

## Franklin-Methode bei der Fibrogruppe



Am 01.11.2017 traf sich die Fibrogruppe der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Wolfenbüttel, zum monatlichen Beisammensein, um sich von Frau Sina Malischnigg in der Franklin-Methode einweisen zu lassen. 17 Teilnehmer waren sehr gespannt, was sie an diesem Abend lernen können.

Nach einer kleinen Einführung über das Thema wurde der Oberkörper mit Klopftech-

niken bearbeitet. Dabei haben wir gelernt, dass nach dem ersten Klopfdurchgang erst einmal nachgefühlt wird, was in unserem Körper passiert. Bei einer Teilnehmerin konnten die seit Langem bestehenden Schulterschmerzen deutlich gelindert werden.

Nach dem Oberkörper kamen die Füße dran. Wir haben die Fußsohlen mit den sogenannten Franklin-Bällen massiert und versucht, den Ball mit den Zehen auf zu nehmen. Nicht ganz einfach, aber es hat sehr viel Spaß gemacht. Frau Malischnigg erklärte, dass durch die Aktivierung der Fußreize die fünf verschiedenen Bewegungsebenen im Körper aktiviert werden und bei regelmäßiger Übung die Haltung verbessert und dadurch die Schmerzen im Körper gelindert werden können.

Die Franklin-Methode wird als Hilfe zur Selbsthilfe eingesetzt. Sie ist eine „Dynamische Bewegungslehre“, die sich auf den Körper und dessen Funktionen konzentriert. Ziel ist es, durch bestimmte Bewegungsübungen Gesundheit und Wohlbefinden in Körper und Geist zu erhalten und zu verbessern.

Als Erstes lernt man, die Eigenwahrnehmung des Körpers zu stärken. Desto besser man den Körper einschätzen kann, umso besser kann man sich selber helfen. Dadurch können die Lebensgewohnheiten verändert und angepasst werden.

Es war ein gelungener Abend, an dem wir viel gelernt haben und viel Spaß hatten.

Wir werden Frau Malischnigg im nächsten Jahr wieder einladen, um auf das Thema „Faszientraining“ näher einzugehen.



Mi. Karin Herzberg, re. Claudia Meyer (beide leiten die SHG)

## „Captains Kaffee-Fahrt“ der Rheuma-Liga Niedersachsen, AG Einbeck

Kürzlich fuhr die Arbeitsgemeinschaft Einbeck mit Mitgliedern und Gästen in einem vollen Bus der Ilmebahn nach Hannover, um einen schönen schwungvollen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen an Bord eines Schiffes zu verbringen. Das Schiff befuhr die Ihme, Leine und den Stichkanal. Trotz einiger Schwierigkeiten im Vorfeld auf dem Schiff ist es insgesamt doch noch ein Erlebnis gewesen. Die Teilnehmer waren überrascht, was es doch für Möglichkeiten gibt, Hannover per Schiff kennenzulernen. So eine Fahrt sollte noch einmal wiederholt werden.



Einige Teilnehmer auf dem Schiff



# Delegiertenversammlung 2017

Zur letztjährigen Delegiertenversammlung hatte der Landesverband der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in das DORMERO Hotel Hannover am 21.10.2017 eingeladen. Von 237 eingeladenen Delegierten waren 133 Personen anwesend. Die Präsidentin Frau Dr. Ehlebracht-König dankte in ihrer Ansprache den anwesenden Delegierten für die positive Entwicklung. Sie richtete ihren Dank an alle Ehrenamtlichen sowie alle Mitarbeiter in den Außenstellen und der Geschäftsstelle Hannover.

Im Anschluss an ihre Rede wurde Frau Jutta Trumpke für ihre ehrenamtliche Tätigkeit mit der silbernen Ehrennadel der Rheuma-Liga geehrt.

Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König den Jahresbericht 2016 vorgestellt hat, wurde von Herrn Metzsig der Jahresabschluss 2016 und der Haushaltplan 2017 den Delegierten vorgestellt. Beides wurde ohne Einwände angenommen. Als Rechnungsprüferin mit einer Amtszeit bis 2019 wurde Frau Christa Maier, AG Goslar, gewählt.

Ein weiterer wichtiger Tagesordnungspunkt waren die Verabschiedung und die Neuwahl des Landesvorstands. Frau Dr. Ehlebracht-König hielt eine Laudatio auf Herrn Dieter Thoms (Vizepräsident) und Herrn Georg Breitenbach (Beisitzer), die beide für keine weitere Amtsperiode zur

Verfügung stehen. Vor der Neuwahl wurden in den Wahlvorstand Herr Bernd Maßalski (AG Winsen) und Herr Jürgen Roglin (AG Uelzen) sowie drei Beisitzer, Herr Uwe Peters (AG Peine), Frau Susanne Manig (AG Langenhagen) und Frau Angela Kwaschik (AG Vechta), gewählt.

Zwei weitere neue Kandidaten für den Vorstand standen zur Wahl. Herr Bernhard Kriese, AG Burgdorf, als Schatzmeister und Herr Dr. Martin Gehlen als Beisitzer. Der neue Landesvorstand wurde einstimmig wie folgt gewählt:

**Präsidentin:**

Frau Dr. Inge Ehlebracht-König

**Vizepräsident:**

Herr Andreas Balster

**Vizepräsidentin:**

Frau Annedore Rotermund

**Schatzmeister:**

Herr Bernhard Kriese

**Beisitzer:**

- Dr. Detlef Becker-Capeller

- Dr. Martin Gehlen

- Martin Nagel (Bezirk 3)

- Jan Miede (stellv. Geschäftsführer der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig Hannover)

- Carsten Hammler (Geschäftsführer des Bereiches Prävention der AOK Niedersachsen)



*Ehrung Frau Trumpke*

- Herr Dr. Volker von der Damerau-Dambrowski (Vertreter der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen)

Alle Kandidaten nahmen die Wahl an.

Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König die Veranstaltung für beendet erklärt hatte, fanden sich alle Teilnehmer zu einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des Hotels zusammen. Der Landesverband bedankt sich bei allen Delegierten, Teilnehmern, Gästen und Mitarbeitern für die gelungene Veranstaltung.

*Sabine Bode*



*Der Vorstand*

# Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Arbeitsgemeinschaft Braunschweig, Rebenring 19, 38106 Braunschweig

Nach längerer Suche haben wir Räumlichkeiten für ein neues Büro gefunden, in denen unsere ehrenamtlichen und festangestellten Mitarbeiter/-innen tätig sein können. Es war aber auch eines der wichtigsten Kriterien, dass unsere Mitglieder unsere Geschäftsstelle problemlos, d. h. barrierefrei erreichen können und wir wer-

den in der Lage sein, z. B. auch Trainingseinheiten dort durchzuführen.

Ab dem 01.03.2018 werden wir unter folgender Adresse zu erreichen sein:

Görlitzstraße 8, 38124 Braunschweig, Ortsteil Meverode, Zugang von der Rückseite des Einkaufszentrums. Parkmöglichkeiten sind vorhanden. Als öffentliche Ver-

kehrsmittel Straßenbahn Linie 1, Haltestelle Militschstraße, Buslinien 432 und 442, Haltestelle Liegnitzstraße. Telefonnummer, Fax-Nummer und E-Mail-Adresse bleiben unverändert.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Ihre Arbeitsgemeinschaft Braunschweig*

## Unsere Seminare

### S 09A Feldenkrais

vom 16.03. bis 18.03.2018 im Gästehaus Edelweiss in Bad Nenndorf  
Anmeldeschluss: 14.02.2018

### S 10 Tanz als Therapie – Schnupperkurs

vom 23.03. bis 25.03.2018 in der Jugendherberge Lüneburg  
Anmeldeschluss: 21.02.2018

### S 11 Lachyoga – oder wie gehe ich mit mehr Lebensfreude durch den Alltag

vom 06.04. bis 08.04.2018 im Ringhotel „Residenz“ in Wittmund  
Anmeldeschluss: 01.03.2018

### S 12A Feldenkrais – was ist die Feldenkrais-Methode?

vom 06.04. bis 08.04.2018 in der m&i Fachklinik in Bad Pyrmont  
Anmeldeschluss: 01.03.2018

### S 14 Sjögren-Syndrom – Tanzen, Trommeln und Entspannung

vom 13.04. bis 15.04.2018 im Ringhotel Tallymann in Bad Nenndorf  
Anmeldeschluss: 08.03.2018

### P 06 Patientenschulung Fibromyalgie, Grundkurs

vom 06.04. bis 08.04.2018 im Ringhotel Tallymann in Bad Nenndorf  
Anmeldeschluss: 09.03.2018

### P 07 ambulante Patientenschulung Chronische Polyarthrit, Grundkurs

vom 10.04. bis 22.05.2018 im Psychotherapie-Centrum in Wilhelmshaven  
Anmeldeschluss: 09.03.2018

### S 15A Tanz als Therapie

vom 20.04. bis 22.04.2018 in der Jugendherberge Lüneburg  
Anmeldeschluss: 15.03.2018

### P 08 ambulante Patientenschulung Chronische Polyarthrit, Grundkurs

vom 21.04. bis 22.04.2018 in der Praxis Dr. Meyer in Rinteln  
Anmeldeschluss: 23.03.2018

### S 17A „SALÜ“ Werken & Gestalten

vom 11.05. bis 13.05.2018 in der m&i Fachklinik in Bad Pyrmont  
Anmeldeschluss: 28.03.2018

### P 09 Patientenschulung Fibromyalgie, Aufbaukurs

vom 04.05. bis 06.05.2018 im Ringhotel Tallymann in Bad Nenndorf  
Anmeldeschluss: 06.04.2018

### S 18 Mal dir ein Mandala

vom 25.05. bis 27.05.2018 im Ringhotel Tallymann in Bad Nenndorf  
Anmeldeschluss: 10.04.2018

### S 19 Junge Rheumatiker: Golf trotz Rheuma

vom 01.06. bis 03.06.2018 im Golfclub Hannover in Garbsen  
Anmeldeschluss: 28.03.2018



## Impressum

### Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Rotermundstraße 11,  
30165 Hannover, Telefon 0511 13374, Fax 0511 15984  
Internet: [www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de), E-Mail: [info@rheuma-liga-nds.de](mailto:info@rheuma-liga-nds.de)  
Verantwortlich: Hans-Joachim Metzger

**Redaktion:** Geschäftsstelle

**Auflage:** 20.700