

ABANO TERME/ITALIEN 2018

Vom Sprudelbad zum Weinfest

Auch im Jahr 2018 machten wir uns mit 20 Personen in das Hotel Orvieto in Abano Terme (Italien) zum obligatorischen Kur-Urlaub auf.

Am 28.08.2018 starteten wir mit dem ICE von Hannover nach München Hbf. Der Bahnhof ist ein Kopfbahnhof und das Umsteigen in den Zug der Österreichischen Bundesbahn nach Verona Porta Nuova völlig problemlos. Der überwiegende Teil der Reisenden hatte das Gepäck vorher abgegeben und reiste nur noch mit Handgepäck. In Verona wurden wir von unserem Hotelier in Empfang genommen und fuhren noch eine gute Stunde mit dem bestellten Bus bis zu unserem Hotel. Die Koffer standen bereits in unseren schönen Zimmern und das Abendessen schmeckte uns allen gut. Am nächsten Tag war die ärztliche Untersuchung, die Termine für Fango, Sprudelbad und Massage wurden gemacht und dann ging es mit den Anwendungen in der Badeabteilung des Hotels los. Während der ersten sechs Anwendungen verstärken sich die Beschwerden häufig. Aber nach weiteren Anwendungen merkt man bereits die positive Wirkung. Am zweiten Abend unserer Ankunft haben wir besprochen, was wir während unseres Aufenthaltes unternehmen wollen. Ganz wichtig: die Teilnahme an allen Veranstaltungen und Fahrten ist freiwillig. Jeder entscheidet, was er unternehmen möchte. Wir machten wieder einige Halbtagesausflüge mit dem Bus:




Gut gelaunt: die Reisegruppe zur Abano Terme sagt „Zum Wohl“

Chioggia (auch als Klein-Venedig bekannt) mit anschließendem Weinfest im Valetta Paradiso, Monselice (die Staufferstadt Friedrichs II.) und nach Padua (St. Antonius Basilika und die wunderschöne Altstadt). Die Fahrt nach Chioggia und das anschließende Weinfest war ein kostenfreies Angebot des Hotels. Wir aßen Eis und shoppten in Abano. Touren zu Fuß, mit Fahrrad oder Taxi führten uns nach Monteortone zum Cappuccinotrinken und in das Kloster St. Daniele. Hier wurden wir von der Nonne im kleinen Shop wie alte Bekannte ganz herzlich begrüßt. Natürlich waren auch die Wochenmärkte in Abano Terme und Montegrotto wieder beliebte Ziele. Und wir fuhren wieder mit dem Pufetto (einer kleinen Bahn) durch Abano und Montegrotto, um auch dorthin zu kommen, wo man sonst nicht unbedingt hingehet. Wir haben die wunderbare Zeit am Pool im herrlich warmen Wasser genossen und die werktägliche Wassergymnastik mitgemacht. Das

Essen war wieder hervorragend: Obst-, Salat- und Vorspeisenbüfett, Nudel- und Reisauswahl, Fleisch-, Fisch- und fleischlose Gerichte, fantastische Desserts.

In unserem Abschlussgespräch haben wir unseren Aufenthalt noch einmal Revue passieren lassen – s. Gruppenfoto und den Termin für 2019 anvisiert: 27.08. bis 12.09.2019.

Am 13.09.2018 traten wir die Rückreise mit Bus und ICE an. Leider hatte die ÖBB Verspätung (Signalstörung – gibt es also nicht nur in Deutschland), so dass wir unseren Anschlusszug in München nicht bekamen. Aber auch das gestaltete sich problemlos. Wir bekamen für den nächsten Zug alle neue Platzkarten, gingen Mittagessen oder Kaffeetrinken und kamen um 21:32 Uhr in Hannover Hbf. relaxt an. Wenn Sie mehr wissen möchten, rufen Sie mich an: 0152-34046330. 

Annedore Rotermund

BAD PYRMONT

Fibromyalgie Ansprechpartnertagung

Im Konferenzraum der Kurparkverwaltung Bad Pyrmont hat Herr Metzsig, Geschäftsführer der Rheuma-Liga Niedersachsen e. V., die anwesenden Ansprechpartner begrüßt. Die Tagung wurde mit einer Vorstellungsrunde der Teilnehmer eröffnet. Herr Metzsig erläuterte die Strukturen der Rheuma-Liga Nds. e. V., die Bedeutung der Satzung und die Wichtigkeit von Handlungsanleitungen. Anschließend beantwortete er diesbezüglich aufkommende Fragen.

Im Anschluss wurde die Wahl einer Landesansprechpartnerin/eines Landesansprechpartners für Fibromyalgie durchgeführt. Ivonne Lembeck aus Werlte wurde einstimmig von den Tagungsteilnehmern gewählt. Nach einem gemeinsamen Abendessen gab es genügend Zeit für den gegenseitigen Austausch.

Am Samstagmorgen stellte die Präsidentin der Rheuma-Liga Nds. e. V., Frau Dr. Ehlebracht-König, die neue Leitlinie 2017 des Fibromyalgiesyndrom (FMS) vor. Sie verdeutlichte die Definition des FMS sowie deren Kernsymptome, z. B. chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Merk- und Konzentrationsstörungen. Auch auf Diagnosestellung und Therapieansätze wurde ausführlich eingegangen. Im offenen Dialog wurden viele Fragen gestellt und beantwortet. Den sonnigen Nachmittag rundete ein gemeinsames Sportprogramm mit Walken, Dehnübungen und einem Aufenthalt in der Hufelandtherme ab. Bei lockeren Bewegungsübungen konnten die Tagungsteilnehmer das warme Wasser und den herrlichen Ausblick genießen.

Nach dem Abendessen hatten alle die Möglichkeit die gemeinsamen Gespräche vom Vorabend zu vertiefen.

Am Sonntag hat uns Frau Biermann, Diätassistentin der Klinik „Der Fürstenhof“, die Besonderheiten der Ernährung bei Fibromyalgie-Betroffenen nähergebracht. Sie betonte die Wichtigkeit von Vitamin E, welches in der Lage ist, freie Radikale zu stoppen. Ebenfalls erläuterte sie die sekundären Pflanzenstoffe, deren Wirkung und Vorkommen. Ferner gab sie Hinweise darauf, in welchen Nahrungsmitteln wir Eiweiß finden, welches wichtig für den Muskelaufbau ist (z.B. Nüsse, Getreide und Kerne). Des Weiteren gab Frau Biermann Tipps, wie man mit wenig Aufwand Gemüse und Obst in die tägliche Ernährung integrieren kann.

Zum Abschluss der Tagung hat Chefarzt Dr. med. M. Gehlen, FA für Innere Medizin und Rheumatologe der Klinik „Der Fürstenhof“ in Bad Pyrmont, die Funktionsweise der Wirbelsäule zusammen mit den Teilnehmern erarbeitet. Er erklärte das Zusammenspiel der Wirbelkörper mit der inneren und äußeren Muskulatur. Auch hier beendete eine kleine Frage-Antwort-Runde den informativen Vortrag.

Resümee: Eine bereichernde Tagung mit vielen Informationen, Gesprächen und neuen Erkenntnissen. Die Ansprechpartner konnten so einiges für sich selbst und ihre Selbsthilfegruppen mitnehmen. ←
Ivonne Lembeck und Christine Martin



Die Tagungsgruppe

NEUER SOZIALBERATER

Vorstellung unseres Mitarbeiters



**JOHANNES
KAMINSKI**

Moin allerseits – Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich bei Ihnen vorstellen. Seit dem 01.11.2018 bin ich als Sozialberater bei der Landesgeschäftsstelle der Rheuma Liga Niedersachsen e. V. tätig. Hier gehört es zu meinen Aufgaben, mich um Ihre Belange zu kümmern. Wurde ein Antrag auf Erwerbsminderungsrente abgelehnt, ist das Krankengeld zu niedrig oder benötigen Sie Informationen zum Umgang mit

Rheuma? Kein Problem, gerne erläutere ich Ihnen in einem persönlichen Gespräch oder am Telefon Ihre Möglichkeiten und setzte mich bei den Behörden, Krankenkassen und Versicherungen für Sie ein.

Können Sie sich noch an Ihren Schulabschluss z. B. nach der 10 Klasse erinnern? Wie viele wusste auch ich damals nicht, was ich beruflich gerne machen möchte. Ich absolvierte zunächst eine Ausbildung zum Bürokaufmann, der Bereich begeisterte mich aber nicht vollkommen. Zum Glück gab es damals noch den Zivildienst, den ich in einer Wohnungsloseneinrichtung in Hannover, leistete. Die Arbeit dort gefiel mir sehr und mein Interesse an dem sozialen Bereich war geweckt. Somit entschied ich mich im Anschluss für ein Studium der Sozialen Arbeit in Hannover. Nach meinem Stu-

dium war ich während meines Anerkennungsjahres beim Ambulanten Justizsozialdienst Niedersachsen beschäftigt. Danach zog es mich zum Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft gGmbH, wo ich unter anderem mit der Betreuung von Auszubildenden sowie mit einem Projekt für Langzeitarbeitslose, beauftragt war.

In meiner Freizeit versuche ich mich in der Kunst des Bierbrauens und lerne gerne neue Länder und Kulturen kennen. Besonders deren unterschiedliche Küchen haben es mir angetan.

Nun freue ich mich auf die neue Herausforderung und die spannenden Themenfelder der Rheuma Liga. Lassen Sie uns gemeinsam mehr bewegen. ←

Ihr Johannes Kaminski

HANNOVER

Delegiertenversammlung 2018

Zur diesjährigen Delegiertenversammlung hat der Landesverband der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in das DORMERO Hotel Hannover am 20.10.2018 eingeladen. Von 233 eingeladenen Delegierten waren 123 Personen anwesend. Die Präsidentin Frau Dr. Ehlebracht-König hat in ihrer Ansprache den anwesenden Delegierten für die positive Entwicklung gedankt. Sie richtete ihren Dank an alle Ehrenamtlichen und sowie allen Mitarbeitern in den Außenstellen und der Geschäftsstelle Hannover.

Im Anschluss an ihre Rede wurden für über 30 Jahre Ehrenamt Margarete und Eckhard Salbach (AG Hildesheim) sowie für 25 Jahre Ehrenamt Irene Verhey (AG Hannover) geehrt.

Ein Dankeschön ging auch an die Ansprechpartner für die große Unterstützung: Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König den Jahresbericht 2017 vorgestellt hat, wurde von Herrn Metzsig der Jahresabschluss 2017 und der Haushaltplan 2019 den Delegierten vorgestellt. Beides wurde ohne Einwände angenommen. Als Rechnungsprüfer mit einer Amtszeit bis 2020 wurde Herr de Leve, AG Bad Bentheim, →



Ehrungen der Ehrenamtlichen

Fortsetzung von Seite 3

→ neu wiedergewählt. Auch unser Datenschutz, Herr Hagen, stellte die Handlungsanleitung Datenschutz vor und verwies nochmals auf deren Einhaltung.

Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König die Veranstaltung für beendet erklärt hat, 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. ←



Im Anschluss an die Delegiertenversammlung überreichten die „Jungen Rheumatiker“ Herrn Metzsig selbst hergestellte Hilfsmittel für Rheumatiker.

Unsere Seminare

P 05 Ambulante Patientenschulung: CHRONISCHE POLYARTHRITIS, GRUNDKURS

vom 09.03. – 10.03.2019 im Helios Seehospital Sahlburg in Cuxhaven
Anmeldeschluss: 08.02.2019

P 06 Ambulante Patientenschulung: FIBROMYALGIE, GRUNDKURS

vom 09.03. – 10.03.2019 in der Physiotherapie „Wellness im Willehad“ in Wilhelmshaven
Anmeldeschluss: 08.02.2019

S 03C Faszien Pilates – DIE DRITTE DIMENSION

vom 22.03. – 24.03.2019 im Fürstenhof in Bad Pyrmont, Anmeldeschluss: 08.02.2019

S 09 Herausforderung Rheuma – NIMM DEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND

vom 29.03. – 31.03.2019 im Ludwig-Windthorst-Haus in Lingen
Anmeldeschluss: 13.02.2019

S 10 Tanz als Therapie – SCHNUPPERKURS

vom 29.03. – 31.03.2019 in der Jugendherberge in Lüneburg,
Anmeldeschluss: 13.02.2019

S 11A Feldenkrais – WAS IST DIE FELDENKRAIS-METHODE?

vom 05.04. – 07.04.2019 in der m&i Fachklinik in Bad Pyrmont, Anmeldeschluss: 21.02.2019

P 07 Ambulante Patientenschulung: FIBROMYALGIE, AUFBAUKURS

vom 06.04. – 07.04.2019 im Psychotherapie Centrum in Wilhelmshaven
Anmeldeschluss: 08.03.2019

S 12 Lachyoga – ODER WIE GEHE ICH MIT MEHR LEBENS-FREUDE DURCH DEN ALLTAG

vom 12.04. – 14.04.2019 im Ringhotel „Residenz“ Wittmund
Anmeldeschluss: 01.03.2019

S 13 Sjögren-Syndrom – TANZEN, TROMMELN UND ENTSPANNUNG

vom 12.04. – 14.04.2019 im Tallymann in Bad Nenndorf, Anmeldeschluss: 01.03.2019

S 14A „SALÜ“ WERKEN & GESTALTEN

vom 26.04. – 28.04.2019 in der m&i Fachklinik in Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 05.03.2019

S 15A TANZ ALS THERAPIE

vom 26.04. – 28.04.2019 in der Jugendherberge in Lüneburg
Anmeldeschluss: 05.03.2019

S 17 BEWEGUNG, SPASS UND ENTSPANNUNG MIT HEIGLN UND KLANGSCHALEN

vom 10.05. – 12.05.2019 im Ludwig-Windthorst-Haus in Lingen
Anmeldeschluss: 14.03.2019

S 18 Kunst und Entspannung – MAL DIR EIN MANDALA

vom 17.05. – 19.05.2019 im Ringhotel in Bad Nenndorf, Anmeldeschluss: 21.03.2019

S 19 Junge Rheumatiker: FELDENKRAIS – WAS IST DIE FELDENKRAIS-METHODE?

vom 24.05. – 26.05.2019 in der Bildungsstätte in Bad Zwischenahn
Anmeldeschluss: 02.04.2019

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
Rotermundstraße 11
30165 Hannover
Telefon 0511 133 74
Fax 0511 159 84
www.rheuma-liga-nds.de
info@rheuma-liga-nds.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Joachim Metzsig, Sabine Bode

Redaktion: Geschäftsstelle

Auflage: 20.700