

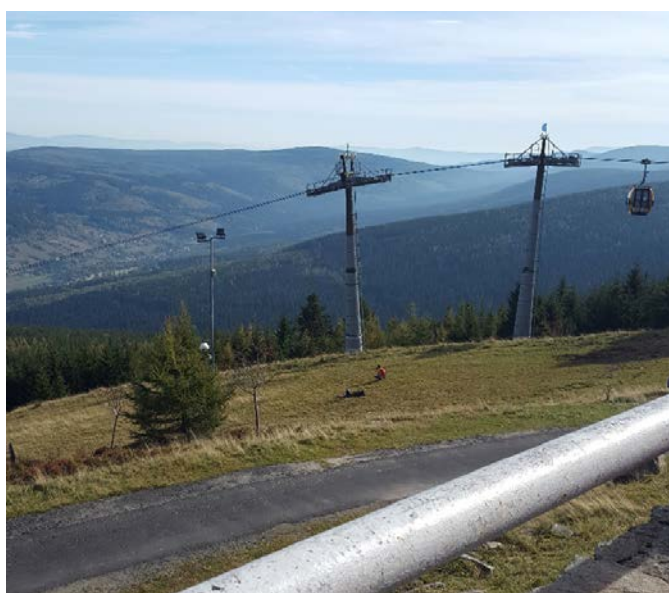
RHEOlife

## Eine Schnupper-Kurreise nach Bad Flinsberg in Polen

**Vom 30.09. bis 07.10.2018 fuhren 42 Personen nach Bad Flinsberg im Isergebirge. Wir wurden mit Shuttlebussen zu Hause abgeholt und zu unserem bequemen Reisebus gefahren, der uns nach Bad Flinsberg in das Hotel St. Lukas brachte.**

Ein Hotel in herrlicher Lage mit schönen, geräumigen Zimmern, sehr nettem, deutschsprechendem Personal und einem guten Frühstücks- und Abendbuffet. Nach der Ankunft ging es sofort zur ärztlichen Konsultation bei der die Anwendungen, die im Pauschalpreis enthalten waren, verordnet wurden. Am Montagfrüh ging es dann mit den Anwendungen bereits los. Am Nachmittag hatten wir eine Stadtführung mit dem örtlichen Gästebetreuer. Am Abend unterhielt uns eine Folkloregruppe mit Tänzen und Liedern. Natürlich durfte Rübzahl nicht fehlen! Am nächsten Tag machten wir einen Ausflug zum Schloss Lomnitz. Ganz ohne Stress gingen wir dort in den kleinen Läden shoppen und tranken Kaffee.

Eine Stadtrundfahrt in Hirschberg schloss sich an. Am Mittwoch gab es kein festes Programm. Jeder konnte das tun, wozu er Lust und Laune hatte. Das ist bei unseren Reisen ohnehin oberstes Gebot:



Eine Impression  
vom Heufuder bei  
Bad Flinsberg

Alles ist freiwillig! Eine dreistündige Stadtrundfahrt wurde uns am Donnerstag von unserem örtlichen Gästeführer angeboten mit Kaffee und Kuchen und herrlichem Ausblick auf die Wälder in Polen-Deutschland-Tschechien, denn Bad Flinsberg liegt direkt in diesem Dreiländereck. Der Höhepunkt unserer Reise war die Fahrt durch das Riesengebirge zur Schneekoppe. Da möglichst Alle gern auf den Gipfel – 1602 m hoch – wollten, sind wir auf die tschechische Seite nach Pec zu deutsch Petzer gefahren. Durch eine Umleitung kamen wir etwas später dort

an und reichten uns in die Schlange der Wartenden ein, um dann mit der Viermann-Kabinen-Bahn nach oben zu fahren. Der Gipfel war sehr steinig und wir mussten beim Gehen sehr konzentriert sein. Aber der traumhafte Blick ins Riesens- und Isergebirge hat uns für alle Mühen entschädigt.

Wir hatten strahlenden Sonnenschein und blauen Himmel ohne jegliche Wolke. Ein solches Wetter soll es auf der Schneekoppe nur an zwei Tagen im Monat geben. Wir hatten dieses große Glück! Anschließend machten wir noch eine →

Fortsetzung von Seite 1

→ Stadtrundfahrt durch Krummhübel bevor wir durch die herrlichen bereits herbstlich bunt werdenden Wälder des Riesen- und Isergebirges nach Bad Flinsberg zurück führen. Und am Samstag nutzten viele von uns noch einmal das gute Wetter, um auf den Hausberg von Bad Flinsberg, das Heufuder, mit einer Sechser-Gondelbahn zu fahren. Auch hier wurden wir wieder mit einem wunderbaren Ausblick belohnt. Das Foto vermittelt einen kleinen Eindruck. Leider mussten wir am Sonntag wieder nach Hause. Manche wären gern noch länger geblieben, zumal Petrus es mit dem Wetter die ganze Woche gut gemeint hat. Glückliche und zufrieden brachten uns unser Reisebus und anschließend die Shuttlebusse wieder bis vor die Haustür. Für einige ReisteilnehmerInnen war es auch eine Reise in die Vergangenheit mit vielen Erinnerungen. Wir werden die Reise, wenn der Wunsch besteht, sicherlich noch einmal wiederholen. ←

Annedore Rotermund, Reisebegleitung

## ADVENTSFEIER

# Rheuma-Liga AG Hankensbüttel

**Zur Adventsfeier konnte der 1. Leiter der Rheuma-Liga Niedersachsen AG Hankensbüttel im festlich geschmückten Saal des Heide-Café in Bokel 87 Mitglieder begrüßen.**

Nach dem Abendessen wurden – begleitet von Maria Fischer am Klavier – schöne alte Weihnachtslieder gesungen. Und Maria Fischer begeisterte auch mit ihrem Sologesang. Zudem hatte sie 5 ihrer Klavierschüler mitgebracht: Damian Feller, Inessa Konusch, Denny Nering, Evelyn Propp und Jana Schechtel. Diese jungen Künstler zeigten ihr Können am Klavier mit großer Spielfreude und wurden mit herzlichem Applaus und einer Tüte Süßigkeiten belohnt.

Martin Nagel brachte die Mitglieder mit seiner Geschichte vom drehbaren Weihnachtsständer zum Schmunzeln und Helgard Jantz las die Geschichte von Lieschens Weihnachtsträumen vor.

So vergingen rasch 2 besinnliche Stunden – eine Einstimmung auf die Vorweihnachtszeit. Zum Abschluss bedankte sich Martin Nagel bei allen Mitwirkenden, die zum Gelingen der Adventsfeier beigetragen haben, wünschte eine „Gesegnete Weihnacht“ und ein gesundes, glückliches neues Jahr. ←

Barbara Harms



Denny Nering, Inessa Konusch, Jana Schechtel, Evelyn Propp, Damian Feller und Maria Fischer

## INFORMATIONSVORANSTALTUNG

# Arbeitsgemeinschaft Bad Nenndorf

**In regelmäßigen Abständen, bieten wir für die Nachmittagsstunden in Bad Nenndorf für unsere Mitglieder und interessierte Menschen aus unserer Umgebung einen Gesprächskreis bei Kaffee und Gebäck an.**

Vier Mal im Jahr steht das Leitungsteam motiviert und mit Freude für Informationen und Austausch in Bezug auf Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis bereit. Das Besondere daran ist, dass jede Informationsstunde auf einem Schwerpunktthema fokussiert ist und mit einem Sachreferat abgerundet wird. Für unsere letzte Infoveranstaltung in 2018 haben wir das Schwerpunktthema Osteoporose in den Mittelpunkt gestellt. Wir



Teilnehmer am Vortrag zur Osteoporose

freuten uns riesig über die Zusage des Herrn Dr. Martin Gehlen, Chefarzt für Rheumatologie und Osteologie in der Klinik Fürstenhof, Bad Pyrmont, für uns in Bad Nenndorf über das Thema zu referieren.

Am 23. Oktober 2018 war es nun so weit. Herr Dr. Martin Gehlen, begeisterte die fast 50 Zuhörer mit seinem kurzweiligen Referat über Osteoporose und sprach über die neuen Behandlungsmöglichkeiten. →

Fortsetzung von Seite 2

→ Gespannt und neugierig verfolgten die Zuhörer das Referat. Anhand von Röntgenbildern, Patientenbeispielen und Berechnungen sollten die Erkrankungen und die mögliche Therapieindikation festgestellt werden. Dr. Gehlen bezog die Zuhörer mit ein und versuchte mit ihnen gemeinsam mittels einer Messwerttabelle, anhand des Ergebnisses einer Knochendichtemessung und anhand der Anamnese des Patienten zu beurteilen, ob eine Osteoporose mit Medikamenten behandelt werden sollte oder nicht.

Ein Teil der vielen Fragen, die den Zuhörern unter den Fingernägeln brannten, wurde zwischendurch anschaulich beantwortet. Diese Unterbrechungen führten zwischen den Gästen und dem Referenten zu einem regen Austausch. Dadurch entstand eine Lebendigkeit und Offenheit. Glücklicherweise, sich mit anderen Menschen austauschen zu dürfen, berichtete mancher Zuhörer über weitere Erkrankungen und gesundheitliche Sorgen.

Dieser Nachmittag hat sich zu etwas Besonderem entwickelt. Für einige Besucher war es auch erleichternd, zu hören, dass nicht immer und nicht jeder mit Medikamenten behandelt werden muss. Ein regelmäßiges Training und eine gezielte Ernährung können bei bereits bestehender Osteoporose einen positiven Effekt haben.

Wir waren sehr überrascht über die vielen Fragen der Zuhörer. Für mich, ein Zeichen dafür, dass Informationsbedarf besteht und wie wichtig der Austausch untereinander ist. Leider konnten nicht alle Fragen beantwortet werden, da der Raum uns nur für eine begrenzte Zeit zur Verfügung stand. Die nächste Vereinsgruppe stand bereits vor der Tür auf wartete auf Eintritt.

Wir bedanken uns nochmals ganz herzlich bei Dr. Gehlen für diesen tollen und informativen Nachmittag. ←

Maria Stella Pusch

NEU

## Vorstellung unserer neuen Fibromyalgie-Ansprechpartnerin

**Liebe Rheuma-Liga-Mitglieder,**

nachdem im Dezember 2018 meine Wahl zur Landesansprechpartnerin für Fibromyalgie durch den Vorstand der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. offiziell bestätigt worden ist, möchte ich mich Ihnen gerne vorstellen.

Mein Name ist Ivonne Lembeck, ich bin 46 Jahre alt und komme ursprünglich aus Bernburg (Sachsen-Anhalt). Ich bin verheiratet, habe eine 21-jährige Tochter und lebe seit 13 Jahren mit meiner Familie in Niedersachsen. Nach meinem Abitur absolvierte ich eine Ausbildung zur Steuerfachangestellten.



**IVONNE LEMBECK**

Fibromyalgieansprechpartnerin

Seitdem habe ich viele Jahre im Steuerbüro gearbeitet und bin immer noch im Bereich der Buchhaltung tätig. In meiner Freizeit lese ich viel, reise gerne an die verschiedensten Orte und bin aktiver Saunagänger. Seit 6 Jahren bin ich selbst Mitglied der Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. und engagiere mich in unserer Arbeitsgemeinschaft als stellvertretende Leiterin und Kassenwartin. Ich leide seit 2002 an Fibromyalgie, dadurch habe ich viele Erfahrungen in vielen Bereichen machen können.

Ich freue mich auf meine neue ehrenamtliche Tätigkeit als Landesansprechpartnerin für Fibromyalgie und werde Ihnen immer gern mit Rat und Tat zu Seite stehen. Selbstverständlich bin ich auch für einen regen Austausch sowie Lob und Kritik offen. Ich freue mich auf viele neue Kontakte und wünsche uns allen eine spannende und interessante Zeit zusammen. ←

**Erreichen können Sie mich unter**

**Telefon 05951-995306 und**

**Fax 05951-995307**

**email:**

**ivonne.lembeck@rheuma-liga-nds.de**

IN EIGENER SACHE

## Rechtsschutz für die Rheuma-Liga Mitglieder

Als Mitglied der Rheuma-Liga haben Sie ab sofort die Möglichkeit zu günstigeren Konditionen eine Rechtsschutzversicherung abzuschließen. Bitte wenden Sie sich für nähere Angaben an Timo Moronga, Vertriebsdirektion Mitte, ARAG Geschäftsstelle Wolfsburg – Peine, Porschestraße 62, 38440 Wolfsburg Mobil 0160-7054923 email: timo.moronga@ARAG-partner.de



## PATIENTENTAG IN BAD PYRMONT

# Rheumasymposium am 11.05.2019



Der Kurpark in Bad Pyrmont

## vorläufiges Programm:

### 10:00-12:30 UHR

09:30 Uhr Begrüßung durch Kurdirektor Fischer, Hr. Schmidt, Hr. Metzig

**09:50 Uhr** Dr. M. Gehlen: Rehabilitation der Spondyloarthritis

**10:10 Uhr 10:40 Uhr** Prof. D. Meyer-Olson: Rehabilitation der Rheumatoiden Arthritis

**10:30 Uhr** Physiotherapie: aktive Pause

**10:40 Uhr** Prof. C. v. Schulze Pellengahr: Operative Versorgung von Patienten mit rheumatischen Erkrankungen

**11:00 Uhr** Dr. M. Schwarz-Eywill: Lupus erythematoses, Lebensstil und Osteoporose

**11:20 – 11:35 Uhr** Dr. Ehlebracht-König: Rheuma und Bewegung

**11:35 -12:00 Uhr:** Podiumsdiskussion mit allen Teilnehmer

### 12:30- 14:00 UHR: MITTAGSPAUSE

Verpflegung in Kliniken

### NACHMITTAGSPROGRAMM 14:00-16:00 UHR

Zur freien Gestaltung unter anderem zu den untenstehenden Themen, hier ist eine Anmeldung am Veranstaltungstag vor Ort erforderlich.

### FÜRSTENHOF

Yoga im Kurpark (Jana Heller)  
Barfußparcour (Physio)

Vorträge in Klinik (Gehlen, Hinz, Schwarz-Eywill)

### BATHILDIS-KRANKENHAUS

Darstellung operativer Möglichkeiten am praktischen Modell  
Tag des offenen OP's

### FACHKLINIK M+I

Badminton (Cathrin Hofmann) (Sporthalle 14 Personen)  
Rheumatraining / Faszientraining (Frau Kücking 15 Personen)  
Gelenkschutz /Fingergymnastik (Ergotherapie /Ergotherapie 11 Personen)  
Progressive Muskelentspannung (Psychologie PM Raum 10 Personen)

### RHEUMA-LIGA NIEDERSACHSEN E.V.

Bewegungsübungen im Kurpark

### WEITERE INFORMATIONEN

Für die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. stehen ca. 350–400 Plätze zur Verfügung. Bei Teilnahme ist eine Anmeldung ist erforderlich unter [sabine.bode@rheuma-liga-nds.de](mailto:sabine.bode@rheuma-liga-nds.de) oder per Fax unter 0511/1 59 84.

## Unsere Seminare

### P 08 Patientenschulung:

#### AUFBAUKURS FIBROMYALGIE

vom 24.05. – 26.05.2019 im Gästehaus Edelweiß in Bad Nenndorf  
Anmeldeschluss: 26.04.2019

Anmeldungen nehmen wir ausschließlich schriftlich entgegen. Gern können Sie ein Seminarheft mit Anmeldekarten anfordern oder schicken uns einfach eine E-Mail zu. Ob Sie an dem Seminar teilnehmen können, erfahren Sie separat per Post nach dem Anmeldeschluss.

## VORANKÜNDIGUNG

# Rheumabustour 2019

Der Gedanke der Rheumabustour im Rahmen des Projektes Rheuma-VOR ist, Interessierte und Betroffene über entzündlich-rheumatische Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten zu informieren. Daher fährt der Rheumabus in diesem Jahr auch wieder in Niedersachsen durch die Lande vom 20.05. – 24.05.2019 in Hannover, Buxtehude, Aurich, Varel und Meppen.



### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.  
Rotermundstraße 11  
30165 Hannover  
Telefon 0511 133 74  
Fax 0511 159 84  
[www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de)  
[info@rheuma-liga-nds.de](mailto:info@rheuma-liga-nds.de)

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Joachim Metzиг, Sabine Bode

**Redaktion:** Geschäftsstelle

**Auflage:** 20.700