



Lachen ist die beste Medizin

Bericht über das Lachyoga-Seminar S06 vom 6.3. bis 8.3.2015 in Wittmund.

Am Nachmittag des 6. März saßen 13 Frauen und ein Mann skeptisch bis amüsiert im Tagungsraum des Hotels Residenz in Wittmund in einer Runde zusammen und schauten erwartungsvoll ihre Referentin Lena Hannemann an. Schon nach der ersten Übung konnten auch andere Hotelgäste und -angestellte vernehmen, weshalb sich diese Gruppe getroffen hat, nämlich zum Lachen. An diesem Wochenende fand das Seminar Lachyoga der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. statt. In der Begrüßungsrunde stellten die Teilnehmenden sich und auch ihren Anlass vor, was sie zur Anmeldung an diesem Seminar bewegen hatte.

Mehrere Teilnehmerinnen berichteten: „Mir ist aufgrund schwerer Zeiten das Lachen förmlich vergangen und ich möchte es gerne wieder entdecken.“ Eine Teilnehmerin erzählte, dass ihr das Lachen verboten worden wäre, so dass sie, obwohl sie immer gerne gelacht hatte, irgendwann nicht mehr lachen konnte. Manche der Anwesenden lachen sowieso oft und gerne und freuten sich auf ein gemeinsames Lachwochenende. „Kann man wirklich auf Kommando lachen?“, fragten sich nicht wenige. Lena Hannemann lachte diese Bedenken in ihrer sehr ansteckenden Art weg und berichtete in diesem Zusammenhang von den Anfängen des Lachyogas, das aus Indien stammt. Der Arzt und Yogalehrer Madan Kataria aus Mumbai wollte die positive Wirkung des Lachens durch regelmäßiges Üben pflegen. Nachdem seiner ersten Lachgruppe die Witze ausgegangen waren, entdeckte er, dass ein Mensch aus einem grundlosen und künstlichen Lachen über die motorische Ebene zum echten

Lachen kommen kann. Das Gehirn kann nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen unterscheiden und schüttet in beiden Fällen Glückshormone aus.

Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Nach dieser theoretischen Einführung wurden unter anderem alle Vokale durchgelacht, nämlich Haha, Hehe, Hihi, Hoho und Huhu und die Teilnehmenden konnten die Wirkungen auf ihren Körper, insbesondere auf das Zwerchfell nachspüren. Schon nach dem ersten Nachmittag dieses Seminars stellten alle bei sich ein befreites Atmen und intensivere Bauchatmung fest.

Außerdem kamen sich die Teilnehmer nach drei gemeinsamen Stunden so vertraut vor, als wenn sie sich schon lange kennen würden. Der nächste Seminartag begann mit Lachyoga im Park, der an das Hotel angrenzt. Beim Lachen wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt und das kann mit Lachyogaübungen an frischer Luft noch gesteigert werden. Gemeinsam wurde das Geisha-Lachen, das französische Lachen, das eingefrorene Lachen, das gesteigerte Lachen geübt und alle amüsierten sich in einer kindlichen Brabbelsprache.



Im Tagungsraum ging es weiter mit der Tierwelt, denn es standen das Lachmöwenlachen, das Pinguinlachen, das Eisbärenlachen und das Hühnerlachen auf dem Programm. „Ich wusste gar nicht, dass es so viele verschiedene Lacharten gibt“, prustete eine Teilnehmerin. Inzwischen konnten so gut wie alle auf Knopfdruck loslassen und loslachen. In einer weiteren Übung wurden Lachproben genommen, wobei dieser Ausdruck schon für ausgelassene Heiterkeit sorgte.

Der wundervolle Abschluss des Nachmittags war eine Lachmeditation, auf der Matte liegend. Abends wurde für Interessierte der Film „Patch Adams“ mit Robin Williams in der Hauptrolle gezeigt. Der Arzt Patch Adams gilt als Erfinder der Klinik-Clowns. Am letzten Seminartag stellte die Referentin verschiedene Hilfsmittel vor wie z.B. CDs oder Filme, in denen nur und das in äußerst ansteckender Weise gelacht wird. Sie hatte auch diverse Bücher zu diesem Thema im Gepäck.

Ihre Empfehlung lautet, dass man Lachyoga wie jede andere Sportart regelmäßig üben sollte, am besten täglich 10 bis 15 Minuten lachen. Außerdem wies sie auf den Weltlachtag am 1. Sonntag im Mai hin. An diesem Tag wurde weltweit von 14.00 Uhr bis 14.03 Uhr gemeinsam für

den Frieden gelacht. Alle Teilnehmenden waren sich am Ende einig: „Das Seminar, die hervorragende Verpflegung und Unterbringung und vor allem das viele Lachen hat uns wirklich gut getan.“ Einige wollen sogar noch weiter gehen: „Ich möchte gerne regelmäßig (weiter)lachen und plane deshalb, in meinem Wohnort eine Lachyogagruppe zu gründen.“ Auf der Rückfahrt

lachte nicht nur die Sonne, sondern auch mindestens 15 Mitglieder der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., sei es im Zug oder im Auto. Lachen ist die beste Medizin und sollte möglichst oft und überall verabreicht werden. Dann wird folgende Vision vielleicht mal Wirklichkeit: Treffen sich zwei Rheumatiker und lachen sich gesund ☺.

Gudrun Baumann



Reisebericht über die Costa-Kreuzfahrt: Die Rheuma-Liga geht an Bord

Als betroffenes Rheuma-Mitglied einer Arbeitsgemeinschaft nehme ich regelmäßig an dem Funktionstraining teil und erfreue mich des gesellschaftlichen und Selbsthilfegedankens innerhalb der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. meiner Arbeitsgemeinschaft. Ganz erstaunt war ich, dass die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Reisen anbietet. Mir war nicht bekannt, dass es einen Reisekatalog gibt und spezielle Reisen über einen Flyer angeboten werden.

Eine Kreuzfahrt wollte ich schon immer durchführen, hatte aber meine Bedenken hinsichtlich der Hindernisse und als Einzelperson wollte ich auch nicht fahren. Das Gruppenangebot der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. kam mir sehr gelegen und so nahm ich Kontakt mit dem Reiseservice auf, um die Reise zu buchen. Die nette Mitarbeiterin konnte mir noch einige Fragen beantworten und half mir bei der Anmeldung und sogar bei dem elektronischen Einchecken für die Kreuzfahrt. Meine Reiseunterlagen wurden mir zugesandt. So stand einer Reise nichts mehr im Weg. Neben den üblichen Angeboten auf einer Costa-Kreuzfahrt war ich sehr erstaunt, dass zusätzliche Angebote von der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. und den Reisebetreuern angeboten wurden.

An dem gemeinsamen Zustieg haben mich die Reisebetreuer in Empfang genommen. Mir wurde sofort bei meinem Gepäck geholfen und mein Platz zugewiesen. Der geräumige 5-Sterne-Bus bot genug Beinfreiheit. Mit einer Zwischenübernachtung in Italien in einem 4-Sterne-Haus ging es am nächsten Morgen weiter nach Savona, wo unser Kreuzfahrtschiff lag. Ich konnte mir die Größenordnung des Schiffes und die

Anzahl der Mitreisenden von ca. 2.000 Passagieren nicht vorstellen, so war ich von der Größe des Schiffes sehr beeindruckt. Die vielen Busse und Menschen, die alle einchecken wollten, haben mich zunächst ein wenig beunruhigt. Die Reisebegleiter informierten uns, dass sie sich um alle Angelegenheiten kümmern werden und wir uns keine Sorgen machen müssen. So ist es auch geschehen.

Der Bus wurde eingewiesen und uns wurde von den Reisebetreuern beim Einchecken geholfen. Die Koffer wurden über ein Laufband auf das Schiff und anschließend direkt auf meine Kabine gebracht. Somit hatte ich keine Probleme mit dem Tragen meines Gepäcks. Unser Schiff hat eine größere Anzahl von Aufzügen, so dass ich, der nicht gut zu Fuß ist, jederzeit das jeweilige Stockwerk und die Räumlichkeiten erreichen konnte. Nach der notwendigen Rettungsübung, an der alle Reisenden teilnehmen müssen, wurden uns bei einem Begrüßungscocktail von den Betreuern der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. und RHEOlife die Angebote und Veranstaltungen an Bord vorgestellt. Über eine Flipchart wurden wir jederzeit ausführlich informiert. Bewegungsübungen und Funktionstraining wurden dankenswerterweise von einer Übungsleiterin durchgeführt. Nach der endlosen Ausfahrt aus dem Hafen freute ich mich schon auf das erste Abendessen. In einem feinen Restaurant wurden fünf Gänge serviert, wobei eine große Auswahl möglich war. Für jeden Geschmack war etwas dabei. Nach einigen Anfangsschwierigkeiten konnten wir dann als Rheuma-Liga-Reisende zusammen sitzen und uns



Malta: Aussicht vom Schiff

jeden Abend über die Ereignisse des Tages austauschen.

Am nächsten Tag hatten wir unseren ersten Landausflug in Marseille, zweitgrößte Stadt Frankreichs und gelegen an der weltberühmten Cote d'Azur. Verschiedene Ausflüge wurden angeboten oder es konnte auf eigene Faust der schöne Hafen und die Innenstadt besichtigt werden. Bei 20 Grad und Sonnenschein war es für alle ein großes Erlebnis. Bei unseren gemeinsamen Treffen der Rheuma-Liga, die in einem für uns speziell angemieteten Raum stattfanden, konnten wir uns täglich über die Erfahrungen austauschen und die wichtigsten Informationen über die Veranstaltungen an Bord wurden an uns weitergegeben.

Nach dem Abendessen konnte man in dem Theater an Bord, mit einer Kapazität für über 1000 Personen, sich eine hochwertige Show anschauen oder den Tag einfach nur ausklingen lassen. Das Betreuerteam stand auch nach dem Abendessen mit Rat und Tat zur Seite und in gemütlicher Runde wurden die Abende gemeinsam verbracht. Am nächsten Tag war ich voller Erwartung, den Ausflug auf Palma de Mallorca zu erleben. Hier gab es auch einige Sehenswürdig-

keiten, Kultur und die Kathedrale, das Wahrzeichen von Mallorca zu sehen.

Das Schiffpersonal und das zuständige Personal für die Ausflüge haben die Busse ausführlich beschriftet, so dass jederzeit eine deutschsprachige Reiseleitung angeboten wurde und die notwendigen Informationen weitergegeben wurden. Nach einem Tag auf See und Bewegungsübungen freute ich mich schon auf die Insel Malta. Der beste Aussichtspunkt auf Malta ist der Upper Barraka Gardens. Malta wurde bei Sonnenschein und 22 Grad angefahren. Die wunderschöne Stadt konnte auf eigene Faust oder bei verschiedenen Ausflügen besichtigt werden. Ich bevorzugte die persönliche Besichtigung.

Nach ein paar Metern konnte ich mit dem Fahrstuhl in die Innenstadt fahren und einen Staatsbesuch beobachten und in einer sehr schönen Stadt alle Gegebenheiten besichtigen. Beim Auslaufen aus Malta war sehr es beeindruckend, dass ein Kanonenschall unseren Abschied signalisierte. Die

Städte Palermo und Neapel wurden ebenfalls angelaufen und boten mit ihren historischen Bauwerken, Museen und Stadtbesichtigungen eine große Vielfalt. Hier konnten wir das italienische Flair und die Hektik einer Großstadt miterleben.

Die Reisewoche war fast zu Ende und wir mussten schon wieder die Rückreise und die Ausschiffung planen. Die Reisebetreuer haben uns ausführlich über die Ausschiffung informiert. Eine Betreuung und Organisation wurde zugesagt. Nach einer Vorführung der aufgenommenen Bilder von der Reisegruppe mit den einzelnen Eindrücken, wurden anschließend noch Wünschen und Verbesserungsvorschläge für weitere Kreuzfahrten aufgenommen. Das Resümee der gesamten Reisegruppe war sehr positiv. Die Organisation, Anreise, Zwischenübernachtung, das Schiff und das Betreuer-Team wurden äußerst positiv bewertet. Fast alle Teilnehmer können sich vorstellen, im nächsten Jahr an einer weiteren Kreuzfahrt mit dem Betreuer-Team teilzunehmen. Die Ausschiff-



Landausflug Malta: schönster Aussichtspunkt Upper Barraka Gardens

fung gelang mit dem gut organisierten Betreuer-Team reibungslos. Unser Bus nahm uns in Empfang und wir traten die Rückreise mit einer Zwischenübernachtung in einem 4-Sterne-Hotel in Offenburg an.

Meine persönlichen Eindrücke: Es ist wirklich von Vorteil, als Einzelreisende oder als Gruppe die Organisation und Betreuung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in Anspruch zu nehmen. Ich habe sehr viele neue und nette Menschen kennen und schätzen gelernt. Beim nächsten Mal werde auch wieder dabei sein.

Victoria Merve

Die nächste Kreuzfahrt findet vom 13.11. bis 22.11.2015 statt und führt entlang der Adriaküste zu den griechischen Inseln.

Rheuma-Liga-Treffen in der HELIOS Albert-Schweitzer-Klinik in Northeim

Am 11. März 2015 besuchten die Mitglieder der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Arbeitsgemeinschaft Einbeck die HELIOS Albert-Schweitzer-Klinik zum Vortrag von Prof. med. Wolfgang Schillinger. Er referierte über das Thema „Schonende, kathetergestützte

Herzklappenbehandlung ohne Operation“. Vor dem Vortrag hatten die Mitglieder die Möglichkeit sich erst einmal bei Kaffee und Kuchen zu stärken. Danach wurden sie von Dr. med. Jens Kuhlgatz begrüßt und allgemein über das Krankenhaus informiert. Nach dem Vortrag wurde in drei Gruppen die Klinik besichtigt.



Prof. Schillinger



Die Gruppe beim Vortrag

Nachruf

Am 29. Dezember 2014 ist unsere Ehrenvorsitzende Ursula Buchholz im Alter von 92 Jahren verstorben. Sie war von der Gründung der AG Burgdorf im Jahre 1981 bis zum Jahr 1995 Vorsitzende. Sie hat das Funktionstraining und viele andere Aktivitäten ins Leben gerufen, wir haben ihr viel zu verdanken. Am 30. Dezember 2014 ist Magdalene Mutschall im Alter von 76 Jahren verstorben. Frau Mutschall ist bereits im Jahr 1977 in die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in Hannover eingetreten und hat zur Gründung der AG Burgdorf einen wesentlichen Anteil beigetragen.

Sie war von 1981 bis 1995 2. Vorsitzende und anschließend bis zum Jahr 2007 als Beisitzerin tätig.

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Junge Rheumatiker auf der „Gesund und Fit“-Messe



Am 14. und 15. März 2015 hatten wir, Christine, Insa, Maggie und Silvia (Junge Rheumatiker aus Niedersachsen) dank der Arbeitsgemeinschaft aus Cuxhaven die Möglichkeit, uns und unsere Arbeit auf der „Gesund und Fit“-Messe vorzustellen.

Durch die nette Vorbereitung der Cuxhavener wurde das Wochenende ein gänzlich spannendes und vor allem entspanntes Wochenende. Es wurde viel gelacht, viel erläutert und erklärt sowie im wahrsten Sinne des Wortes fühlbar gemacht, aber auch beratend zur Seite gestanden oder diskutiert.

Der Handschuh, der Bewegungseinschränkungen simuliert, hat den Interessierten anschaulich gezeigt, dass es so gut wie unmöglich ist, damit eine Flasche zu öffnen, eine Jacke zuzuknöpfen oder gar Schuhe zu schnüren.

Rheuma ist nicht immer gleich sichtbar und führt deshalb viel zu oft zu Unverständnis und Vorurteilen. Durch viele anregende Gespräche wollen wir, die „Jungen Rheumatiker Niedersachsen“ und die AG Cuxhaven, den zahlreichen Besuchern der Messe, Rheuma näherbringen. Des Weiteren mit den entsprechenden Broschüren und Info-Materialien auch nachhaltig für Informationen sor-



gen. Es ergaben sich so neue Erkenntnisse und für uns neue Kontakte und Ideen für das kommende Seminarangebot.

Seminare

S 11B Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?

vom 04.09. – 06.09.2015 im Gästehaus Edelweiss in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 03.07.2015

S 22 Seminar für Familien mit rheumakranken Kindern mit dem Thema „Kommunikationsregeln“

vom 04.09. – 06.09.2015 im Familien- und Ferienhaus „Stella Maris“ in Cuxhaven
Anmeldeschluss: 06.07.2015

S23 Rheuma und Nordic Walking

vom 11.09. – 13.09.2015 im Kneipp-Bund-Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg
Anmeldeschluss: 10.07.2015

S 24 Bewegung, Spaß und Entspannung mit Heigl und Klangschalen

vom 09.10. – 11.10.2015 im Ringhotel „Residenz“ in Wittmund,
Anmeldeschluss: 07.08.2015

S 25 Junge Rheumatiker: Rheuma und Gedächtnistraining – passt wie der Topf zum Deckel

vom 09.10. – 11.10.2015 im Haus „Hinterm Deich“ Donner Stiftung in Cuxhaven
Anmeldeschluss: 07.08.2015

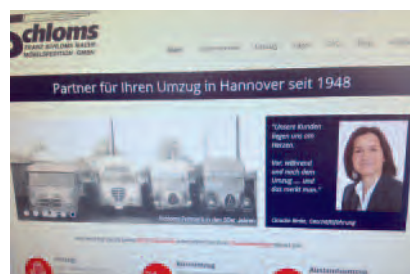
Umzug des Landesverbandes

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. (Landesverband Niedersachsen) ist umgezogen.

Unsere neue Anschrift lautet Rotermundstraße 11, 30165 Hannover. Alle Telefonnummern und E-Mail-adressen sind unverändert.

Wir danken auf diesem Weg auch nochmals allen Helfern, Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sowie besonders der Firma Schloms Umzüge, Claudia Rinke, für ihre schnelle Hilfe und der

großzügigen Spende zu unserem Umzug. Sollten Sie Umzugshilfe benötigen, die Firma Schloms Umzüge ist wirklich zu empfehlen.



Claudia Rinke,
Schloms Umzüge GmbH



Kartons, Kartons ...



noch mehr Kartons

Impressum

Herausgeber: Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Rotermundstraße 11, 30165 Hannover
Telefon 0511 13374, Fax 0511 15984

Internet: www.rheuma-liga-nds.de

E-Mail: info@rheuma-liga-nds.de

Verantwortlich: Hans-Joachim Metzsig

Redaktion: Annette Haubold,

Ulrike Wittmund

Auflage: 20.700

RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.

