



Bewegung, Spaß und Entspannung mit Heigln und Klangschalen in Lingen

Seminar Junge Rheumatiker vom 19. bis 21. April 2013

Wir trafen uns in Lingen um wieder ein Wochenende mit Heigln und Klangschalenmeditation zu verbringen. Nachdem wir im letzten Jahr das Heigeln zum ersten Mal ausprobiert hatten und es so viel Spaß gemacht hat, konnten wir in anderer Umgebung und mit etwas verändertem Ablauf unsere Kenntnisse erweitern.

Heinz Heigl (Sportler und Trainer) war Begründer der Methode Heigln im Jahr 1963. Prinzipien der Therapie sind: Die Übungen sollen schnell erlernbar und leicht, d. h. auch



für Erkrankte, durchführbar sein. Die Übungen sollen im Freien und „auf gewachsenem Boden“ durchgeführt werden. Anspannung und Entspannung sollen im Wechsel erfolgen, wobei auf eine „harmonische Atmung“ geachtet werden soll. Die Bewegungseinheiten bestehen aus „Dehn-, Streck-, Schwung-, Lauf- und Entspannungsübungen“, die nach Möglichkeit in der Gruppe durchgeführt werden sollen.

Am Freitagnachmittag trafen wir uns in Lingen im Ludwig-Windthorst-Haus. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten, begannen wir mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Die, die das Heiglseminar schon im letzten Jahr mitgemacht hatten, berichteten über ihre Erfahrungen. Und dann ging es mit der ersten Heigl-Einheit auch schon los, leider hat es so sehr geregnet, dass wir das Heigln nach drinnen verlegen mussten, aber das gefiel uns nicht so gut, weil Heigln draußen in der Natur nach den Prinzipien von Hans Heigl besser wirkt. Nach dem Abendessen hat Doris Brüning noch zum Entspannen eine Klang-

schalenmeditation mit uns durchgeführt, das war für den Freitag ein gelungener Abschluss. Im Anschluss haben wir alle uns noch in der Grillhütte zum Erfahrungsaustausch in lockerer Atmosphäre getroffen.

Am Samstag haben wir vormittags zweimal geheilt und noch eine Klangschalenmeditation durchgeführt. Nach einem tollen Mittagessen und der Mittagspause haben wir alle einen Atemspaziergang in der näheren Umgebung vom Ludwig-Windthorst-Haus gemacht. Auf Wunsch aller Seminarteilnehmer hat Doris Brüning dann noch eine Entspannungsübung mit uns gemacht.

Leider war der Sonntag nur zu kurz. Wir haben mit einer Heigl-Übung angefangen und noch eine Klangschalenmeditation genossen, da mussten wir leider schon wieder unsere Zimmer räumen. Nach einer tollen Abschlussrunde und einem Mittagessen mussten wir uns leider von allen verabschieden und sind wieder in unseren Alltag zurückgekehrt.

Christine Martin

AG Einbeck im NDR-Funkhaus

Dass Reisen in Niedersachsen sich lohnen, hat wieder einmal die Tagesfahrt nach Hannover ins NDR-Funkhaus gezeigt, denn Niedersachsen hat noch viele unentdeckte Schönheiten und Ausflugsziele. Die Rheuma-Liga Niedersachsen AG Einbeck,

Gruppen der Wassergymnastik Gandersheim vom Vitalpark haben aufschlussreiche und interessante Stunden bei der Führung durch das Funkhaus des NDR Hannover erlebt.

Julia Vogt hat in Vertretung aller Moderatoren von der Arbeit im Funkhaus und

auswärts berichtet. Die Führung durch das Funkhaus hat dann Andreas Grabbe übernommen. So wurden die Räume der Hörfunkabteilungen besichtigt (Plattenkiste usw.). Die Besichtigung der beiden Sendesäle war interessant, das betraf be-

sonders die Akustik! Im großen Sendesaal wurde ein Stück von Händel geprobt (Streichmusiker und Piano). Das Highlight war das Fernsehstudio, aus dem die Sendungen 19:30 bis 20:00 Uhr „Hallo Niedersachsen“ und 21:45 Uhr „Niedersach-

sen aktuell“ ausgestrahlt werden. Ein gemütliches Zusammensitzen im Casino des NDR bei Kaffee und Kuchen machte dann den Abschluss. Mit Bus und Bahn ging es in Richtung Heimat.

Inge Brodtmann



Seminar „Golf trotz Rheuma“

vom 3. bis 5. Mai 2013 in Garbsen

Mit besonderer Unterstützung eines Rheumatologen und Physiotherapeuten haben die Teilnehmer in diesem Seminar Erfahrungen im Golfsport gesammelt. Nach der Begrüßung durch den Geschäftsführer der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Herr Metzsig und Vorstellung der Teilnehmer ging es gemeinsam zum Golfplatz des Golfclubs Hannover, direkt

am Blauen See in Garbsen gelegen. Der Golfplatz hat 700 Mitglieder und besteht seit fast 90 Jahren.

In einem Vortrag von Herrn Uwe Korallus, Physiotherapeut und aktiver Golfspieler, wurden wir über Golftheorie aus physiotherapeutischer Sicht, Sicherheit, Rücksichtnahme, Grundregeln sowie ge-
rechtes Verhalten auf dem Golfplatz und die Wege zum Golfsport / Etikette/Handicap informiert. Über Golf-physiotherapeutische Übungen konnten wir in der Theorie sowie praktische Erfahrungen sammeln. Nach ausführlicher Anweisung folgten Golfschwünge und Aufschläge, die allen Teilnehmern bei sonnigem Wetter viel Spaß gemacht haben.



Ob Golf wirklich Sport ist und über Ernährung im Golfsport klärte uns Herr Christoph Korallus, Arzt/Rehamedizin und aktiver Golfspieler, auf. Ein Putting mit Abschlussturnier wurde erfolgreich von allen Teilnehmern absolviert. Menschen mit Rheuma jeder Altersgruppe, sportlich oder untrainiert – mehr als jede andere Sportart eignet sich Golf für jedermann.

Beate Brinkmann

NACHRUUF PETER FITJER

Im April 2013 verstarb unser Ehrenmitglied Peter Fitjer. Er war Mitbegründer der Arbeitsgemeinschaft Langenhagen und hat 15 Jahre aktiv im Vorstand mitgewirkt, auch im Bezirksverband war er tätig. Er war dem Vorstand in all den Jahren immer ein guter Ratgeber. Mit besonderem Ehrgeiz hat er uns viele Jahre zu unserem herbstlichen „Kaffeetrinken“ mit einem wunderbaren Frankfurter Kranz erfreut. Wir werden ihn in lieber Erinnerung behalten.

Die AG Langenhagen

Jahreshauptversammlung der AG Celle: Aus dem Vorstand wurde ein „Leitungsteam“

Kürzlich fand die diesjährige JHV im vollbesetzten Saal im Sophienstift Celle statt. Die Vorsitzende, Frau Gertraude Melzer, begrüßte über 80 Mitglieder und stellte die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest.

Nach einer Gedenkminute für die im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder bedankte sich Frau Melzer bei allen ehrenamtlichen Helfern, ohne die unser vielfältiges

Vereinsleben nicht möglich wäre. Ebenso bedankte sie sich bei unseren Übungsleiterinnen und Therapeutinnen und ihrem Vorstandsteam. Sie gab einen Einblick in die Arbeit des Vorstandes und erwähnte, dass die AG Celle zur Zeit 344 Mitglieder hat. In vielen Vorstands- und Therapeutesitzungen, Bezirksversammlungen, Info-Abenden, Fortbildungsseminaren und Delegiertenver-

sammlungen wurde u.a. viel Zeit und Arbeit aufgewandt. Wir betreuen zurzeit 14 Wasser-, 8 Trockengymnastik-Gruppen und 1 Tanzgruppe sowie den Rheumaliga-Stammtisch im Allertal-Café. Nach dem Verlesen des Protokolls durch die Schriftführerin Frau Lange, dem Bericht des Kassenswartes Herrn Melzer, bescheinigte Herr Mahlfeld dem Kassenswart im Namen der

Kassenprüfer eine einwandfreie Kassenführung. Die daraufhin beantragte Entlastung des Kassenwartes und des gesamten Vorstandes erfolgte einstimmig zum Schreiben an die Cellesche Zeitung.

Aus haftungsrechtlichen Gründen musste dieses Jahr der gesamte Vorstand neu gewählt werden. Aus dem Vorstand wird dann das „Leitungsteam“ bestehen. Für diese Neuwahlen wurde Herr Gert Humbert (PR-Beauftragter) zum Wahlleiter gewählt. Frau Gertraude Melzer wurde zur

„Leiterin“, Frau Susanne Trettin zur stellvertretenden Leiterin, Herr Rudolf Melzer zum Kassenwart, Frau Jutta Schindler zur stellvertretenden Kassenwartin und Frau Margarete Lange zur Schriftführerin wiedergewählt. Alle Wahlen waren einstimmig. Als Anerkennung für ihre geleistete Arbeit erhielt die Leiterin Frau Melzer einen Blumenstrauß von ihrem Leitungsteam überreicht. Das Kassenprüfungsteam, bestehend aus Frau Elke Humbert



und Herrn Claus Mahlfeld, wurde um Herrn Helmut Klapproth erweitert, der ebenfalls einstimmig gewählt wurde.

Zum Abschluss verabschiedete die Leiterin Frau Melzer die Mitglieder mit den Worten, dass sie sehr erfreut wäre, wenn sich noch mehr Mitglieder zur ehrenamtlichen Mitarbeit bereit erklären würden, und sie wünschte einen guten Heimweg. ■

Gerd Humbert

Tai Chi 5 Elemente Form

vom 31.05.2013 bis 02.06.2013 in Bad Nenndorf

Neugierig auf eine Abfolge von Bewegungs- und Entspannungsübungen aus der chinesischen Bewegungslehre, reisten wir Teilnehmerinnen am Freitag, den 31. Mai 2013 im Hotel Tallymann in Bad Nenndorf an. Am Freitagnachmittag ging es los und Frau Wittling führte uns in die asiatische Bewegungstherapie ein. Tai Chi hatten wir vorher noch nicht praktiziert und waren gespannt, was uns erwartet.

Eigentlich heißt es Tai Chi Chuan und ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das der Taoismus-Lehre entstammt. Eine Art Tanz, der 4.000 Jahre alt ist.

Es sind langsame fließende Bewegungsabläufe, die in China Millionen Menschen täglich in Parks und auf öffentlichen Plätzen praktizieren. Leider hat uns das Wetter im Stich gelassen und wir mussten drinnen üben. Frau Wittling hatte für uns Einsteiger aus den vielfältigen Tai-Chi-Formen die WU-HSING-Form gewählt. Sie beinhaltet einfache, grundlegende Bewegungen, die uns mit den Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft/Holz und Metall vertraut machen sollten. Die Bewegungen werden im Zeitlupentempo durchgeführt. Den gesamten Sonnabend folgten unsere Bewegungen der bildlichen Sprache: „Ich öffne die Arme

seitlich, wie zum Flug bereit. ... Mein linker Arm fließt zum Himmel, der rechte nimmt die Erdkraft auf. ... Nun ziehe ich die Arme leicht an mich, nehme das Wasser in mich auf wie ein Baum, lasse meine Arme seitlich wachsen wie zu Ästen.“ Bis zum Abendessen bewegten wir uns langsam und leicht zu den ruhigen Ansagen Frau Wittlings und fühlten uns gut dabei. Am Sonntagvormittag wurden die Übungen vom Vortag in Bezug zu den vier Himmelsrichtungen gesetzt, was eine gute Konzen-

tration voraussetzt. Aber auch das haben wir geschafft und hatten das Gefühl, schon bald in der Profiligas mitzuspielen. Dass wir diese Übungen auch zu Hause praktizieren können, verdanken wir dem Handout, in dem Frau Wittling die Übungsfolge schriftlich fixiert hat. Es war nicht anstrengend, sondern vor allem entspannend. Denn es stärkt das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele, bringt Harmonie und Frieden. „Ich blicke zum Himmel und lasse die Himmelskraft in mich hinein, während ich meine Arme seitlich öffne und sinken lasse. Ich umarme den Tiger und gehe zurück auf den Berg.“ Danke, Frau Wittling! ■

Hannelore Queisser, AG Hannover

NACHRUF JOHANN BILLER

Tief betroffen haben wir vom Ableben des ehemaligen Vorstandsmitgliedes der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Herrn Johann Biller erfahren. Er hat seine Tatkraft und Fähigkeit der Organisation zur Verfügung gestellt und stand den Beteiligten immer mit Rat und Tat zur Seite. Seine aufopferungsvolle Arbeitsweise war über die Grenzen der Arbeitsgemeinschaft Wittmund hinaus immer bekannt. Herr Biller war seit 1997 im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Esens-Wittmund für die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. tätig. Darüber hinaus bekleidete er seit 1999 das Amt des 1. Vorsitzenden im Bezirk 6 und wurde 2005 in den Landesvorstand der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. gewählt. Herr Biller wurde 2007 als Zeichen seiner Arbeit im Vorstand die silberne

Ehrennadel der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Niedersachsen e.V. verliehen. Weiterhin war Herr Biller Ansprechpartner für den norddeutschen Raum. Herr Biller hat sich durch besondere Verdienste in dieser ehrenamtlichen Aufgabe, die er stets mit ganzer Kraft und in vorbildlicher Weise ausgeführt hat, verdient gemacht. Dafür dankt ihm die Rheuma-Liga Niedersachsen herzlich. Die Arbeitsgemeinschaften und auch der Landesverband werden sich immer gerne und dankbar seiner erinnern.

Hans-Joachim Metzig



B2 RUN am 13.06.2013 – Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Nds. e.V. läuft mit

Unter den etwa 8.000 gemeldeten Teilnehmern aus ca. 330 unterschiedlichen Unternehmen gingen dieses Jahr zum ersten Mal 8 Mitarbeiter und der Rest der Belegschaft der Rheuma-Liga Nds. e.V. aus der Geschäftsstelle in Hannover mit an den Start des B2 RUN am 13.06.2013.

Der Treffpunkt war um 18 Uhr an der Schützenplatzeinfahrt in Hannover. Nachdem auch der letzte Teilnehmer seine Startnummer erhalten hatte, ging es mit großer Vorfreude auf den Lauf zum Startplatz am Nordufer des Maschsees. Nach einem gemeinsamen Warm-up in großer Runde, konnten wir den Startschuss dem Regenwetter trotzend und gut gelaunt kaum erwarten. Um 19:00 Uhr war es so weit. Aber aufgrund tausender Läufer konnten unser Team und mehrere andere erst 15 Minuten nach dem Startsignal loslaufen. So lange hielten wir uns mit viel Lachen und Hüpfen warm. Die Strecke führte uns einmal um den 6 km langen Maschsee herum. Alle im Team fanden eine gemeinsame Geschwindigkeit, mit der man den Maschsee ohne Probleme durch große und kleine Wasserlöcher umrunden konnte. Abweichend von den meist einheitlichen Firmenshirts konnten wir verkleidete Läufer beobachten, unter



anderem eine Kuh, 2 Trucks mit Beinen, Hawaii-Mädels und ein paar Römer. Nach etwa 45 Minuten sind wir gemeinsam in die AWD Arena eingelaufen, wo wir mit freudiger Erwartung vom restlichen Team der Rheuma-Liga Nds. e.V. empfangen wurden. Sowohl am Start als auch im Ziel war

die Stimmung der Teilnehmer hervorragend. Im Ziel angekommen gab es neben guter Verpflegung noch Medaillen und ein Unterhaltungsprogramm. Nach einem gemeinsamen Gruppenfoto machten sich alle ausgepowert auf den Heimweg. ■

Jasmin Karas, Monika Braun

NACHRUF MARLIES WEGNER

Am 25. April 2013 verstarb Frau Marlies Wegner. Marlies Wegner hat sich seit dem 1. April 2008 zunächst als Schriftführerin und dann als Kassenwartin in der Arbeitsgemeinschaft Quakenbrück engagiert. Seit dem 1. April 2011 hatte sie die Leitung der Arbeitsgemeinschaft inne. Für ihre Mitglieder war sie eine empathische und kompetente Ansprechpartnerin. Ihr ist es gelungen, mit vielen Gesprächen die Mitglieder und Therapeuten davon zu überzeugen, dass Reformen in der Arbeitsgemeinschaft notwendig waren. „Es hat auch viele schlaflose Nächte gekostet“, sagte Marlies Wegner

einmal dazu. Am 12. März 2011 ist Marlies Wegner zur stellvertretenden Bezirksvorsitzenden im Bezirk 5 gewählt worden. Auch dieses Amt hat sie bis zum Herbst 2012 engagiert ausgefüllt. Dann verlangte ihre Krebserkrankung mehr Zeit und Aufmerksamkeit. Sie hat ihr Amt ruhen lassen und sich ganz auf ihr Engagement in ihrer Arbeitsgemeinschaft konzentriert. Am 2. März 2013 hat Marlies Wegner nicht mehr für den stellvertretenden Bezirksvorsitz kandidiert. Wir werden ihr Andenken stets in Ehren halten.

Dieter Borgmann

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Lützwowstraße 5

30159 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