



Mit dem „Rheumabus“ durch Niedersachsen

Vom 15.05. bis 19.05.2017 ging in Niedersachsen der Rheuma-Bus on Tour, um Interessierte und Betroffene über entzündlich-rheumatische Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten zu informieren. Besonders interessant war für viele vor allem der Rheuma-Schnelltest: Menschen mit geschwollenen oder schmerzenden Gelenken, Morgensteifigkeit und ähnlichen Symptomen konnten sich mit einem Fragebogen und einem kurzen Blut-Test schnell und unkompliziert untersuchen lassen, ob bei ihnen eine entzündlich-rheumatische Erkrankung vorliegt. Das Angebot konnte an allen Standorten genutzt werden. Zusätzlich bestand die Möglichkeit, sich bei einem positiven Test vor Ort direkt von regional niedergelassenen Rheumatologen oder Rheumatologen der MHH beraten zu lassen. Am 15.05.2017 eröffnete

Frau Ministerin Cornelia Rundt die Tour in Hannover. Die Schatzmeisterin der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Annedore Rotermund, konnte nach ihrem Grußwort auch den Aktionsplan der Rheuma-Liga übergeben.

Am Nachmittag ging die Tour weiter nach Gifhorn. Der Bus besuchte am nächsten Tag Uelzen und Lüneburg; am dritten Tag Bremervörde und Varel; am vierten Tag vormittags Jever und nachmittags Leer. Die Rheumabustour schloss am Freitag, vormittags erfolgreich in Lingen. Die Leitungsteams der betroffenen Arbeitsgemeinschaften und Nachbararbeitsgemeinschaften haben die Aktion unterstützt, wofür wir



an dieser Stelle auch nochmals herzlich DANKE sagen. Die Bustour wurde organisiert vom Rheumazentrum Hannover in Zusammenarbeit mit der MH Hannover.

Diagnose Fibromyalgie – wie geht es weiter?



Diese Frage stellen sich alle, die diese Diagnose bekommen haben. Die meisten Betroffenen haben einen langen Leidensweg hinter sich, leiden unter starken Schmerzen in den

Muskeln und Sehnenansätzen und Kopfschmerzen. Der Körper fühlt sich kraftlos an, man ist ständig müde und erschöpft. Dies ist nur ein kleiner Teil der Symptome vom Fibromyalgie-Syndrom. Allein durch diese Symptome fühlt man sich schnell hilflos, bekommt Angst, weil man nicht weiß, wie das Leben weitergeht, und verfällt schnell in eine depressive Verstimmung. Wir, die Rheuma-Liga Wolfenbüttel, möchten mit einer Selbsthilfegruppe dieses Thema aufgreifen. Wir wollen uns treffen, um durch Erfahrungsaustausch voneinander lernen zu können und

durch verschiedene Vorträge mit der Krankheit besser durch das Leben zu kommen.

Die Gruppe wird von Claudia Meyer und Karin Herzberg geleitet, die auch an Fibromyalgie erkrankt sind. Die Rheuma-Liga Niedersachsen bietet Patientenschulungen auf dem Gebiet an. Informationen dazu sowie zu Fibromyalgie selber sind bei den Treffen zu erhalten. Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat bei Heidi's in Groß Stöckheim. Anmeldung unter: 05331 31533 (May Britt Oppermann, Rheuma-Liga, AG Wolfenbüttel)

Sjögren-Seminar vom 7. bis 9. April 2017 „Tanzen – Trommeln – Meditation“



Sjögren-Seminar

Wieder einmal fuhren wir in freudiger Erwartung nach Bad Nenndorf und wurden nicht enttäuscht.

Christiane Timm hat immer einige Überraschungen in der Tasche, wortwörtlich 35 Teile. Man glaubt kaum, was man alles dabei haben kann, zumal man die Gegenstände einmal beim Herausnehmen

und einmal beim Hineinlegen zu sehen bekommt. Eine Stunde später – nachdem wir ausgestattet mit Buntstiften, Lineal und Zirkel, ein Mandala und Lesezeichen gemalt hatten – schrieben wir die gesehenen Teile aus dem Gedächtnis auf, viele sogar mit einem sehr guten Ergebnis! Das Gedächtnistraining ging noch weiter,

indem wir einen Text „ein Gedanke für jeden Tag“ mit umgedrehten Buchstaben lesen sollten. Auch das haben wir gemeistert. Was aber immer wieder viel Freude bereitet, ist das Trommeln auf Gymnastikbällen nach Hits und Oldies wie – das kann mir keiner – Mama Maria und Rock mi. Noch schöner sind afrikanische Trautänze mit „Hele Mama“ und „we love to dance“ oder meditative Tänze. Wir halten uns an den Händen, tanzen und singen: „laß die Sonne in dein Herz“, „ich gehöre hier her“. Es ist eine Verbundenheit, die zu Herzen geht.

An QiGong haben wir geschnuppert. Qi ist eine treibende und bewegende Kraft, Qi ist der Atem des Lebens.

Wir waren eine wunderbare Gemeinschaft, das Wochenende ist immer ein wenig wie Urlaub.

Wir danken Christiane Timm, der Rheuma-Liga Nds. e.V. und dem Ringhotel Tallymann in Bad Nenndorf, das uns immer wieder verwöhnt.

Irene Verhey

Gruppenreise nach Héviz (Ungarn)

Die begleiteten Reisen der Rheuma-Liga erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und so gingen wir vom 27.05. bis 10.06.2017 mit insgesamt 20 Personen auf eine von mir begleitete Reise nach Héviz in der Nähe des Balaton in Ungarn. Einige waren schon häufiger hier. Andere waren das erste Mal im 4* Danubius Health Spa Resort Aqua (DHSR Aqua). Wir wurden zu Hause mit dem Shuttle abgeholt und zum Flughafen nach Hamburg gefahren. Wir gingen gemeinsam zum Einchecken und anschließend durch die Kontrollen in den Warteraum und von dort fuhren wir mit dem Flughafenbus zum Flugzeug, eine recht neue Chartermaschine (Propeller) der tschechischen Luftfahrtgesellschaft. Kennenge-

lernt hatten wir uns schon beim Einchecken. Nach ca. 2:20 Stunden landeten wir in Ungarn auf dem Flughafen Sarmellek, 12 km von Héviz entfernt. Mit unseren Koffern wurden wir zu unserem Hotel gefahren. Da es bei unserer Ankunft schon etwas später war, fanden wir in unseren schönen und komfortablen Zimmern einen Imbiss und eine kleine Flasche Rotwein vor. Mineralwasser gehört ohnehin zur All-inclusive-Verpflegung. Das Frühstücksbüfett, das mit tägliche Lunchbüfett und das Abendbüfett als Hauptmahlzeit waren sehr abwechslungsreich und bekömmlich. Zum Nachtisch gab es u. a. verschiedene kleine Kuchenteile. Auch beim Nachmittagskaffee konnten wir Kuchen essen und natürlich

auch Kaffee oder Tee trinken. Tee und Obst gab es auch gratis während der Therapiezeiten. Da es ein All-inclusive-Hotel ist, gab es mittags alkoholfreie Getränke und abends auch Wein und Bier ohne Bezahlung. Auch Vegetarier kommen hier auf ihre Kosten. Zu den Zimmern noch ein wichtiger Hinweis: Die Zimmer sind teils mit 40 cm hohen Badewannen und teils mit Duschen ausgestattet. Bei der Buchung der Reise sollten Sie, falls Sie eine Dusche benötigen, darauf unbedingt hinweisen.

Nach dem Hotelrundgang genossen wir den Sonntag an den verschiedenen Pools bei strahlendem Sonnenschein und erhielten zunächst vom Reiseveranstalter für unseren Aufenthalt wichtige Informationen.

Am Montagfrüh ging es dann zur ärztlichen Untersuchung. Hier wurden in Absprache mit jedem Patienten die Kurmittel verordnet. Die Anwendungen sind unterschiedlichster Natur: u. a. Heilgymnastik, Heilmassage, Heilverbände z. B. mit Schwefel, Schlamm packungen, diverse Wannenbäder, elektrotherapeutische Anwendungen. Anschließend wurden an der medizinischen Rezeption die Termine festgelegt. Wenn wir etwas anderes vorhatten, wurde dem Rechnung getragen. Am Abend setzten wir uns zusammen und besprachen die geplanten Aktivitäten. Oberstes Gebot hierbei ist die Freiwilligkeit. Jeder entscheidet, ob und was er mitmachen möchte und kann. Die erste Woche ließen wir es etwas ruhiger angehen und gewöhnten uns an die doch anstrengenden Therapien und gingen viel in die im Garten liegenden Pools, um uns anschließend unter Sonnenschirmen bzw. Bäumen auf den ausreichend vorhandenen Liegen auszuruhen. Wem das Warmbad zu warm war, konnte auch ein großes, kühles Schwimmbecken benutzen. Für jeden ist etwas da. Nicht zu vergessen die beiden Becken mit Hévizier Heilwasser. Hierzu gab es eine ärztliche Verordnung. Wassergymnastik, Gymnastik und andere Bewegungsangebote fanden täglich außer Sonntag statt. Eine Salzgrotte und Sauna sind ebenso vorhanden wie zwei kleine Becken für die Füße bzw. Arme und Hände für die Fischtherapie. Letzteres ist etwas ganz Besonderes und tut sehr gut. Kleine Fische führen ein sogenanntes Hautpeeling durch. Unsere mitgereisten Damen und Herren waren von der Therapie sehr angetan. Ein Wellnessbereich u. a. mit Maniküre, Pediküre, kosmetischen Behandlungen, Aromamassagen und ein Frisiersalon runden das Angebot ab. Wir haben an einer Stadtführung teilgenommen, haben Geld getauscht, sind mit der Taxe bzw. mit dem Dotto – einem kleinen vor unserem Hotel haltenden Bähnchen – in die Weinberge bzw. zum Kaffeetrinken in die Stadt gefahren. Für den Weinberg und für das Café hatten wir Gutscheine, die wir natürlich nicht verfallen lassen wollten.

In der zweiten Woche wurden wir noch aktiver und starteten gemeinsam zum Baden in den Hévizier Heilsee, der mit einer Fläche von 4,44 ha der größte und heilkräftigste See Europas ist. Der See ist im Som-

mer 32 bis 34 Grad warm und bis zu 38 m tief. Die den See speisende Quelle hält das Wasser in ständiger Bewegung, sodass es alle 48 Stunden komplett erneuert wird. Das Wasser des Sees ist reich an Gasen: Schwefelwasserstoff, Kohlensäure, Methan und in kleinen Mengen Radium. Das Wasser hat entzündungshemmende und antibiotische Wirkung. Der heilende Hévizier Schlamm ist auf der ganzen Welt einzigartig. Die Indikation erstreckt sich auf Erkrankungen der Bewegungsorgane. Linderung finden hier u. a. Patienten mit entzündlichem Rheuma, Morbus Bechterew, mit muskuloskelettalen Erkrankungen wie z. B. Arthrosen, Bandscheibenschäden, Fibromyalgie, Osteoporose. Und darum kuren so viele Menschen in Héviz! Und weil der See so tief ist und wir unbedingt die weißen und roten Seerosen genießen wollten, borgten wir uns einen dicken Autoschlauch, in den wir uns reinhängen und uns auf dem See einfach nur treiben lassen, ohne die geringste Angst zu haben. Auch für Nichtschwimmer möglich. Am nächsten Tag ging es wieder bei strahlendem Sonnenschein mit dem Kleinbus zum 8 km entfernten

wurden durch das äußerst interessante Besucherzentrum geführt, haben eine Fahrt auf dem unterirdischen Höhlensee gemacht und in den verzweigten Höhlen, die therapeutisch auch durch das angrenzende Krankenhaus für Patienten mit Atemwegserkrankungen genutzt werden, eine kleine Liegekur gemacht. Wir waren von diesen Höhlensystemen überwältigt. Anschließend machten wir einen Spaziergang um den Mühlensee mit Parkanlage, wo wir in einem netten Café Kuchen, Kaffee und Tee bekamen. Und am Donnerstagabend ging es wieder mit dem Bus nach Keszthely in das Schloss der Festetics. Ein wunderbares Operettenkonzert, dargeboten vom Operettenensemble aus Budapest. Bekannte ungarische und österreichische Melodien wurden von hervorragenden Sängerinnen und Sängern in wundervoller Garderobe sowohl ungarisch als auch deutsch vorgetragen. Ein herrlicher Abend im Schlosssaal! Und abends saß, wer wollte, in gemütlicher Runde auf der großen wunderschönen Hotelterrasse bei einem Glas Wein bzw. Bier – wieder all inclusive. Am 10.06.2017 ging es heimwärts. Wieder mit dem Bus zum Flug-



Reisegruppe Héviz (Ungarn)

Keszthely zur Seepromenade am Balaton zu unserer einstündigen Rundfahrt auf dem See. Anschließend fuhren wir in die Weinberge nach Badacsony und von dort zur Weinprobe mit kleinem Imbiss nach Rózsakö. Wie der Name sagt, ein in Rosen eingebettetes Weinlokal mit herrlichem Blick auf den Balaton. Tags darauf ging es wieder mit einem Kleinbus nach Tapolca. Eine faszinierende Stadt. Unter der Innenstadt liegen ein großer befahrbarer See und viele große und kleine begehbbare Höhlen. Wir

hafan in Sarmellek, mit dem Flugzeug nach Hamburg und von dort mit dem Shuttlebus bis vor die Haustür. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sich einig: Es war ein sehr schöner und erfolgreicher Kuraufenthalt, der gern wiederholt werden soll. Im nächsten Jahr sind Sie vielleicht auch dabei? Die Planungen werden über einen Flyer rechtzeitig an Ihre Arbeitsgemeinschaften gegeben.

**Annedore Rotermund,
Reisebegleitung**

„Stintfahrt“ der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Einbeck

Am 12.04.2017 fuhr die Rheuma-Liga-AG Einbeck mit 48 Mitgliedern und Gästen in einem Bus der Ilmebahn zu „Grubes Fischerhütte“ nach Hoopte/Winsen. Nach einer flotten Fahrt auf der A7 traf man fast pünktlich ein. Hier wurde die Gruppe schon von einem Akkordeonspieler mit flotten Klängen erwartet, um danach sofort die Plätze einzunehmen und an dem leckeren Fischbüfett teilzunehmen. Als Spezialität des Hauses wurde saisongemäß auch der „Stint“ (ein kleiner Lachsfisch), ob gebraten, geräuchert oder süß-sauer, angeboten. Den Teilnehmern schmeckte es ausgezeichnet. Leider lud das Wetter nicht zu einem kleinen Spaziergang am Elbdeich ein. Nach dieser ausgiebigen Mittagspause fuhr

man dann weiter zum nächsten Ziel, dem Designer Outlet Center Soltau. Das DOC liegt direkt an der A7.

Das Outlet Center Soltau erfreut jeden, der gerne bummelt und shoppt, mit über 60 Shops, die nahezu jeden Lebensbereich abdecken. Hier bestand dann auch noch die Möglichkeit, in einem der Cafés noch eine Pause einzulegen, um später mit mehr oder weniger vollen Einkaufstüten die Heimreise anzutreten. Gegen 19.00 Uhr traf die Gruppe wieder in Einbeck ein.



Einige Teilnehmer beim „Stint-Essen“

Die Teilnehmer waren sich einig, dass dies wieder eine tolle Veranstaltung war, die wiederholt werden sollte.

Seminare

S 28 Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben selbst in die Hand
vom 27.10. bis 29.10.2017
im Ringhotel „Residenz“ in Wittmund
Anmeldeschluss: 04.09.2017

P 11 Patientenschulung: Fibromyalgie, Grundkurs
vom 27.10. bis 29.10.2017
im Ringhotel Tallymann in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 29.09.2017

S 08B Faszien Pilates – Die Dritte Dimension
vom 10.11. bis 12.11.2017
im Fürstenhof in Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 27.09.2017

P 12 Ambulante Patientenschulung: Fibromyalgie, Grundkurs
vom 11.11. bis 12.11.2017
im Helios Seehospital in Cuxhaven
Anmeldeschluss: 13.10.2017

S 06B Gesunde Ernährung
vom 17.11. bis 19.11.2017
im Fürstenhof in Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 04.10.2017

S 29 Leben mit Schmerz
vom 24.11. bis 26.11.2017
im Ringhotel Tallymann in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 05.10.2017

P 13 Ambulante Patientenschulung: Fibromyalgie, Grundkurs
vom 25.11. bis 26.11.2017
in der Praxis Dr. Meyer in Rinteln
Anmeldeschluss: 27.10.2017

S 10B Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?
vom 08.12. bis 10.12.2017
im Gästehaus Edelweiss in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 17.10.2017



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:

Geschäftsstelle

Auflage: 20.700