



## Erste Hilfe zu Hause und unterwegs

**13** Mitglieder der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in Weyhe nutzten am letzten Wochenende die Gelegenheit ihr Wissen in Erster Hilfe aufzufrischen. Bei vielen Teilnehmern lag der letzte Erste-Hilfe-Kurs schon 10 Jahre oder mehr zurück. Eine Teilnehmerin berichtete: „Ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, wie ich konkret im Notfall helfen könnte. Ich habe zu viel Angst, etwas falsch zu machen.“ Elke Hägedorn vom Deutschen Roten Kreuz in Syke brachte den Teilnehmern in der Aula der Grundschule Leeste Theorie und Praxis der Ersten Hilfe in einem gelungenen Wechsel bei. Es wurden die Griffe für die stabile Seitenlage geübt und anhand von Übungspuppen Wiederbelebungsmaßnahmen und Mund-zu-Mundbeatmung trainiert.

Im Falle eines Unfalles kann eine solche Maßnahme lebensrettend sein,

wenn sie schnell durchgeführt wird. Das Gleiche gilt für den Einsatz von Defibrillatoren, die inzwischen häufiger in der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen. Deren sehr leichte und selbsterklärende Handhabung wurde auch demonstriert. Erste Hilfe beschränkt sich nicht auf lebensrettende Maßnahmen bei Unfällen im Straßenverkehr, sondern beinhaltet auch das Anlegen von Verbänden, was den Teilnehmern besonderes Vergnügen bereitete. Viele Unfälle oder lebensbedrohliche plötzliche Erkrankungen treten im häuslichen Umfeld auf. Beherrztes Anwenden von Erster Hilfe kann Leben retten oder schwere Folgeschäden vermei-



den. Die Teilnehmer lobten die Referentin sehr: „Jetzt trauen wir uns zu, auch im Notfall Erste Hilfe leisten zu können.“

**Gudrun Baumann**

## Rheuma braucht Bewegung!

**W**arum nicht einmal rheumagerechtes Tanzen? Unsere Tanzformen kommen aus dem Seniorentanz. Sie ist nichts anderes als eine Tanzform im gemäßigten Tempo, die auf unsere Bedürfnisse abgeändert wurde und zur Aktivierung der Eigenkräftigung und Mobilisierung des Körpers beiträgt. Auch brauchen die Teilnehmer keinen Partner. Rheuma braucht Bewegung am besten mit Musik, im Sitzen wie auf den Füßen. Beim geselligen Tanzen lernen wir viele Figuren und Schritte, die immer wieder nach verschiedenen Musikstücken mit unterschiedlichen Rhythmen zusammengesetzt werden. Tanzen trainiert das Gehirn und

baut Stress ab. Eine Studie ergab, dass regelmäßiges Training die Muskulatur, Gelenke und Bänder stärkt und schützt, außerdem verbessert es die Stabilität beim Gehen und mindert damit die Gefahr von Stürzen. Unser Motto ist frei nach dem Kirchenvater Augustin: „Oh Mensch lerne tanzen sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen.“ Wer Lust und Spaß am Tanzen hat, sollte in seiner Arbeitsgemeinschaft einmal nachfragen ob eine Tanzgruppe angeboten wird. Für Buxtehude und Umgebung bietet die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Buxtehude, eine Tanzgruppe in Neukloster in

der Pausenhalle der Grundschule an. Alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben, sind herzlich willkommen, nicht nur Rheumatiker. Jeden 2. Montag im Monat von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Nähere Auskünfte erteilt: Erika Danielzik unter der Rufnummer: 04161-78552.

Erika Danielzik kommt aus Buxtehude und ist seit 26 Jahren Tanzleiterin. Vor 10 Jahren hat sie den Übungsleiterschein bei der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. für Funktionstraining erworben. Um immer auf dem neusten Stand zu bleiben, besucht Frau Danielzik regelmäßige Fortbildungen.

**Anja Altrock**

## Treffen der Senioren der Rheuma-Liga Niedersachsen – AG Hankensbüttel

Die Arbeitsgemeinschaft Hankensbüttel der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. hatte die Senioren, das sind die Mitglieder über 70 Jahre, zu einem Nachmittag in das Gasthaus Schulze in Gannerwinkel eingeladen. 56 Mitglieder konnte der Leiter Martin Nagel begrüßen, die sich auf einen erbaulichen Nachmittag mit anregenden Gesprächen freuten. Und dann kam noch ganz überraschend ein Ehepaar: Oma Ilse (Anna-Lena Lütkemüller) und Opa Wolfgang (Andreas Kruse), bekannt von „Hankau Helau“. Sie sorgten mit ihren lustig vorgetragenen Ehestreitigkeiten, obwohl sich doch beide zeitlos liebten, für allgemeine Heiterkeit. Und Eveline Nowarra konnte sie auf die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft in der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. überzeugen: Mitglieder können günstig am Funktionstraining teil-

nehmen, sind bei der Veranstaltung und auf dem Hin- und Rückweg versichert, bekommen bei Reisen, der Anschaffung eines Neuwagens und bei der Versandapotheke Sanicare Rabatte. Außerdem kann man seine Versicherungen überprüfen lassen, ob es günstigere Anbieter gibt und ob diese überhaupt sinnvoll sind. Wird die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Oma Ilse und Opa Wolfgang bald als neue Mitglieder begrüßen können? Ist doch die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. nicht nur eine Selbsthilfegruppe für Rheumakranke, sondern das



Funktionstraining – Wasser- oder Trockengymnastik – ist auch hilfreich bei Arthrose nach Hüft- und Knieoperationen und vielen anderen Beschwerden. Und in der Gemeinschaft lässt sich vieles leichter ertragen, wollen doch alle möglichst beweglich alt werden. Mit der Zugabe „Mit 76 Jahren“ und unter herzlichem Applaus verabschiedeten sich die Künstler. Es war ein stimmungsvoller und fröhlicher Nachmittag für die Senioren der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Hankensbüttel.

*Barbara Harms*

## Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Helmstedt, tanzt zum Gedenken des Mauerfalls vor 25 Jahren

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Helmstedt, wollte einen Beitrag zum 25-jährigen Jubiläum des Mauerfalls leisten. Wegen der besonderen Bedeutung des Grenzdorfes Marienborn an der innerdeutschen Grenze entschied sich die Tanzleiterin Bärbel Weber dafür, die dortige Kirche für die Veranstaltung auszuwählen. Erika Kiewitt, die Küsterin und Hüterin des Wallfahrtsortes Marienborn, unterstützte die Idee und so kam es zu dieser denkwürdigen Veranstaltung. Nicht nur die Tanzgruppe der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Helmstedt, überzeugte mit ihren Tänzen,



wobei insbesondere der Tanz „Hole in the wall“ hervorzuheben war, sondern auch die eingeladene Harfenistin Sophie Garros aus Frankreich und der Gitarrist Wolfgang Kauffmann aus Helmstedt, die die Tänze musikalisch untermalten. Zum Abschluss wurden auch die Besucher in das Programm mit einbezogen und zum gemeinsamen Tanzen aufgerufen. Insgesamt eine gelungene Veranstaltung, die dem Anlass

einen würdigen Rahmen gab. Wieder einmal konnte die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Helmstedt, unter Beweis stellen, dass Erkrankungen und gar Behinderungen nicht davon abhalten müssen, ein ganz normales Leben zu führen. Schon so oft haben die Tänzerinnen erklärt, dass ihnen beim Tanzen gar nichts weh tut. Und was hinterher ist, ist einfach bei der Freude, die man bei der gemeinsamen Bewegung empfindet, im Moment überhaupt nicht wichtig. Bei dieser Veranstaltung herrschte auch noch der Wunsch vor, sich für ein gemeinsames großes Ereignis mit einzubringen. Und das ist der Gruppe, unter der Leitung der Tanzleiterin Bärbel Weber, hervorragend gelungen.

*Bärbel Quast*

# Delegiertenversammlung 2014

Zur diesjährigen Delegiertenversammlung hat der Landesverband der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in das DORMERO Hotel Hannover am 12.07.2014 eingeladen. Von 241 eingeladenen Delegierten waren 140 Personen anwesend. Die Präsidentin Frau Dr. Ehlebracht-König hat in ihrer Ansprache den anwesenden Delegierten für die positive Entwicklung und Umsetzung der Punkte aus der Versammlung in 2013 gedankt. Sie richtete ihren Dank an alle Ehrenamtlichen sowie an alle Mitarbeiter in den Außenstellen und in der Geschäftsstelle Hannover. Im Anschluss an Ihre Rede wurde Herrn Hans-Hermann Brandt die goldene Ehrennadel der Deutschen Rheuma Liga verliehen. Ebenfalls wurde Herr Hans-Joachim Metzsig für seine 20-jährige Tätigkeit bei der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. geehrt. Für die Verstorbenen des letzten Jahres wurde eine Schweigeminute eingelegt. Nachdem Frau Dr. Ehlebracht-König den Jahresbericht 2013 vorgestellt hat, wurde von Herrn Metzsig der Jahresabschluss 2013 und der Haushaltplan 2015 den Delegierten vorgestellt. Beide wurden ohne Einwände angenommen. Als Rechnungsprüferin mit einer Amtszeit bis 2017 wurde Frau Inge Meinen aus der AG Bösel neu gewählt. Die Amtszeit von Herrn Göken endete mit der diesjährigen Versammlung.

Ein weiterer wichtiger Tagesordnungspunkt war die Verabschiedung und die Neuwahl des Landesvorstands. Frau Dr. Ehlebracht-König hielt eine Laudatio für



Herrn Kurt Mull (Beisitzer) und Herrn Hans-Hermann Brandt (Vizepräsident), die beide für keine weitere Amtsperiode zur Verfügung standen. Vor der Neuwahl wurden in den Wahlvorstand Herr Wolfgang Koch, Herr Harald Krüger (AG Varel) und drei weitere Beisitzer des Wahlausschusses gewählt. Der neue Landesvorstand wurde einstimmig und ohne weitere Nominierungen wie folgt gewählt:

**Präsidentin:**

Frau Dr. Inge Ehlebracht-König

**Stellvertretender Präsident:**

Herr Andreas Balster

**Stellvertretender Präsident:**

Herr Dieter Thoms

**Schatzmeisterin:**

Frau Annedore Rotermund

**Beisitzer:**

- Herr Dr. Detlef Becker-Capeller
- Frau Marion Hartmann (Bezirk 2)
- Herr Martin Nagel (Bezirk 3)
- Frau Monika Niehuisen (Bezirk 6)
- Frau Marion Schön (Bezirk 8)
- Herr Georg Breitebach (Bezirk 4)
- Herr Jan Miede (stell. Geschäftsführer der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover)
- Herr Carsten Hammler (Geschäftsführer des Bereiches Prävention der AOK Niedersachsen)

● Herr Dr. Volker von der Damerau-Dambrowski (Vertreter der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen)  
Alle Kandidaten haben die Wahl angenommen.

Frau Monika Schäfer und Frau Swantje Cramer erläuterten nach der Wahl die aktuellen Entwicklungen im Bereich Funktionstraining, Medizinische Trainingstherapie und dem Rehabilitationssport. Frau Hochheimer berichtete zu den häufigsten Fragen bei der Abrechnung von Verordnungen und stand bei Fragen der Delegierten zur Verfügung. Kurz vor Ende der Veranstaltung berichtete Herr Metzsig über einige Punkte aus dem aktuellen Tagesgeschäft. Zum Schluss wurde auf die Delegiertenversammlung 2015 hingewiesen. Diese wird am 10.07.2015 stattfinden. Im Anschluss an die Versammlung wird die 40-jährige Jubiläumsfeier der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. stattfinden. 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.







## Betriebsausflug der Geschäftsstelle Hannover

**A**m Donnerstag, den 17.07.2014 trafen sich die Mitarbeiter der Geschäftsstelle Hannover zu einem sonnigen Ausflug im Golfclub Garbsen. Nach einem leckeren Frühstück auf der Terrasse des Golfclubs erzählte uns der Golfmanager Herr Kohlei etwas über den Club. Anschließend führte uns der Golflehrer Herr Steckmann über den gepflegten Rasen zum Loch 18. Dort erklärte er uns einige Golfregeln. Nachdem die Mitarbeiter in zwei Teams aufgeteilt worden sind, ging es mit einem Schnupperkurs los. Die eine Gruppe übte auf der Driving Range Abschläge, während die andere Gruppe sich am Putten übte.

Nach dieser Trainingseinheit ging es zu einem gemeinsamen Mittagessen.

Anschließend spazierten wir bei strahlendem Sonnenschein entlang des blauen Sees in Garbsen. Mit den Füßen im Wasser konnte man sich etwas abkühlen. Zurück im Golfclub stand uns ein kleines Turnier bevor. Nachdem die Mitarbeiter in Zweierteams aufgeteilt worden sind, ging es los. Jeder einzelne war mit viel Freude dabei. Zu guter Letzt fand noch die Siegerehrung des Turniers bei Kaffee und Kuchen statt. Für diesen spannenden Exkurs auf den Golfplatz möchte die Geschäftsstelle Hannover der verstorbenen Frau Scholz danken. Ohne ihr Engagement für die Mitarbeiter des Landesverbandes wäre dieser Tag nicht möglich gewesen. ■

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.  
Lützowstraße 5  
30159 Hannover  
Telefon 0511 13374  
Fax 0511 15984  
Internet:  
[www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de)  
E-Mail:  
[info@rheuma-liga-nds.de](mailto:info@rheuma-liga-nds.de)  
verantwortlich:  
Hans-Joachim Metzig

#### Redaktion:

Annette Haubold, Ulrike Wittmund

#### Auflage:

20.700