



Mit Bewegung gegen den "Corona-Blues"

In Kooperation mit der Rheuma-Liga Baden-Württemberg bietet die Rheuma-Liga Niedersachsen Fitness-Übungen für zu Hause an

Beraten, Begegnen und Bewegen - drei B kennzeichnen normalerweise das Angebot, das die Rheuma-Liga zur Verfügung stellt. Angesichts der aktuellen Corona-Situation ist die unmittelbare Begegnung nicht mehr möglich und die Beratung erfolgt nur noch per Telefon und E-Mail. Das Bewegungsprogramm in den Gruppen muss ebenfalls ausfallen. Das kann für die Betroffenen dramatische Folgen haben: Gelenke werden steif. Hiergegen bietet jetzt die Website der Rheuma-Liga ein vollwertiges Ersatzprogramm an für das private "Fitnessstudio" im heimischen Wohnzimmer. Gezielte Bewegung ist gerade für Rheuma-Kranke ein wichtiges Element der Linderung und fürs Wohlbefinden. Deswegen ist es wichtig, dass sie weiterhin regelmäßig ihre Übungen machen können. Auf der Website der Selbsthilfeorganisation gibt es unter "Bewegungsübungen" Anleitungen mit jeweils einem kurzen Film zu jeder Übung, die man sehr gut zu Hause nachmachen kann. Diese einfachen, aber hilfreichen Übungen können aber auch von allen anderen genutzt werden, die in den eigenen vier Wänden etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen. Sie sind allgemein zugänglich, und helfen gegen den 'Corona-Blues', wenn man jetzt verstärkt an das eigene Zuhause gebunden ist und sich drinnen aufhalten soll, weil man zur Risikogruppe gehört. Die Übungen stärken die Beinkraft und fördern Mobilität und Beweglichkeit sowie Gleichgewichtssinn und Rumpfstabilität. Sie lockern die Halswirbelsäule und festigen den Schulterbereich. Diese Übungen verhindern, dass die Gelenke 'einrosten'. Kurzum sie tun Körper und Seele gut.

Die Rheuma-Liga informiert und berät Rheumakranke wie Angehörige unabhängig und frei von kommerziellen Interessen. Vom fachlichen Bewegungstraining bis hin zur Gesprächsgruppe bietet sie vielfältige Hilfen an im Umgang mit der Erkrankung. Der Verein tritt ein für die Interessen rheumakranker Menschen in der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Die Übungen findet man auf der Website der Rheuma-Liga Niedersachsen (www.rheuma-liga-nds.de) und wird dann über einen Link weitergeleitet.