

mobil

regional RHEINLAND-PFALZ

Nachrichten und
Termine aus Ihrem
Landesverband

2-2018
April, Mai

JETZT ANMELDEN!

Seminare: April bis Juni

Die Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz veranstaltet ab Mitte April mehrere Seminare für ihre Mitglieder. Die mit „A“ gekennzeichneten Veranstaltungen sind für alle Mitglieder; zu denen mit „EM“ können sich ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen anmelden. „EK“ und „YR“ weisen auf Veranstaltungen des Elternkreises bzw. der YoungRheumis hin. An den Kursen der Patientenschulung (mit „P“ markiert) können Mitglieder und Nichtmitglieder teilnehmen.

Schmerz lass nach – Schmerzbewältigung und Entspannung

Nr. 2018-04-20 A (Bad Kreuznach)

Für die meisten rheumakranken Menschen ist der Schmerz das Schlimmste an der Erkrankung. Die Schmerzbewältigung ist aber nicht nur Resultat körperlicher Reize oder Schädigungen. Sie wird auch entscheidend von der Einstellung und dem individuellen Befinden beeinflusst. Bewegungstherapien, meditative Formen der Entspannung und aktive Schmerzbeeinflussung können helfen, Schmerzmedikamente zu reduzieren und dem Schmerz nicht mehr so hilflos ausgeliefert zu sein.

Beginn: Freitag, 20. April (15.00 Uhr)

Ende: Samstag, 21. April (17.00 Uhr)

Leitung: Jürgen Fitzek, Psychologischer Psychotherapeut und Verhaltenstherapeut

Kosten: 28 Euro

Fit für den Vorstand – Hilfen insbesondere für neue Ehrenamtler

Nr. 2018-04-27 EM (Bad Kreuznach)

Bei diesem Seminar steht die „Kommunikation nach innen“ im Mittelpunkt. Es geht also nicht um die Verwaltung des Funktionstrainings oder um die Rechnungsführung, sondern vielmehr um Themen wie die fruchtbare Zusammenarbeit innerhalb des Vorstands, Jahresplanung, Entscheidungen finden ohne Konflikte oder die Gestaltung von Sitzungen. Auch zum Erfahrungsaustausch untereinander wird an diesen beiden Tagen ausreichend Gelegenheit sein.

Beginn: Freitag, 27. April (15.00 Uhr)

Ende: Samstag, 28. April (16.00 Uhr)

Leitung: Andrea Feldhaus,
Dipl.-Pädagogin

Teilnahme für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen kostenfrei

Patientenschulung Fibromyalgie

Nr. 2018-05-18 P (Bad Kreuznach)

In dieser Schulung lernen Fibromyalgie-Patienten mehr über ihre Erkrankung und können so aktiv mit ihr umgehen. Das Mitwirken an der Therapie wirkt sich positiv auf die Krankheitsbewältigung aus. Das Schulungsteam des Acura Rheumazentrums Rheinland-Pfalz ist mit der Erkrankung seit Langem vertraut und speziell geschult. Das Programm und die Inhalte dieser erkrankungsspezifischen Schulung →

EDITORIAL

*Liebe Leserinnen
und Leser,
liebe Mitglieder,*

der Austausch von Erfahrungen zwischen dem Landesverband und seinen örtlichen Arbeitsgemeinschaften steht im Mittelpunkt der regionalen Gruppentreffen in diesem Jahr. Auf diesen acht Treffen wird Geschäftsführerin Margit Schmalhofer wichtige Informationen vermitteln und diskutieren. Zu jedem Gruppentreffen sind Vorstandsmitglieder aus den öAGen einer Region eingeladen. So fördern diese Treffen auch den Dialog unter den benachbarten Arbeitsgemeinschaften, der für die Rheuma-Liga ebenfalls wichtig ist. Zu dem Rheumapatienten-Tag, der am 14. April in Bad Kreuznach stattfindet (s. Seite 3), lade ich Sie alle herzlich ein. In Vorträgen, Diskussionen und an Infoständen wird es um Neues zur Diagnose, Therapie und Selbsthilfe bei rheumatischen Erkrankungen gehen.



**IHR
DR. ULF DROSTE**
(Präsident)

Fortsetzung von Seite 1

→ sind an den Erfahrungen und Vorkenntnissen der Teilnehmer orientiert. Anmelden können sich Mitglieder und Nichtmitglieder, bei denen die gesicherte Diagnose Fibromyalgie vorliegt.

Beginn: Freitag, 18. Mai (14.00 Uhr)

Ende: Samstag, 19. Mai (17.45 Uhr)

Leitung: Sylvia Rotheimer-Hering, Psychologische Psychotherapeutin

Kosten: 28 Euro für Mitglieder, 108 Euro für Nichtmitglieder

Feldenkrais für Rheumakranke – Bewusstheit durch Bewegung

Nr. 2018-05-25 A (Bad Marienberg)

Die Feldenkrais-Methode wurde von Moshé Feldenkrais entwickelt. Dabei führen die Teilnehmer einfache Bewegungen aus, die ihnen durch Erspüren und Bewusstmachen nach und nach neue Bewegungen erlauben. Durch die wiederholte Verknüpfung von Denken, Fühlen und Handeln entsteht „Bewusstheit durch Bewegung“.

Die Methode ist für Menschen geeignet, die ihre eigene Beweglichkeit verbessern möchten. Für alte und junge Menschen, mit Einschränkungen oder Behinderungen oder nicht, für Menschen, die unter Anspannungen, Schlafstörungen oder Schmerzen leiden – für alle, die einen neuen Weg suchen, mit ihrem Körper beschwerdefreier umzugehen.

Beginn: Freitag, 25. Mai (15.00 Uhr)

Ende: Samstag, 26. Mai (15.00 Uhr)

Leitung: Christine Lißmann, Heilpraktikerin und Feldenkrais-Lehrerin

Kosten: 28 Euro

Ort: Wildpark Hotel, Kurallee 2, 56470 Bad Marienberg (Westerwald)

Alltagsbewältigung und Lebensperspektiven für Betroffene mit einer chronischen rheumatischen Erkrankung

Nr. 2018-05-25 A_AB (Bad Kreuznach)

Die persönliche Betroffenheit durch eine chronische rheumatische Erkrankung und ihre Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen stehen im Mit-

teltpunkt dieses Seminars. Im gemeinsamen Dialog geht es um die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Eigenverantwortung. Die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen, soll weiterentwickelt werden, um einen mündigen Umgang mit der Erkrankung zu ermöglichen.

Beginn: Freitag, 25. Mai (15.00 Uhr)

Ende: Samstag, 26. Mai (17.00 Uhr)

Leitung: Jürgen Fitzek, Psychologischer Psychotherapeut und Verhaltenstherapeut

Kosten: 28 Euro

Familienwochenende des Elternkreises

Nr. 2018-05-25 EK (Prüm)

Alternative Heilmethoden: Homöopathie – Osteopathie – Akupunktur

Referent: Johannes Willems, Heilpraktikerzentrum Bleialf

Weitere Informationen zu diesem Wochenende finden Sie in mobil Rheinland-Pfalz 1/2018 – oder wenden Sie sich an den Elternkreis rheumakranker Kinder, **Kontakt:** Siegfried Schneider, Telefon 02631 75409,

E-Mail: elternkreis@rheuma-liga-rlp.de

Ort: Jugendherberge Prüm/Eifel, Kalvarienbergstraße 5, 54595 Prüm

Tai Chi Chuan für Menschen mit Rheuma – Fließende Bewegungsübungen für Körper, Geist und Seele

Nr. 2018-06-15 A (Bad Kreuznach)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre, die sich durch Ruhe, Langsamkeit und Geschmeidigkeit auszeichnet. Sie kann gut an die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen angepasst werden. Die Bewegungen werden mit großer Genauigkeit ausgeführt. Dies lenkt die Konzentration auf den eigenen Körper, sodass der Geist zugleich beschäftigt und entspannt ist. Die natürliche Atmung wird unterstützt und der gesamte Körper entlastet.

Beginn: Freitag, 15. Juni (15.00 Uhr)

Ende: Samstag, 16. Juni (15.30 Uhr)

Leitung: Roswitha Ananda Klee,

Dipl.-Sozialpädagogin und Tai-Chi-Lehrerin

Kosten: 28 Euro

Atmen und Singen bringt Muskeln und Gelenke zum Heilen und Schwingen

Nr. 2018-06-22 A (Bad Kreuznach)

Ein Wochenende mit Singen, Lachen, Atmen, Bewegen – dabei kommen Muskeln und Gelenke ganz von selbst in schwingende Resonanz. Einfache und heilende Atem-Körperübungen mit Tönen, Vokalraumarbeit und Gesängen (Atem-Körperarbeit nach Prof. Ilse Middendorf) stehen im Mittelpunkt. Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse.

Beginn: Freitag, 22. Juni (15.00 Uhr)

Ende: Samstag, 23. Juni (17.00 Uhr)

Leitung: Barbara Iken, Atemtherapeutin und Familienpädagogin/Clarissa Licht, Atemtherapeutin und Gesangspädagogin

Kosten: 28 Euro

Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen – Die Kunst des Scheiterns

Nr. 2018-06-29 A (Bad Kreuznach)

Oft hadern wir mit uns, wenn es nicht so läuft, wie wir es gerne hätten. Wir verurteilen uns oder werten uns ab. Wir sind mutlos oder bleiben wie ein Käfer auf dem Rücken liegen. In diesem Seminar üben wir einen neuen, kreativen und „majestätischen“ Umgang mit unserem „Scheitern“, indem wir uns aufrichten, genussvoll auf einem Scherbenhaufen stehen und königinnengleich neue Schritte gehen. Dies geschieht mit Hilfe der Clownerie: Humorvoller Umgang mit der inneren Kritikerin – sich und anderen in Achtsamkeit und Wertschätzung begegnen und neue Handlungsstrategien erlernen – mit Musik, Bewegung und Atemübungen Stimmungen positiv verändern – Positives für zu Hause verankern, damit eine Langzeitwirkung erhalten bleibt. Das Seminarangebot ist speziell für Frauen und orientiert sich an der

körperlichen Befindlichkeit der Teilnehmerinnen. Wichtig ist eine Offenheit, sich selbst und anderen auf vielleicht ungewohnte Art und Weise zu begegnen.

Beginn: Freitag, 29. Juni (15.00 Uhr)

Ende: Samstag, 30. Juni (15.00 Uhr)

Leitung: clownin fäustchen (Ute Faust, Sozialarbeiterin)

Kosten: 33 Euro inkl. Material

Vorschau: YoungRheumi-Wochenende im September

Nr. 2018-09-28 YR (Trier)

Ende September veranstalten wir für Junge Rheumatiker im Alter von 16 bis 29 Jahren ein Wochenende zum Ken-

nenlernen und Austauschen in Trier. Gerne könnt ihr eure/n Partner/in oder eine/n Freund/in mitbringen. Euch erwarten u.a. Informationen zum Thema „Physiotherapie mit dem Schwerpunkt Bewegung/Sport“: Was ist wichtig zu wissen? Worauf ist zu achten?

Referent: Klaus Mihm, Physiotherapeut

Beginn: Freitag, 28. September (Anreise bis ca. 17.30 Uhr)

Ende: Sonntag, 30. September (Abreise ab ca. 13.00 Uhr)

Kosten: 15 Euro pro Person

Ort: Jugendgästehaus Trier, An der Jugendherberge 4, 54292 Trier (Die Teil-

nehmer übernachten in Doppelzimmern mit Dusche/WC und Vollpension.)

Übernachtung im Preis enthalten: Die Kosten für ein Seminar oder eine Schulung schließen auch die Unterkunft und Verpflegung ein.

Anmeldung: Wenn Sie an einem Seminar teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Landesverbandes (Anschrift s. Impressum auf Seite 8, E-Mail-Adresse: seminare@rheuma-liga-rlp.de). Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Absagen: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als eine Woche vor Beginn) müssen wir Ihnen die entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

Ort: Die Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Caravelle Hotel im Park (Weinkaufstraße 1, 55543 Bad Kreuznach) statt.

Informationen: Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Landesverband Rheinland-Pfalz, Frau Margit Schmalhofer, Telefon 0671 8340454.

Weitere Termine

14. April: Rheumapatienten-Tag

In Bad Kreuznach findet am Samstag, 14.04.2018, der Rheumapatienten-Tag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft für Rheumatologie Rheinland-Pfalz (ARRP) statt. In den Vorträgen wird es vor allem um die frühzeitige Diagnose rheumatischer Erkrankungen und um neue Erkenntnisse zu ihrer Therapie gehen. Der Landesverband der Rheuma-Liga wird über seine Hilfs- und Selbsthilfeangebote für rheumakranke Menschen informieren und interessierte Besucher beraten. Veranstaltungsort des Rheumapatienten-Tages – von 10 bis 13 Uhr – ist das Parkhotel Kurhaus. Das genaue Programm war bei Redaktionsschluss noch in Planung.

1.–3. Juni: Rheinland-Pfalz-Tag

Anfang Juni findet wieder das dreitägige Landesfest statt, diesmal in Worms. Die Besucher erwartet ein vielfältiges Programm mit Konzerten, Aktionen und zahlreichen Infoständen: www.worms2018.de Auch die Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz – Landesverband und örtliche Arbeitsgemeinschaft Worms –

macht erneut mit. Sie wird sich den Gästen des Rheinland-Pfalz-Tages vorstellen und interessierte Besucher informieren und beraten.

4.–8. Juni: Rheumabus-Tour 2018

Ebenfalls im Juni wird der Rheumabus im Land unterwegs sein. An den Tagen der Tour (Montag, 04.06., bis Freitag, 08.06.) macht das Info-Mobil an vier Standorten in Rheinland-Pfalz Station. Über die genauen Orte und Zeiten wird die Rheuma-Liga per Infoverteiler bzw. im Internet informieren. Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf Ihren Besuch!

8. Juni: Delegiertenkonferenz

Am Freitag, 08.06.2018, findet in Bretzenheim die diesjährige Delegiertenkonferenz des Landesverbandes statt, in diesem Jahr turnusgemäß mit Neuwahlen. Eingeladen sind die Delegierten aus den örtlichen Arbeitsgemeinschaften. Wir werden in „mobil“ über die Ergebnisse berichten.

Ihr Mitgliedsbeitrag

Leider haben noch immer nicht alle Mitglieder unseres Landesverbandes den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2018 gezahlt. Bei denjenigen, die am Lastschrift-Verfahren teilnehmen, hat die Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz im Januar den fälligen Betrag abgebucht. Wer noch per Überweisung zahlt, hat in jedem Jahr bis zum 15. Februar Zeit – bis dahin ist der Mitgliedsbeitrag laut Satzung fällig. Um Mahnverfahren und die damit für das säumige Mitglied verbundenen Kosten zu vermeiden, bitten wir Sie: Falls Sie den Beitrag noch nicht gezahlt haben, holen Sie dies so rasch wie möglich nach. Am einfachsten für Sie und für uns ist es, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen. Danke!

ROCKENHAUSEN

Dank an ehrenamtlich Aktive

Seit fast 30 Jahren gibt es in Rockenhausen eine örtliche Arbeitsgemeinschaft der Rheuma-Liga. Die Mitgliederversammlung im Januar war Anlass, mehreren Mitgliedern der Selbsthilfegruppe für ihr Engagement zu danken. Aber es ging auch um die Zukunft der Rockenhausener öAG, denn es wird immer schwieriger, Mitglieder zu finden, die bereit sind, ehrenamtlich aktiv zu werden.

Zu der Versammlung am 13. Januar im Hotel am Schloss hieß Eveline Neumann, die 1. Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Rockenhausen, auch die Geschäftsführerin des Landesverbandes willkommen: Margit Schmalhofer war aus Bad Kreuznach gekommen. Seit der Gründung im Juni 1989 ist Eveline Neumann ehrenamtlich im Vorstand der örtlichen AG Rockenhausen tätig, anfangs als 2. Vorsitzende. 1996 wurde sie kommissarische Leiterin der Arbeitsgemeinschaft, 1998 dann 1. Vorsitzende, und in diesem Amt haben die Mitglieder sie bis heute regelmäßig

wiedergewählt. Die Mitgliederzahl der Arbeitsgemeinschaft ist 2017 geringfügig zurückgegangen, von 55 auf zuletzt 51. Doch auch die Zahl der Teilnehmer an der Trockengymnastik für rheumakranke Menschen ist gesunken. Daher hatte die öAG entschieden, das Funktionstraining Ende Januar 2018 einzustellen.

Nach dem Jahresabschluss 2017 und der Entlastung des ehrenamtlichen Vorstands dankten die Mitglieder, die an der Versammlung teilnahmen, den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre Arbeit. Ein neues Vorstandsteam konnten sie jedoch nicht wählen, denn Eveline Neumann



Margit Schmalhofer bei der Ehrung von Hans Sommer (Foto: Julia Hoffmann)

und die anderen Vorstandsmitglieder kandidierten vor allem aus Gesundheits- und Altersgründen nicht erneut. Eine besondere Auszeichnung erhielt Hans Sommer an diesem Tag. Für sein großes ehrenamtliches Engagement überreichte Geschäftsführerin Margit Schmalhofer ihm die goldene Ehrennadel der Deutschen Rheuma-Liga. Seit Anfang 2000 ist Sommer Mitglied der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz. Mitte 2002 wählten ihn die Mitglieder der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Rockenhausen als Schriftführer in den Vorstand. 2010 wurde er zudem stellvertretender Vorsitzender der öAG, und 2013 übernahm er zusätzlich das Amt des Rechnungsführers. In diesen Ämtern wurde er bei den Vorstandswahlen bestätigt. Schmalhofer würdigte seine langjährige Tätigkeit in der Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft und dankte ihm auch mit einem Präsent. Dieses freiwillige Engagement von Menschen, die selbst eine rheumatische Erkrankung haben, sei besonders hoch anzurechnen, sagte sie.

Bad Marienberg: Neuer Standort für Funktionstraining

Die Freude und die Neugier waren groß unter den Mitgliedern der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Bad Marienberg, als sie am 25. Oktober die Rehamed Tagesklinik in Hachenburg besuchten. Dort findet nun ihre Wasser- und Trockengymnastik statt.

Nach der Schließung des Bades im DRK-Krankenhaus suchte die öAG Bad Marienberg nach einem neuen Standort in der Region, um das Funktionstraining weiter anbieten zu können. Schließlich hatte der Vorsitzende Karl-

Heinz Manzei in Hachenburg Erfolg. Dort war im Rehamed-Neubau ein Bewegungsbad mit weiteren Therapieräumen geplant, und die Rheuma-Liga konnte Geschäftsleiter Marc Zeller als Kooperationspartner gewinnen. Manzei dankte ihm dafür, dass die Rheuma-Liga die neuen Therapieräume für die Wasser- und Trockengymnastik nutzen kann. Zeller freute sich über das große Interesse und hob anerkennend hervor, was die Rheuma-Liga im Westerwald seit Jahren erfolgreich bewegt und anbietet. Anschließend öffnete er das Bewegungsbad und weitere Therapieräu-

me zur Besichtigung und beantwortete die Fragen der Besucher. Aufgrund der großen Nachfrage sind weitere Funktionstrainings-Gruppen im Rehamed geplant.



Karl-Heinz Manzei (links) und Marc Zeller

WORMS

Herzlichen Dank, Beatrice Schläfer!

Fast drei Jahrzehnte lang leitete sie ihren Tai-Chi-Kurs in der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Worms. Zum Jahresende hat Beatrice Schläfer, die nun 94 Jahre alt ist, ihn beendet.

Die öAG Worms der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz besteht seit 1982 – und bereits wenige Jahre nach der Gründung begann Beatrice Schläfer mit einem Kurs Tai-Chi für rheumakranke Menschen. Viele Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft haben diese Verbindung von Bewegung und Entspannung schätzen gelernt, und auch Schläfer hatte viel Freude an den Übungen jeden Montag. Seit 1985 ist sie Mitglied der Rheuma-Liga. Sie hat den Kurs aufgebaut und begleitet, im-

mer wieder neue Mitglieder integriert und – das war ihr wichtig – in den 28 Jahren, seit sie ihn zum ersten Mal anbot, kein einziges Mal gefehlt. Aus gesundheitlichen Gründen entschloss Beatrice Schläfer sich nun jedoch, ihren Tai-Chi-Kurs zum Jahresende 2017 auslaufen zu lassen. Die Entscheidung ist ihr nicht leicht gefallen, auch weil



Norbert Schmiedeberg (rechts) dankte Beatrice Schläfer

mit dem Kurs viele langjährige Kontakte entstanden sind. Norbert Schmiedeberg, Vorsitzender der örtlichen Arbeitsgemeinschaft Worms, dankte Beatrice Schläfer und sprach ihr seine Hochachtung und Wertschätzung für dieses Engagement aus. Ein Interview mit ihr erschien in mobil Rheinland-Pfalz 2/2013.

Als kleines Dankeschön hat ihr die Arbeitsgemeinschaft einen Gutschein für ein Essen in „ihrem“ China-Restaurant geschenkt, das sie auch wegen ihrer Verbundenheit zur Deutsch-Chinesischen Gesellschaft gern besucht. Bei der Weihnachtsfeier im Dezember wünschten ihr die Mitglieder alles erdenklich Gute und viel Freude an dem, was sie nun in ihrem „Ruhestand“ tun wird.

Ehrung in Bernkastel-Kues



Für 25 Jahre Engagement im Vorstand ihrer örtlichen Arbeitsgemeinschaft Bernkastel-Kues hat die Rheuma-Liga **Antonia Wrusch** (Foto) geehrt. Bei der Weihnachtsfeier am 10. Dezember erhielt sie eine Ehrenurkunde des Landesverbandes und ein Blumenpräsent. Seit 1992 ist sie ehrenamtlich aktiv, davon die letzten acht Jahre als Vorsitzende. Sie hat in dieser Zeit die Arbeit der Rheuma-Liga unterstützt und gefördert. Den Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft Bernkastel-Kues steht sie als Ansprechpartnerin mit Rat und Tat zur Seite. Die Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz dankt ihr für die wertvolle Hilfe und wünscht Frau Wrusch auch weiterhin alles Gute.

Arbeitsgemeinschaft St. Goarshausen: Feier in Nastätten

Zur Weihnachtsfeier der örtlichen Arbeitsgemeinschaft St. Goarshausen kamen zahlreiche Mitglieder und Angehörige – und hoher Besuch: Der Nikolaus nahm ebenfalls teil.

Am ersten Adventssonntag hatte die Arbeitsgemeinschaft zu einer weihnachtlichen Feier ins Hotel Strobel in Nastätten eingeladen. Nach einem guten Essen war am Nachmittag Zeit für Gespräche, Weihnachtslieder und Gedichte. Auch der Nikolaus besuchte die Veranstaltung und wusste viele Anekdoten aus den einzelnen Gruppen zu berichten. Für jeden hatte er ein kleines Präsent mitgebracht, was alle sehr erfreute. Dann wurden einige Mitglieder für ihre langjährige Zugehörigkeit zur Rheuma-Liga geehrt. Die Vorsitzende der öAG St. Goarshau-

sen, Gudrun Martin, dankte auch den Therapeuten im Funktionstraining, allen Vorstandsmitgliedern und Helfern für ihr Engagement. Sie wünschte den Gästen der Feier ein frohes Fest und ein gutes, möglichst gesundes neues Jahr.



Ehrung langjähriger Mitglieder (v.l.): Inge Bröder (30 Jahre Mitglied) und Hannelore Perchtaler (10 Jahre) mit den Mitgliedern des Vorstands

BAD MÜNSTER AM STEIN-EBERNBURG

Klinikbesuch und Weihnachtsmarkt

Am 8. Dezember reiste die örtliche Arbeitsgemeinschaft Bad Münster am Stein-Ebernburg an die Südliche Weinstraße. Die Mitglieder besuchten eine Klinik in Bad Bergzabern und den Weihnachtsmarkt in Landau.

Der Tagesausflug führte die 46 Teilnehmer zunächst zur Edith-Stein-Fachklinik. Simon Kaufmann, der leitende Physiotherapeut des Hauses, begrüßte die Besucher und berichtete über seine Arbeit. Dann konnte sich die Gruppe bei einem Rundgang ein Bild von der physiotherapeutischen Abteilung mit dem modernen Schwimmbad, von der Kältekammer und den Behandlungsräumen machen. Im Anschluss stand Simon Kaufmann für weitere Fragen zur Verfügung. Nach



Das Foto zeigt die Vorsitzende der öAG Bad Münster-Ebernburg, Beate Steinmetz (links), vor der Klinik in Bad Bergzabern; rechts im Bild Irmgard Tipton.

der Besichtigung ging es zum Weihnachtsmarkt in Landau. Die Reisenden besuchten zahlreiche Stände und genossen die Atmosphäre. Mit einem Dank an Irmgard Tipton, die diese Fahrt organisiert hatte, verabschiedete sich die Gruppe nach der Rückkehr.

KAISERSLAUTERN

Weihnachtsfahrt an die Nahe

Der Weihnachtsmarkt in Bad Münster am Stein war Ziel des Tagesausfluges der Arbeitsgemeinschaft Kaiserslautern im Dezember.

Bei winterlichem, aber nicht zu frostigem Wetter kamen die Teilnehmer am Mittag an. Nach einer kleinen Stärkung erkundeten sie anschließend die Buden und Stände. Jeder konnte für seinen Geschmack etwas entdecken: Kerzen, Gestecke, Handarbeiten aus Wolle oder Stoff, kulinarische Köstlichkeiten oder auch eine schön gestaltete Krippe. Aufwärmen konnte man sich im festlich geschmückten Kurhaus. Später konnten die Reisenden auch die festlich beleuchteten Bäume und die Musik am Weihnachtsmarkt genießen.

LANDSTUHL

Rückschau auf die Höhepunkte des Jahres

Ehrungen und eine Rückschau auf das Jahr 2017 standen im Mittelpunkt der Jahreshauptversammlung, die die Arbeitsgemeinschaft Landstuhl im Herbst veranstaltete.

Zu der Versammlung am 18. November kamen 46 Teilnehmer. Der 1. Vorsitzende der örtlichen AG Landstuhl, Peter Hill, wies auf die positive Entwicklung der Mitgliederzahlen hin – von 82 auf jetzt 98 innerhalb eines Jahres. Auch im Hinblick auf die Aktivitäten der Arbeitsgemeinschaft war 2017 ein erfolgreiches Jahr mit interessanten Veranstaltungen. So hatte die öAG Landstuhl im Mai eine Tagesreise nach Bad Kreuznach organisiert. Dort besuchten die 25 Fahrtteilnehmer den Radonstollen und erfuhren viel über den Einsatz dieser Therapie bei



Auszeichnungen in Landstuhl (v.l.): Regina Gaissmaier, Peter Hill (1. Vorsitzender), Elfriede Woll und Silke Fuchs (2. Vorsitzende)

rheumatischen Erkrankungen. Im August standen die Landstuhler Burgspiele auf dem Programm, wo das Stück „Die drei Musketiere“ vor allem die Lachmuskeln forderte. Zum Kochwerk in Siegelbach reisten Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft im Oktober. Das inklusive Team des Kochwerks be-

reitet mit 70 Mitarbeitern, mit und ohne Behinderung, täglich Speisen mit frischen Zutaten, schonender Zubereitung und vollem Geschmack zu. Im Oktober fand eine Vortragsveranstaltung zum Thema „Das Chronische Schmerzsyndrom aus ärztlicher und psychologischer Sicht“ statt. Referenten waren Dr. Andreas Kopp, Leitender Arzt am Nardini Klinikum Landstuhl, und die Psychologin Claudia Stemmer. Auch dieser Vortrag wurde von den Mitgliedern gut angenommen.

Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung ehrte die Arbeitsgemeinschaft Landstuhl zwei Mitglieder für ihre langjährige Zugehörigkeit zur Rheuma-Liga. Regina Gaissmaier gehört dem Landesverband seit 25 Jahren an, Elfriede Woll ist seit 20 Jahren Mitglied.

HILLESHEIM

Weihnachtsfeier und Ehrungen

An der Feier der Arbeitsgemeinschaft Hillesheim am 8. Dezember nahmen mehr als 70 Gäste teil. Die Ehrung langjähriger Mitglieder übernahm der Nikolaus.

Der Vorsitzende der örtlichen AG Hillesheim, Hermann-Josef Schmitz, hieß die Mitglieder und ihre Angehörigen in den Milan-Stuben willkommen. Dann sangen alle gemeinsam einige Weihnachtslieder und lauschten den vorge-

tragenen Gedichten und Geschichten. Der Nikolaus kam und brachte jedem eine kleine Überraschung. Anschließend dankte er den Mitgliedern, die bereits seit 10, 20 oder 25 Jahren dabei sind, und nahm mit Anita Hohn und Hermann-Josef Schmitz die Ehrungen vor. Die Jubilare erhielten eine Rheuma-Liga-Urkunde und einen Anstecker. Mit weiteren in Gemeinschaft gesungenen Liedern ließen die Hillesheimer diesen Abend ausklingen.



Auch der Nikolaus nahm an der Feier der öAG Hillesheim teil

Bad Bertrich: Mitgliederversammlung

An der Jahreshauptversammlung der Arbeitsgemeinschaft Bad Bertrich/Zell nahmen viele Mitglieder teil. Einer der Gründe für die rege Beteiligung war ein informativer Fachvortrag über Gelenktherapien.

Mehr als 90 interessierte Besucher waren zu der Versammlung gekommen. Hermann Biersbach, der 1. Vorsitzende der öAG Bad Bertrich/Zell, hieß die Mitglieder und Gäste willkommen, unter ihnen Dr. Faez Georg Chahoud, Chefarzt des Klinikums Mittelmosel. „Von der Arthrose zum künstlichen Gelenk“ war das Thema seines Vortrags. Zunächst sprach er darüber, wie eine rheumatische Erkrankung sich auf die Gelenke aus-

wirkt. Auch Therapiemöglichkeiten bei Gelenkbeschwerden stellte er vor und ging dabei auf moderne Implantate ein. Mit ihnen können Teile eines Gelenks oder auch das komplette Gelenk ersetzt werden; die Entscheidung, was sinnvoll ist, hänge von den Umständen des Einzelfalls ab, erklärte der Chefarzt. Dann informierte Dr. Chahoud über die Schritte, die den Patienten nach einer Prothesenimplantation erwarten, von der Mobilisation im Bett bis zum heimischen Bewegungstraining. Mit dem künstlichen Gelenk werde eine verbesserte Lebensqualität erreicht. Vor allem sei Bewegung nicht mehr mit Schmerzen verbunden und der Patient nicht mehr so eingeschränkt wie vor dem Gelenkersatz.



Gesprächskreis Fibromyalgie

„Gut leben mit Fibromyalgie“ ist möglich – das war das Thema des Vortrags von Cornelia Bloss beim Treffen des Fibromyalgie-Gesprächskreises Cochem im November. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Salmtal zeigte Wege auf, wie man das Leben trotz großer Schmerzen und Bewegungseinschränkungen wieder lebenswerter gestalten kann. Sie ging auf viele Themen rund um Schmerztherapie, Ernährungstherapie, Bewegung und Entspannung ein. Auch die Fragen der Teilnehmerinnen beantwortete sie eingehend. Gesprächskreis Fibromyalgie Cochem – Infos: Erika Wiegand (Telefon 02671 3587) oder Helga Cornely (Telefon 02671 8158).



Chefarzt Dr. Faez Georg Chahoud (stehend) bei seinem Vortrag

Kastellaun: Das Thema Achtsamkeit

Über Achtsamkeit informierte die örtliche Arbeitsgemeinschaft Kastellaun im Herbst. Der Begriff umschreibt eine offene, neugierige und akzeptierende Haltung gegenüber dem, was man gerade wahrnimmt und tut.

Einfach da sein – achtsam und genussvoll im Leben: Darüber sprach die Referentin dieses Tages, die Hebamme und Gesundheitstrainerin Ingrid Gumm. Durch eine achtsame Lebensweise wird man gelassener, sie hilft dabei Stress zu bewältigen und anzunehmen, was nicht zu ändern ist. Praktische Übungen wie eine Atemme-

itation boten einen guten Einstieg in die Praxis. Dabei gilt es, sich nur auf die eigene Atmung zu konzentrieren, andere Gedanken lässt man weiterziehen. Diese Methode ist geeignet, um innerlich ruhiger zu werden. Auch eine Schokoladen-Meditation erlebten die Teilnehmer: vom Ertasten der Form über die Wahrnehmung des Duftes bis zum Fühlen mit der Zunge. Schließlich bildet das Geschmackserlebnis den Höhepunkt – was für ein Unterschied zum schnellen „Verputzen“ einer Schokolade. Auch das tägliche Essen kann man so bewusster genießen. Die Veranstaltung, unterstützt durch eine Projektförderung der IKK Südwest, mach-

te den Teilnehmern deutlich, mit welchen einfachen Methoden man ein achtsameres Leben führen kann. Es ist kein großer Aufwand nötig, nur etwas Zeit, sich und dem Umfeld etwas mehr Beachtung zukommen zu lassen.



Ingrid Gumm

Vortrag über Rheumatherapie in Diez

Zu einem informativen Arztvortrag hatte die Arbeitsgemeinschaft Diez im Herbst eingeladen. Mehr als 50 Zuhörer kamen zu dem Rheuma-Treff am 24. Oktober.

Der 1. Vorsitzende der örtlichen AG Diez, Norbert Diehlmann, stellte den Referenten dieses Abends vor: Dr. Torsten Hartwig, Arzt für Orthopädie und Chirurgie aus Hadamar, sprach über die Therapie rheumatischer Erkrankungen aus der Sicht des Orthopäden. Arthritis beispielsweise sei eine entzündliche Gelenkerkrankung, erklärte Dr. Hartwig. Hier führen Autoimmun-

prozesse dazu, dass körpereigene Antikörper das Knorpelgewebe und die Gelenkinnenhaut angreifen. Eine rasche Diagnose ist besonders wichtig, damit die Behandlung frühzeitig beginnen kann. Arthrose ist eine degenerative Erkrankung, die jedes Gelenk betreffen kann. Bei einer fortgeschrittenen Arthrose zum Beispiel am Knie kann, so Dr. Hartwig, durch eine Operation das beeinträchtigte Gelenk durch ein Kunstgelenk ersetzt werden. Ein sehr wichtiger Faktor bei rheumatischen Erkrankungen ist das Erhalten der Aktivität. Die Mitarbeit des Patienten, etwa beim Funktionstraining in der Rheu-

ma-Liga, ist dabei wichtig für den Therapieerfolg. Nach dem Vortrag hatten die Besucher Gelegenheit, Fragen zu stellen, auf die Dr. Hartwig dann einging. Norbert Diehlmann dankte ihm zum Abschluss herzlich für seinen Vortrag.



Dr. Torsten Hartwig (links) bei seinem Vortrag

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga,
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Schloßstraße 1
55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 83404-50
Fax 0671 83404-60
Bankverbindung/IBAN:
DE05 5609 0000 0002 0635 82
Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück eG
www.rheuma-liga-rlp.de
E-Mail: info@rheuma-liga-rlp.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Margit Schmalhofer (Geschäftsführerin)

Redaktion: Christian Feldhaus

Auflage: 17.500