



# RÜCKBLICK 2022

Allen Interessierten zeigen wir hier eine kleine Auswahl an gelungenen Veranstaltungen oder besonderen Highlights aus dem Geschehen im Landesverband Thüringen und seinen Arbeitsgemeinschaften im Jahre 2022.



(6) Was ist Rheuma?



Interview "Was ist Rheuma" mit Dr. med. Jochen Lautenschläger

Ein kostenfreies Angebot der



Deutsche Rheuma-Liga • Landesverband Thüringen e. V.  
Weißer 1 • 07407 Uhlstädt-Kirchhasel  
Telefon: 036742 67361 • E-Mail: info@rheumaliga-thueringen.de  
Stand: 1.10.2022



Das Projekt wird gefördert durch



Hilfe zur Selbsthilfe wird, mit dem neuen digitalen Angebot des Landesverbandes, wörtlich genommen.

Wir unterstützen Sie dabei, damit Sie aktiv wieder besser in Bewegung kommen und sich selber etwas Gutes tun können. Ganz

Sie benötigen ein Smartphone und eine Internetverbindung. Damit rufen Sie die Website [www.rheumapfad.de](http://www.rheumapfad.de) auf und gelangen zu den 11 digitalen Standorten.

In 5 Videos zeigt Ihnen Yoga- und Meditationslehrerin Stefanie Riehm ganz einfache Übungen, um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern.

Weiterhin stellt sich natürlich auch die RHEUMA-LIGA Thüringen vor, damit auch Menschen, die sie noch nicht kennen, auf die Angebote des Landesverbandes aufmerksam werden.

Möchten Sie sich einfach unterhalten lassen oder zu den Übungen Meditationsgeräusche einsetzen? An den „Standorten“ 8 bis 10 werden Sie fündig. Unter anderem finden Sie hier auch das neue Rheuma-Musical, was beim Ball der bewegten Gelenke jüngst seine Premiere hatten.

Und falls Kinder, Jugendliche oder deren Eltern auf den Pfad aufmerksam werden, gibt es abschließend auch für diese ein paar Informationen zum Thema Rheuma.

Der neue digitale RHEUMA-PFAD ist ab sofort unter [www.rheumapfad.de](http://www.rheumapfad.de) online kosten- und werbefrei nutzbar. Probieren Sie es gleich einmal aus.

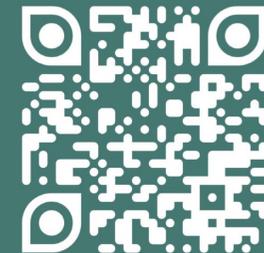
Einfach mit der Kamera-App (oder QR-Code-Lese-App) auf das Bild rechts halten und Ihr Gerät ruft das Angebot auf. Viel Spaß.

# DIGITALES HIGHLIGHT

## RHEUMA-PFAD der Rheuma-Liga Thüringen

1

**Atemübungen**  
Dauer: 8,5 Minuten



Das Angebot ist kostenlos.  
Lesen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone aus, um zum Angebot zu gelangen.

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Landesverband Thüringen e.V.



Deutsche RHEUMA-LIGA  
Landesverband Thüringen e.V.



# ÜBERSICHT SEMINARE / VERANSTALTUNGEN



- **Selbsthilfe-Seminar Gesunde Ernährung 15.02. – 18.02.**
- **Seminar Unterstützung für Ehrenamt & Krankheitsbewältigung 25.02. – 26.02.**
- **Seminar Vorbereitung des Balls der bewegten Gelenke 03.03.**
- **Weiterbildung Rhythmische Bewegung 17.03. – 18.03.**
- **Seminar Yoga für Rheuma-Betroffene 14.05. – 15.05.**
- **Weiterbildung Asiatische Bewegung 14.06. - 15.06.**
- **Seminar zur Vorbereitung des Balls der bewegten Gelenke 21.06.**
  - **Ball der bewegten Gelenke 13.08.**
  - **Delegiertenkonferenz und Workshop 18.08. – 19.08.**
- **Seminar für Vorstände von Arbeitsgemeinschaften 31.08.**
- **Weiterbildung ehrenamtlicher Berater 07.09. – 08.09.**
  - **Seminar Alltagsbewältigung 16.09. – 18.09.**
- **Weiterbildung Rhythmische Bewegung 13.10. – 14.10.**
  - **Seminar für Finanzverantwortliche 21.10. – 22.10.**
- **Seminar Selbsthilfe bei rheumatischen Erkrankungen 29.10. - 30.10.**





# 1. QUARTAL

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Landesverband Thüringen e.V.



## Selbsthilfeseminare zur gesunden Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Die langjährige praktische Erfahrung mit Rheuma-Kranken hat der Rheuma-Liga immer wieder gezeigt, dass eine falsche bzw. unbewusste Ernährung massive Nachteile für die Erkrankten mit sich bringt.

Die Rheuma-Liga Thüringen wurde und wird daher nicht müde, das Thema immer wieder nachhaltig aufzugreifen, um allen Mitgliedern vor Augen zu führen, welchen positiven Einfluss eine gesunde Ernährung haben kann.

Deshalb fanden in der Valentinstags Woche 2022 Gruppen-Seminare zur gesunden Ernährung und gesundem Kochen statt. Der Landesverband und die Teilnehmenden danken daher an dieser Stelle recht herzlich der AOK Plus für die Förderung und Unterstützung, die uns die Durchführung letztlich erst ermöglicht haben.

Hilfestellung, Anleitung und Expertise gab es dabei natürlich von einem Profi-Koch, der das nötige Wissen zur Bedeutung von gesunder Ernährung präsentierte und begreiflich machte, dass gesundes Essen durchaus auch hervorragend schmecken kann.

Hilfreiche Tipps für die (außergewöhnliche) Zutatenauswahl beim heimischen Kochen gab es dabei genauso wie persönlich zugeschnittene Hinweise zu einer geglückten Umsetzung eines schmackhaften Rezeptes - auch und gerade in motorischer Hinsicht.

Mit diesem Wissen konnten alle Teilnehmer viel Gutes mit nach Hause nehmen. Sie alle haben nun die Chance damit zu starten auch in der heimischen Küche zum eigenen Wohlbefinden beizutragen.





### Sonne, Fango und viele schöne Eindrücke

Im Mai 2022 fand erstmals wieder die beliebte Kurreise Italien statt.

Nach dem ersten Etappenziel in Oberaudorf/Bayern für die starteten wir am 10.05. gleich in der Früh zur zweiten Etappe unserer Reise. Da wir gut in der Zeit lagen, verließen wir die Autobahn und fuhren ein Teilstück der Strecke am Gardasee entlang. So wurden wir schon einmal auf die schöne italienische Landschaft eingestimmt.

Nach dem Einchecken und ärztlicher Untersuchung bekamen wir die Termine für unsere Behandlungen. Inbegriffen waren sechs Fango-Behandlungen und Bäder im Thermalwasser auf die wir uns alle freuten. Immerhin werden dem Thermalwasser und Fango aus den Euganeischen Hügeln wahre Wunder nachgesagt.

Der Aufenthalt war angenehm und erholsam. Auch das Wetter spielte mit. Bei Temperaturen immer rund um die 30 Grad konnten wir den Außenpool nutzen. Neben den für die Gesundheit wichtigen Anwendungen machten wir auch mehrere kleine Ausflüge in die reizvolle Landschaft der Euganeischen Hügel, nach Venedig und Verona. Mit der Gewissheit etwas für die Gesundheit getan zu haben und mit vielen neuen Eindrücken traten wir am 20. Mai zufrieden die Heimreise an.



Deutsche RHEUMA-LIGA  
Landesverband Thüringen e.V.

### Festveranstaltung anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der AG Rudolstadt

Mit Verspätung fand am 17. Juni 2022 das Fest anlässlich des 30-jährigen Bestehens der AG Rudolstadt in der Landessportschule Bad Blankenburg statt. Viele Ehrengäste fanden den Weg zu uns. Als Überraschung durften alle Präsident Dr. Jochen Lautenschläger via Videoschaltung aus Griechenland begrüßen, der beeindruckende Grußworte an die Gäste richtete. Die Festrede hielt die Vorsitzende Frau Reyhl. Sie schilderte den Werdegang der AG und ließ die Geschichte Revue passieren. Unser Geschäftsführer, Herr Jakob erwies uns auch die Ehre, bedeutsame Dankesworte zu überbringen. Als er sich vor „der AG“ verneigte, wurde gezeigt, wie sehr die ehrenamtliche Selbsthilfearbeit wertgeschätzt wird.

Zu guter Letzt übermittelte Herr Kalich, MdL (DIE LINKE), von der Alternative 54 Erfurt e.V. seine Grüße und einen Scheck über 300€. Frau Reyhl bedankte sich im Namen aller Mitglieder und betonte: „Wir werden auch künftig für unsere Mitglieder und Hilfesuchenden eine Plattform der Verständigung, des Verständnisses, des Informierens und des Aufklärens über Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises bieten und durch die Vielfalt unserer Angebote, welche wir offerieren, einer Weiterentwicklung der uns stets begleitenden „4B“ – Bewegung, Beratung, Begegnung und Betreuung- Vorschub leisten.“

Geschäftsführer Haiko Jakob verlieh Frau Johanna Henkler und Frau Birgit Werner die Ehrennadel in Silber und, zur Überraschung aller, die Ehrennadel in Gold an Frau Reyhl. Herzlichen Glückwunsch!

Am 17. Juli 1991 gründete sich die AG mit 21 Mitgliedern. Ihnen ist es zu verdanken, dass sich die AG zu dem entwickeln konnte, was wir als Selbsthilfegruppe heute präsentieren. Aus diesem Anlass wurden die fünf noch verbliebenen Gründungsmitglieder gewürdigt. Weiterhin wurden einige ehemalige Betreuer sowie Gruppenleiter verabschiedet. Schließlich würdigten wir all unsere Ehrenamtlichen. Allen gilt riesengroßer Dank, denn sie begründeten durch ihr Engagement das Fundament der Selbsthilfegruppenarbeit der AG Rudolstadt. Mit diesen Wertschätzungen und Ehrungen beendeten wir unseren festlichen Teil der Veranstaltung.

Es folgte Geselligkeit mit den Entertainern, „Die Waldspitzbuben“. Die äußerst positive Resonanz der Gäste war Lohn für die wochenlange, teils nervenaufreibende Planung. Dank gilt der Alternative 54 Erfurt e.V. und der Paritätischen BuntStiftung Thüringen. Ihre Spende und Förderung halfen sehr, sodass wir eine unvergessliche Jubiläumsfeier bieten konnten.

Ein großes Dankeschön geht an alle Krankenkassen, den vdek, die Institutionen wie der Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt für die jahrelang erbrachten Förderungen und Spenden. Diese halfen uns, unsere Rheuma-Liga-Arbeit in den vielen Jahren zu verwirklichen, weiterzuentwickeln und zu etablieren.



2. QUARTAL

# 3. QUARTAL

## Ball der bewegten Gelenke 2022

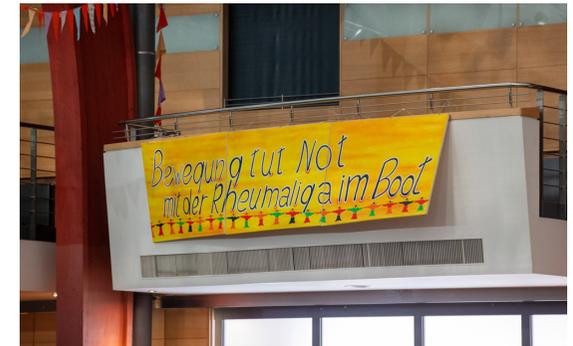
Am 13.08.22, war es endlich wieder soweit und es konnte, dank umfangreicher und unabdingbarer Unterstützung der teilnehmenden Arbeitsgemeinschaften sowie deren RB- Gruppen wieder den „Ball der bewegten Gelenke“ in Bad Blankenburg geben.

Nach umfangreicher Vorbereitung konnte die Reise in die „Phantasiewelten“, so das Motto, angetreten werden. Die Teilnehmenden trafen alle pünktlich und wohlgelaunt ein. Gegen 10:00 Uhr wurde von Geschäftsführer Haiko Jakob mit einer großen Überraschung eröffnet: es gab vor Ort eine Live-Adaption eines, mit freundlicher Unterstützung der Audi BKK und der KKH realisierten, Rheuma-Liga Musicals. Diese Vorführung wurde von den Gästen mit reichlich Beifall bedacht.

Dann folgten im Zuge einer kleinen Reise zum Regenbogen die bunten, ausgefallenen und zahlreichen Vorführungen der Tanzgruppen, von denen wie immer auch einige zum Mitmachen angelegt waren. 19 verschiedene Tanzdarbietungen der Arbeitsgemeinschaften bzw. RB-Gruppen wurden geboten. Unser Publikum ließ sich vom Moderationsteam nicht zweimal bitten und beteiligte sich rege. Schließlich ist der Ball ja schon seit jeher dazu gedacht, dass alle Anwesenden ihre Gelenke bewegen!

Zwischendurch gab es auch eine Vorführung zur Asiatischen Bewegung, die ebenso zum Mitmachen einlud. Außerdem streuten die Arbeitsgemeinschaften auch manch humoristischen Satz oder Beitrag ein. Nach dem letzten (Mitmach-)Tanz folgte gegen 15:00 Uhr, im Rahmen der Verabschiedung das zu Beginn erwähnte Musical noch in seiner ursprünglichen Form. Das heißt als Video für funktionales Training zum Mitsingen und Mitmachen. Es wurde auf der großen Leinwand hinter der Bühne vorgeführt. Ob live oder als Video, in beiden Fällen dabei gleich gut- die Resonanz im Publikum! „Ich will, weil ich darf!“ des Gesangsparts wurde dabei von vielen mitgesungen.

Der Landesverband Thüringen e.V. dankt allen Förderern, Unterstützern und Sponsoren, den KünstlerInnen, ModeratorInnen, VortänzerInnen, der Stadthalle, den OrganisatorInnen, den RB- und AB- Gruppen-LeiterInnen, allen Deko-KünstlerInnen sowie natürlich allen Gästen für diese gelungene Neuauflage des Balls!



## Jahreshauptversammlung der Arbeitsgemeinschaft 35 Plus

Die AG 35plus traf sich zu Ihrer diesjährigen Hauptversammlung im November in Schmalkalden. Dies ist notwendig da sich ihre Mitglieder auf ganz Thüringen verteilen. Schmalkalden bot sich als zentraler Treffpunkt an.

Die Vorsitzende Cornelia Apelt begrüßte herzlich und informierte über den Seminarablauf. Anschließend informierte der Vorstand über seine Arbeit, berichtete über Neuheiten und geplante, schöne Aktivitäten.

So bot sich durch eine Spende der „Alternative 54“ die Chance eigene Pralinen herzustellen und die Kalorien später sportlich auf der Bowlingbahn wieder abzutrainieren. Am Samstagnachmittag war hingegen Weihnachtsbasteln angesagt. Bei all dem konnten die Mitglieder für eine gewisse Zeit die alltäglichen gesundheitlichen Probleme in den Hintergrund stellen. Die schneebedeckte Umgebung und der knisternde Kamin machten es richtig heimelig.

Leider verging die Zeit wie im Flug aber alle freuen sich schon auf ein baldiges Wiedersehen.



# 4. QUARTAL



## Kreativität gegen Schmerz

Advent ist die Zeit des Innehaltens, des Zurückschauens, der Besinnung aber auch des nach vorne Schauens. Das Angebot der AG Ilmenau an Mitglieder, in gemütlicher Runde kreativ zu werden, kam gut an. Einige brachten von zu Hause Dekoartikel mit, andere brachten Gesammeltes aus der Natur mit und Einiges wurde auch zugekauft.

Das örtliche Büro verwandelte sich so, in der Vorweihnachtszeit - immer am Dienstagnachmittag, in eine Weihnachtswichtelwerkstatt. Mit viel Kreativität, etwas Geduld und viel Liebe entstanden richtige kleine Kunstwerke.

Manche vergaßen dabei auch ihre Schmerzen für kurze Zeit. Dafür erfuhren sie gänzlich neue Schmerzen- durch heißen Kleber aus der Klebepistole! Aber auch das war schnell wieder vergessen. Kreativität als Mittel zur Schmerzbewältigung sollte auf jeden Fall ins laufende Selbsthilfeangebot aufgenommen werden- so die Empfehlung der „Ilmenauer“.

Die feinmotorischen Tätigkeiten beim Anfertigen der Gestecke kamen einer ergotherapeutischen Behandlung gleich. Viel Fingerfertigkeit wurde gefordert, um die kleinen Streuartikel passgerecht zu platzieren. Die Freude über das Geschaffene und gleichzeitig die Erwartung, jemand anderem damit Freude zu bereiten, motivierte die Mitmachenden.

So konnten auch einige fertig gestellte Weihnachtsdekorationen dem Verein Regenbogen e.V. aus Ilmenau zum Verkauf auf dem Weihnachtsmarkt übergeben werden. Der Erlös aus diesen Verkäufen ging an das Kinderhospiz in Tambach Dietharz.

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Landesverband Thüringen e.V.

