



Hintergrundtext

Mit Spiel, Spaß und Spannung: Die Rheuma-Liga bringt in Bewegung

Bonn, 26. Oktober 2021. Regelmäßige Bewegung ist bei den rheumatischen Erkrankungen unverzichtbar. Denn: Mangelnde Bewegung kann zu Gelenkschäden führen, die nicht wieder gut zu machen sind. Deshalb bestärkt die Deutsche Rheuma-Liga Betroffene, aktiv zu werden und sich fit zu halten. Der Selbsthilfeverband begleitet sie seit 50 Jahren mit einem breiten Bewegungsangebot – vor Ort ebenso wie digital.

„Bewegte“ Angebote, die Betroffene motivieren und aktivieren

Zum digitalen Angebot zählen Bewegungsvideos, zum Beispiel des Landesverbands Hamburg mit Bewegungen aus dem Tanz und des Landesverbands Bremen mit Trainingseinheiten unter dem Titel „Bewegung für Zuhause“. Hörenswert, weil sie ebenso motivierend wie aktivierend sind, sind die Rheuma-Podcasts mit ihren konkreten Anregungen, in Bewegung zu kommen. Eine Bereicherung für ein aktives Leben mit Rheuma ist die App „Rheuma-Auszeit“. Sie ist ein hilfreicher Alltagsbegleiter, der konkrete und praktische Empfehlungen bietet, die Rheuma-Betroffene sofort anwenden können. Die App unterstützt bei der Bewältigung von rheumatischen Schmerzen. Und für die Bewegungsposter der Rheuma-Liga findet sich in jedem Haushalt ein Plätzchen. Sie lassen sich in der Infothek der Rheuma-Liga ebenso einfach herunterladen, wie die darauf gezeigten Übungen nachzumachen sind.

Landes- und Mitgliedsverbände laden zu Aktivitäten ein

Zu zahlreichen weiteren bewegten Aktivitäten, die engagierte Ehrenamtliche möglich machen, können die Landes- und Mitgliedsverbände in diesem Stadium der Corona-Pandemie nun ebenfalls wieder einladen. Dazu zählten bislang unter anderem Nordic Walking oder Radtouren, Wanderungen, Fahrten auf dem Wasser, fernöstliche Bewegungsformen wie Qigong, Tai-Chi und Yoga oder Tanzgruppen. Eine Übersicht über die digitalen Bewegungsangebote finden Sie unter www.rheuma-liga.de/weiterbewegen. Darüber hinaus gibt es:

- Bewegungsvideos auf dem YouTube-Kanal der Rheuma-Liga: www.youtube.com/RheumaLiga
- Bewegungsposter: www.rheuma-liga.de/publikationen
- App „Rheuma-Auszeit“: www.rheuma-liga.de/app
- Funktionstraining: www.rheuma-liga.de/funktionstraining
- Podcast zum „Funktionstraining auditiv“ (Folge 3): www.rheuma-podcast.de
- Podcast zum Thema „Bewegung und Meditation“ unter www.rheuma-liga.de/weiterbewegen
- Programm „aktiv-hoch-r“: www.rheuma-liga.de/aktiv-hoch-r
- Bewegungsangebote: www.rheuma-liga.de/bewegungsangebote

Stichwort Rheuma

Ob rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Morbus Bechterew, Arthrose, Gicht oder seltene rheumatische Erkrankungen wie das Sjögren-Syndrom: Sie alle gehören zu den mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen, die man umgangssprachlich als „Rheuma“ bezeichnet. Hinter diesem Sammelbegriff verbergen sich viele unterschiedliche Diagnosen, Prognosen und Therapien. An „Rheuma“ leiden in Deutschland etwa 17 Millionen Menschen. Unterschieden werden ihre rheumatischen Erkrankungen nach vier großen Hauptgruppen: entzündlich-rheumatische Erkrankungen, degenerative Gelenk- und Wirbelsäulen-Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates und Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden.

Rheuma kann jeden treffen, es ist keine Frage des Alters. Bundesweit leiden auch etwa 20.000 Kinder und Jugendliche an Rheuma, jährlich erkranken an die 1.200 neu. Rheuma verändert das Leben. Denn Rheuma ist nicht heilbar und begleitet die Betroffenen meist

ihr Leben lang. Trotz aller Fortschritte in der Forschung können Ärzte lediglich die Schmerzen lindern und dank moderner Therapien die Zerstörung der Gelenke aufhalten.

Die Deutsche Rheuma-Liga

In Deutschland leben rund 17 Millionen Menschen mit einer Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis. Davon leiden rund 1,5 Millionen Patienten an einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung, wie zum Beispiel rheumatoider Arthritis. Die größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitswesen informiert und berät Betroffene unabhängig und frei von kommerziellen Interessen, bietet praktische Hilfen und unterstützt Forschungsprojekte zu rheumatischen Erkrankungen. Der Verband mit rund 270.000 Mitgliedern tritt darüber hinaus für die Interessen rheumakrankter Menschen in der Gesundheits- und Sozialpolitik ein.

Ansprechpartnerin:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Annette Schiffer | Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Welschnonnenstraße 7
53111 Bonn
Tel.: 0228 766 06-11
E-Mail: schiffer@rheuma-liga.de