



PRESSEMITTEILUNG

Welt-Rheuma-Tag 2022

„Gemeinsam statt einsam – mehr bewegen mit der Rheuma-Liga!“

Bonn, den 7. Oktober 2022. „Lassen Sie uns gemeinsam mehr für die Teilhabe und gegen die Vereinsamung von Menschen mit Rheuma tun!“, sagt Rotraut Schmale-Grede, die Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga, anlässlich des Welt-Rheuma-Tags. Der 12. Oktober 2022 steht unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam – mehr bewegen mit der Rheuma-Liga!“. Die Rheuma-Liga will damit Rheuma-Betroffenen Wege aus der Einsamkeit aufzeigen. Dass sich durch die Corona-Pandemie immer mehr Menschen einsam fühlen, belegen Studien, unter anderem vom Deutschen Zentrum für Altersfragen. „Gemeinschaft erleben, Unsicherheiten abbauen, Austausch erfahren – das ermöglichen unter anderem die ehrenamtlich organisierten und mit professionellen Therapeuten durchgeführten Bewegungsangebote der Deutschen Rheuma-Liga. Die Kurse fördern das Aktivwerden in Gemeinschaft und den Austausch vor Ort“, sagt Rotraut Schmale-Grede.

Gemeinschaft und Bewegung sind wichtig für die Gesundheit

Wie einsam die Pandemie machen kann, zeigt eine Untersuchung des Deutschen Zentrums für Altersfragen. Danach lag die Einsamkeitsrate der Menschen zwischen 49 und 90 Jahren im Jahr 2020 bei 14 Prozent und damit 1,5-mal höher als in den Vorjahren. Die Pandemie hat ebenso „bewegungslos“ gemacht, weil allerorten die Bewegungsangebote ausgefallen sind und sie nur nach und nach wieder in gewohntem Umfang angeboten werden können. „Vereinsamung und Bewegungsmangel sind eine ungünstige Kombination. Einsamkeit kann Konsequenzen für die psychische wie physische Gesundheit nach sich ziehen, Bewegungsmangel, einen Verlust an Lebensqualität durch zunehmende rheumatische

Schmerzen und Langzeitschäden an den Gelenken. Der Abbau von Einsamkeit und Bewegungsmangel ist demnach nicht nur wichtig für den sozialen Zusammenhalt, er gehört zur Gesundheitsvorsorge“, erklärt der orthopädische Rheumatologe Dr. med. Matthias Schmidt-Ohlemann. Er ist Vorstandsmitglied der Deutschen Rheuma-Liga.

„Unser Zusammenhalt endet nicht am Beckenrand!“

Wie viele andere Rheuma-Betroffene kennt Marianne Korinth die Folgen von Bewegungsmangel und fehlendem Austausch mit anderen Betroffenen aus eigener Erfahrung. Die stellvertretende Vorsitzende des Landesverbands Bremen nimmt seit über 15 Jahren am Funktionstraining teil – ein speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Gymnastikgruppenangebot im Wasser und an „Land“, das von Ehrenamtlern der Rheuma-Liga vor Ort organisiert wird. „Das Funktionstraining ist unbezahlbar. Ich habe in der Pandemie mit dauerhaft starken Schmerzen und massiven Bewegungseinschränkungen gelebt, weil ich nicht wie gewohnt am Funktionstraining teilnehmen konnte.“, so Korinth. „Das Funktionstraining stärkt den Kreislauf, Knochen und Muskeln und hält die Gelenke geschmeidig. Die Bewegung fällt außerdem in Gemeinschaft viel leichter“, erklärt Dr. med. Schmidt-Ohlemann. „Unser Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl enden nicht am Beckenrand,“ bestätigt Marianne Korinth. „Wir tauschen uns aus, gehen zusammen ins Theater, unternehmen Dinge und jedes Jahr steht ein gemeinsames Weihnachtsessen an.“

Mehr bewegen mit der Rheuma-Liga

Über das Funktionstraining hinaus gibt es noch viele weitere Bewegungsangebote, die die Landes- und Mitgliedsverbände der Rheuma-Liga vor Ort anbieten – von A wie Aquabouncing über Qigong, Progressive Muskelentspannung, Sturzprävention, Schmerzbewältigung, Tai-Chi, Tanz, Yoga bis hin zu Z wie Zilgri. Mit der Rheuma-Liga können Betroffene auch im Kanu gemeinsam übers Wasser fahren, durch die Natur wandern und radeln. „Die Landes- und Mitgliedsverbände der Rheuma-Liga haben viele spannende neue Formate entwickelt, ein aktuelles Beispiel: die Arbeitsgemeinschaft Freiburg des Landesverbands Baden-Württemberg bietet einen „Walk and Talk“-Termin an. Eine optimale Verbindung von Austausch und Bewegung“, erklärt Präsidentin Schmale-Grede. Gefragt sind aber auch die Tools für zuhause, wie die Bewegungsposter, die App Rheuma-Auszeit oder die Bewegungsvideos der Rheuma-Liga. „Es ist eine unserer wichtigsten

Aufgaben, Rheumabetroffene zu stärken und sie auf ihrem Weg in ein aktives und bewegtes Leben zu unterstützen. Unsere Angebote sind da eine wesentliche Säule“, so Schmale-Grede. Die Kampagne wird von der AOK unterstützt.

Die Deutsche Rheuma-Liga

In Deutschland leben rund 17 Millionen Menschen mit einer Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis. Die Rheuma-Liga als größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitswesen informiert und berät Betroffene seit über 50 Jahren unabhängig und frei von kommerziellen Interessen, bietet praktische Hilfen, tritt für die Interessen rheumakrankter Menschen in der Gesundheits- und Sozialpolitik ein und unterstützt Forschungsprojekte zu rheumatischen Erkrankungen. Seit nahezu ebenso langer Zeit hat die Rheuma-Liga getreu ihrem Motto „Gemeinsam mehr bewegen“ auch immer für Bewegungsangebote für ihre rund 270.000 Mitglieder gesorgt, allen voran für das Funktionstraining.

Weiterführende Informationen:

- Überblick über das Angebot der Deutschen Rheuma-Liga, ihrer Landes- und Mitgliedsverbände: www.rheuma-liga.de/angebote
- Bewegungsposter zu verschiedenen Krankheitsbildern: <https://www.rheuma-liga.de/bewegungsposter>
- App Rheuma-Auszeit: <https://www.rheuma-liga.de/app>
- Bewegungsvideos zum Mitmachen auf dem Youtube-Kanal der Rheuma-Liga: <https://www.youtube.com/user/RheumaLiga>

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