



## Die Rheuma-Liga hat noch mehr zu bieten

### Hilfe zur Selbsthilfe

– ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet.

Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für Junge Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

### Eine starke Gemeinschaft

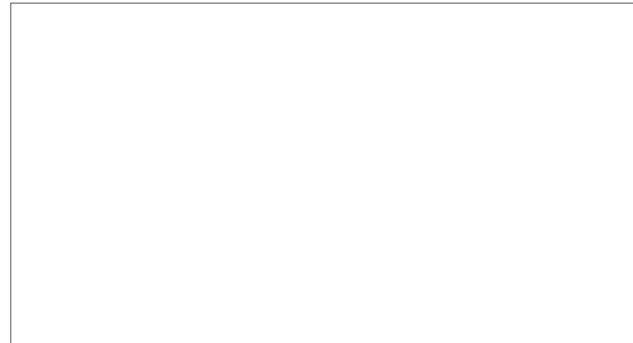
– das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren über 250.000 Mitgliedern. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Verband im Gesundheitsbereich. Mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter in über 800 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

### Einheit trotz Vielfalt

– so heißt die Devise in der Deutsche Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.

## Der direkte Weg zu uns

Wann und wo in Ihrer Rheuma-Liga der nächste Walking-Kurs angeboten wird, erfahren Sie bei Ihrem Landesverband:



Herausgeber:

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**  
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 – 76606-0 • Fax 0228 – 76606-20  
eMail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

1. Auflage – 30.000 Exemplare  
Drucknummer: C 13/BV/08/05

Mit freundlicher Unterstützung der  
Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA)

Text: Susanne Walla, Deutsche Rheuma-Liga • Fachliche Beratung: Klaus Bos, Universität Karlsruhe, Christel Kaliese, DRK • Fotos: M. Zimmermann, wdv • Gestaltung: diller corporate, köln www.diller-corporate.de



# Mobil gegen Rheuma-Schmerz

WALKING • NORDIC WALKING



Deutsche | **RHEUMA-LIGA**  
Bundesverband e.V.

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**  
Bundesverband e.V.



# WER RASTET, DER ROSTET.



»Wer rastet, der rostet«, heißt es im Volksmund. Dies gilt für rheumakranke Menschen umso mehr. Auch wenn die Gelenke und Muskeln schmerzen, müssen sie in Bewegung gehalten werden, sonst verschlimmert sich der Zustand. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet hierzu viele Möglichkeiten, von A wie Aqua-Jogging bis Z, wie Zilgri Training. Besonders geeignet und ganz im Trend der Zeit ist das sportliche Gehen: Walking und Nordic-Walking.

## Was ist »Walking«?

Das englische Wort »walking« heißt wörtlich übersetzt »gehen«. Als sportliche Übung ist es ein zügiges Gehen mit intensivem Einsatz der Arme – also eine ganz natürliche Abfolge von Körperbewegungen. Man geht betont aufrecht, der Blick ist nach vorne gerichtet, die Schultern werden nach hinten unten gedrückt. In Bauch und Gesäß wird eine sanfte Grundspannung aufgebaut und los geht es mit schnellen Schritten. Nach einigen Metern werden die Arme angewinkelt und die Ellenbogen abwechselnd kräftig nach hinten geschoben. Bei jedem Schritt wird der Fuß bewusst von der Ferse bis zum Fußballen abgerollt. Die Knie sollten dabei leicht gebeugt bleiben (Abfedern der Belastung).



## Was ist »Nordic Walking«?

Nordic Walking ist eine Sportart, die 1997 in Finnland ursprünglich als Sommertraining für Ski-Langläufer entwickelt wurde. Inzwischen hat sich das »Laufen mit Stöcken« regelrecht zu einem Breitensport entwickelt. Zu recht. Denn kaum ein anderes Training hat derart positive Folgen für das Wohlbefinden, bei verhältnismäßig geringem Aufwand. Beim Nordic Walking ist die korrekte Bewegungsausführung sehr wichtig, um Fehlbelastungen in Ellenbogen und Schulter zu vermeiden. Am wichtigsten dabei ist, dass die Stöcke etwa auf Hüfthöhe gleichzeitig mit dem Aufsetzen des gegenüberliegenden Fußes eingestochen werden. Das Ausschwingen nach hinten erfolgt mit langem Arm und geöffneten Händen. Ein falscher Stockeinsatz verändert das Bewegungsmuster und kann zu Verspannungen oder gar zu Schmerzen und Beschwerden führen.

### Warum Walking bei Rheuma gut tut

Walking und Nordic Walking sind besonders geeignet bei Verschleißerkrankungen (Arthrosen) in Hüfte, Knie, Oberschenkel. Auch Patienten mit Rückenschmerzen, Osteoporose und Fibromyalgie profitieren von dem Training. Sogar bei entzündlichen Erkrankungen mit erheblichen Einschränkungen in der Beweglichkeit und trotz künstlicher Gelenke, bietet speziell das Nordic Walking durch den stützenden Stockeinsatz, erstaunliche Möglichkeiten. Der große Pluspunkt ist, dass die Belastungsintensität sehr gut dosiert werden kann. Die Einfachheit der Bewegung reduziert das Unfallrisiko auf

ein Minimum. Sanft, aber wirkungsvoll wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Stoffwechsel angeregt und Stütz- und Bewegungsapparat gefordert, ohne die Gelenke und Muskeln zu überfordern. Am Anfang allerdings empfiehlt sich die Anleitung und Begleitung durch eine erfahrene Physiotherapie-Fachkraft, die sich in rheumatischen Beeinträchtigungen auskennt. So können Fehlhaltungen erkannt und vermieden werden. Auch die Wahl des Schuhwerks und bei Nordic-Walking, der Stöcke sollte zuvor mit dem Kursleiter besprochen werden.

### Bewegung und Spaß in der Gruppe

Walking für Rheumakranke wurde im Auftrag der Rheuma-Liga Baden-Württemberg vom Sportinstitut der Uni Karlsruhe wissenschaftlich untersucht. Die Studie zeigt, dass nach einem 12 Wochenkurs die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer positive Veränderungen und Leistungsfortschritte feststellten. Besonders die Leistungsschwachen haben vom Training profitiert. Etwa die Hälfte der Teilnehmer verspürte nach dem Training weniger Schmerzen. Gerade das gesellige Miteinander in der Gruppe, der regelmäßige Austausch und die Motivation durch Gleichgesinnte hilft, mit den Folgen und Einschränkungen der rheumatischen Krankheit besser zurecht zu kommen. Auch aus diesem Grund sind Walking-Treffs ein wichtiges Angebot zur Selbsthilfe mit Rheuma.

### Walking-Angebote der Rheuma-Liga – das erwartet Sie:

- Kurse für Einsteiger
- Wiederholungskurse zur Vertiefung der Lern- und Trainingserfahrungen
- Walking-Treffs als offene Gruppen für Rheuma-Liga-Mitglieder, die sich in Selbsthilfe regelmäßig treffen

*Für alle Kurse gilt: erschwingliche Kosten (teilweise Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich), qualitätsgesicherte Programme speziell für Rheumakranke, individuelle Beratung sowie fachkundige Anleitung nach neuesten (sport-)medizinischen und krankengymnastischen Erkenntnissen.*