

Z Rheumatol 2018 · 77:348

<https://doi.org/10.1007/s00393-018-0463-0>

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2018



Herausgegeben im Auftrag des Vorstandes

Rotraut Schmale-Grede (V.i.S.d.P.)
Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14
53111 Bonn
T: 0228-76606-0
bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Redaktion

Julia Bidder (V.i.S.d.P.)
Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14
53111 Bonn
T: 0228-76606-23
bidder@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Gemeinsam mehr bewegen



Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung raten Menschen mit einer chronischen Erkrankung zu mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche. Studien zeigen jedoch, dass nur die Wenigsten diese Empfehlungen umsetzen. Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt Betroffene mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten dabei, das zu ändern.

Die Bewegungsangebote der Deutschen Rheuma-Liga sind vielfältig und dienen dazu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit der Rheuma-Betroffenen zu steigern und zu erhalten. Neben dem verordnungsfähigen Funktionstraining an Land und im Wasser gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Bewegungsangeboten, je nach Interessenslage und individuellen Vorlieben. Wie aber finden Betroffene heraus, welche Bewegungsangebote ihnen gut tun?

Eine Möglichkeit, die persönlichen Vorlieben kennenzulernen und neue zu entdecken,

bietet „aktiv-hoch-r“. Das Bewegungsprogramm der Deutschen Rheuma-Liga richtet sich an Menschen, die erste körperliche Einschränkungen am Bewegungsapparat verspüren und aktiv gegensteuern möchten, ohne sich zu überfordern.

„Das Programm ist vor allem für Menschen gedacht, deren Diagnose noch nicht so weit zurückliegt“, erklärt Prof. Dr. Klaus Pfeifer, der mit seinem Team der Universität Erlangen „aktiv-hoch-r“ entwickelt und an den Nationalen Empfehlungen mitgearbeitet hat.

Bewegung für mehr Lebensqualität

Regelmäßige Bewegung und ein möglichst aktiv gestalteter Alltag verbessern Wohlbefinden und Lebensqualität bei rheumatischen Erkrankungen. Vielen Betroffenen fällt es schwer, sich trotz Einschränkungen und Schmerzen zu bewegen. aktiv-hoch-r setzt an dieser Stelle an und motiviert Betroffene mit positiven Erlebnissen, spielerischen Aufgaben und einem ganzheitlichen Ansatz. Ziel ist es, die Betroffenen auch über die Kursdauer hinaus zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren.

Zu jeder Kurseinheit gehört neben der praktischen Bewegung ein Informationsteil, in dem die speziell geschulten Trainer Wissen rund um die Wirkungsmechanismen von Bewe-

gung und sportlicher Aktivität auf den Körper vermitteln. Aber auch, wie psychologische Strategien entwickelt werden können, die zu regelmäßiger Bewegung motivieren.

aktiv-hoch-r Kurse dauern 90 min und umfassen zwölf Einheiten. Speziell geschulte Bewegungsexperten führen durch die Kurse. Sie können individuell auf die Kursteilnehmer eingehen. Das Programm beruht auf neuesten wissenschaftlichen Er-

kenntnisse und ist als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die Kursteilnehmer können sich bis zu 80 % der Kursgebühr von ihrer gesetzlichen Krankenversicherung erstatten lassen.

Einblicke in das Programm gibt ein kurzer Film auf www.aktiv-hoch-r.de

Nicole Stefan-Schick

Referentin für Bewegungsangebote und Projekte
www.rheuma-liga.de

aktiv-hoch-r-Lexikon

Was passiert im Körper, wenn man Sport treibt? Wie findet man das richtige Maß an Belastung, ohne den Körper zu überfordern? Die Deutsche Rheuma-Liga hat in ihrer Mitgliederzeitschrift mobil eine Lexikon-Serie gestartet, die wichtige Begriffe und Fragen rund um das Thema Bewegung erläutert.

Das Lexikon findet sich auch online unter www.rheuma-liga.de/aktiv-hoch-r-lexikon