



Mitteilungsblatt Nr. 2/2021

Oktober 2021

## **Auf ein Wort .....**

Liebe Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga hier in Kitzingen und Umgebung.

Aufatmen und Kraft schöpfen, das war der Titel eines Vortrages von Herrn Christoph Zehendner am 29. September im Großen Sitzungssaal des Landratsamtes, organisiert durch die Deutsche Rheuma-Liga im Rahmen der Seniorenwochen 60+.

Viele Mitglieder haben die Anregung aufgegriffen, sind zu der Veranstaltung gekommen und mit einigen guten Anregungen später nach Hause gegangen.

In dieser Zeit, in der wir uns noch mit den zu- und abnehmenden Auswirkungen von Corona beschäftigen müssen, fand ich es sehr gut von außerhalb Anregungen zu erhalten, wie wir etwas abschalten, entspannen und Ruhe finden können.

Gleich am späten Abend nach dem Vortrag habe ich es getestet und ich habe fast durchgeschlafen.

Es spielt natürlich auch ein anderer Effekt mit, ich bin schon zweimal geimpft. Mit der 3. Impfung warte ich noch, denn ich gehöre nicht zu der Hochrisikogruppe. Ich werde mich jetzt erst einmal zu der Grippeimpfung anmelden.

Den Corona Impfstoff, der im Moment durch den Verzicht auf die 3. Impfung gespart werden kann, den sollten sich die älteren Herrschaften geben lassen, die noch nicht geimpft sind. Sicherlich gibt es medizinische Gründe sich nicht impfen zu lassen, aber wenn man die anderen Gründe sachlich und ruhig diskutiert mit kompetenten Fachleuten, dann sieht man schnell ein, dass die Impfung nicht nur die betreffende Person schützt sondern auch die Allgemeinheit.

Aber jeder kann ja machen was er will.

Viele öffentliche Veranstaltungen oder auch Lokale fragen heute schon nach der 2 G Regel, geimpft oder genesen. Das sind dann die Konsequenzen und seit dem 1. Oktober gibt es wieder neue Erleichterungen für geimpfte Personen.

In diesem Zusammenhang fangen wir jetzt an uns mit unserer Adventsfeier mit Jubilar-Ehrung zu beschäftigen. Letztes Jahr ist das Fest ausgefallen, aber wir planen mal so, als ob das Fest stattfinden kann. Sollte das Gesundheitsamt oder Andere aus irgendwelchen Gründen uns eine Absage erteilen, dann müssen wir halt das Fest kurzfristig absagen.

Sie können aber mithelfen, damit diese Adventsfeier nicht ausfällt, animieren Sie Ihre Bekannten, die noch nicht geimpft sind, dies nachzuholen.

Machen Sie es gut, atmen Sie mal auf und schöpfen Sie neue Kraft. Bleiben Sie gesund und munter, genießen Sie auch die kommende stille Zeit vor den Feiertagen.

Ihr Peter Dodt

## **Aktuelles**

Das beliebte AWO/Rheuma-Kaffee Stündchen findet nun wieder unter den gültigen Hygienevorschriften das erste Mal am 20. Oktober 2021 um 14 Uhr, wie gewohnt in der Buchbrunner Str. 7 b, statt.

Über die monatlichen Treffen der Fibromyalgiegruppe in Volkach sind noch keine festen Zeiten festgelegt. Sobald wieder Treffen stattfinden, werden wir die Mitglieder davon unterrichten.

Nachdem die Adventsfeier für das Jahr 2020 ausgefallen ist, laufen jetzt die Planungen für die Adventsfeier 2021 mit Jubilar-Ehrung. Der Termin für diese Feier ist der

**" 26. November 2021 um 14 Uhr ".**

Wir haben wieder im **Richthofen-Circle** den großen Saal gebucht. Die Jubilare werden separat eingeladen. Über eine Kuchenspende würden wir uns freuen.

Sollte das Fest aus irgendwelchen Gründen nicht stattfinden können, dann müssen wir kurzfristig absagen. Es gelten die 2 G-Regeln.

## **Hinweis**

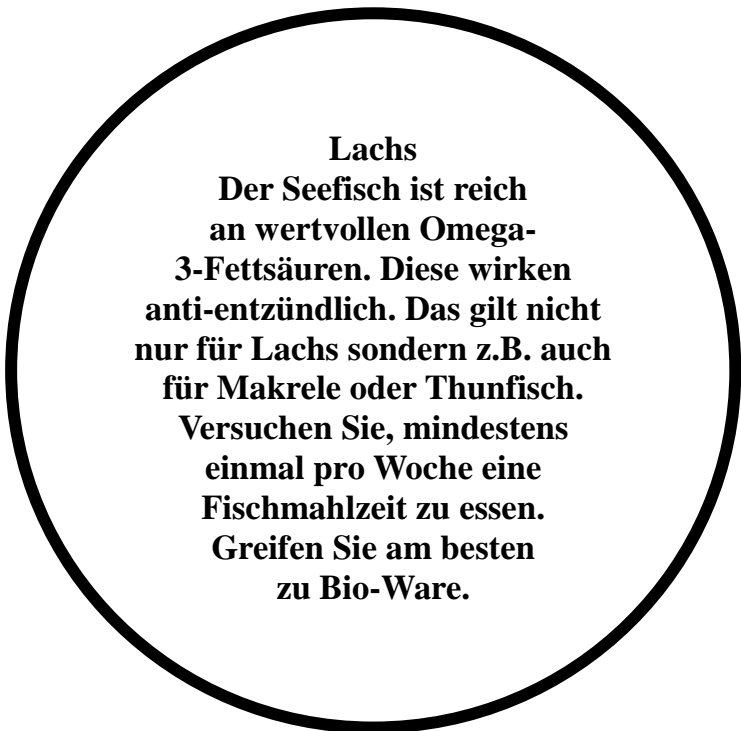
### **Trocken- und Wassertherapie**

Über die Therapiezeiten bei der Trocken- und Wassergymnastik können Sie sich jederzeit bei Ihren Ansprechpartner\*innen erkundigen.

### **Achtung: Neue Preise für Therapieteilnahme.**

Die Kosten für Trocken- und Wassertherapie für Selbstzahler, ob Mitglied oder Nichtmitglied in der Deutschen Rheuma-Liga, steigen zum 01.01.2022 an. Die neuen Formulare mit Preisen werden in den Therapiegruppen ausgelegt.

### **Ein kleiner Tipp zur Ernährung**



**Lachs**  
Der Seefisch ist reich  
an wertvollen Omega-  
3-Fettsäuren. Diese wirken  
anti-entzündlich. Das gilt nicht  
nur für Lachs sondern z.B. auch  
für Makrele oder Thunfisch.  
Versuchen Sie, mindestens  
einmal pro Woche eine  
Fischmahlzeit zu essen.  
Greifen Sie am besten  
zu Bio-Ware.

## **Nachlese zu unseren Ausflügen im Jahr 2021**

Am 19. August haben wir unseren ersten Ausflug seit Beginn der Pandemie gemacht. Wir sind mit 30 Teilnehmern nach Röttingen ins Freilichttheater gefahren. Dort wurde die Operette „**Orpheus in der Unterwelt**“, gespielt. Obwohl wir uns gewundert haben, wer da alles in der Unterwelt gelandet ist, haben uns die bekannten Lieder und die tolle Dekoration sehr gefallen. Es war ein Erlebnis nach der langen Isolation während der Pandemie.

### **Romantische Floßfahrten an der Mainschleife - "dahin fließen und mit allen Sinnen genießen"**

so lautet der Slogan der Flößerfamilien Sauer und Barthel.

Ja, so eine beschauliche Floßfahrt auf einem der ältesten Transportwege Deutschlands, dem Altmain, haben wir - die Deutsche Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach - am Donnerstag, 09.09.2021 ab 11 Uhr gebucht.

Die Floßfahrt führte von Astheim vorbei an der Vogelsburg, dem Winzerort Escherndorf, liebevoll die "Perle" Frankens genannt mit der berühmten Steillage "Lump", gegenüber der Weinort Nordheim, dem kleinen Winzerort Köhler und weiter bis zum mittelalterlichen Winzerdorf Sommerach.

Je nach Strömung beträgt die reine Fahrtzeit ca. dreieinhalb Stunden. Der Floßbesitzer sorgte mit seinen Anekdoten, vielen Informationen zu Fluss und Wein und "guten Witzen" für eine entspannte lockere Atmosphäre an Bord.

Auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Es gab eine deftige Häckerbrotzeit und ausreichend Getränke.

Traumhaftes Wetter, gute Laune - die Stimmung war einzigartig. Dazu beigetragen hat auch Franz Lang mit guter musikalischer Unterhaltung.

### **Fahrradtour der Deutschen Rheuma-Liga von Kitzingen bis Aschaffenburg**

Nachdem am 11. September 2019 die erste Etappe von Kitzingen bis Würzburg erfolgreich und mit Begeisterung stattfand, wurde die nächste Teilstrecke von den Radlern erwartet. Am 10. September 2021 um 10:00 Uhr fanden sich die Teilnehmer vor dem Hauptbahnhof in Würzburg ein. Bei sonnigem Wetter wurde nach kurzer Begrüßung sofort gestartet. Auf dem Radweg durch das Bismarckwäldchen über die Friedensbrücke zu den Mainwiesen in Richtung Zell. Die erste Pause am Badesee in Erlabrunn wurde zwar nicht zum Schwimmen, jedoch zur Verkostung einer Butterbreze genutzt. Nach einer halben Stunde hatten alle ihren Sattel wieder besetzt und die Wallfahrtskirche Maria im grünen Tal wurde angesteuert und besichtigt. In dem schön angelegtem Park an der Kirche konnten wir die müden Beine im Kneipp Becken erfrischen. Nicht allzu oft mussten wir in die Pedale treten, schon war der einladende Biergarten in Himmelstadt erreicht. Als keiner mehr hungrig und durstig war stand der Weiterfahrt nichts mehr im Wege. Ein kurzer Halt in Laudенbach an einer der ältesten Synagogen und schon erreichten wir Karlstadt. Bis zum Landknechtslied, mit der Trompete vorgetragen, vom Karschter Schwedenmännle, war genügend Zeit für einen Kaffee oder einen Rundgang durch die schöne belebte Fußgängerzone. Nachdem wir das

Ziel Gemünden noch erreichen wollten haben wir das mittelalterliche Karlstadt nur ungern verlassen. Die weitere Radstrecke durch die noch blühenden Wiesen bis nach Gemünden wurde problemlos abgestrampelt.

In der Ratsschenke Gemünden, die alle wohlbehalten erreichten, ist bei netten Gesprächen und deftigem Abendessen der herrliche Tag ausgeklungen.

Alle Teilnehmer waren von der tollen Organisation von Belinda Haas beeindruckt und freuen sich auf die nächste Tour.

### **Hinweis**

Liebe Mitglieder\*innen wir möchten Sie darauf hinweisen, dass in der letzten Ausgabe „Nr. 5/2021 der Mobil-Zeitung“ der Deutschen Rheuma-Liga, Hinweise zu verschiedenen Gesundheitsthemen stehen. Viele Berichte betreffen uns ganz persönlich. Bitte informieren Sie sich darüber. Auch im Facebook der Deutschen Rheuma-Liga sind sehr viele Artikel dazu veröffentlicht.

### **Aufruf**

Wir suchen dringend Unterstützung für unsere Ansprechpartner\*innen bei den Trocken- und Wassergymnastikgruppen. Der Eine oder Andere hat bestimmt mal etwas Zeit unsere jetzigen Ansprechpartner\*innen ein wenig zu entlasten. Alle Therapiegruppen sowohl in Iphofen, Volkach, Dettelbach und Kitzingen sind davon betroffen. Bitte melden Sie sich oder sprechen uns darauf an.

### **Gesundheit und Wohlfühlen**

Die letzten zehn Tage des Jahres haben es in sich. Lichtmangel und Weihnachtsstress sowie die nasskalte Witterung stellen einen echten Anschlag auf die Gesundheit dar. Hinzu kommen üppiges Essen, Alkohol und süße Naschereien - alles Zutaten, die den Blutdruck steigen lassen. Wie wäre es, Weihnachten ohne die fette Gans oder opulenten Truthahn zu feiern? Planen Sie stattdessen doch ein leckeres Fischgericht als Blutdrucksenker. Die Omega-3-Fettsäuren, die sich in Meeresfischen wie Lachs- und Makrele finden, werden von unserem Stoffwechsel in hochaktive Reglerstoffe umgewandelt und wirken sich sehr positiv auf den Blutdruck aus. Und nach dem Essen nicht hinlegen, sondern laufen oder spazieren gehen.

Wir wünschen Ihnen Allen eine gute, gesunde und stille Zeit. Bleiben Sie heiter und kommen Sie gut durch den Herbst und Winter. Haben Sie sich schon die Gripespritze abgeholt? Vielleicht sehen wir uns bei der Adventsfeier.

Herzliche Grüße

Ihr Rheuma-Liga-Team

Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

*In der Zuversicht des neuen Morgens liegt die Kraft.*