

HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3/10. Jahrgang / September 2012

Thema: Bewegung



**Seite 4:
5000 Schritte
täglich**

**Seite 11:
Lebensretterin
auf vier Pfoten**

**Seite 19:
Leichtigkeit der
Bewegung**

Inhalt:	
Editorial	2
Gastkolumne	3
Eckhard Schimansky, ARGUS e.V.	
Thema	4/5
5000 Schritte täglich/ Hüpfen, rennen, laufen	
Aktiv	6
Yoga kennt kein Alter/ Reise durch die fünf Elemente	
Aktiv	7
Bewegung ist Wandel	
Aktiv	8
Aikido für Geist und Seele	
Selbsthilfe	9
Ehrenamts-Diplome Fang an zu laufen	
Selbsthilfe	10
SHG Lungenkrebs: Mut machen	
Tierisch	11
Lebensretterin auf vier Pfoten	
Erfahrungen	12
Die Klugen gehen in den Garten	
Umfrage	13
In der Balance	
Selbsthilfe	14
In Bewegung kommen	
Aktuell	15
Bewegung und Demenz	
Sichtweisen	16
Geistige Bewegung	
Engagement	18
Voller Energie	
Selbsthilfe	19
Leichtigkeit der Bewegung	
Termine	20/21
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2012 zum Thema „Schmerzen“.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Bevor wir uns in die einzelnen Beiträge dieser Ausgabe vertiefen, möchte ich Sie einladen, kurz mit mir innezuhalten, um ein paar Assoziationen zu dem umfassenden Thema „Bewegung“ aufsteigen zu lassen. So begeben wir uns auf eine kleine gedankliche Reise und bewegen uns quasi im Sitzen.

Bewegung berührt alle Lebensbereiche und ist ein wichtiger Aspekt für Lebensqualität. Zentral erscheint mir die Bewegungsfreiheit, die das Reisen, aber auch die gedankliche und körperliche Beweglichkeit meint. In Gedanken können wir in die Vergangenheit und Zukunft reisen. Wir kennen gesellschaftliche Bewegungen (z.B. Bürgerbewegungen, Frauenbewegung). Ohne Bewegung gibt es keine Veränderung. Das gilt genauso für das Leben jedes einzelnen Menschen. Experten sind sich einig, dass eine freie Persönlichkeitsentwicklung von Kindern die freie Bewegungsentwicklung voraussetzt. Für uns Erwachsene gilt das immer ebenfalls, nur lassen wir uns in unserem Alltag häufig von Gewohnheiten und scheinbaren Zwängen davon abhalten. Dabei machen wir uns selbst das Leben manchmal schwerer als es ist. Denn – wie der Philosoph Theo Roos konstatierte – scheitern wichtige Lebensveränderungen meist nicht am fehlenden theoretischen Wissen, sondern an der praktischen Umsetzung. Deshalb: Move your ass and your mind will follow! – Bewege deinen Hintern und dein Geist (Kopf) wird folgen!

Weiterhin kann Bewegung aktiv oder passiv sein. Unser Körpergedächtnis speichert

Bewegungsabläufe und Empfindungen, die uns dabei helfen herauszufinden, was uns gut tut. Bewegung ist Leben und Sterben – Werden und Vergehen. Ein Mensch ist von uns gegangen. Andere leiden noch. Das bewegt mich. Und was kann ich bewegen? In der KISS kann ich Menschen ermutigen, sich selbst zu helfen,



ein selbstbestimmtes Leben zu führen. In der Selbsthilfe kommen Menschen mit ähnlichen Problemlagen und Bedürfnissen zusammen, um im Erfahrungsaustausch für sich Wege zu finden – oder in Aktivgruppen diese schon zu gehen. Diese Ausgabe widmet sich dem Thema Bewegung von all den unterschiedlichen Seiten und hält so manchen Tipp bereit.

Übrigens: Sind Sie heute schon 5000 Schritte gegangen?

Viel Spaß beim Lesen – und dann: nichts wie los!
Ihre

Sport ist mehr

Wenn mir vor 10 Jahren jemand gesagt hätte, dass ich mal Vorsitzender des mit Abstand größten Sportvereins Schwerins sein werde, wäre ich sicher damals schon recht stolz gewesen. Rein vorsorglich. Wenn mir dieser Jemand allerdings auch erzählt hätte, dass dieser Verein ein Rehabilitationssportverein ist, hätte ich ihn gefragt, was das denn sei, Rehabilitationssport.

Vor zehn Jahren waren demografischer Wandel, Prävention und Salutogenese (Gesundheitsentstehung) noch soziologische und gesundheitswissenschaftliche Geheimcodes. Bestenfalls waren sie Gegenstand akademischer Zukunftsszenarien. Inzwischen sind wir längst angekommen in der Zukunft, ganz praktisch hier in Schwerin. Und zu meinem Erstaunen fällt das Heute trotz aller Unkenrufe doch deutlich freundlicher aus als die demografischen Zukunfts- und Krisenszenarien von Gestern es ankündigten.

Gab es wider Erwarten eine kohärente Gesundheitsinitiative aus dem politischen Raum? Hat diese Initiative gar die Menschen ergriffen? Nein, natürlich nicht. Es war wohl umgekehrt. Die Menschen ha-



Das Standfeste ist leichter zu knicken als das Bewegliche.
Hans Kudszus



*Eckhard Schimansky Vorstandsvorsitzender
ARGUS e.V. Foto: privat*

ben die Initiative ergriffen, auch in Schwerin. Allein bei unserem Verein ARGUS gehen momentan 2300 Schwerinerinnen und Schweriner ein und aus. Sie haben nicht nur erkannt, dass ihnen ihr gefülltes Krankenkassenbonusheftchen am Jahresende wieder einen neuen Toaster beschert. Sie haben vor allem erkannt, dass Gesundheitssport mehr als Sport ist. Nicht formell, aber tatsächlich ist ARGUS nämlich auch die größte SELBSThilfegruppe weit und breit. Auch ist Rehabilitationssport mehr als Sport für Behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen. Gemeinsam lachen, sich gemeinsam auch anstrengen, Erfolge feiern, den inneren Schweinehund vertreiben, Zeit miteinander verbringen und sich manchmal auch sorgen um den Anderen. Das kann Gesundheitssport für Jung und Alt. Das ist es, was wir nicht von „der Politik“ und „den Krankenkassen“ erwarten. Das ist es nämlich, was wir selber können, ob bei ARGUS in Schwerin oder anderswo. Der alte Erich Kästner hat's vorhergesagt. Sie erinnern sich: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

Ich wünsche mir noch mehr von diesem Tun in Schwerin und im Land. Und wie das geht, steht nicht in der angekündigten Präventionsstrategie der Bundesregierung. Aber die KISS weiß es. Also lesen Sie weiter und dann tun Sie es auch.

Sport frei,

*Ihr Eckhard Schimansky
Vorstandsvorsitzender
des ARGUS e.V.*

5000 Schritte täglich

Zum Thema Bewegung habe ich mit Dr. Peter Jokisch gesprochen. Er ist einer der leitenden Ärzte im Rehasentrum Schwerin und arbeitet auch als Teamarzt für die SSC Volleyballerinnen.

Bewegungsarmut in der Bevölkerung ist für Peter Jokisch ein großes Problem, da daraus viele Erkrankungen resultierten. „Bewegungsmangel ist leider ein Zeichen unserer Zeit, die Urtümllichkeit der Bewegung geht verloren“, erklärt Jokisch. Einer Studie zufolge habe sich die Bewegungsfähigkeit in Deutschland innerhalb von zehn Jahren um zehn Prozent verschlechtert. Peter Jokisch verweist auf das Beispiel USA. Schlechte Ernährung, Spiele nur noch am PC und der Bring- und Abholdienst der Eltern für ihre Kinder zeigten ein klares Bild für Bewegungsmangel. Deutschland sei auf dem besten Weg Anschluss zu finden, auch hier würden unsere Kinder mittlerweile so behütet, dass die Eltern sie direkt vor die Klassentür führen, so Jokisch.

Eine weitere Folge von Bewegungsmangel seien Stoffwechselerkrankungen, die Todesursache Nr. 1. Fast alle diese Erkrankungen wiesen auf Bewegungsmangel und schlechte Ernährung hin, wie zum Beispiel Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Untersuchung, veröffentlicht im Ärzteblatt, hat ergeben, dass man den Gesundheitssport stärken muss. Dessen Ziel ist es, Krankheiten zu verhindern beziehungsweise zu vermindern. Viele Krankenkassen arbeiteten bereits präventiv, aber die Angebote seien zu wenig bekannt oder würden selten genutzt. „Es liegt bestimmt nicht an den Kosten“, so Jokisch, denn die meisten Angebote würden von den Krankenkassen übernommen. „Trotzdem sind einige Menschen nur schwer zu erreichen, vor allem sozial benachteiligte Personen.“ Auffallend dagegen sei, dass viele 30- bis 40-Jährige ihr Geld in Fitness-Studios tragen würden. Häufig seien es aufstrebende junge Menschen, die fest im beruflichen Leben integriert seien. Das Fitness-Studio sei zum Treff geworden, sportlich und geistig aktiv sein sei das Thema.

Jokisch zieht dagegen deutlich die Bewegung in der freien Natur vor. Er erzählt vom letzten Wochenende, als sein Enkelkind zu Besuch war. Er wollte mit ihm einen Bolzplatz in der Nähe aufsuchen, wo früher immer gespielt wurde. Dort angekommen standen sie aber vor einer verschlossenen Pforte. Es mache ihn nachdenklich, dass Kinder, selbst wenn sie wollten, kaum noch Möglichkeiten haben im Freien zu spielen.

Mir fallen dazu die Schilder in deutschen Hinterhöfen ein, auf denen steht: „Ballspielen verboten, Ra-



Dr. Peter Jokisch

sen betreten verboten“, und Kinderlärm ist sowieso verboten!

Sport und allgemeine Bewegung bei Kindern müsse gefördert werden, sagt Peter Jokisch. Die Eltern und die Schulen seien gefordert, den Kindern wieder Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Bedenklich sei auch, dass in einem Bundesland mit so vielen Seen wie in Mecklenburg-Vorpommern viele Kinder nicht schwimmen könnten. Einen wichtigen Hinweis gibt Peter Jokisch noch: „Bewegung wirkt wie ein Medikament, die Belastung muss dosiert werden. Wer sich aber an die Grundregel hält, pro Tag 5000 Schritte zu gehen, tut seinem Körper Gutes!“

Karin Horn

Anzeige:

StemaCom

**Projektmanagement, Computer,
Schulung, Grafik & Design**

Steffen Mammitzsch
Wuppertaler Str. 23
19063 Schwerin

Tel.: 0171 8116366
E-Mail: webmaster@mammitzsch.de
Internet: www.mammitzsch.de



Computerberatung für Einkauf, Erweiterung, Reparatur
Computerschulung zu Hause

Erstellen von Flyern, Plakaten, Visitenkarten etc.
Erstellen von Internetseiten

Hüpfen, Rennen, Laufen

Play-Station oder Bolzplatz – glaubt man den landläufigen Meinungen sitzen immer mehr Kinder lieber vor einem Bildschirm als draußen herum zu toben. Mit der Folge, dass immer mehr Kinder übergewichtig und unbeweglich sind oder sein müssten. „Hilf Dir Selbst“ hat bei Dr. Beate Kloesel, Ärztin im Jugend- und Gesundheitsdienst der Landeshauptstadt Schwerin, nachgefragt, wie es um die Kinder in Schwerin steht.

Seit 2007 führen Sie die Einschulungs-Untersuchung bei rund 800 künftigen Erstklässlern pro Jahr in Schwerin durch. Wie ist Ihr Eindruck?



Insgesamt kann ich nicht sagen, dass es schlecht um die Beweglichkeit der Kinder steht. Die Grobmotorik zum Beispiel ist allgemein gut, zumindest nicht alltagsrelevant beeinträchtigt. Oft fallen eher Ungeschicklichkeiten auf und fehlende Elastizität. Immer mal wieder gibt es mehrere Untersuchungstage hintereinander, an denen ich sehr viele Kinder mit Auffälligkeiten sehe, die sowohl in den fein- und grobmotorischen Fähigkeiten nicht altersgerecht sind oder auch sprachlich mehr gefördert werden müssten. Subjektiv entsteht dann der Eindruck, dass diese Entwicklungsprobleme zunehmen.

Woran liegt das?

Das kann zum Beispiel schon mit dem jeweiligen Einzugsgebiet der Kindereinrichtungen zusammenhängen. Es ist bekannt, dass das soziale Umfeld auch die Entwicklung der Kinder beeinflusst. Allerdings muss ich auch sagen, dass eine Einschulungs-Untersuchung nur einen ganz kleinen Teil und allgemein untersuchen kann. Wenn wir relevante Auffällig-

keiten feststellen, vermitteln wir an den jeweiligen Kinderarzt oder an andere Stellen weiter. Wichtig ist der direkte Draht zu den Eltern. Wir stehen aber auch im guten Kontakt zu den entsprechenden Kindereinrichtungen. Gegen Ende des Jahres stelle ich zum Beispiel die statistischen Erkenntnisse aus den Untersuchungen in den Einrichtungen vor und berate vor Ort, was verbessert werden kann.

Aber motorische und sprachliche Auffälligkeiten entstehen doch sicherlich nicht in den Kindereinrichtungen?

Die Bewegungs-Angebote für die Kinder müssen schon von den Eltern gemacht werden. Aber in den Einrichtungen können die Kinder speziell gefördert werden. Wir haben da schon gute Erfahrungen gemacht. Und wenn Kinder erst einmal spielerisch für sich neue Bewegungs-Abläufe kennengelernt haben, wollen sie das auch zu Hause ausprobieren.

Ist es nicht etwas spät, wenn Sie Auffälligkeiten erst kurz vor der Einschulung feststellen?

Spät schon, aber natürlich nicht zu spät. Außerdem bieten wir seit zwei Jahren eine freiwillige Untersuchung für Kinder zwischen viereinhalb und fünfeinhalb Jahren an. Sie ist nicht verpflichtend und findet im Kindergarten im Beisein der Eltern statt. Auf Anfrage können alle Eltern, die das möchten, einen Termin zu so einer Vorvorschuluntersuchung auch bei mir im Gesundheitsamt machen.

Zu welchen Bewegungs-Angeboten raten Sie denn insgesamt?

Mir ist aufgefallen, dass die Kinder vor allem Probleme mit der Körperkoordination haben, z.B. beim Balance-Halten, Hüpfen oder im Einbeinstand 10 Sekunden stehenbleiben. Wichtig ist eine bestimmte Wahrnehmung für den eigenen Körper zu haben. Zudem sind Kinder wenig selbstbewusst ihren eigenen motorischen Fähigkeiten gegenüber. Es sind auch Tendenzen einer Überbehütung und zuviel Angst auf Seiten der Erwachsenen zu beobachten. Aber wenn ich nicht rausgeschickt werde, um selbst die Welt zu erkunden und mir kein Baum zum Klettern „angeboten“ wird, kann ich auch nicht lernen, auf einen Baum zu klettern, gleichzeitig mehrere Körpersinne einzusetzen. Es gibt auch Kinder, die waren noch nie auf einem Spielplatz. Hüpfen, Rennen, Laufen sind aber wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung. Koordinierte Bewegung fördert auch eine Beweglichkeit im Denken.

Vielen Dank für das Gespräch.

ml

Yoga kennt kein Alter

Faszinierend ist die Unabhängigkeit des Yogaweges: nur zwei Quadratmeter Platz, bequeme Kleidung und der Wunsch nach einem erfüllten Leben genügen als Zutaten.

„Kerze“ nannten wir es in der Kindheit und haben mit Leichtigkeit die Füße in den Himmel gestreckt, während wir nur noch mit den Schultern den Boden berührten. Diese Übung als Erwachsener wiederholen zu wollen, kann Verblüffung auslösen: Wo kommt das Blei in den Füßen her? Warum fühlte ich mich mit dreißig wie achtzig? Die „Kerze“ heißt im Yoga „Schulterstand“ und ist Bestandteil einer klassischen Übungsreihe. Dabei werden gleichzeitig Körper, Geist und Seele bewegt sowie weitreichende Flexibilität bis ins hohe Alter ermöglicht.

Yoga ist eine jahrhundertealte östliche Philosophie und Lebenskunst, die von verschiedenen Zivilisationen übernommen wurde. Yoga ist zugleich eine der feinsten und anpassungsfähigsten Formen von körperlicher und geistiger Erneuerung, die an fast jedem Ort, zu jeder Zeit und unkompliziert praktiziert werden kann. Seit einigen Jahren ist diese Form der Lebenskunst nicht nur leichter zugänglich geworden, sondern auch in den Fokus wissenschaftlicher Forschung gelangt. Aufgrund dieser Erkenntnisse

wiederum unterstützen einige Krankenkassen die Absolvierung von Yogakursen.

Der Einstieg in die Welt des Yoga erfolgt meist über den Körper, der nur ein Aspekt der Philosophie ist. Yogakurse werden in fast jeder Stadt angeboten. Im Zweifelsfall sollten ruhig mehrere Anbieter getestet werden, da Yoga in seiner Vielfalt sehr unterschiedliche Varianten bereithält. Ist dann eine Grundreihe von Übungen verinnerlicht, lässt sich, egal wo, immer ein Viertelstündchen für die Yogapraxis finden. Selbst bei fünf Minuten stellt sich Entspannung und damit ein verändertes Körpergefühl ein.

Das Geheimnis der Regelmäßigkeit eröffnet den Zugang zu Leichtigkeit und heiterer Gelassenheit, die für den Alltag unendlich hilfreich sind. Auch in schweren Zeiten kann körperlicher und geistiger Perspektivwechsel die Sicht auf das Leben verwandeln. Die Lieblingsübung oder auch nur ein bewusster tiefer Atemzug kann sofort Erleichterung oder Klärung schaffen. ...und möglicherweise Verständnis für das Zitat von John Cage (Komponist und Bildender Künstler): „Ich begrüße was immer als nächstes kommt.“

Sabine Brhel Yogalehrerin (yogazeit.jimdo.com)

Reise durch fünf Elemente

Regina Winkler hat im November 2005 die Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin erfolgreich abgeschlossen und bietet seither Shiatsu-Entspannungsmassagen und Entspannungskurse mit Do-In-Übungen an. Shiatsu bedeutet „Daumendruck“ und ist eine alte, zugleich junge Kunst, die Elemente der traditionellen asiatischen mit europäischen Massagetechniken verbindet. Für Shiatsu steht eine ganzheitliche Körperarbeit: Sie kann den Fluss der Körperenergie mobilisieren, stimulieren und harmonisieren, wo sie stagniert und resigniert. Es ist für alle geeignet, die ihr Körperbewusstsein erweitern wollen und nach größtmöglicher Harmonie von Körper, Geist und Seele streben, um so dem Alltag gelassener begegnen zu können.

Einen wesentlichen Inhalt in den Kursen bildet Do-In, ein harmonisches Übungssystem für Körper, Geist und Seele, unter Einbeziehung von Aspekten der fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Einfache Bewegungsübungen und Atemtechniken helfen, den Körper wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen. Außerdem werden bestimmte Energiepunkte aktiviert, und einfache Mediationsübungen unterstützen die Besinnung auf das eigene Ich. Mit Hilfe der Übungen können u.a.

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie im unteren Rücken gelöst und die Rücken- und Beckenmuskulatur gekräftigt werden.

Großen Wert legt Regina Winkler darauf, die körperliche Verfassung der einzelnen Teilnehmer zu berücksichtigen und auf jeden individuell einzugehen. Sie erhalten vielfältige Anregungen zum Umgang mit der eigenen Lebensenergie und erkennen, welche Achtsamkeit sie sich und ihrem Körper schenken sollten, um vital und ausgeglichen für die Anforderungen des Alltags gewappnet zu sein.

Mehr und mehr Menschen richten ihren Blick darauf, wie sie vorbeugend und auf sanfte Weise etwas für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden tun können. Shiatsu bildet eine mögliche Alternative. Die Reise durch die fünf Elemente kann sehr spannend sein, weil man über sich und seinen Körper eine Menge Neues erfährt. Nach einer Shiatsu-Massage oder einer Übungsstunde mit Do-In fühlt man sich voller Energie und innerer Ruhe. Mittwochs finden in der KISS von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr Kurse mit Do-In statt, in die man jederzeit einsteigen kann.

Regina Winkler

Tel.: 0385-4879765 oder über die KISS

Bewegung ist Wandel

Gerade in Zeiten des persönlichen Wandels ist Bewegung wichtig – äußerlich und innerlich. Heilende Bewegung braucht gute Unterstützung: Stille. Bewegung und Stille beeinflussen einander auf nährenden Weise. Ein Beispiel: Yoga am lärmenden Hauptbahnhof ist schon deshalb für unsere Vorstellung nicht stimmig, weil wir den bewussten Umgang mit Bewegung im Grunde mit der Sehnsucht nach einer inneren Stille in Zusammenhang bringen. Der unmittelbare Zugang zu tiefer Entspannung als auch zu körperlich-geistiger Belebung führt in einen tiefen Seins-Zustand. Unter lärmenden, hektischen Umständen – seien sie im Inneren oder in der Umwelt – ist dies schwermöglich.

Viele Techniken der bewussten Körper- und Geistarbeit können helfen, verschiedene Aspekte im Leben in Einklang zu bringen. Wichtig ist, unseren Geist zu beruhigen, vom vielen Nachdenken, Grübeln und Analysieren. Als Yoga-Lehrerin bekomme ich von meinen Teilnehmern immer wieder das Feedback, wie wohl ihnen Bewegung, Entspannung und Stille tun. Es geht um die Balance. Die Balance zwischen Bewegung und Ruhe. Meine Erfahrung ist, dass, wenn wir ganz in unserem Körper ankommen, auch die Flut der Gedanken nachlässt. Eine innere Ruhe stellt sich ein. Keine Bewegungslosigkeit – jedoch ein Gleichgewicht. Ich bin sicher, dass die Körperlichkeit von Yoga es dem Praktizierenden erleichtert, sich auch geistig besser zurecht zu finden. Auf meinem Weg erfahre ich dieses so.

Die Herausforderungen des modernen Lebens bringen unser Nervensystem oftmals bis an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit. Die Überstimulation der Sinne durch TV und Internet, das unaufhörliche Beschäftigt sein, ständige Erreichbarkeit und die Bemühungen, einem stetig wachsenden Leistungsanspruch gerecht zu werden, entfernen uns immer mehr von unseren körperlichen, seelischen und spirituellen Bedürfnissen. Zwar sind wir unaufhörlich in Bewegung – dennoch setzt gerade dann oft das Gefühl vom Stillstand, vom „Festgefahren-Sein“

ein. Ein Zustand, der immer mehr Menschen betrifft und unzufrieden macht. Besonders in Zeiten des Wandels unterstützt Yoga die körperliche und mentale Gesundheit und schafft so die Voraussetzungen für konzentriertes Denken und Handeln.



Mit Yoga können wir unsere innere Ruhe finden.

Foto: privat

Durch das achtsame Üben in fließenden Bewegungen und das Zurückziehen der Sinne nach innen während des Verweilens in den einzelnen Körperhaltungen verfeinert sich die Körperwahrnehmung und die Gedankenflut wird minimiert. Das Erleben eines optimalen Muskeltonus schafft ebenso ein neues Bewusstsein dafür, wo wir im Alltag ein Zuviel an krankmachender Spannung halten. Können wir dies erkennen, so können wir diese Spannung bewusst abbauen. So können blockierte Lebensenergien wieder frei fließen, wodurch die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden und das Vertrauen in die körpereigenen Regenerationskräfte wächst. Dann können wir Geist und Willen leichter auf jene Richtungen im Leben lenken, in die wir uns bewegen wollen. Dann macht Bewegung Freude.

Franziska Schwiethal (www.sonne-mond.eu)

Aikido elegant und friedfertig

Aikido ist eine japanische Kampfkunst ohne Wettkämpfe. Sie wird häufig als die effizienteste und zugleich eleganteste und friedfertigste Art der Selbstverteidigung angepriesen. Entwickelt von dem „letzten Samurai“ Morihei Ueshiba zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Japan wird mit bloßen Händen, aber auch mit Waffen wie (Holz-) Stock, (Holz-) Schwert und (Holz-) Messer trainiert. Da es eine Kampfkunst ist und kein Sport, gibt es keine Altersbeschränkungen oder -grenzen: in unserem Club trainieren Kinder ab vier Jahren und der älteste Aikidoka ist 74 Jahre alt. Jeder trainiert so oft er will, weil es keinen Leistungsdruck gibt. Da es keine Gewichtsklassen gibt, wird nur das Kindertraining vom Erwachsenentraining getrennt. Männer und Frauen trainieren zusammen. Das ist wichtig, damit man lernt, auf jede unterschiedliche Größe und Stärke zu reagieren. Fremde Angreifer haben ja auch nicht immer unsere Gewichtsklasse, oder ?!

Ich selbst trainiere mindestens viermal in der Woche und nehme an Wochenenden an Lehrgängen teil.

Dann fahre ich z.B. nach Stuttgart, dort treffen sich Aikidokas aus ganz Deutschland und trainieren miteinander. Ich freue mich, die gleichen Leute immer wieder zu treffen.

Besonders gut gefällt mir die Atmosphäre im Schweriner Dojo. Jeder trainiert mit jedem, wir respektieren einander. Obwohl das Training anstrengend ist, wird viel gelacht und ich fühle mich wohl.

Da das Training vielfältig ist - wir machen Dehnungsübungen, Rollen und Partnerübungen – bin ich körperlich fit. Ich brauche Bewegung und Herausforderungen. Wenn ich mich nicht bewegen kann, fehlt mir etwas.

Anna (15 Jahre)

Info: www.aikidoschwerin.de

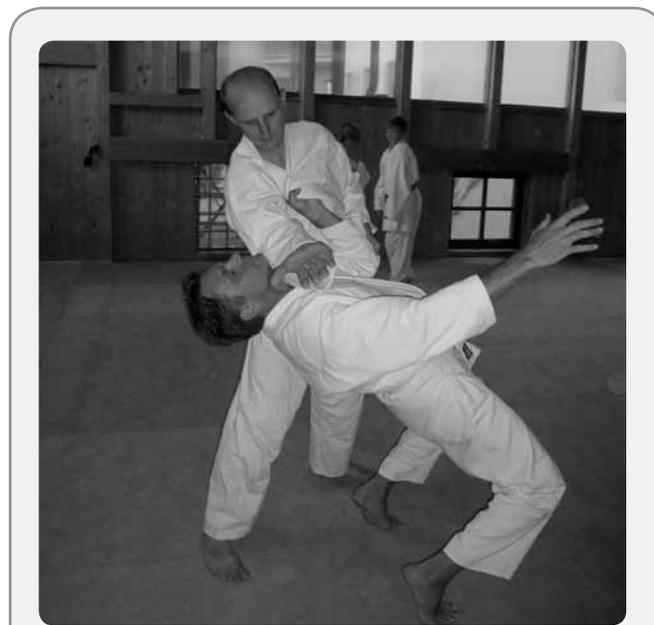
Entspannt am Mattenrand liegt jetzt nur noch der Hund

Eigentlich begann meine „Aikido-Karriere“ schon vor einigen Jahren. Damals suchten wir einen geeigneten Sport für meinen Sohn. Eine Probestunde trainierte er damals mit. Ich verweilte unterdessen entspannt am Mattenrand und schaute zu bzw. hörte zu, da ich blind bin, und was ich hörte gefiel mir. Meinem Sohn scheinbar nicht, denn er war nicht begeistert.

Ein paar Jahre später war mein Sohn am Ende seiner Fußballleidenschaft und ich am Ende meiner Kondition. Die Zeit war reif. Ich musste etwas für mich tun.

Zufällig traf ich den Aikido-Lehrer Pierre Congard 2010 wieder, er lud mich zu einem Probetraining ein. Seit dem bin ich meist einmal wöchentlich Gast im Dojo und erlerne Kampfkunst. Während mein Blindenführhund sich neben den Matten niederlässt, schwitze ich schon bei einigen Aikido-Rollen. Das Training vereint dann einen erwärmenden, konditionierenden Teil mit speziellen Aikidotechniken und endet im Charakter einer japanischen Kampfkunst.

In der Trainingsgruppe fühle ich mich wohl und bekomme viel Unterstützung. Meine Blindheit spielt dabei für mich und meine Trainingspartner eine untergeordnete Rolle. Für mich ist es schweißtreibend, koordinativ anspruchsvoll und verbunden mit viel Körperkontakt. Es vermittelt mir Gewandtheit und gleichzeitig Standhaftigkeit, steigert das Selbstbewusstsein und gibt mir die Gelassenheit für das Meistern kritischer Situationen im Alltag.



Gewandtheit und Standhaftigkeit üben Carsten Krug und seine Trainingspartner beim Aikido. Foto: privat

Mit einem höheren Trainingsumfang werde ich wahrscheinlich den einen oder anderen Gürtel noch erringen können.

Trainieren kann man übrigens fünfmal die Woche jeweils 90 Minuten. Mittlerweile begeistert dieser Sport nicht nur mich, sondern auch meinen Sohn, der kurz nach mir zum Aikido fand.

Carsten Krug

Ehrenamts-Diplome für SHG-LeiterInnen

21 Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen in Schwerin sind mit dem Ehrenamts-Diplom des Landes MV ausgezeichnet worden. Damit wurden sie bei einer Feierstunde in der KISS für ihre langjährige, unermüdlige und erfolgreiche Arbeit geehrt. „In der KISS freuen wir uns, die trotz ihrer eigenen Betroffenheit so aktiven Menschen auf diese Weise auch würdigen zu können“, sagte Sabine Klemm, Geschäftsführerin der Kontaktstelle. „Wer immer gibt, muss auch einmal dafür offiziell Anerkennung bekommen. Gemeinsam mit Elvira Henke vom Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales und dem Vorstandsvorsitzenden des KISS e. V. Dr. Wolfgang Jähme übergab Sabine Klemm die Urkunden.

KISS



Elvira Henke vom Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales überreicht gemeinsam mit KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm und KISS-Vorstand Wolfgang Jähme Sieglinde Strobl von der SHG Morbus Bechterew das Ehrenamtsdiplom.

Foto: KISS

Bewegung – denn wenn du einen Berg siehst, fang an zu laufen...

gab mir mal jemand mit auf den Weg und ich lief. Aber für mich war es nie nur ein Berg. Es waren immer mehrere Berge. Freundin, Familie, Freundeskreis, Studium und Arbeit. Sie waren zwar unterschiedlich groß und steil, aber der Begriff „Multi Tasking“ war mir in letzter Zeit ungewohnt vertraut geworden. Bis ich nicht mehr laufen konnte. Ich musste stehen bleiben, denn ich war nicht mehr in der Lage meinen Gedanken eine Richtung zu geben und kam aus dem Reflektieren einfach nicht mehr heraus. Unmöglich einen Weg in eine bestimmte Richtung einzuschlagen. Unbeweglich im Körper und im Geist und trotzdem unfähig zur Ruhe zu kommen.

Da waren die Ideen an eine Auszeit nahe liegend. Und dann eine Art Neustart. Trotzdem waren sie mit Überwindung, Argwohn und Vermeidung behaftet. In der Alltags-Maschinerie ist ein Zaudern, Zögern oder Stocken doch manchmal nicht so gern gesehen. Doch man muss die Ruhezeit als notwen-

dig und den Neustart als Herausforderung sehen und dann diesen kleinen, „großen“ Schritt wagen. Dann ist es kein Schritt zurück, sondern ein Schritt in die richtige Richtung. Es kann ein Weg zu erneutem Lebensglück und sinnlichem Erleben sein. Seitdem ich diese Erfahrung gemacht habe, lass ich meine Füße im Wasser baumeln und gebe meinen Gedanken Zeit und Raum zur Ruhe zu kommen.

Erst jetzt kann ich wieder Berge überwinden, die höher sind als ich es mir je vorgestellt hätte. Doch ich überwinde sie nacheinander und gebe mir die Zeit, die ich brauche, um auch neue Ziele in Angriff nehmen zu können.

Am Ende will ich sagen können:

Im Fluss des Lebens war nichts vergebens.

Martin Kehnscherper

SHG Lungenkrebs Schwerin: „Mut machen und stärken“

Manchmal holt einen die Zeit ein. So wie jetzt als wir die Nachricht erhielten, dass der Gründer der neuen Selbsthilfegruppe „Lungenkrebs“, Michael Marklowski, am 5. August im Alter von 46 Jahren verstorben ist. Zwei Wochen vor seinem Tod haben wir mit ihm über sein Leben, seine Krankheit und vor allem über die Gruppe gesprochen. Sie war ihm eine Herzenssache. Seine ganze Energie hat er in die Gründung der Gruppe gesteckt. Er wollte damit Betroffenen Raum geben und ihnen Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen. Mit der Veröffentlichung des unten stehenden Textes, der mit Herrn Marklowski abgesprachen ist, möchten wir ihm noch einmal eine Stimme geben. Nicht zuletzt durch die SHG Lungenkrebs wird Herr Michael Marklowski in Erinnerung bleiben.

Der Sommer ist in Schwerin angekommen und mit ihm ein Wetter, das M. gut tut. Es ist Montag, vielleicht 25/26 Grad, trockene Luft – Luft zum Atmen für ihn. „Dieser Wind und die feuchte Luft der letzten Woche haben mir zu schaffen gemacht“, sagt der gerade einmal 46-Jährige. „Jetzt, bei so einem Wetter, geht es besser.“

2009 wurde bei M. Lungenkrebs diagnostiziert – nicht operabel. Durch Chemotherapien und Bestrahlungen konnte der Krebs immer wieder eingedämmt werden. Seit Anfang 2012 geht der gehobene Verwaltungsbeamte nicht mehr ins Büro – er ist krankgeschrieben. „Austherapiert bin ich nicht“, sagt M., „aber durch eine derzeitige, ständige Entzündung im Körper würde eine weitere Therapie schnell eine Lungenentzündung auslösen – und zwei habe ich dieses Jahr schon überstanden; das geht nicht unendlich so weiter“.

M. sitzt auf einem Sessel im Wohnzimmer. Auf dem Tisch und in den Regalen liegen Medikamentenpackungen, daneben ein kleiner Inhalator, griffbereit steht ein Laptop. „Alles was ich wissen will, bekomme ich übers Internet“, sagt er. Über verschiedene Foren holt er sich Informationen über Lungenkrebs, Behandlungsmethoden oder medizinisches Fachwissen. Dort findet M. auch – wie er sagt – „Unterstützung psychischer Natur“. Es sind Betroffene wie er, mit denen er in einem Krebs-Forum Erfahrungen austauscht, über Gefühle redet, seine Gedanken teilt. Dann und wann trifft er sich auch mit dem einen oder anderen oder man telefoniert miteinander. Im Krankenhaus selbst habe er so gut wie keinen Kontakt zu Lungenkrebspatienten gehabt. Da sei man gerade als Privatpatient recht abgeschirmt von anderen Patienten, sagt M. Der vorherige Chefarzt habe ihm aber von den Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe erzählt. „So etwas könne hier sinnvoll sein“, habe er gesagt. „gründen Sie doch eine“.

Sein erster Kontakt mit einer Gruppe in Rostock war nicht so, wie er sich das vorgestellt hatte. Schnell sei ihm klar geworden, dass er eine Selbsthilfegruppe zwar als Informationsbörse und Betroffenen-Treffpunkt, aber gar nicht so als „Jammer-Gruppe“ brauche. „Das kann ich ja auch im Internet haben“, sagt er.

Nach viel Vorarbeit und mit Unterstützung der KISS fand dann am 3. Mai 2012 gemeinsam mit dem Chefarzt der Pneumologie der Helios Kliniken, Dr. Wolfram Grüning, die Gründung der Selbsthilfegruppe (SHG) „Lungenkrebs“ Schwerin statt. Zwei Betroffene und eine Angehörige waren gekommen. Inzwischen sind sie zu viert, bald wahrscheinlich zu fünft. „Das hatte ich mir schon etwas dynamischer vorgestellt“, sagt M., der mit der SHG auch etwas Bleibendes schaffen möchte. In Schwerin und Umgebung gebe es auf jeden Fall mehr Betroffene. Aber „Lungenkrebs“ hafte so ein Stigma des „Selber-Schuld-Seins“ an, so dass wohl viele den Weg nach „Draußen“ scheuten. Genau das könnte eine der Aufgaben der SHG sein: Angst und Schuld nehmen, stattdessen Mut machen und stärken. „Ich bin ganz offen, wie sich die Gruppe entwickelt“, sagt M. voller Zuversicht. ml

Treffen:

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr in der KISS,

nähere Infos über die KISS

Danksagung

Am Sonntag, 5. August 2012 ist der Gründer und Initiator der Selbsthilfegruppe „Lungenkrebs“, Herr Michael Marklowski, im Alter von 46 Jahren in Schwerin verstorben. Es war sein besonderes Anliegen, dass die Gruppe auch über seinen Tod hinaus weiter besteht. Daher hat er Freunde, Bekannte und Kollegen gebeten, von Blumenspenden abzusehen und stattdessen für die SHG „Lungenkrebs“ zu spenden. Als Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin möchten wir uns bei allen Spendern herzlich bedanken. Wir werden mit unseren Möglichkeiten mit dazu beitragen, dass die Gruppe weiter bestehen wird.



Lebensretterin auf vier Pfoten: Diabetikerwarnhündin Lulu wacht über Arnold

Wie ein Fisch schwimmt Arnold durch das Wasser, nachmittags in der Schwimmhalle seiner Schule. Der 10-jährige Schweriner schwimmt für sein Leben gern. Im Wasser fühlt er sich frei. Was niemand sieht: Arnold ist mit seinem Typ 1-Diabetes unheilbar krank. Warum Arnold die Krankheit hat, weiß niemand.

Diabetes Typ 1 ist kaum erforscht. Fest steht, es handelt sich um eine Autoimmunkrankheit. Die Insulin produzierenden Zellen, auch Beta-Zellen genannt, werden zerstört. Damit Arnold sich nicht spritzen muss, hat er inzwischen eine Insulinpumpe. Sie ahmt die Bauchspeicheldrüse nach, gibt so viel Insulin an Arnold ab, wie sein eigener Körper es tun würde, wenn er gesund wäre. Im Wasser trägt er die Pumpe nicht.

Nach einer Stunde tauscht Arnold Badehose gegen Jeans und geht nach Hause. An der Tür begrüßt ihn schwanzwedelnd die schwarze Labradorhündin Lulu. Sie ist die erste Diabetikerwarnhündin in Mecklenburg-Vorpommern.

Plötzlich springt Lulu an Arnold hoch. Der Junge öffnet eine kleine Tasche. Darin liegen Messgerät und Traubenzucker. Arnold nimmt sich ein Stück und misst seinen Blutzucker. Das Schwimmen hat Kraft gekostet. Der Blutzucker ist niedrig wie lange nicht mehr. Lulu belohnt er mit einem Vanilledrops. Arnold spürt erst sehr spät eine Unter- oder Überzuckerung. Deshalb ist er auf Lulu angewiesen. Die Hündin wacht Tag und Nacht an seiner Seite „Lulu kann riechen, wenn mit meinem Zucker etwas nicht stimmt“, erzählt Arnold. „Lulu ist mein Seelenhund“. Er streichelt seiner Hündin sanft über den Kopf.

Die wahre Geschichte von Lulu und Arnold ist im Buch „Lulu Hopp Niedrig – Tagebuch einer Diabetikerwarnhündin“ erschienen. Es ist eine Art Lebenshilfe und gibt betroffenen Familien Tipps, wie sie leichter mit einem diabeteskranken Kind leben können, worauf es beispielsweise bei der Ernährung ankommt und wie wichtig Sport ist für diese Mädchen und Jungen.

Franziska Drewes

Diabetikerwarnhund

Diabetikerwarnhunde sind in Deutschland keine anerkannten Hilfsmittel wie der Blindenführhund. Das bedeutet, die Krankenkassen finanzieren einen solchen Hund nicht.

Arnolds Familie klagt seit 2008 vor dem Sozialgericht um die Anerkennung der Diabetikerwarnhunde als ein solches Hilfsmittel. Einige Hundeschulen in Deutschland haben sich darauf spezialisiert, diese Hunde auszubilden. Lulu zum Beispiel wurde vom Verein „Menschen für Hunde – Hunde für die Diabetiker e.V.“ ausgebildet. Die Kosten liegen bei etwa 10.000 Euro. In Deutschland gibt es bislang etwa 40 bis 50 Diabetikerwarnhunde.

Über die Internetseite www.lulu-hopp-niedrig.cabanova.de können betroffene Eltern in Kontakt zu Arnolds Mutter treten. Dr. Berit Quaß ist Medizinerin. Sie beantwortet gern Fragen rund um das Thema „diabetische Kinder“.

FD



Arnold und Lulu sind unzertrennlich.

Foto: privat

...die Klugen gehen in den Garten

„Unser Garten ist ein richtiger Jungbrunnen, ohne diesen wären wir wohl gar nicht mehr“, so erzählen lächelnd meine Schwiegereltern. Ein gerahmter Spruch hängt in der kleinen Küche ihres Gartens: „Die Dummen rennen, die Klugen warten, die Weisen gehen in den Garten“. Dieser hat mich zum Nachdenken angeregt. „Willst du eine Stunde glücklich sein, trink etwas, willst du ein Jahr glücklich sein, dann heirate, willst du ein Leben lang glücklich sein, dann schaffe dir einen Garten an.“ Natürlich möchte ich weder den Sportlern, ich betreibe selbst Hobbysport, noch langjährigen Eheleuten zu nahe treten. Jeder soll nach seiner Fassung glücklich werden. Und mit dem geliebten Partner macht die Bewirtschaftung eines Gartens doppelt Spaß.

Wenn Bewegung nachweislich zur Gesunderhaltung beiträgt, warum dann nicht Nützliches mit dem Angenehmen verbinden. Es gibt wohl kaum eine Freizeitaktivität, die so viel Positives miteinander vereint, wie die Gartenarbeit. Sie ist geprägt von einem breiten Betätigungsfeld für fast alle Muskelgruppen, erfordert oft Kreativität und handwerkliches Geschick. Zum Beispiel habe ich in diesem Jahr kleine Stützen für die Erdbeeren gebaut, damit ihre Köpfe nicht im Sand hängen. Wo hat man sonst die Möglichkeit, mal ganz in Ruhe die Natur mit all ihren Facetten und in ihrem Zusammenspiel beobachten, ja regelrecht studieren zu können. Keine Theorie - sei sie noch so interessant aufbereitet - kann solche Erlebnisse und Erfahrungen aus der eigenen Praxis ersetzen: üppiges Grün, die Farben- und Formenvielfalt, verschiedene Düfte von Blumen, Beeren, Vogelgezwitscher unterschiedlicher Arten, das Rauschen der Blätter im Wind, die Weite unter freiem Himmel sind regelrecht Stimmungsaufheller. Jedes Mal kommt Freude auf, wenn sich unsere Kuchenmeise blicken lässt, die uns inzwischen aus der Hand frisst oder sich aufplustert und schimpft, wenn die gewünschten Kuchenkrümel mal nicht auf dem gewohnten Platz liegen.

Nach einer arbeitsreichen Woche erlebt man den Garten wie einen Kurzurlaub, da er trotz der dort anfallenden Arbeiten einen enormen Erholungswert bietet. In der freien Natur macht eben vieles mehr Spaß. Während die Sinne angeregt werden, regenerieren sich gleichzeitig Körper, Geist und Seele.

Es gleicht doch einem Wunder, wenn nach einem

kalten, knackigen Winter wie scheinbar aus dem Nichts plötzlich die Natur wieder erwacht. Erntefrisches, ob Gemüse oder Obst, was man selber gesät, gepflanzt bzw. angebaut, gepflegt und aufwachsen gesehen hat, schmeckt immer noch am besten. Natürlich gibt es auch Tage während der Ernteperiode, meist ist dann alles gleichzeitig reif und will verarbeitet werden, an denen man denkt, warum tue ich mir das eigentlich an. Oder wenn wir säckeweise das Eichenlaub aus dem Garten zu Saisonbeginn entsorgen. Wenn ich jedoch zum Frühstück selbstgekochte Marmelade genießen kann, ist es eine Gaumenfreude. Fazit: Die Mühe hat sich gelohnt. So manches nette Gespräch gibt es über den Gartenzaun. Wichtig für jeden Gärtner sind Erfahrungsaustausche oder man verschenkt und bekommt Geerntetes. Höhepunkte, die unumstritten mit der



Gartensaison verbunden sind, sind das Feiern, Grillen und Zusammensitzen mit der Familie, Freunden, aber auch allein. Irgendwie wirken die Leute entspannter, glücklich und es wird viel gelacht. Nicht alle Menschen, ja vielleicht sogar die wenigsten, lieben es aktiv Sport zu treiben. Die Bewegung im eigenen Garten bietet wertvollen Ersatz und ist lehrreich - nicht nur für Kinder. Unkraut zupfen aus der feuchten, warmen Erde kann ein angenehmes Gefühl vermitteln, fördert die Ausdauer und Geduld.

Für uns gibt es kaum Vergleichbares, mal so richtig genüsslich in ruhiger Umgebung entspannen zu können.

Evelyn Mammitzsch

Wer Sport treibt, bleibt in der Balance

Wie beginnt man eine Umfrage zum Thema Bewegung? Fragen wir direkt nach sportlichen Aktivitäten, könnte es die Befragten zur Rechtfertigung veranlassen und eventuell abschrecken. Eine junge Frau mit Kind beim Essen, da sollten wir nicht stören, antwortet uns jedoch bereitwillig. Sie, Mitte Dreißig, Tochter 8 Jahre, leben seit 15 Jahren in den USA. Zurzeit besuchen sie hier ihre Verwandten, Eltern, Geschwister usw., ein jährlich im Sommer stattfindendes Familientreffen. Durch den Turnsport ist sie dort hingezogen, aber eine Turnerkarriere dauert nicht sehr lang, erzählt sie uns. Jetzt macht sie neben ihrem Innenarchitekturstudium Yoga und läuft, um sich fit zu halten. Die Tochter geht zweimal in der Woche zum Schwimmen und turnt. Ihr Mann, er ist Amerikaner, geht surfen und fährt mit dem Rad. „Bewegung ist wichtig, Flexibilität, gut fürs Herz. Sport wird in den USA nicht so gefördert, Eltern müssen sich privat kümmern und stecken da viel Geld rein.“ Auch müsse man den Sport selbst organisieren. „Gute Trainer müssen bezahlt werden und kosten viel Geld.“ Beide Eltern Sportlehrer, die Mutter Leichtathletin. „Da ist man als Kind schon vorbelastet, wenn es so vorgelebt wird. Gute Ernährung ist wichtig, Mineralien, Obst, Gemüse, da wünschte ich mir in der Schule schon mehr Beratung. Wer Sport treibt, sich richtig ernährt, bleibt in der Balance und das hat positive Auswirkungen auf alle Lebensbereiche.“ Wir sind uns einig: Dieses Gespräch war ein toller Auftakt und eine Bereicherung für uns! Dann gnadenlos eine Abfuhr: „Wir haben Urlaub und gern unsere Ruhe.“

Zwei befreundete Männer, der eine 24, arbeitet seit vier Jahren als Offizier bei der Bundeswehr und da stehen schon zweimal 90 Minuten Pflichtsport in der Woche auf seinem Programm. Auf unsere Nachfrage, was es denn für Sportarten seien: „Tischtennis, Schwimmen, Fußball, Volleyball, Krafttraining, aber am meisten Spaß machen die Mannschaftssportarten.“ Wenn er mal eine eigene Familie hat, sollte sie auch sportliches Interesse zeigen. Direkt auf gesunde Ernährung achtet er nicht. Zurzeit macht er Urlaub mit seinem Freund. Er ist 25 Jahre alt und arbeitet körperlich in der Metallbranche. „Ich mache dort alles, was dazu gehört, auch schweißen.“ Sport macht er trotzdem. „Im Winter gehe ich ins Fitness-Center, im Sommer nicht, da ist dann so schlechte Luft.“

Beide kennen sich schon seit frühester Kindheit, haben zusammen in einem Verein Fußball gespielt. Dann zeigen sie uns zwei Tischtenniskellen, die sie gerade und eigens für ihren gemeinsamen Urlaub, der erst beginnt, käuflich erworben haben.



Ein 59-Jähriger erzählt uns, dass er vor seiner OP große Hüftprobleme hatte. Die ganze Familie sei genetisch bedingt pummelig. „Es ist ein Teufelskreis, 12 bis 14 Stunden am Computer, man wird immer dicker, kann sich nicht bewegen, nimmt nur noch Schmerzmittel. Jetzt habe ich mir meinen Heimtrainer nach 20 Jahren aus dem Keller geholt und wieder flott gemacht. 10 Minuten täglich gehe ich dort rauf.“ Und die Wassergymnastik während der Therapie gefiel ihm gut. Seit frühester Kindheit ist er gesegelt, sogar Regatta gefahren. Inzwischen hat er 18 kg abgenommen, isst viel Obst, achtet überhaupt sehr auf seine Ernährung, aber es ist sehr schwer, gesteht er uns. Seine Frau arbeitet viel im 2000 qm großen Garten und fährt Fahrrad, was sie jedoch erst mit 25 Jahren erlernte.

War es Glück, die richtige Nase? Bewegung, ja sogar sportliche Aktivitäten war allen Befragten sehr wichtig. Darum setzen wir uns auch gleich mal in Bewegung und gönnen uns einen Eiskaffee beim Italiener, um parallel die Gespräche Revue passieren zu lassen.

Diese Umfrage ist nicht repräsentativ, sondern gibt ein Stimmungsbild wieder.

Karin Horn und Evelyn Mammitzsch

Wie komme und bleibe ich in Bewegung

Während meiner Ausbildung zum Physiotherapeuten Mitte der 90er Jahre kam ich öfter auf dem Nachhauseweg an einem Uhrengeschäft vorbei. Fasziniert hat mich in der Auslage eine Spieluhr, die sich in einer für mich sehr harmonischen Art und Weise bewegte. Sie nahm gleichsam langsam Anlauf, drehte sich, schwebte dahin und bremste dann weich auf der anderen Seite wieder ab, kam zurück und so ging das immer weiter und immer weiter...

Dieses Bild begleitet mich seitdem.

Seit einigen Jahren bin ich Übungsleiter für Präventionskurse. Mit sehr guter Unterstützung durch die KISS biete ich Wassergymnastikkurse in der Schwimmhalle am Dreescher Markt an, in den Räumlichkeiten der KISS führe ich Rückenschulkurse und Kurse für Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobsen durch und am Schweriner See Nordic Walking.

So habe ich tagtäglich mit Menschen zu tun, die in Gang, in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben wollen. Ich sehe immer wieder, woran es anfangs manchmal hapert - so wie bei mir früher. Damals hatte ich Zeiten, in denen ich förmlich auf dem Bürostuhl festgewachsen bin und dann mit aller Gewalt versucht habe, in möglichst kurzer Zeit fit zu werden. Mit Muskelkater und schlechter Laune habe ich dann einige Zeit durchgehalten, um dann wieder ins alte Muster zu verfallen. Auf der Strecke geblieben ist das Wichtigste an der ganzen Sache, der Spaß an der Bewegung, am eigenen Tun.

Deswegen halte ich meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu an, vor allem auf die Selbstwahrnehmung zu achten. Wie nehme ich mich subjektiv wahr, wie geht es mir, wenn ich mich körperlich belaste, wie geht mein Atem, halte ich etwa die Luft an, klopft mir das Herz bis zum Hals oder fühle ich mich wohl bei den Übungen? Macht mir das Training Spaß oder treibe ich Sport so wie ich manchmal meine Arbeit tun muss, pflichtbewusst, mechanisch,

wat mut dat mut? Welche Übungen tun mir besonders gut (dabei oder hinterher), welche muss ich abwandeln, damit sie mir gut tun? Bin ich offen für die Gruppe, für ein Späßchen?



Dank Norbert Hartmann haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Wassergymnastik den Bogen raus. Foto: privat

Wenn ich solche anfänglichen Probleme bei Einzelnen erkenne, spreche ich sie darauf an, gebe Hilfestellung und ermutige sie, mit Fragen herauszukommen. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind dankbar für Anregungen und können sie ganz gut umsetzen. Ich kann dann sehen, wie die Leute in Schwung kommen und wie es ihnen mehr und mehr Freude macht. Nach so einem Kurs gilt es, das Erlernte zu festigen und beizubehalten. Sei es durch Übungen daheim (nicht ganz so leicht umzusetzen), durch eine ständige Gruppe oder durch einen Auffrischkurs. Ein großer Teil der Frauen und Männer kommt das ganze Jahr oder zweimal jährlich. Zwischendrin ist der Garten oder der Urlaub dran.

Mich freut es sehr, dass so viele unsere Sportkurse gut finden und dran bleiben.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen zwei verschiedene Kurse in einem Kalenderjahr zu 80 Prozent, den gleichen Kurs nur alle zwei Jahre. *nh*

Bewegung und Demenz

Bei den vielen Begegnungen mit Demenzkranken, die ich durch meine ehrenamtliche Tätigkeit habe, fällt mir immer wieder auf, dass die Bewegungsmöglichkeiten der Demenzkranken eingeschränkt sind. Im Laufe der Erkrankung können viele Patienten einfache, tägliche Bewegungen nicht mehr ausführen. So fällt es vielen schwerer, Treppen zu steigen oder Gegenstände in der Hand zu halten. Viele Betroffene können durch spezielle Übungen, die ein Ergotherapeut ihnen zeigt, ihre Alltagsmobilität erhalten. Vor allem der Sturzgefahr kann durch Gymnastik vorgebeugt werden.

In unserer wöchentlichen Gruppe machen wir zum Beispiel leichte Gymnastik-Übungen, die auf einem Stuhl auszuführen sind. Viel Bewegung erreichen wir auch durch leichte Ballspiele, ebenfalls im Sitzen. Alle drei Monate bieten wir einen Tanznachmittag an, der auf großes Interesse stößt.

Studien haben gezeigt, dass ein Training mit Demenzpatienten eine positive Wirkung auf Funktionsfähigkeiten und Verhalten hat. Leichte Bewegungen sorgen für eine Verbesserung der Schutzeffekte. Das Gehirn reagiert auf körperliche Aktivität mit einer Steige-

rung der Gehirndurchblutung. Trainierte Personen liefen zum Beispiel auf einer Sechs-Meter-Strecke deutlich sicherer und standen problemloser von einem Stuhl auf. Dehnübungen, Tai-Chi oder leichtes Yoga unterstützen die Gelenkigkeit und Balance.



Foto: www.gesund-durch.de

Bewegung bedeutet auch Freude und vermittelt das Gefühl, noch am Leben teilzunehmen.

Karin Horn

Mit Bewegung was bewegen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 2,5 Stunden anstrengende Bewegung pro Woche. Allein diese Zahl zeigt, welchen Stellenwert die Bewegung im täglichen Leben hat. Die Wirklichkeit ist jedoch eine andere. Vier Fünftel der Deutschen kommen an dieses Pensum nicht heran - das zeigt eine aktuelle Studie des Robert Koch-Institutes.

Einen guten Zugang zu vielfältigen Bewegungsangeboten für Menschen mit Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems bieten die zahlreichen Selbsthilfegruppen, deren regionale Aktivitäten auf die gemeinsame Bewältigung von eigenen Krankheiten gerichtet sind. Insbesondere durch die Teilnahme an Gruppenaktivitäten wie die Warmwasser- und Trockengymnastik, Nordic-Walking oder Wandern hilft den betroffenen Menschen ihre Beweglichkeit so lange wie möglich zu erhalten. Hierzulande verfügt die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Mecklenburg-Vorpommern (LAG) über ein breites Netzwerk an Kontakt-, Informations- und Bera-

tungsstellen, die eine wichtige Rolle als Bindeglied zwischen den betroffenen Menschen und Krankenkassen übernehmen.

Vor diesem Hintergrund unterstützen die gesetzlichen Krankenversicherungen auch in diesem Jahr im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung landesweit 57 Selbsthilfegruppen (davon 20 im Großkreis Ludwigslust-Parchim) mit fast 4.000 Mitgliedern, die an einer Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems leiden mit insgesamt 25.000 Euro. Darüber hinaus werden einige von diesen Selbsthilfegruppen durch die Förderung besonderer Projekte, wie die Organisation von medizinischen Fachvorträgen, unterstützt. Diese Förderung trägt dazu bei, dass gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Gruppen und Organisationen einen eigenständigen und wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Menschen in der Region leisten kann.

Markus Juhls, AOK Nordost

Fit durch geistige Bewegung

„Die ganze Menschheit teilt sich in drei Klassen. Solche, die unbeweglich sind, solche die beweglich sind und solche, die sich bewegen.“

Dieses arabische Sprichwort ist genau richtig für diese Ausgabe. Ich gehöre zu den Unbeweglichen. Allerdings im körperlichen Sinne. Der Geist ist in Bewegung. Viele Leute denken vielleicht, dass Bewegung nur mit Kraftaufwand und Nutzung der Muskeln zu tun hat, aber der Geist ist auch beweglich, sprich: er steht nicht still, ist für vieles offen und interessiert. Ich jedoch interessiere mich für viele Dinge. Auch wenn man nicht alles selbst erlebt, kann man seinen Geist erweitern, z.B. über die Nutzung der Medien wie Reportagen, Zeitschriften, Bücher oder Erzählungen.

Vor allem das Leben Anderer ist für mich immer wieder interessant, ich werde, so scheint es mir, dadurch viel toleranter. Bevor ich mir eine Meinung bilde, möchte ich Genaueres erfahren.

Doch was ist „Geist“ eigentlich?

Logischerweise alles das, was nicht körperlich ist: Emotionen, Ideen, Träume, Gedanken, Sprache, Erinnerung, Neugier u.a. Alles Dinge, die man nicht greifen kann. Geist funktioniert auch nur durch Bewusstsein. Bewusstsein selbst ist schwierig zu erklären. Es ist eher etwas Natürliches wie das Sein. Das eine funktioniert nicht ohne das andere.

Geistige Bewegung ist für mich einfach der „erweiterte Horizont“, soll heißen, mich interessiert Alles und Jedes. So sollten viel mehr Menschen sein. Wer sich auf diese Art viel „bewegt“, kann Toleranz entwickeln. Toleranz heißt verstehen oder (mit-)erleben. Vor allem die Toleranz gegenüber anderen Lebensweisen ist manchmal ein Problem. Es gibt Menschen mit Behinderungen, Menschen, die mit einer bestimmten Religion leben, Menschen, die anders essen oder wohnen oder Menschen mit einer anderen Sexualität. Dies alles sind Lebensweisen, die nicht jeder kennt! Wie auch, die Welt ist bunt und vielfältig. „Gott sei Dank!“

Wenn ich aber die „geistige Bewegung“ wortwörtlich nehme, würde für mich auch das „Gehirnjogging“ dazukommen. Jogging ist Laufen und Laufen ist Bewegung. Das heißt, wenn ich Gehirnjogging mache, trainiere ich mein Gehirn mit kleinen Aufgaben. Geist und Gehirn arbeiten schließlich zusammen. Ich habe mal gelesen, dass es gut ist, Kreuzworträtsel oder Sudoku zu machen. Auch mal einen Text zu lesen, aber dabei vorher das Buch oder das Blatt umzudrehen, quasi auf den Kopf zu stellen, soll

das räumliche Vorstellungsvermögen trainieren. Ich probiere manchmal auch etwas aus. Zum Beispiel schreibe ich die Lösungen bei Kreuzworträtseln von hinten nach vorne. Oder mache kleine Dinge mal mit links, als Rechtshänder. Zum Beispiel Zähne putzen oder schreiben. Ob dies allerdings wirklich hilft, darüber streiten sich die Wissenschaftler.

Fazit: Geistige Bewegung, in welchem Sinne auch immer, ist für mich auf jeden Fall wichtig und stärkt meine eigene Persönlichkeit. Ich finde, jeder sollte mit offenen Augen und offenem Geist durch diese Welt gehen. SU

Leicht:

1	4		3	6		8	7	9
9	3	6		2	8		1	
8			1	4	9		2	
2	1	3	9	8	6	5		7
6	8	5				2	9	
	9		5			3	8	6
5	2	8	6	9	1	7		4
3			8	7	4	1		2
4	7		2		3	9	6	8

Mittelschwer:

2			6			3		1
	1	9		5	8		2	
		6	2			7		5
	9	8			7	5		2
3			9		5			8
5		1	8			9	3	
1		2			3	6		
	7		5	2		8	1	
6		3			1			4

Im März dieses Jahres haben anlässlich des 50. Geburtstages von Silke Gajek Selbsthilfegruppen sowie Freunde der KISS für das Kinderhaus „Frieda“ in Lomé gespendet.

Nun bekommt die KISS Besuch aus Afrika, um über dieses und andere Projekte des Vereins „Deutsch-Afrikanische Zusammenarbeit“ zu informieren und ins Gespräch zu kommen.



Besuch aus Afrika



Es wird eine Veranstaltung mit und für Selbsthilfegruppen, die im März dieses Jahres für das Kinderhaus Frieda in Lomé Spenden gesammelt haben und nun Hintergrundinformationen zu diesem und anderen Projekten des DAZ e.V. in Togo erhalten.

Am Mittwoch, 26. September 2012,
10:00 - 12:00 Uhr
in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Spieltordamm 9 - 19055 Schwerin



Pflegende Angehörige brauchen bestmögliche Unterstützung

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

› Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages?

Die BARMER GEK bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind.

Damit Sie auch schwierige Zeiten besser

meistern können.

Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Ein kostenloses Angebot der BARMER GEK Pflegekasse

› Infos unter www.barmer-gek.de

BARMER
GEK die gesund
experten

BARMER GEK Schwerin
Marienplatz 3
19053 Schwerin
Tel. 0800 332060 12-1212*
Fax 0800 332060 12-1003*
schwerin@barmer-gek.de

Ansprechpartnerin
Frau Nevermann

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

Sportlich mit voller Energie durch die Jahrzehnte

Energiegeladen, das ist wohl der passende Ausdruck, für Ditlinde Lippmann. „Man sagt zu mir, ich sei ein Energiebündel.“ Vielleicht ist das ja einer der Gründe, warum die 74jährige Sportlerin und Übungsgruppenleiterin aus Schwerin so gut wie nie krank ist. Wobei um krank zu sein, hätte Ditlinde Lippmann auch gar keine Zeit. Die Liste der verschiedenen Gruppen, die sie in ihrem Leben ehrenamtlich geleitet hat, ist lang, sehr lang. Genauso wie die der Lehrgänge und zertifizierten Abschlüsse.



Über viele Jahre hat Ditlinde Lippmann Sportfeste für Vorschulkinder in Schwerin organisiert und geleitet. Foto: privat

Dabei dreht sich für Ditlinde Lippmann alles um Bewegung und Sport. Von der Leichtathletik kommend hat sie als gelernte Erzieherin 1957 ihre erste Kinder-Turn-Gruppe im Schweriner Rittersaal aufgebaut. Später zog sie mit ihren Vorschul- und Hortkindern in die neuerbaute Kongresshalle um. „Damit ich die Gruppen leiten konnte, habe ich immer meinen Dienst getauscht“, erzählt Ditlinde Lippmann und zeigt Schwarz-Weiß-Fotografien mit laufenden und springenden Kindern oder Frauen, vorne weg oder mittendrin: Ditlinde Lippmann.

Es ist eine Zeitreise durch fünf Jahrzehnte Sporttreiben. 1954 Deutsches Turn- und Sportfest erst im Bruno-Plachow-Stadion, dann im Stadion der 100 000 in Leipzig, 1958 Hortturnen im Rittersaal, seit 1967 jährliche Sportfeste für Vorschulkinder in Schwerin, 1974 Festübung der Frauen mit Schülerinnen der Betriebsberufsschule für sozialistischen Handel. Sie turnte mit Kindern, jungen und älteren Frauen, unterrichtete Erzieherinnen in Sachen Sport und Bewegung, bildete sich selbst ständig weiter bei

Sportmedizinern, Orthopäden oder Sportpädagogen – alles ehrenamtlich, wofür sie auch in diesem Jahr mit dem Ehrenamts-Diplom der Landeshauptstadt Schwerin ausgezeichnet wurde. Ditlinde Lippmann ohne Sportbekleidung scheint es in ihren Fotoalben oder auf den zahlreich gesammelten Zeitungsausschnitten nicht zu geben. Wobei, zwischendurch sieht man die Schwerinerin in festlicher Garderobe und schick behütet durchs Schloss spazieren. „Ich trete mit dem Verein ‚Freunde des Schweriner Schlosses‘ öfter in historischen Kostümen auf“, sagt Ditlinde Lippmann, die so am Festumzug zur 850-Jahr-Feier teilgenommen hat.

Seit 1996 ist sie auch bei der KISS als Selbsthilfegruppen-Leiterin aktiv. In ihrer Gruppe bringt sie vor allem älteren Frauen den Spaß an der Bewegung und die Freude am Sport nahe. Unter dem Motto „Fit in jedem Alter“ geht es dabei genauso um Spannung wie um Entspannung. „Körper, Geist und Seele“, sagt Ditlinde Lippmann, „bilden eine Einheit und haben eine Wechselbeziehung“. Ist das eine gesund, geht es dem anderen auch gut. Leidet die Seele, wird der Körper krank. Bei Ditlinde Lippmann geht es Körper und Seele gut, dank ihres Engagements, dank ihres Sports. Fröhlich und optimistisch sein, das ist ihr Lebensmotto, wie die Farben des Regenbogens und der Blumen – und natürlich voller Energie. ml



Auch im Schlossverein ist Ditlinde Lippmann aktiv. Foto: privat

Leichtigkeit der Bewegung

Mein Name ist Gabriele Walterscheid. Ich wurde 1958 in Köln geboren und bin Mutter von fünf Kindern. 1991 verlebte ich zum ersten Mal einen Urlaub in Mecklenburg und verliebte mich Hals über Kopf in diese wunderschöne Landschaft. Zwei Jahre später zog ich dann von Köln nach Mecklenburg. Als gelernte Bürokauffrau begab ich mich auf neue Wege und lernte vor fast fünfundzwanzig Jahren bei meiner Ausbildung als Ernährungsberaterin den orientalischen Tanz kennen. Von einer Studienkollegin erlernte ich die ersten Bewegungen. Dabei entdeckte ich mein Talent und begeisterte mich so dafür, dass ich beschloss, mich dem orientalischen Tanz mehr zu widmen.

Mich hat die Leichtigkeit der weichen und biegsam anmutigen Bewegungen fasziniert. Ich besuchte viele Kurse und war mehrere Wochen in Kairo, um diesen Tanz an der Basis zu erleben und so zu erlernen, dass ich den orientalischen Tanz in verschiedenen Einrichtungen unterrichtete. Übungen, die den Körper von Kopf bis Fuß in jedem Gelenk durch bewegen und gelenkig machen und auf die Isolationsbewegungen des Tanzes vorbereiteten, entwickelte ich. Durch Lockerung, Dehnung und Kontraktion mit Übungen für die Stärkung der Beckenmuskulatur können sich Bewegungsblockaden auflösen, ein neues Körpergefühl kann wahrgenommen werden. Dieses vorbereitende Training soll das Erlernen des orientalischen Tanzes ohne Leistungsdruck ermöglichen, so dass jede Frau diese Techniken nach eigenem Tempo erlernen kann.

Am Anfang werden die Isolationsbewegungen intensiv erlernt und später miteinander verbunden. Aus vielfältigen Elementen entsteht der Tanz, der dann mit orientalischen Rhythmen als Choreographie einstudiert werden kann. Der orientalische Tanz in seiner ästhetischen Form ist eine Einladung, sich innerer Schönheit, Würde und weiblicher Kraft bewusst zu werden. Dieser Tanz hat eine wunderbare Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Bauchtanz hilft

uns, unseren Körper so anzunehmen und auch schön zu finden wie er ist, im geschützten Raum und vertraulichen Kreis entdecken wir in jedem Alter auf neue Weise unsere Sinnlichkeit und Lebensfreude. Gesteigerte Lebensfreude wirkt sich auf den gesamten Hormonhaushalt aus und kann ihre verjüngende Kraft entfalten.

Und da es ja immer weitergeht im Leben lernte ich viele verschiedene Tanzarten, unter anderem den Tribal-Style-Dance, den ich inzwischen auch unterrichte. Ich finde es toll Frauen etwas Neues zu zeigen oder Bestehendes zu verfeinern. Durch die besondere Nähe zu Frauen habe ich Kontakt zu ihren Sorgen und Problemen. Dank meiner Freude mit Menschen zu arbeiten und meiner psychologischen Ausbildung - systemische Aufstellungsarbeit, Bonding und Reiki - kann ich lösungsorientiert beraten und helfen, dass sich neue Wege erkennen lassen.

gw

Infos: www.fenster-der-seele.de



Gabriele Walterscheid

Foto: privat

Mitgliederversammlung



Die diesjährige Mitgliederversammlung der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. findet statt

am Mittwoch, 10. Oktober 2012
um 16.00 Uhr
in der KISS, Spieltordamm 9
19055 Schwerin

Für die zahlreichen Blumen und Geschenke sowie die vielen lieben Glückwünsche zu meinem 60. Geburtstag möchte ich mich bei all denjenigen, die an mich gedacht oder für mich gesungen haben, recht herzlich bedanken. Ihr habt mir damit eine große Freude bereitet.



Gudrun Schulze



Ehrenamtsbörse
bürgerschaftlich für Schwerin

Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit.

Sprechzeit: 1. und 3. Dienstag
15.00 bis 17.00 Uhr Stadthaus
Tel. 0385 / 39 24 333
www.ehrenamt-schwerin.de
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

www.selbsthilfe-mv.de
Landesweites Internetportal zur Selbsthilfe

Regelmäßige Angebote

Beratungsstellen:

Liebe, Sexualität und Aids
monatlich, letzter Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppen:

ADS/AD(H)S - Hyperaktivität
monatlich, 3. Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Suchtselbsthilfe (polytox)
monatlich, 2. Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Essstörungen (Adipositas)
monatlich, 1. Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Expertenchats

Stressbewältigung
17. Oktober 2012 19.00 Uhr
ADHS
21. November 2012, 19.00 Uhr
Stressbewältigung
12. Dezember 2012, 19.00 Uhr

Themenchats: „Wenn die Seele weint“

Depression - bloß eine Charakterschwäche?
04. Oktober 2012, 19.00 Uhr
Macht Angst kreativ?
18. Oktober 2012, 19.00 Uhr
Sind Beziehungen Luxus?
01. November 2012, 19.00 Uhr
Anderssein -
Aus der Reihe tanzen will gelernt sein
15. November 2012, 19.00 Uhr
Alleinsein - Quelle des Glücks?
06. Dezember 2012, 19.00 Uhr
Weihnachtszeit – glückliche Zeit?
20. September 2012, 19.00 Uhr

Einzelchat und E-Mail-Beratung
jederzeit möglich!
www.selbsthilfe-mv.de

Neue Gruppen

SHG „Politische Häftlinge der DDR“

**Treffen: jeden 2. und 4. Montag,
18.00 Uhr in der KISS**

Diese Gruppe soll für all diejenigen sein, die ihr stilles Leiden beenden möchten, um das Leben erträglicher zu machen. Unterstützt wird die Arbeit der Gruppe durch das Büro der Landesbeauftragten für Stasiunterlagen.

SHG Lungenkrebs Schwerin

**Treffen: jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat,
17.00 Uhr in der KISS**

Die SHG möchte einen hilfreichen Austausch unter Betroffenen und ggf. Angehörigen gemeinsam oder in getrennten Gruppen bieten. Sie soll zu einer Gemeinschaft werden, in der man Kraft, Hilfe und Mut finden kann, dieser Krankheit ergänzend insbesondere durch gegenseitige Hilfestellung entgegen zu treten.

SHG „Chronische Schmerzen“

**Treffen: jeden 1. u. 3. Dienstag im Monat,
17.00 Uhr in der KISS**

Neugründungen

Selbsthilfegruppe „Kiss-Syndrom“

Noch nie gehört? „Kopfgelenk-induzierte Symmetriestörungen“: Wir bis vor kurzem auch noch nicht!

Wir möchten alle betroffenen Eltern ansprechen und sie dazu ermutigen über ihre Probleme zu sprechen!

Eine junge Mutter von einem dreijährigen Kind, die eine Anzahl an Ärzten durchlaufen hat, bis sie endlich die Diagnose „Kiss-Syndrom“ bestätigt bekam, möchte sich mit Ihnen in einer Selbsthilfegruppe austauschen.

Gründungstreffen:

Donnerstag, 06. September 2012

11.00 Uhr in der KISS,

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385-39 24 333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de

Selbsthilfegruppe „Eltern von Kindern mit ADHS“

Die Eltern haben in der Gruppe die Möglichkeit, sich auszutauschen, rück zu versichern, Tipps zu bekommen und sich gegenseitig zu bestärken.

Gründungstreffen:

Dienstag, 18. September 2012

10.00 Uhr in der KISS

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385-39 24 333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de

„Ich wollte frei sein“

Lesung und Diskussion

Dienstag, 11. September
um 18.00 Uhr

Schleswig-Holstein-
Haus, Puschkinstraße 12,
19055 Schwerin



Lesung mit der Autorin Vera Lengsfeld und anschließender Podiumsdiskussion mit der Autorin sowie Dr. med. Jochen-Friedrich Buhrmann, HELIOS-Kliniken Schwerin, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Marita Pagels-Heineking, Landesbeauftragte für die Stasi-Unterlagen M/V. Moderiert wird die Veranstaltung von Sabine Klemm, KISS-Geschäftsführerin.

Diese Veranstaltung wurde angeregt durch die neugegründete Selbsthilfegruppe „Politische Häftlinge der DDR“ und findet in Kooperation mit den Helios Kliniken Schwerin und der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e. V. statt.

Landesbeauftragte für die Stasi-Unterlagen

Jägerweg 2, 19053 Schwerin

Tel.: 0385-734006, Fax: 0385-734007

Mail: post@lstu.mv-regierung.de

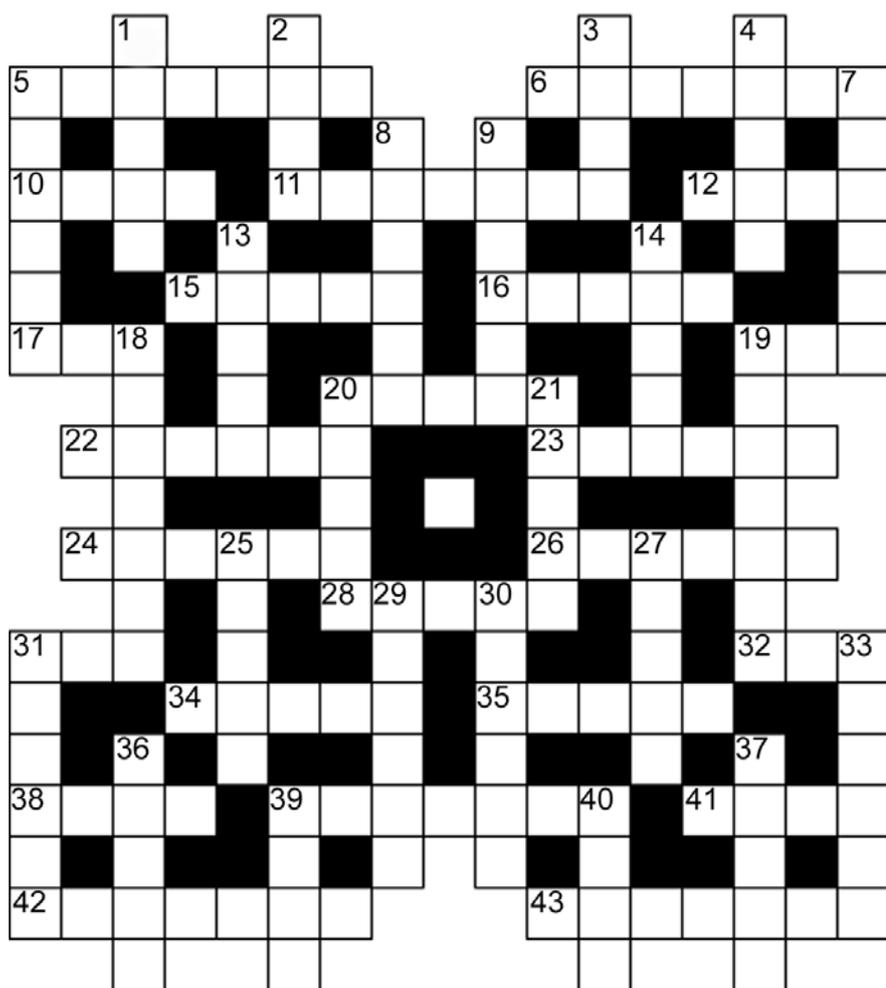
Verlassene Männer auf dem Land für Ausstellung gesucht

Für ein geplantes Projekt zu verlassenen Männern, die in Mecklenburg auf dem Land leben, sucht Angelika Lindenbeck Ansprechpartner, die ihr bei der Umsetzung helfen. Mit dem Ausstellungs-Projekt möchte die Fotografin auf Männer aufmerksam machen, die aus unterschiedlichen Gründen den Halt im Leben verloren haben.

Nähere Informationen bei Angelika Lindenbeck unter Tel.: 0385 - 5813650.

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Renate Luthke, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehasentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, FÄin Evelyn Schröder, Dr. Karin Schulze, Pflegedienst „Schwester Marlies“, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Zentrum Demenz



Waagerecht: 5) außerhalb (engl.), 6) Kuchenform, 10) Fluss im Harz, 11) Rheinfelsen, 12) Gebiet, 15) Anstrengung, 16) Auszeichnung, 17) Stadt in Brasilien (Kurzform), 19) Berg auf Kreta, 20) Gerät zum Mähen, 22) Blume, 23) Tiergruppe, 24) Arzneimittel, 26) allein sein, 28) nach (engl.), 31) Ansehen, 32) eine Art Malerei, 34) Wüstentier, 35) Stadt in Polen, 38) unnützes Zeug, 39) geometrischer Begriff, 41) Fluch, 42) Qualmen, 43) reichhaltiges Essen.

Senkrecht: 1) Schups, 2) nicht leer, 3) Babynahrung, 4) die Landwirtschaft betreffend, 5) Männername, 7) See in Nordrußland, 8) Partei, 9) franz. Komiker, 13) Additionsergebnis, 14) Lager, 18) Kurort in Thüringen, 19) jap. Blumenkunst, 20) Schwitzbad, 21) Computertaste, 25) die Nase betreffend, 27) dän. Dichter, 29) ein Tier, 30) Erfrischungsgetränk, 31) Heimatdichter, 33) Gebirgszug am Rhein, 36) Griff, 37) hochgewachsener Mann, 39) Zahl, 40) Beruf.

Die Buchstaben 8, 11, 9, 14, 19, 16, 11, 21 ergeben eine langstielige Herbstblume!

Lösung: Gladiole

Sudoku:

3			2	4			6	
	4						5	3
1	8	9	6	3	5	4		
				8		2		
		7	4	9	6	8		1
8	9	3	1	5		6		4
		1	9	2		5		
2			3			7	4	
9	6		5			3		2

Auch Sie können
unsere
KISSzeitung
„Hilf Dir selbst!“
durch ein einfaches

Förderabonnement

unterstützen.

Für 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter

Tel.:
0385/ 39 24 333
oder
e-Mail:
info@kiss-sn.de

Der erste Schritt ist der Schwerste!

Das ist im ganzen Leben so: aller Anfang ist schwer. Man möchte dies und das machen. Ich möchte zum Beispiel wieder mehr mit meinem Rad fahren. Dabei bewegen wir uns ja alle sogar im Schlaf. Wir bewegen uns auch, wenn wir unseren alltäglichen Arbeiten nachgehen. Aber nicht nur wir bewegen uns, alles um uns ist Bewegung. „Sie bewegt sich doch“, soll Galileo Galilei gesagt haben und meinte die Erde. Und so wie die Erde sich bewegt, so bewegt sich das ganze Universum bzw. wird es bewegt durch irgendeinen Gott, mehrere Götter, durch eine andere geheime Kraft oder ist es einfach nur Physik?

Die Frage ist gar nicht so unwichtig: wer oder was bewegt das Universum und wer oder was bewegt die Menschheit und ihre Machtzentralen? Gibt es sie denn wirklich, die ganzen Geheimgesellschaften wie die Pirotei von Sion (soll eine katholischer Geheimorden sein), die Ritter von Malta (wo wichtige Menschen aus Politik, Wirtschaft und Geheimdiensten Mitglied waren bzw. immer noch sein sollen), der Thule-Orden (soll zum Beispiel eine wichtige Rolle gespielt haben zum Aufstieg Hitlers), Derwisch-Orden (ein türkischer Orden), die Vrill-Loge, die Loge Golden Dawn (beides englische Geheimbünde) oder die tibetische Geheimloge Agartha und viele andere weltweit agierenden Geheimgesellschaften? Sie sollen im Hintergrund zusammen, manchmal auch gegeneinander,

den Lauf der Welt bestimmen!

Sind wir alle nur Marionetten und bewegen uns auf



Und sie bewegt sich doch!

den für dem vorgeschriebenen Pfad? Oder ist das alles Humbug und wir bewegen uns frei und selbst bestimmt?

Norbert Lanfersiek

In eigener Sache

In der kommenden Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema „Schmerzen“.

Wer Interesse an diesem Thema, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat,

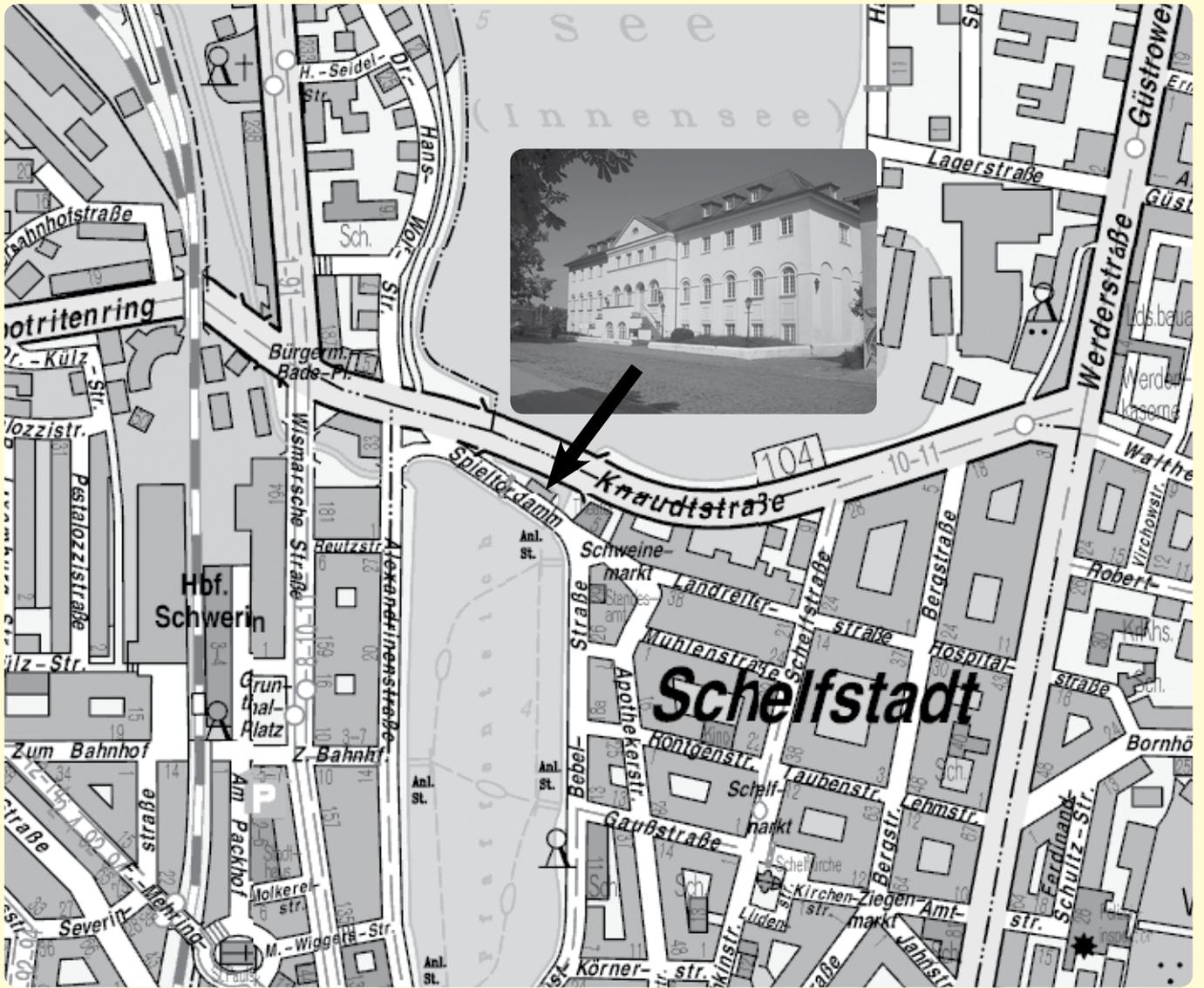
kann sich an unsere Redaktion unter

KISS

Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: info@kiss-sn.de wenden.

Nur Mut und vielen Dank,

Ihr Redaktions-Team



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Nahverkehr Schwerin, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Sabine Klemm

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller,

Elke Ortner, Susanne Ulrich

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: Produktbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85/3924333, Fax: 03 85/3922052, Internet: www.kiss-sn.de,

e-mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg

Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Grete von Kamptz



Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe: 15. November 2012 mit dem Schwerpunktthema: „Schmerzen“.