



Frauenseminar 2019

„Sowohl-als-auch“ - unter diesem kryptischen Titel fand das beliebte Frauenseminar des Landesverbands 2019 statt. Unsere Frauenbeauftragte im Vorstand, Anita Blumberg aus der Gruppe Neubrandenburg, organisierte das Treffen und berichtet hierzu folgendes (leicht geänd., Red.):

15 Frauen trafen sich zum diesjährigen Seminar im Diakoniehaus Prillwitz, nahe Neubrandenburg. Nach einer kleinen Kennenlernrunde diskutierten wir über den Nutzen des vergangenen Seminars. Mit großem Interesse verfolgten die Frauen, die das erste Mal teilnahmen, die Diskussionsrunde. Und wir fieberten mit Erwartung dem Beginn des diesjährigen Seminars entgegen. Ein kultureller Teil am Abend stimmte uns auf das bevorstehende gemeinsame Wochenende ein. Noch bis spät in die Nacht wurde weiter intensiv diskutiert, über die Erwartungen auf die folgenden Tage, das letzte Frauenseminar 2018 und die unterschiedlichen Wahrnehmungen unserer Erkrankung und wie wir damit im Alltag umgehen. Uns wurde wieder einmal bewusst, wie wichtig doch die Begegnung mit „Gleichgesinnten“ ist.

Am Samstagvormittag erhielten wir von Andreas Kühne von der Thammavong-Schule für Klassische Chinesische Medizin einen Einblick. Erläutert wurde der Unterschied zwischen westlichen und fernöstlichen Behandlungsmethoden. In der klassischen chinesischen Medizin erhält der Erkrankte Hinweise, wie und womit er selbst seine Leiden bekämpfen kann, das heißt er muss stets aktiv tätig werden und nicht nur moderne Diagnostik und passive Heilmethoden, wie Medikation, Physiotherapie etc., erwarten. Zu Beginn ist jede Theorie trocken und teilweise schwierig nachvollziehbar, aber dann wurde es interessant und rege mitgearbeitet.

Am Nachmittag stiegen wir in die Praxis ein - wir konnten es kaum erwarten mit den praktischen Übungen zu beginnen: Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses (Energie, Atem, Emotionen) im Körper dienen. Gemäß dem Leitspruch, dass es besser sei, Gesundheit zu erhalten statt Krankheiten zu heilen, gibt es im medizinischen Qigong eine große Anzahl von Übungsreihen, die dem System Stabilität verleihen sollen, um mit einem Gleichgewicht vorzubeugen.

Weiter erfuhren wir Näheres über Diätetik. Die uns bekannte Ernährungspyramide der Lebensmittel wurde um Etliches ergänzt. Die Nahrungsmitteltherapie ist eine der fünf Säulen der klassischen chinesischen Medizin und hat in China eine lange Tradition. Eine individuell abgestimmte Ernährung wurde schon immer als Grundlage für die Überwindung bestehender und die Vermeidung zukünftiger Erkrankungen eingesetzt. Auch in unserem Kulturkreis spielt die Diätetik eine immer größere Rolle in Therapie und Prävention von Krankheiten.

Das gute Wetter lud uns am späten Nachmittag noch zu einem ausgiebigen Spaziergang an den See ein.

Voller Elan, wie bereits am Samstag, wurde die Thematik am Sonntag fortgeführt. Im diesjährigen Seminar erhielten wir einen Einblick in die klassische chinesische Medizin und erfuhren, wie und wann wir davon profitieren können.

Theorie und Praxis ließen uns lernen, Teile davon in unseren Alltag einfließen zu lassen und somit unser Wohlbefinden zu verstärken. Wir Frauen entwickeln unterschiedliche Strategien und Bewältigungsmuster, um Krankheiten zu verarbeiten. Frauenseminare mit besonderer Spezifik, die der DVMB-Landesverband durchführt, sind überaus lehrreich. Die eine oder andere Teilnehmerin hat für sich eine neue bzw. ergänzende Methode zur Bewältigung des Alltags bei chronischer Erkrankung gefunden. An diesem Wochenende haben wir das Motto unseres Selbsthilfvereins - die 3 B's - aktiv verwirklicht.

Eindrücke vom Treffen (F: Ursel Senst, Anita Blumberg)





Fotos Yoga-Schnupperkurs (o.: Wikipedia, Judith from London, UK, Yoga reflections; u.: Christoph Fischbuch)



Infobox zu Terminen 2020 im MV

- 10.-12. Jan Treffen der Gruppensprecher**
- 17.-19. Apr Frühjahrsseminar in Feldberg**
- 2. Mai Internationaler MB-Tag**
- 19.-24. Mai Gruppenfahrt Zittauer Gebirge (NB)**
- 21.-24. Mai Sportfest der DVMB in Oberhof**

Für den Internetauftritt von Landesverband und Gruppen sind weiterhin talentierte Redakteure gesucht, um aus den Gruppen zu berichten.

Betroffene für neue Gruppen sind willkommen, vor allem in Greifswald, Pasewalk, Schwerin, Güstrow.

Der Vorstand tagte am 10. August in Neubrandenburg. Wesentliche Themen: Förderung 2020; Vorbereitung Frauenseminar; Aufbau neuer Gruppen. Unser Verband hat 270 Mitglieder. Nächste Vorstandssitzungen: 1.-13. November

Spruch zum neuen Jahr:

Zuversicht

*In einen neuen Morgen,
in eine neue Welt,
mit alten und neuen Liebesliedern
und jeder Menge Zuversicht.*

© M.B. Hermann

Unseren Mitgliedern, Freunden & Partnern wünschen wir eine schöne Vorweihnachtszeit, ein gesegnetes Fest und einen guten Start in das Jahr 2020.

Der Vorstand im Landesverband MV

Yoga für Betroffene

Betroffene mit Morbus Bechterew sind stets auf der Suche nach ergänzenden bzw. alternativen Therapiemöglichkeiten. Im Rahmen der Morbus-Bechterew-Tage 2019 in MV hat sich die Gr. Neubrandenburg daher überlegt: Wie wäre es für uns mit Yoga? Lt. Wikipedia ist Yoga eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Der Begriff kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anschirren“ (vgl. „jochen“) und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden.

Nach einer Einführung in die Welt des Yoga und seiner möglichen Wirkungen für Betroffene hat Therapeutin Gabriele Fritsche praktische Übungen als „Schnupperkur“ mit uns ausgeführt. Dabei erläuterte sie die Wirkungen, wie und wann man diese durchführen sollte. Jeder Betroffene kann aus der reichen Auswahl von Yogaarten und -übungen die für ihn geeigneten für sich nutzen. Es wurde deutlich: Yoga ist eine sinnvolle Ergänzung zur MB-Therapie von Betroffenen und es lohnt sich, sich damit näher und ggf. regelmäßig zu befassen (auch ein Tipp für die Gruppen).

Frühjahrsseminar 2020

Die schon länger dabei sind, erinnern sich gern an das MB-Seminar in der Feldberger Seenlandschaft, mit großer Radtour rund um die Seen oder auch das Cafe „Sommerliebe“ in Carwitz. Daher entschied sich der Vorstand, dass Seminar 2020 wieder in Feldberg auszurichten: Es findet vom 17. bis 19. April statt, am Freitag wird dabei die jährliche Mitgliederversammlung abgehalten (bitte vormerken; Einladung folgt).

Frühjahrsseminar 2020

Im 40. Jahr des Bestehens der DVMB hat sich der Bundesverband etwas Besonders ausgedacht: Es wird ein Sportfest und eine Festveranstaltung in Oberhof am Rennsteig/Thüringen geben. Daher ist die Organisation einer Autofahrt für Mitglieder unseres LV geplant. Die Reise findet vom 21. bis 24. Mai 2020 (über Himmelfahrt) statt. Nähere Informationen folgen im nächsten Einleger und auf der Webseite.