

Aus unseren Selbsthilfe-Gruppen

Naturheilkundliche Tipps bei Migräne

Was sind die Ursachen für die Entstehung einer Migräne? Wie kann man sie mit naturheilkundlichen Mitteln behandeln? Diese Fragen stellte sich die Migräne-Selbsthilfegruppe in Deggen-dorf. Die Antwort erhielten die Mitglieder von Apothekerin und Heilpraktikerin Trixi Resch, die unter dem Titel „Migräne – was hilft?“ in ihrer Apotheke einen anschaulichen Vortrag hielt. Sie sprach über die Bedeutung und Wirkung der Omega-3-Fettsäuren bei Migräne, über die Heilkraft des „Super“-Vitamins D und über die Anwendung von Magnesium. Auch



die Schüßlersalze spielen ihrer Meinung nach eine wichtige Rolle bei der Migräne-Prophylaxe. Trixi Resch

stellten zahlreiche Fragen. Zum Abschluss konnten sie ein Fischölprodukt probieren. ■ Peter Mader, SHG Deggen-dorf

endete mit dem Zitat von Carlos Castaneda (Anthropologe und Schriftsteller aus den USA): „Entweder wir machen uns elend oder wir machen uns stark. Der Aufwand ist der gleiche.“ Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe hörten mit großem Interesse zu und

Fotos: oben © SHG Deggen-dorf; Mitte © SHG Wolfsburg; unten © SHG Herne

Wanderung auf dem Besinnungsweg in Bad Harzburg



Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums der Migräne-Selbsthilfegruppe Wolfsburg unternahmen wir bei strahlendem Sonnenschein einen Ausflug in den Harz. Unter fachkundiger Leitung von Wanderführerin Ines Hohlbein wanderten wir auf dem „Besinnungsweg“ in Bad Harzburg. Unterwegs machten wir physiotherapeutische Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Verbesserung der Kondition, die wir auch gut in den Alltag integrieren können. Zusätzlich erhielten wir Hinweise zu Ernährung und Lebensführung mit der Krankheit Migräne. Auf dem Weg gab es zudem mehrere Stationen mit Gedanken

und Anregungen, die zur Besinnung und der Beschäftigung mit dem eigenen Ich einladen. Nebenbei vermittelte uns Ines Hohlbein auch viele Informationen zur Geschichte der Harzburg sowie Flora und Fauna

der Region. Wir waren uns abschließend einig, dass wir viel Entspannung erfahren und positive Energie gewonnen haben. ■

Christine Wielk,
SHG Wolfsburg



Am 16.09.2017 fand vor dem City Center der Herner Selbsthilfetag statt. Die Migräne-Selbsthilfegruppe Herne war mit acht Mitgliedern beteiligt. Wir führten ausgiebige Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen. Das ausgelegte Informationsmaterial - das wir von der SHG Essen erhalten haben - wurde gerne mitgenommen. Wir sind gespannt, ob der eine oder andere Besucher den Weg zu unseren monatlichen Gruppentreffen findet. ■

Anke Schneiderath, SHG Herne

Sport- und Gesundheitstag der Polizei



Am 6. Juli 2017 fand im Emmericher Eugen-Reintjes-Stadion der Sport- und Gesundheitstag 2017 der Polizei Nordrhein-Westfalen/Kreis Kleve statt. Die Teilnehmer konnten

das Deutsche Sportabzeichen, den Leistungstest der Polizei Nordrhein-Westfalen oder das Europäische Polizeileistungsabzeichen erreichen. Zusätzlich wurden eine Laufeinheit

mit Lauf-ABC sowie zwei Workshops („Qigong“ und „Starker Rücken“) angeboten. Polizei-Oberkommissarin Martina Beuker, die Vizepräsidentin der MigräneLiga (Foto), informierte ihre Kolleginnen und Kollegen bei dieser Gelegenheit über die Liga.

Martina Beuker/Anja Rech

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, drei Selbsthilfegruppen begrüßen zu dürfen, die mit Hilfe der MigräneLiga gegründet wurden:

- SHG Mannheim, Leitung: Gerlinde Volkert, gerlindevolkert@gmx.de
- SHG Minden, Kontakt: Martina Beuker, shg@migraeneliga.de
- SHG München, Kontakt: Martina Beuker, shg@migraeneliga.de

Fotos: oben © MigräneLiga/Ma.Beuker; Mitte © SHG Würzburg; unten © SHG Kassel

Stand auf der Mainfranken-Messe

Die Selbsthilfegruppe Würzburg war am 4. Oktober 2017 mit einem Stand im Gesundheitspark der Mainfranken-Messe in Würzburg vertreten. Das Aktivbüro der Stadt Würzburg hatte uns die Gelegenheit geboten, unsere Selbsthilfegruppe vorzustellen. Von der MigräneLiga erhielten wir Informationsmaterial, das wir an Betroffene,

Angehörige und Interessierte verteilt. Wir kamen oft mit den Besuchern ins Gespräch. Viele kannten jemanden in ihrem Freundeskreis oder auch in ihrer Familie, der an Migräne leidet. Sicherlich konnten wir so manchem mit unseren Flyern Hilfe an die Hand geben! ■

Reinhilde Höfer,
SHG Würzburg



Yoga-Projekt gestartet

Die Migräne-Selbsthilfegruppe Kassel hat im August 2017 ein Yoga-Projekt gestartet. Jeden 3. Freitag im Monat treffen wir uns in der KISS für zwei Stunden zu einer Yoga-Einheit, die speziell auf Menschen mit Migräne ausgerichtet ist. Die Yogastunden leitet Karola W. an, eine Teilnehmerin der SHG, die selbst Migräne-Betroffene ist. Sie hat eine mehrjährige Yoga-Ausbildung. Finanziert ist das Projekt, das ein bis zwei Jahre dauern soll, durch Spendengelder. Weitere Aktionen der Selbsthilfegruppe waren ein Infostand beiden Kasseler Gesundheits-



tagen in der Stadthalle Kassel und ein gemeinsames Essen in einem Restaurant unter dem Motto „Wer nicht genießt, wird ungenießbar!“ ■

Anke Meyfarth, SHG Kassel

