

Aus unseren Selbsthilfe-Gruppen

Vortrag und Infostand der SHG Kassel Mit Heilfasten neue Kräfte sammeln

Die Selbsthilfegruppe Kassel hatte im Februar den Arzt Dr. med. Ulrich Schauer aus Kelkheim zu Gast. Er beschäftigt sich seit 1994 mit der Behandlung chronischer Schmerz-Erkrankungen. Sein Schwerpunkt sind Kopfschmerzen und Migräne (akut sowie chronisch), Beschwerden des Verdauungssystems sowie Unverträglichkeiten. In seinem Vortrag stellte er als wichtige Basistherapie Heilfasten nach F. X. Mayr vor. Die Methode beruht auf trockenen Weißmehlbrötchen und Milch. Man startet immer mit einem Entlastungstag, an dem man weniger isst und den Darm reinigt. „So werden belastende Stoffe schneller ausgeschieden“, sagte der Experte. Fastende sollten einen halben Liter mehr als sonst trinken, Kaffee sowie Alkohol meiden und sich Ruhe gönnen.

Heilfasten reduziert Stress, man findet zu sich selbst und sammelt neue Kräfte. Alternativ könne man in den Alltag auch Intervallfasten einbauen, für das es verschiedene Formen gibt. Die Erklärung von Dr. Schauer für die Wirkung des Fastens: Die biologische Kraft des Menschen habe ihre Wurzeln im Verdauungssystem, unseren Aufnahme- und Ausscheidungsorganen. Störungen in diesem empfindlichen System können die Ursache für körperliche und seelische Krankheiten sein. Am 29./30. März präsentierte sich die Gruppe zudem auf den Kasseler Gesundheitstagen, die 7.000 Besucher hatten. Thema war „Gesund und fit durch Ernährung und Bewegung“. Auch unseren Stand besuchten viele Interessierte. Besonders oft kam die Frage nach kompetenten Fachärz-



Foto: oben © SHG Kassel; unten © SHG Esslingen-Plochingen

ten in der Region. Unterstützt wurden wir von unserer ehemaligen Gruppenleiterin Anke Meyfarth (Foto r.), die gerade aus Singapur zu Besuch war. ■

Petra Dewenter,
SHG Kassel

SHG Esslingen feiert 10-jähriges Jubiläum Wertvoller Austausch unter Betroffenen

Die Selbsthilfegruppe Esslingen-Plochingen feierte im März mit einem gemütlichen Abend zehnjähriges Bestehen. Gegründet hat sie Birgit Mangold (Foto), die seit 30 Jahren an Migräne leidet, nach einem Vortrag von Dr. Jan Brand. An jenem Abend 2009 meldeten sich



neun Interessentinnen. Für die Treffen stellte uns AOK Esslingen Neckar-Fils einen Raum zur Verfügung – dafür ein herzliches Dankeschön! Der Austausch ist für alle wertvoll. Er zeigt, dass die Migräneattacken bei jedem Patienten anders sind. Manche haben nur

eine Aura, die sehr belastend ist, andere plagen bis zu drei Tage lang Kopfschmerzen mit Erbrechen. Wir sind froh, dass es heute Triptane gibt und dass die Forschung mit der „Migräne-Spritze“ nun eine weitere Möglichkeit entwickelt hat. Die Migränegruppe trifft sich

jeden 2. Freitag von 17.30 bis 19.30 Uhr bei der AOK Esslingen, Plochinger Str. 13. ■

Birgit Mangold,
SHG Esslingen-Plochingen

Herzlich willkommen!

Wir dürfen drei neue Selbsthilfegruppen in der MigräneLiga begrüßen:

- SHG Memmingen/Unterallgäu, im Gemeindehaus Christuskirche
Kontakt: Joana Hutter, bejo@web.de
- SHG Schwäbisch Hall, Friederike Heinlin, migraenegruppe-sha@gmx.de
Treffpunkt: Haus der Vereine
- Migräne-SHG Kinder und Jugendliche Köln, Kontakt: Dr. Martina Jerusalem-Oberle, jerusalem-oberle@web.de
Treffpunkt steht noch nicht fest