

Aus unseren Selbsthilfe-Gruppen



Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Kleve boten bei der „Aktionswoche Selbsthilfe“ Infomaterial der Liga an.

Selbsthilfegruppe informierte die Besucher Stand beim Selbsthilfetag Kleve

Im Rahmen der „Aktionswoche Selbsthilfe“ fand im Kolpinghaus Kleve am 22. Mai von 16 bis 20 Uhr ein Selbsthilfetag statt, initiiert vom Paritätischen Bundesverband. Die verschiedenen Gruppen hatten über 20 Stände mit Infomaterialien aufgebaut und informierten die zahlreichen Besucher. Zwei Ärz-

te und ein Sportler hielten Vorträge zu Gesundheitsthemen. Die Migräne-Selbsthilfegruppe Kleve war mit vielen Materialien der MigräneLiga vertreten. Großen Informationsbedarf gab es rund um die neue Migränespritze, aber auch nach der Botoxbehandlung und alternativen Möglichkeiten gegen

den Migräneschmerz wurde gefragt. Die Besucher nahmen viele Magazine und Broschüren mit, zusätzlich fand der Kalender der MigräneLiga großen Anklang. Danke an Bärbel Vick vom Paritätischen, die die Organisation übernommen hatte. ■

Angela De Bortoli,
Leiterin SHG Kleve

15 Jahre SHG Radeberg Jubiläumsfeier und Expertenvorträge

Der 23. Februar war kein gewöhnlicher Samstag für die Selbsthilfegruppe Radeberg: Anlässlich des 15-jährigen Bestehens der Gruppe hatte sie zu einer kleinen Feier in die Räume der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Radeberg eingeladen. Das Programm rundeten zwei Experten-Vorträge und eine Fragerunde ab. Neben Interessierten und Betroffenen waren auch Vertreter der Stadt, Leiterinnen anderer Selbsthil-

fegruppen und die Witwe des langjährigen, verdienstvollen Gruppenleiters Werner Heide unter den Gästen.

Im Anschluss an die Grußworte hielten Dr. Katja Heinze-Kuhn und Dr. Axel Heinze von der Schmerzlinik Kiel in bewährter lockerer und verständlicher Form zwei Vorträge zur Therapie der Migräne. Sie sind immer gern gesehene Referenten zu Veranstaltungen der MigräneLiga und beantworteten auch in

Herzlich willkommen!

Wir begrüßen unsere neue Selbsthilfegruppe:

Migräne-Gruppe Wiesbaden
Kontakt Edith Richter,
edithrichter@me.com

Radeberg alle Fragen der Besucher ausführlich. Bei guten Gesprächen und einem liebevoll bereiteten Buffet klang die Feierstunde aus. Ein Dankeschön an die Organisatoren! ■

Gudrun Teuscher,
Regionalleiterin Ost

Migräne-Kindergruppe in Dautphetal/Hessen Arbeit auch mit Eltern und Schulen

Die MigräneLiga-Selbsthilfegruppe Jugendliche + Kinder in Dautphetal („JuKi Dautphe“) wurde 2013 gegründet und wird

von meiner Schwägerin Silke Thüringer geleitet. Die Gruppentreffen finden je nach Bedarf an verschiedenen Orten statt. In den Gruppenstunden beschäftigen sich die Kinder und Jugendlichen etwa mit Seidenmalerei oder lernen beim Trommeln, auf die anderen zu hören. Den Kurs „Entspannung mit Seidenmalerei“ bietet die Gruppe mit zwei von uns getragenen Tutoren zudem erfolgreich in Schulen an. Auch die Eltern der betroffenen Kinder treffen sich und werden zum Thema Migräne weitergebildet. Außerdem arbeitet die Gruppe mit Behörden zusammen und präsentiert sich auf Messen, Gesundheitstagen und ähnlichem. Ein Punkt, dem wir uns widmen, ist die schulische Beur-

teilung der Migräne-Kinder. Sie werden in vielen Schulen zurückgestellt oder gar für Sonderschulformen empfohlen. Dabei sind die betroffenen Schüler häufig überdurchschnittlich intelligent. Zusätzlich fordern wir einen abgedunkelten Raum für migränebetroffene Schüler in den Schulen.

Auch stellen wir fest, dass die Kinder und Jugendlichen dank – gut gemeinter – Förderangebote der Eltern auf einen „Arbeitstag“ von 12 Stunden kommen. Da bleibt nicht mehr viel Zeit zum Spielen oder zum Entwickeln sozialer Kompetenz. Deshalb appellieren wir an die Eltern, ihre Kinder nicht zu überfordern. ■

Jürgen Thüringer,
Geschäftsführer Logistik



Bei den Gesundheitstagen in Biedenkopf wurden Seidenmalereibilder der Kindergruppe ausgestellt (an der Wand zu sehen).

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