



## Wochenendseminar - in der Klinik an der Weißenburg vom 26.08.-27.08.2023

Gesundheits-Wochenend-Seminar – ein interessantes Thema, was durchaus bei unseren Mitgliedern gefragt war. Es reisten aus 14 Mitglieder aus der SHG Greiz, SHG Bad Lobenstein und Mühlhausen 2 an, um in den Genuss eines informativen und inspirierenden Wochenendes zu kommen.



In der Klinik an der Weißenburg – unsere Partnerklinik - begrüßte uns zunächst Frau Zuro. Sie ist nicht nur für Öffentlichkeitsarbeit zuständig, sondern ist gleichzeitig die Selbsthilfebeauftragte. Sie begleitete und betreute uns an beiden Tagen sehr liebevoll. Danke.

Sie organisierte am Samstag, dass Frau Dr. Fritsch einen sehr kurzweiligen Vortrag über die Ernährung, die Einnahme und Wirkung der Medikamente, deren Wirkstoffe halten konnte und sprach auch über die Kraft der Naturheilkunde, die keinesfalls aus dem Blickwinkel gelassen werden sollte. Auf unsere Fragen antwortete Sie bereitwillig

und teilte mit, dass Sie auch künftig für weitere Vorträge zur Verfügung steht. Ein weiteres absolutes Highlight war die anschließende Nutzung der heißbegehrten Kältekammer – Freudestrahlender

Enrico von der SHG Bad Lobenstein -, die sonst ausschließlich den Patienten der Klinik

vorbehalten ist. Das Fachpersonal der Klinik gab uns Hinweise, die beim Betreten der Kältekammer zu beachten sind. Diese hatte eine Temperatur bis minus 110°C!



Wir konnten für eine Minute diese eisige Kälte spüren! Diese Therapie kann zur Anwendung kommen, um das Immunsystems zu stärken, die Schmerzen bei chronisch-en und entzündlichen Gelenkerkrankungen lindern, kommt zur Anwendung bei Depressionen, um den Gemütszustand zu verbessern, zur Unterstützung beim Abnehmen, strafft das Bindegewebe, Hilft bei Schlafstörungen und steigert das allgemeine Wohlbefinden des Betroffenen.

Nachdem jeder für sich nun feststellen konnte, ob das eine Therapie für Ihn oder Sie wäre, begaben wir uns gemeinsam zum Mittagessen, welches in der Klinik einnahmen. Im Anschluss erhielten wir einen Einblick in die Bewegungs- und Entspannungsform des Qi-Gongs.

Der Nachmittag gestaltete jeder Teilnehmergeanz individuell für sich. Die Sonne genießen, die Umgebung erkunden, bis wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel Weißenburg einfanden und den Abend in ausgelassener fröhlicher Runde ausklingen ließen.

Am Sonntag-Vormittag stand uns der Sportraum der Klinik zur Verfügung und wir nutzten die Gelegenheit für eine gemeinsame Gymnastikstunde. Im Anschluss erhielten wir während einer Klinikführung



Einblicke in die Bereiche der Physio- und Ergotherapie. Die Neuheit der Klinik sind die Ambulanzräume. Diese stehen Patienten/innen, neben dem Klinikbetrieb, zur Verfügung. Ich,

Marion Bräuer, die Neue aus der Gruppe Greiz, bin froh dabei gewesen zu sein und spreche bestimmt im Namen aller, dass dieses informative Seminarwochenende eine rundum gelungene Veranstaltung war. Es hat allen Spaß und Freude gemacht. Zum Schluss bleibt noch zu erwähnen: All das konnten wir Dank der Fördermittel durch die IKK und unserer engagierten Ina Ruddat, Gruppenleiterin Greiz, erleben. Ein besonderer Dank gilt auch dem Fachpersonal der Klinik Weissenburg, die sich Zeit für uns nahmen.



|