

Landesverband Thüringen e.V. lädt zum Erste-Hilfe-Kurs in Erfurt ein!

Am 1. September 2018 fand in Erfurt eine ganz-tägige Weiterbildung zum Thema Erste-Hilfe statt, zu der der Vorstand des Landesverbandes geladen hatte. Dieser Einladung waren 29 Interessenten, davon 27 Mitglieder und 2 Gäste, gefolgt. Der Referent Herr Jörg Kirchner ist aus Erfurt und ist nicht nur hauptberuflich Hauptbrandmeister bei der Feuerwehr in Erfurt, nein, er bildet sowohl Rettungsassistenten als auch Rettungssanitäter aus. Er verstand es in erfrischender Art und Weise, zu erklären, zu zeigen, Fragen zu stellen und uns zu motivieren, immer etwas zu tun.



Er zeigte an einigen praktischen Beispielen, worauf bei der stabilen Seitenlage zu achten ist, wie der Druckverband am Arm oder Kopf richtig angelegt wird und hat uns die Angst genommen, Fehler zu machen!



In einigen Puppen konnten wir die Herzdruckmassage üben und dabei betonte der Referent immer wieder, dass man nichts falsch machen kann, so dass bei eventuellen Schäden der Ersthelfer immer versichert sei. Da nun das lange Sitzen für Bechtis schädlich ist, haben wir zwischendurch an der frischen Luft unter Anleitung des Physiotherapeuten Herrn Frank Kirchner, eine Gymnastikeinheit von ca. 20 Minuten erhalten, die uns sehr gut getan hat.

Wir möchten uns auf diesem Wege nochmals recht herzlich für diese Weiterbildung bedanken. Es ist uns klargeworden, wie wichtig die Erste Hilfe ist und es verpflichtend sein sollte, an solchen Schulungen mehrmals im Leben teilzunehmen!

Rosi Degenhard Gruppe Nordhausen

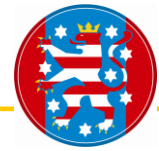
SHG - Eichsfeld 4 Besuch der Toscana Therme Bad Sulza

Am 16.06.2018 machte sich die DVMB SHG Eichsfeld 4 auf den Weg nach Bad Sulza. Nach der 2-stündigen Busfahrt kamen wir in der wunderschönen Kur- und Weinstadt an und spazierten durch den Park zum Gradierwerk 'Louise'. Die in der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts errichtete Anlage der ehemals kursächsischen Saline Kösen, empfing man uns mit tollen weißen Kitteln, die unsere Kleidung vor Salzflecken schützen sollten. Wir atmeten also tief durch und genossen dabei die schöne Aussicht auf den Park.



Nachdem wir das Thüringer Weintor passiert hatten, nahmen wir Kurs in Richtung Toscana Therme. Dort fanden wir eine faszinierende Kombination von körperwarmer Thermalsole vor, genossen den Liquidsound und hatten ein Therapiebecken ganz für uns. Unter der Anleitung unserer Physiotherapeutin Lydia, absolvierten wir eine Therapiestunde, die viel zu schnell verging. Zu einer kleinen Stärkung hatten wir Plätze im Kaffee am Schwanenteich reserviert. Hier gab es lecker Kaffee und Kuchen sowie gesellige Gespräche. Die Eckartsburg bei Eckartsberga mit ihrem 36 Meter hohen Bergfried, war unser letztes Ziel an diesem sehr schönen und mit vielen Eindrücken gefüllten Tag. Am Abend gegen 20.00 Uhr hatte uns unsere Heimatstadt dann wieder. So ein schöner Ausflug lässt uns immer näher zusammenrücken. Im nächsten Jahr geht's auf ein Neues.

Karola Tyralla



Erwartungen und Wünsche

Nach intensiven und langen Planungen mit der Klinik an der Weissenburg durften wir am 15. und 16.9.2018 ein Schnupperwochenende an dieser Klinik erleben und genießen.

Am Samstag reisten wir in Fahrgemeinschaften gegen 9:00 Uhr mit vielen Erwartungen und Wünschen an. Nach kurzen Vorbereitungen startete unser Programm mit der Begrüßung durch den Chefarzt Dr. med. J. Lautenschläger. Er ließ es sich nicht nehmen, einen sehr spannenden Vortrag über Morbus Bechterew, seine Eigenschaften und den evtl. dazu gehörigen Krankheiten zu halten und unsere vielen Fragen zu beantworten.

Diese erste Stunde war der Beginn eines sehr intensiven, anstrengenden aber auch lustigen Wochenendes.

Im Anschluss stand die Kältekammer sowie eine Stunde mit einer Physiotherapeutin auf dem Plan, welche es verstand, uns mit vielen Übungen so richtig einzuheizen.

Ein besonderes Dankeschön möchte ich an dieser Stelle Frau Zuro zukommen lassen. Ihr ist es zu verdanken, dass es ein so stimmiges Programm gab, die Getränkeversorgung und das Mittagessen bestens klappte und so die gesamte Organisation seitens der Klinik nicht zu über treffen ist.

Nach Vortrag, Kältekammer und Physiotherapie ging es nun in die Ergotherapie. Auch hier blieb nichts unangetastet. Parafinbad, kalter Mohn, warmer Kies, alles was es in einer Ergotherapie gibt haben wir getestet.



Danach war Dr. J. Lautenschläger noch einmal für uns da und begeisterte uns ein weiteres Mal mit einem Vortrag. Rheuma, ein unendliches Thema mit seinen vielen Gesichtern wurde nun zu einem für uns verständlichen Krankheitsbild. Er schlüsselte für uns einige bekannte Arten, seine möglichen Auslöser und Folgen auf und

brachte uns die neuesten Forschungsergebnisse und Medikamente näher. Auch hier ließ er keine Frage unbeantwortet.

Am Ende dieses Tages waren wir nun noch in der Pflicht unsere Mitgliederversammlung mit Wahl des neuen Vorstandes durchzuführen. Probleme wurden durchdiskutiert und neue Pläne für das kommende Jahr geschmiedet.



Viele interessante Ideen wurden beachtet und werden in den kommenden Wochen auf ihre Machbarkeit geprüft. Da wir inzwischen auf 19 Mitglieder angewachsen sind, musste ein funktionierender Vorstand her.

Gruppensprecherin (Ina Ruddat) und stellvertretende Gruppensprecherin (Silke Söldner) wurden einstimmig wiedergewählt. Hinzu gekommen sind eine Schatzmeisterin (Kerstin Rausch), eine Kassenprüferin (Sarah Wankel) und zwei Beisitzer (Christin Helmer und Heike Haase).

Am Ende dieses Tages ging es in unser Hotel. Das Landhotel „Edelhof“ hieß uns herzlich willkommen. Das Abendessen und der gemütliche Ausklang in der Bowlingbar rundeten diesen Tag perfekt ab.

Am Sonntag starteten wir nach einem ausgiebigen Frühstück mit Wassergymnastik.

Nun waren alle richtig munter und bereit für den letzten Vortrag. Dr. med. R. Krüger gestattete uns einen Einblick in den Klinikalltag, die verschiedenen Einrichtungen, seine Arbeit in und mit der multimodalen Schmerztherapie. Er verstand es, auf eine sehr lockere Art uns die verschiedenen Krankheitsbilder der Fibromyalgie zu vermitteln und all unsere Fragen zu beantworten.

Alles in einem war es ein Wochenende, welches alle Erwartungen und Wünsche übertraf und keine Wünsche übrig ließ. Dem Team rund um Dr. Abrolat möchten wir herzlichst danken und freuen uns auf ein Wiedersehen im kommenden Jahr.

Ina Ruddat