

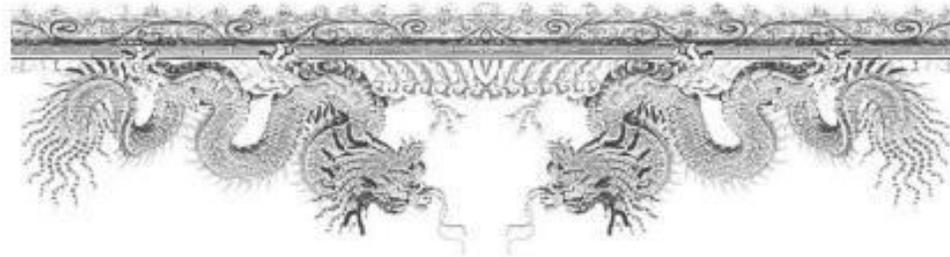


Gruppenveranstaltungen der SHG PNP Halle-Saalekreis

# Bilanz und Ausblick 2018 / 2019



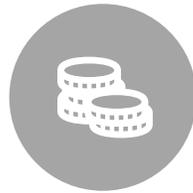
*Selbsthilfe bedeutet immer,  
sich aufzumachen, neue Ufer  
zu betreten.*



# Überblick



Öffentlichkeitsarbeit,  
darunter die  
Selbsthilfe-App



Einnahmen und  
Ausgaben 2018



Fördermittelantrag  
2019



Womit haben wir uns  
beschäftigt?



Was haben wir  
gelernt?



Was hemmt uns?

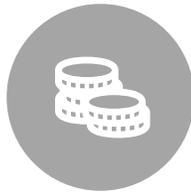


Was nehmen wir uns  
für das 1. Halbjahr  
2019 vor?

# Überblick



Öffentlichkeitsarbeit,  
darunter die Selbsthilfe-  
App



Einnahmen und  
Ausgaben 2018



Fördermittelantrag  
2019



Womit haben wir uns  
beschäftigt?



Was haben wir  
gelernt?



Was hemmt uns?



Was nehmen wir uns  
für das 1. Halbjahr  
2019 vor?

# Öffentlichkeitsarbeit

## Medien

- Presse
- Internet
- App

## Öffentliche Veranstaltungen (Patiententag)

## Faltblätter bei den Therapeuten

## Werbung bei anderen SHG

Was sind Ihre Ideen?



Letzte 30 Tage

Letzte 7 Tage

Gestern



31.10.2018 - 29.11.2018



571

Besucher



801

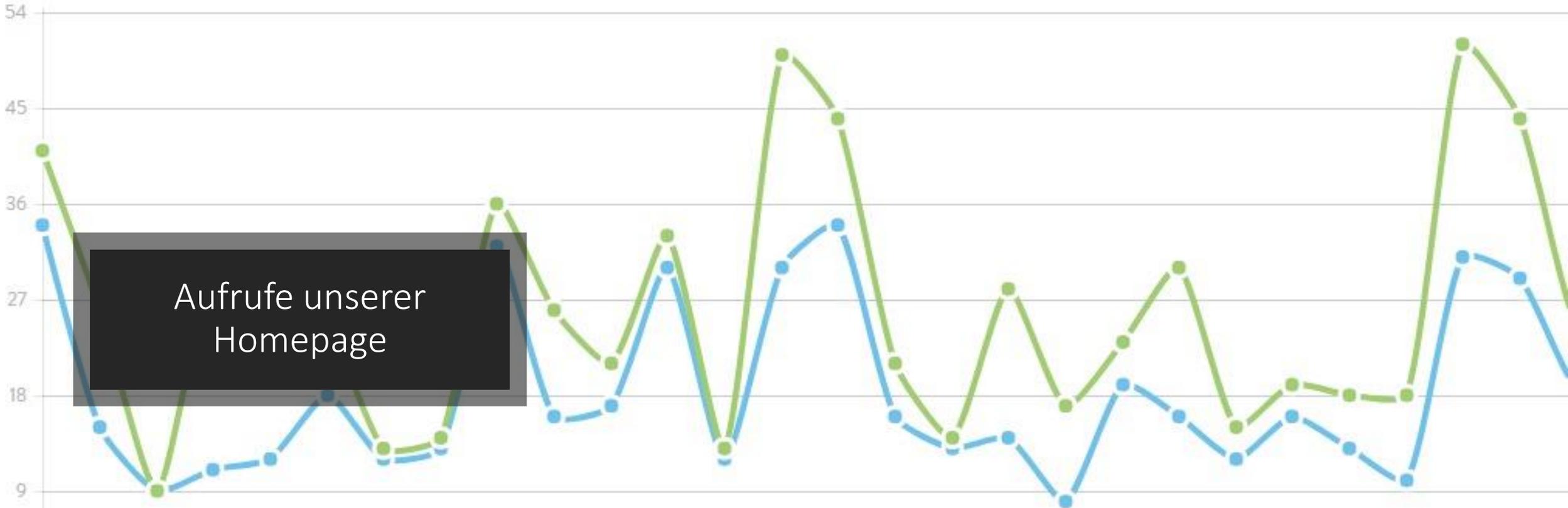
Seitenaufufe

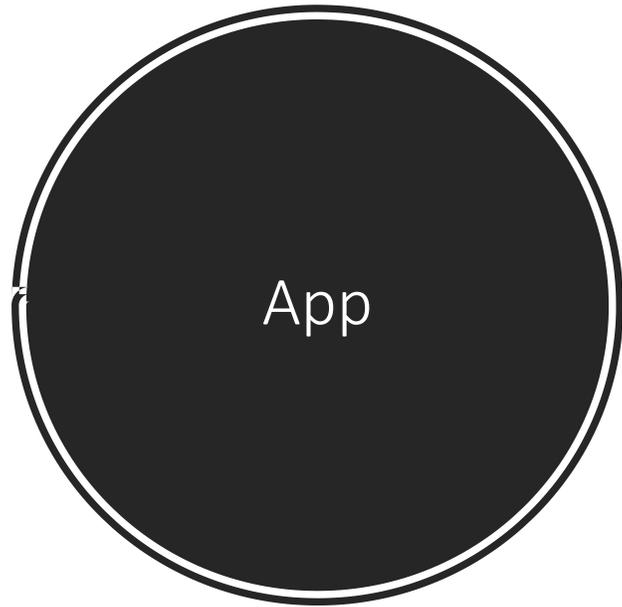


28%

Mobile Seitenaufu

Aufrufe unserer  
Homepage





## Kontaktstellen

Halle-Saalekreis

Saalekreis

Burgenlandkreis

Salzlandkreis

Harz

Mansfeld-Südharz

Anhalt-Bitterfeld



Über die Selbsthilfekontaktstelle in Sachsen-Anhalt Süd



Frau Thomas über die Selbsthilfe App "Sachsen-Anhalt Süd"  
Die App ist ab dem 29.11.18 für iOS und Android kostenlos erhältlich.



Apotheker Tag 2018: Neurofibromatose



Apotheker Tag 2018: Psychosoziale Kontaktstelle



Apotheker Tag 2018: Blaukreuz Gruppe Halle Saale



Apotheker Tag 2018: Selbsthilfegruppe Glückspiel



Apotheker Tag 2018: Adipositas Halle



Apotheker Tag 2018: Tinnitus SHG





Selbsthilfe

Depressionen Studenten Selbsthilfegruppe 1

SOUNDCLOUD



Share



▶ 31

 Selbsthilfe - Depressionen Studenten Selbsthilfegruppe 1

▶ 31

 Selbsthilfe - Lipödem bei Frauen Selbsthilfegruppe

▶ 26

 Selbsthilfe - Glücksspielsucht Kaufsucht Selbsthilfegruppe

▶ 30

 Selbsthilfe - Angehörige und Freunde psych. Kranker Selbsthilfegruppe

▶ 10

 Selbsthilfe - Depressionen, Depressive Verstimmungen Studentische Selbsthilfegruppen

▶ 11

 Selbsthilfe - Organtransplantierte Wartepatienten und Angehörige Selbsthilfegruppe

▶ 7

 Selbsthilfe - Polyneuropathie Selbsthilfegruppe

▶ 13

 Selbsthilfe - Morbus Chron, Colitis Ulcerosa, Reizdarm Selbsthilfegruppe

▶ 11

 Selbsthilfe - Durch Nichts Und Niemand

▶ 78

 Selbsthilfe - Lebenszeit kann niemand nachbestellen

 Selbsthilfe - Worum geht es in meinem Leben

 Selbsthilfe - Niemals aufgeben, sondern

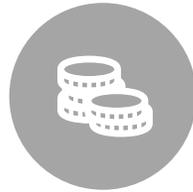
▶ 05



# Überblick



Öffentlichkeitsarbeit,  
darunter die  
Selbsthilfe-App



Einnahmen und  
Ausgaben 2018



Fördermittelantrag  
2019



Womit haben wir uns  
beschäftigt?



Was haben wir  
gelernt?



Was hemmt uns?



Was nehmen wir uns  
für das 1. Halbjahr  
2019 vor?

# Themen 1. Halbjahr 2018

- Gesprächskreis zum Thema: "**Was hilft mir vor allem?**„ Januar
- **Kurse und Kuren - was zahlen die Krankenkassen?** Februar
- **Warum Naturheilkunde?** Grundprinzipien der Naturheilkunde; Antike Therapien neu entdeckt; Welche Ratschläge können wir für uns umsetzen? März
- Schwerpunktthema **Ernährung:** Ist die Ernährung ein Risikofaktor oder auch ein Heilfaktor für die Krankheit Polyneuropathie? Was sollen wir wann, wie und wie viel essen? April
- **Chronische Schmerzen** in der Sendung Visite vom 15.05.18 Mai
- **Ernährung / Fehlernährung als Risikofaktor für die Krankheit Polyneuropathie** Juni

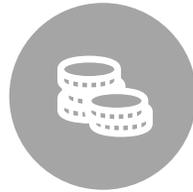
# Themen 2. Halbjahr 2018

- Fortsetzung der Thematik **"Ernährung / Fehlernährung als Risikofaktor für die Krankheit Polyneuropathie,,** September
- **Auswertung von 2 Gesundheitsmessen in Halle** Oktober
- **"Bewegung als Merkmal einer gesunden Lebensführung - gerade bei der Krankheit Polyneuropathie,,** November
- **Bilanz und Ausblick:** finanzielle Bilanz, Antragsverfahren für 2019; was haben wir beraten? Was wurde umgesetzt? Was haben wir vor für 2019? Was hemmt uns? Was sollten wir verändern? Dezember

# Überblick



Öffentlichkeitsarbeit,  
darunter die  
Selbsthilfe-App



Einnahmen und  
Ausgaben 2018



Fördermittelantrag  
2019



Womit haben wir uns  
beschäftigt?



Was haben  
wir gelernt?



Was hemmt uns?



Was nehmen wir uns  
für das 1. Halbjahr  
2019 vor?

# Themen 1. Halbjahr 2018

- Gesprächskreis zum Thema: "**Was hilft mir vor allem?**„ Januar
  - Was sind meine Probleme?
  - Wie helfe ich mir / lasse ich mir helfen?
    - Ernährung
    - Bewegung
      - Präventionskurse, Rehasport, Tanzen, Ausdauer: Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, ...;
      - Krafttraining, Balancetraining, Koordination...
    - Wechselbäder / Salben/ Öle / Kräuterzubereitungen / Capsaicin-Pflaster / Fußreflexzonen-Massage /
    - Entspannung / Schmerzbewältigung
      - PMR / Autogenes Training / Meditation / Selbsthypnose / Qigong / Tai-Chi / Yoga /
    - Soziale Kontakte

# Themen 1. Halbjahr 2018

Februar

- **Kurse und Kuren - was zahlen die Krankenkassen?**
- Rehasport
- Gesundheitskurse zur Prävention
  - Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten
  - Handlungsfeld Ernährung
  - Stressmanagement
- Urlaub und Gesundheitsvorsorge
  - Zuschüsse der Krankenkassen
  - Beispiele für Behandlungen bei Polyneuropathie
    - Franzensbader Heilkur
    - Radon in Joachimsthal - Jáchymov

# Themen 1. Halbjahr 2018

- **Warum Naturheilkunde?**

März

- **Selbstheilungskräfte stärken durch Reiz und Reaktion**

- Das Grundprinzip der Naturheilkunde – wie das aller traditioneller Heilverfahren – ist das Zusammenspiel von Reiz und Reaktion.
- Die Hydrotherapie zum Beispiel setzt durch den Einsatz von kaltem oder warmem Wasser gezielt einen Reiz, und dieser führt dann zu Veränderungen im Körper.
- »Der Arzt verbindet deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden.«
  - Dieses berühmte Zitat von Paracelsus verweist auf das, was das geschilderte Reiz-Reaktions-Prinzip anregt: die Fähigkeit unseres Körpers, sich selbst zu heilen.
- „Wer sich verändern will, dem kann geholfen werden.“ Hippokrates

# Themen 1. Halbjahr 2018

- **Chronische Schmerzen** in der Sendung Visite vom 15.05.18 Mai
- Auszug aus dem Chatprotokoll zur Visite-Sendung am 15.05.2018
- **Topische Schmerzmittel**
- Dr. Wabbel: Unbedingt versuchen: eine **Zubereitung** bestehend aus Ambroxol (10 Gramm), DMSO (5 Gramm) auf 50 Gramm Salbenbasis. Dreimal täglich z.B. in die Füße einreiben. Wahrscheinlich benötigen Sie dafür ein Rezept. Eine 50-Gramm-Dose kostet rund 24 Euro. Die Kasse übernimmt es nicht, es ist ein "Off-Label-Use". [www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/chatprotokoll500\\_page-2.html](http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/chatprotokoll500_page-2.html)
- **Lidocain** reduziert chronische Schmerzen, vor allem bei diabetischer Neuropathie. Nebenwirkungen: Hautausschlag, Hautreizungen.
- Quelle: Centers for Disease Control and Prevention; zitiert in der Zeitschrift „Schmerzfrei leben“, S. 50
- **Capsaicin** als Alternative bei neuropathischem Schmerz (Qutenza)
- Ärzte Zeitung online, 04.12.201

# Themen 1. Halbjahr 2018

- Schwerpunktthema **Ernährung**: Ist die Ernährung ein Risikofaktor oder auch ein Heilfaktor für die Krankheit Polyneuropathie? Was sollen wir wann, wie und wie viel essen? April
- Ernährung / Fehlernährung als Risikofaktor für die Krankheit Polyneuropathie Juni
- Fortsetzung "**Ernährung / Fehlernährung als Risikofaktor für die Krankheit Polyneuropathie**," September
  
- Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass etwa 50 bis 70 Prozent der chronischen Erkrankungen ernährungsabhängig sind – eine unglaubliche Zahl.
- Kaum ein anderer Bereich unseres Lebens ist so zentral für die Gesundheit, aber die Medizin ist gerade hier professionell sehr schlecht aufgestellt.
- **Dem Körper schadet vor allem der Nahrungsüberfluss.**
- Wir sollten sehr viel Gemüse essen (leider stehen Deutsche im europäischen Vergleich eher am Ende der Skala),
- Obst (das ist allerdings nicht ganz so wichtig wie Gemüse) und
- sehr viel gesundes Fett aus Olivenöl, Rapsöl, Nüssen (vor allem Walnüssen),
- Avocados, Lein- und anderen Samen zu uns nehmen.

# Fragestellungen zur Ernährung

Fragestellung	Ausprägungen		
Was?	Mediterran	keine Fertignahrung, keine Snacks, kein Fast Food	typgerecht
Wie viel?	80 % des Magenvolumens	Sättigungsgefühl beachten	
Wie oft mit welchem zeitlichen Abstand	2 - 3 Mahlzeiten, keine Snacks	intermittierend	3:2
Wie?	Langsam kauen	genussvoll	gemeinsam
Wann?	Hauptmahlzeit Mittag	Abends bis 18:00	

## Themen 2. Halbjahr 2018

medX Vitalscan



### Luxxamed – das Schmerztherapiesystem

Nutzen wo er nötig ist – Professionalität wo sie möglich ist  
Professioneller Einsatz bei akuten und chronischen Schmerzen!



Zell-Check



zwei Gesundheits-Messen in Halle im November

# Luxxamed in der Neurologie

Anlehnt an die praktischen Erfahrungen von Physiotherapeutin Inge Metag, Kiel, 2008-2010

- **Polyneuropathie-Patienten** benötigten meist den Ablauf einer Serie (im Durchschnitt 6 bis 10 Anwendungen) und gekoppelt mit aktiver Therapie, um je nach Stadium mehr **Stand- und Gangstabilität** zu erreichen (verhältnismäßig weniger Effekt bei bis dahin erfolgten rein aktiven Maßnahmen).
- Als allgemeine Feststellung für die Anwendungen bei allen genannten Patientenspezies ist zu verzeichnen, dass je eher sie nach Bemerken eines Symptoms bzw. wieder akut werden eines solchen zunächst nach 3 bis 5 Behandlungen deutliche Effekte spürten und **je länger das Defizit bestand, mindestens 10 bis 12 Behandlungen dazu nötig wurden.**
- Wichtig erscheint auch von Anfang an der Hinweis an den Patienten, dass fortschreitende oder Schub-geprägte Erkrankungen in ihrem Verlauf immer wieder günstig beeinflusst werden können und reparative Effekte durch die LUXXAMED-Therapie auch bei ihnen zwischenzeitlich möglich sein können.
- **Es sollte aber immer die Notwendigkeit der Kontinuität in der LUXXAMED-Begleitung** in den Vordergrund gestellt werden. (Metag, 2010)

# Ayurveda



## Selbsthypnose

Jeder Patient kann bei mir die Selbsthypnose erlernen. Es dauert dazu nur eine Hypnoseseitzung. Sofort danach ist die Selbsthypnose mittels eines Schlüsselwortes abrufbar.

Mit Anwendung der Selbsthypnose gelangen Sie sekundenschnell in einen tief entspannten Zustand. In diesem können Sie selbst alle körperlichen Vorgänge und auch Heilungsprozesse positiv beeinflussen. Sie können dadurch Ängste lindern, negative Gedanken oder Gewohnheiten überwinden, zu mehr Gelassenheit gelangen, Ihre Konzentration verbessern oder Ihre Selbstsicherheit stärken.

[weiterführende links >](#)

### **Dr. med. Sylke Nagel**

FÄ für Innere Medizin und Pneumologie  
Schwerpunkte: Ayurveda, Hypnosetherapie

Lafontainestr. 1  
06114 Halle

Tel: 0345 - 680 13 404

E-Mail: [info\(at\)ayurveda-halle.de](mailto:info(at)ayurveda-halle.de)

< START | © 2017 Alle Rechte bei AYURVEDA PRAXIS HALLE | IMPRESSUM | Date



Das Bewegte Haus  
Zentrum für Yoga und ganzheitliches Leben

## Entspannung & Meditation

### Mentaltraining, Tiefenentspannung & Meditation

**Yoga** und **Ayurveda** sind zwei zusammen gehörige Jahrtausende alte Lehren. Ihr zeitloses, ganzheitliches Wissen bietet ein unerschöpfliches Potential. Gesundheit (Swastha) bedeutet „Im Selbst gegründet sein“. Ziel ist ein gesundes, erfülltes und bewusstes Leben auf allen Ebenen des Seins.

Mit unserem Angebot möchten wir inspirieren Verantwortung für die eigene Gesundheit und ein erfülltes Leben zu übernehmen und das Potential, welches die ganzheitliche Sicht des Yoga und Ayurveda bietet, zu nutzen.

## YOGA-STUDIO ANSCHRIFT & TELEFONNUMMER

Telefon: 0345-23909283

Handy: 0177-68 35 808

E-Mail: [info@dasbewegtehaus.de](mailto:info@dasbewegtehaus.de)

Webseite: <https://www.dasbewegtehaus.de/>

## DAS BEWEGTE HAUS – YOGA LOUNGE

Bärgasse 2, 06108 Halle

## MASSAGEN UND AYURVEDA HALLE-LETTIN

Schiepziger Straße 10, 06120 Halle

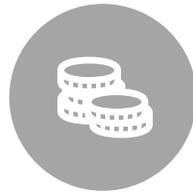
# Themen 2. Halbjahr 2018

- **"Bewegung als Merkmal einer gesunden Lebensführung - gerade bei der Krankheit Polyneuropathie,,** November
- Wie viel man sich bewegen sollte?
- Da gibt es kluge Leitlinien, die sprechen von dreimal 45 Minuten aerober Bewegung pro Woche (135 Minuten) – Bewegung also, die so dosiert ist, dass Sie nicht völlig aus der Puste kommen.
- Manche Empfehlungen sprechen je nach Krankheitsbild von 5 Stunden (300 Minuten) pro Woche, favorisieren also fast das Doppelte.
- **Wie - Bewegungsformen:**
  - Ausdauertraining
  - Krafttraining Warum Krafttraining?
  - Koordination / Sensomotorik

# Überblick



Öffentlichkeitsarbeit,  
darunter die  
Selbsthilfe-App



Einnahmen und  
Ausgaben 2018



Fördermittelantrag  
2019



Womit haben wir uns  
beschäftigt?



Was haben wir  
gelernt?



Was hemmt  
uns?



Was nehmen wir uns  
für das 1. Halbjahr  
2019 vor?

Was sollten wir anders / besser machen?  
Ihre Ideen

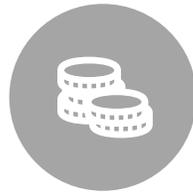


Three horizontal input fields with rounded right ends, stacked vertically. Each field is preceded by a blue downward-pointing chevron shape.

# Überblick



Öffentlichkeitsarbeit,  
darunter die  
Selbsthilfe-App



Einnahmen und  
Ausgaben 2018



Fördermittelantrag  
2019



Womit haben wir uns  
beschäftigt?



Was haben wir  
gelernt?



Was hemmt uns?

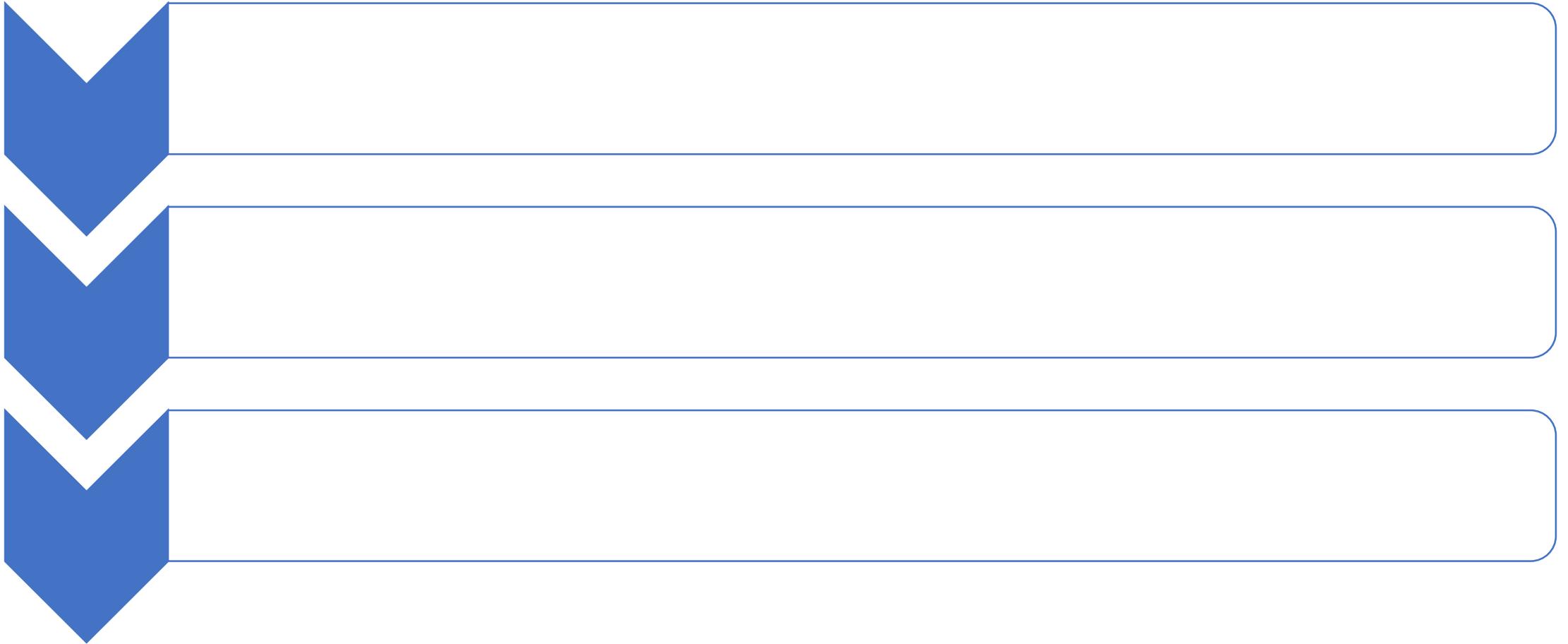


Was nehmen wir  
uns für das 1.  
Halbjahr 2019  
vor?



Was wollen wir uns  
vornehmen?

Was sind Ihre Ideen?



The image shows three blue chevron arrows pointing downwards, arranged vertically. Each arrow is followed by a horizontal rounded rectangular box, intended for writing ideas. The boxes are empty and have a thin blue border.

# Themenangebote für die Gruppenveranstaltungen **2017 /18**

Themenkomplex			
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbst aktiv werden - Ernährung</li> <li>• Michalsen: Essen als Medizin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An vollen Töpfen verhungern (Mangelernährung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamin-B12-Mangel</li> <li>• Ernährung bei Diabetes (Die Ernährungsdocs)</li> </ul>
<b>Naturheilkunde</b>	Michalsen: Heilen mit der Kraft der Natur	Michalsen: Fasten als Impuls der Selbstheilung	
<b>Stuhlgang / Verdauungssystem</b>	Enteropathie (Magen-Darm-Erkrankungen – Verdauungsschwäche)	Darm mit Charme	Chaudhary: Wie neugeboren mit Ayurveda
<b>Schlafen</b>	Schmincke		
<b>Bewegung</b>	Selbst aktiv werden -Bewegung	Michalsen: Stillstand macht krank	Sensomotorische Übungen
<b>Ergo- / Physiotherapie</b>	Akupressur für jedermann	Akupunktur	
<b>Immunsystem / Infekte</b>	Schmincke: Umgang mit Infekten	Friedl: Das Gesetz der Balance	
<b>Hilfsmittel</b>	Schmincke		
<b>Weitere Bücher</b>	Zifko: Polyneuropathie		

# Vorausschau 1. Halbjahr 2019

- Januar: Gesprächskreis „Meine Probleme, meine Lösungen“
- Februar: Mind-Body-Medizin; Der Selbstheilungscode
- März: Asiatische Heilverfahren
- April: Fortsetzung; Asiatische Heilverfahren
- Mai: Heilen mit der Kraft der Natur – Diabetes und Diabetische Neuropathie
- Juni: Heilen mit der Kraft der Natur - Strategien für ein langes Leben

