



### *Spruch zum neuen Jahr:*

*Manche Menschen erwarten vom Neuen  
Jahr einen frischen Start für ihre alten  
Gewohnheiten*

*Willy Meurer*

Unsere Mitglieder, Freunden & Partnern wünschen wir eine schöne Vorweihnachtszeit, ein gesegnetes Fest und einen guten Start in das Jahr 2019.

Der Vorstand im Landesverband MV

### **Freude an Bewegung – das DVMB-Frauenseminar 2018**

Das Motto der „3 B's“, aktiv verwirklichen

„Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein“, sagt Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg. „Tanzen entspannt und hilft gegen Krankheiten. Tanzen ist erst einmal Bewegung - und Bewegung tut uns allen gut.“ Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele Menschen an Krankheiten des Muskel- und Bewegungsapparates leiden, weil sie sich zu wenig körperlich betätigen. Das Tanzen hat einen langfristigen Effekt auf die Gesundheit.

14 Frauen des Landesverbandes der DVMB trafen sich zum Seminar im Diakoniehhaus Prillwitz, um Musik und Tanz auf sich wirken zu lassen. Wir fieberten voller Erwartung dem Beginn entgegen. Bereits am Freitagabend stiegen wir in die Riege der Tanzenden ein. Das Besondere beim Tanzen: Musik und Bewegung kommen zusammen. Musik hat entstressende Wirkung und kombiniert mit Bewegung hat man den doppelten Effekt. Es ist etwas Besonderes, weil man mit seiner ganzen Aufmerksamkeit bei dieser einen Tätigkeit ist. Wenn man etwas mit seiner vollen Aufmerksamkeit tut, ist das eine ganz andere in diesem Moment und hat natürlich andere Effekte. Bewegt man sich nach Musik, macht man ein Herz-Kreislauf-Training und ebenso ein Muskeltraining.

Dank der einleitenden Worte: ES GIBT KEINE FEHLER – NUR VARIATIONEN war die anfängliche Anspannung rasch verflogen. Wir merkten schnell, dass die meisten Tanzformen sehr vielfältige Körperbewegungen beinhalten. Beim Tanzen hat man ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining.

Am Samstag setzten wir die Tanzübungen voller Erwartung fort - der Vormittag verfloß im Nu. Der Nachmittag wurde für gemeinsame Spaziergänge in der schönen Natur und intensive Gespräche genutzt. Voll getankt mit frischer Luft und neuen Erkenntnissen ließen wir uns das Abendessen munden, anschließend wurde zu Akkordeonmusik gesungen und geschunkelt.

Tanzen und Singen steigern nicht nur die Vitalität und das Wohlbefinden von gesunden Menschen, sondern hat auch eine heilsame Wirkung auf Kranke, wie immer mehr interna-

tionale Studien bestätigen. Auch Singen kann bei Stress und Schmerzen Medikamente ersetzen. Die Abwehrkräfte des menschlichen Körpers werden schon nach 20 Minuten Singen aktiviert, das Stresshormon Adrenalin abgebaut und die Sauerstoffversorgung der Organe verbessert. Und als Draufgabe macht Singen auch noch Spaß! Singen bedeutet einmal sich selber zu begegnen, den Körper in Schwingungen zu bringen und die Atmung über das Singen zu regulieren. Die menschliche Stimme als Therapie - allein durch Singen: wenig Aufwand und große Wirkung, mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen, wenn man sich darauf einläßt.

Sind wir am Freitag noch mit vielerlei Alltagsorgen und Gedanken angereist, waren sie doch recht bald vergessen. So manch ein Schmerz, der uns beeinträchtigte, war bis Sonntag verflogen.

Dieses Wochenendseminar hat uns gezeigt, dass Musik und Tanz nicht nur der Freizeitgestaltung dienen, sondern auch der Gesundheit. Da wir alle regelmäßig Medikamente einnehmen, die viele Nebenwirkungen haben, ist es gut zu wissen, wie andere Methoden dem Wohlbefinden nutzen können. Die eine oder andere Teilnehmerin hat für sich Alternativen zur Bewältigung des Alltags trotz chronischer Erkrankung kennen gelernt. Auch werden die Teilnehmerinnen dieses Wissen den Mitgliedern der örtlichen Gruppen weiter vermitteln. So können auch DVMB-Mitglieder, die an diesem Seminar nicht teilnehmen konnten, davon profitieren. Wir danken der IKK Nord für die Förderung des Seminars.

Anita Blumberg, Gr. Neubrandenburg und Frauenbeauftragte im Vorstand

(Beitrag leicht gekürzt)

### **Kurzinformationen und Termine MV 2019**

**18.-20. Jan Schulung der Gruppensprecher**

**22.-24. Mär Frühjahrsseminar** in Ichlim

**22. März Mitgliederversammlung 2019**

**27.-29. Sep Frauenseminar des LV**

Der Internetauftritt von Landesverband und Gruppen ist neu gestaltet, weiterhin sind talentierte Redakteure gesucht, um aus den Gruppen zu berichten.

Betroffene für neue Gruppen sind willkommen, vor allem in Greifswald, Pasewalk, Schwerin, Güstrow.

Der Vorstand tagte am 22. September in Neubrandenburg. Wesentliche Themen: Organisation des Funktionstrainings; Vorbereitung Therapeutenschulung und Jahresplan 2019; Frauenarbeit im Verband; Technik und Internetnutzung, Nutzung einer Daten-Cloud im Internet; einzelne Gruppenthemen.



### **Wanderausflug der Gruppe Rügen: Fitness, Muße und Erkenntnis**

Die Goor – unmittelbar neben Lauterbach auf Rügen gelegen – ist ein sieben Hektar großes Waldgebiet, das direkt an den Rügischen Bodden grenzt. Im Forst entdeckt der Wanderer in verschiedenen Waldarten auch Rotbuchen und Stieleichen, sieben Hügelgräber, Moore und vieles mehr. Die Michael-Succow-Stiftung hat an 18 Stationen Findlinge mit eingravierten Zahlen positioniert und in einer Broschüre Wissenswertes und Poetisches für den Wanderer auf der etwa vier Kilometer langen Strecke beschrieben.

Diese Route empfahl Gruppensprecherin Beate Knorr der DVMB-Gruppe Rügen für eine Wanderung im September, um Körper, Geist und Seele der Mitglieder zu stärken. Die Teilnahme unserer Ehepartner trägt zum Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe bei. Mit einem gemeinsamen Frühstück wurde die Grundlage für die Wanderung auf den teilweise unebenen Wegen mit Baumwurzeln und Hügeln gelegt. An den einzelnen Stationen gab es dann Informationen zur geologischen Entstehungsgeschichte der Goor, zu ihrer Flora und Fauna und zur Nutzung als Lebensraum des Menschen. Genau im richtigen Moment war eine längere Rast mit Blick auf die Insel Vilm (viele Erinnerungsfotos!) und einer Stärkung eingeplant.

Unsere Beate hatte sogar das Wetter mit den Oberen abgestimmt, so dass der Ausflug rundum eine Wohltat für Leib und Seele war. Siegward Krause, Gr. Rügen



(Aufnahme von Beate Knorr)

### **Zum 3. Mal: Familiensportfest 2018**

Der Landesverband hatte zum Sportfest in die Hinterste Mühle, Neubrandenburg geladen. Der Einladung folgten Betroffene aus etlichen Gruppen des Landes – jung und alt, Kinder, Eltern und Großeltern. Das Thema war wiederum „Bauernhof-Olympiade“ und der Wettbewerb erfolgte in vier Teams, die sich eigene Namen gaben. Zur Siegerehrung, nach einem stimmungsvollen und spannenden Sporttag war jedoch klar: gewonnen hat eigentlich ein Jeder, der engagiert mitgemacht und Freude bei dem

gemeinsamen Treiben in der Gemeinschaft Betroffener und ihrer Familien geschöpft hat. Wirklich gewonnen haben die Freude und das Gemeinschaftsgefühl. Nachfolgend zeigen dies einige Fotos. Ingo Bachmann

(Aufnahmen Ingo Bachmann)



Nachstehend Eindrücke vom Frauenseminar (Anita Blumberg)

