



Bewegungstherapie in Zeiten von Corona

In der letzten Ausgabe hatte ich an dieser Stelle unter den Titel „Gruppenfahrt in Zeiten von Corona“ etwas ironisch von individuellen Radtouren zu dritt ab der 2. Märzhälfte berichtet. Im Mai hatten wir dann sogar zu zweit eine sehr schöne Radtour quer durch unser Land, von Neubrandenburg bis ins Oderhaff und zurück bis Pasewalk, unternommen, mit drei Übernachtungen. Das war genau die Himmelfahrtswoche, in der üblicherweise die Gruppenfahrt der Gr. Neubrandenburg stattfindet. Dieses Mal war es nun genau die letzte Woche, bevor sich unser Land wieder für Touristen öffnete. In den Unterkünften waren wir jeweils immer die einzigen Gäste. Das war schon etwas gruselig. Aber nun ist die Situation ja bereits deutlich anders...

Einige Gruppen werden erfinderisch und suchen sich Alternativen. Als Beispiel und zur Anregung führe ich den Bericht von Anke Groß mit Bildern der Gr. Stralsund an:

Coronapandemie, keine Therapie – was nun?

Wie auch viele, viele andere Menschen in der Bundesrepublik trifft die Coronapandemie mit Kontakt- und sonstigen Einschränkungen auch uns Bechterewler in Stralsund. Der Hansedom hat zu, das bedeutet, es findet (bis heute, 28.06.) keine Wasser- und keine Trockengymnastik mit unserer Therapeutin statt. Abstand halten ist notwendig und angesagt.

Glücklicherweise sind wir „Fischköpfe“ in Mecklenburg-Vorpommern nicht so stark von der Pandemie betroffen wie andere Bundesländer.

Was uns Bechterewlern und den anderen Menschen, die viel Bewegung brauchen, bleibt, ist der Outdoorsport. Da Walken bei uns sowieso angesagt ist, siehe unseren bisherigen Teilnahmen am Rügenbrücken-Walking-Day, kam Gerold auf die Idee, unsere Therapiestunden in Walkingstunden umzuwandeln. Was für eine tolle Idee, fanden wir. In kleiner Gruppe treffen wir uns seitdem zum Walken in der Natur und auf verschiedenen Strecken.

Es tut gut sich wiederzusehen, sich auszutauschen, gemeinsam Sport zu machen und dabei die Heimat neu zu erkunden und kennenzulernen. Wir achten aufeinander, geben uns weder die Hand, noch umarmen wir uns. Keiner von uns ist bisher an Corona erkrankt und das soll auch so bleiben. Aber gemeinsam wollen wir auch in Bewegung bleiben.

Anke Groß

PS: Passt alle auf Euch auf und bleibt gesund!

Infobox MV

4.-6. Dez 2020 Frauenseminar in Prillwitz/Neubrandenburg

16.-18. Apr 2021 Frühjahrsseminar in Feldberg

16. April 2021 Mitgliederversammlung 2020/21 in Feldberg

Bitte nehmen Sie weiterhin Rücksicht, seien Sie vorsichtig und vor allem: Bleiben Sie bitte gesund!



Mut machen! Bildwand in Stralsund

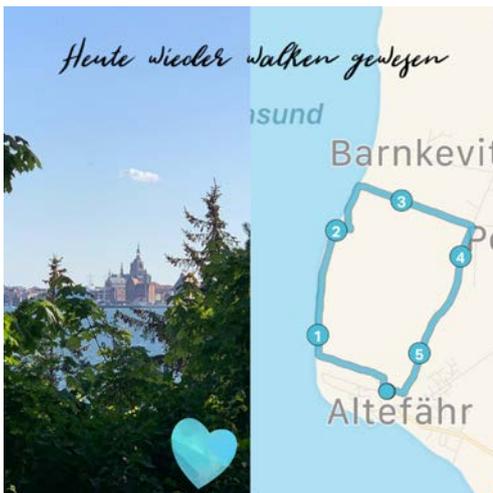




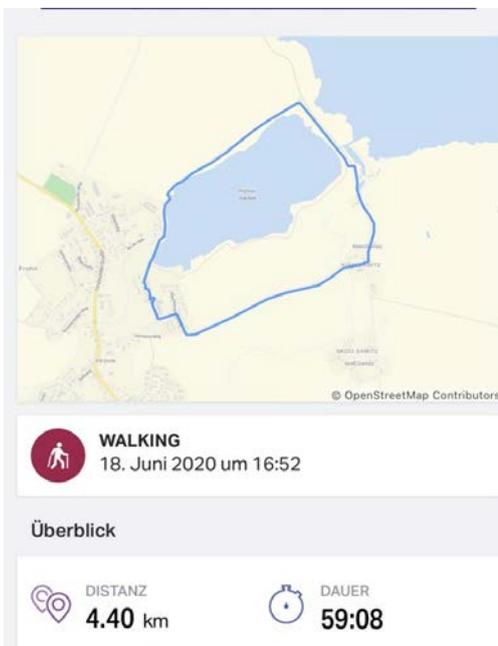
Weitere Bilder der Gr. Stralsund:
Halbinsel Devin im Frühling, eine der Wanderstrecken



Walkingstrecke bei Altefähr/Rügen



Tour um den Prohner See und am Start in Prohn



Frauenseminar 2020: TCM und gesunde Ernährung

Die Frauenbeauftragte Anita Blumberg schreibt:

Ich hoffe, dass wir trotz Corona im Winter wieder ein spezielles Wochenende miteinander verbringen können und lade Euch hierzu herzlich ein.

Das Frauenseminar steht unter dem Motto „Traditionelle chinesische Medizin und gesunde Ernährung“ und wird vom 4.–6.12. in Hohenzieritz, Haus Prillwitz durchgeführt. Ich bitte Euch, sich bis 30.09. anzumelden und nach Bestätigung bereits bis 15.10. den Teilnahmebeitrag (Mitglieder zahlen 70 € und Nichtmitglieder 90 €) auf das Konto des Landesverbandes einzuzahlen. Auch Angehörige und weitere Interessenten sind herzlich eingeladen.

Das konkrete Thema mit den Referenten Andreas Kühne, Schulleiter der Thammavong-Schule Neustrelitz, und Morija Heckel, Gesundheitsberaterin der Klassischen Chinesischen Medizin, ist: Gesundheitsförderung aus Sicht der Traditionellen chinesischen Medizin bei Morbus Bechterew durch gesunde Ernährung. TCM gilt als alternativ- oder komplementärmedizinisches Verfahren. Sie beruht auf Traditionen und Konzepten, die nicht 1:1 auf die hiesige Situation übertragbar sind. Während die Verfahren der TCM in den Ursprungsländern traditionell vor allem vorbeugend eingesetzt werden, liegt der Schwerpunkt der westlichen Anwendungen auf der Therapie von Erkrankungen. Wissenschaftliche Untersuchungen attestieren deren Wirksamkeit bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen.

In unserem diesjährigen Seminar möchten wir auf die unterstützende Wirkung der Diätetik innerhalb der TCM eingehen. Im vergangenen Seminar erhielten wir bereits kurze Einblicke in die Diätetik und wir möchten nun Näheres dazu erfahren.

Die Nahrungsmitteltherapie ist eine der fünf Säulen der TCM und hat in China eine lange Tradition und große Bedeutung. Eine individuell abgestimmte Ernährung wurde schon immer als Grundlage für die Überwindung bestehender und die Vermeidung zukünftiger Erkrankungen eingesetzt. Sie versorgt den Körper mit spürbar mehr Energie, beugt Erkrankungen vor und verzögert so körperliches und geistiges Altern. Auch in unserem Kulturkreis spielt die Diätetik eine immer größere Rolle in Therapie und Prävention von Krankheiten. Lebensmittel werden ähnlich den Arzneimitteln hinsichtlich ihrer Wirkung klassifiziert. Weiterhin hat die Zubereitung selber Einfluss auf die Heilwirkung. Es gehört gleichfalls zu jeder Ernährungsempfehlung, gewisse Nahrungsmittel zu meiden.

Wir möchten uns immer stärker saisonal und regional ernähren, deshalb widmen wir uns auch dem Thema Winterernährung und deren spezielle Zubereitung. Theorie und Praxis werden uns lehren, warum gerade unser Körper auf regionale und saisonale Ernährung angewiesen ist.

Teile der TCM in unseren Alltag einfließen zu lassen und somit unser Wohlbefinden zu verstärken ist unser Ziel. Im Idealfall werden wir eine andere Haltung zu dem, was uns und um uns herum vorgeht, einnehmen. Der Erfolg hängt jedoch sehr davon ab, wie ausgeprägt die Störungen sind und wie zielgerichtet und konsequent praktiziert wird. Ich hoffe, dass Ihr voller Freude, Erwartung und mit guter Stimmung anreist.

Viele Grüße – Eure Anita Blumberg