



## Das Netzwerk zur Selbsthilfe Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.

(Mein) 1. Frauenseminar vom 29. bis 31. Mai 2015 im Forsthaus Lahnquelle, Netphen  
„Osteopathie und Schulmedizin – geht das?“

von **Stefanie Teuber**



Durch Zufall stieß ich auf der Internetseite des DVMB LV-NRW auf die Terminankündigung für das Frauenseminar in Netphen. Ich wurde neugierig und meldete mich an, und zu meinem Glück erwischte ich einen der letzten freien Plätze. Da dies mein erstes Bechterew-Seminar sein sollte, machte ich mir schon ab und an Gedanken wie die Frauen so sein würden die an einem solchen Seminar teilnehmen, ob sie wohl mehr oder weniger durch den Bechterew eingeschränkt sind wie ich?

Dann war es soweit, schon auf dem Parkplatz unseres Quartiers dem Forsthaus Lahnquelle konnte ich die tolle Aussicht genießen, mein Zimmer war klein aber fein mit wunderschönen Blick in die Natur. Die anderen Teilnehmerinnen waren auch schon eingetroffen und Heike Harnischfeger machte uns miteinander bekannt, zum guten Schluss stellten sich die Ärztin Iris

Richthammer und ihr Ehemann als Referenten in einer lockeren Gesprächsrunde vor. Nach dem Essen endete der Abend mit einem gemütlichen Beisammensein.

Am Samstagmorgen starteten wir gleich mit gymnastischen Übungen, die für jeden, egal ob mit starken oder weniger starken Beeinträchtigungen, gut zu durchzuführen waren. Es folgte ein interessanter Vortrag über die osteopathische Medizin, die den Menschen als Ganzes sieht und nicht nur die Erkrankung. Auch die Ernährung und die Seele wirken mit. Alles steht in einem direkten oder auch indirekten Zusammenhang. Nach einigen Konzentrationsübungen ging es weiter mit den Themen Osteoporose, Arthrose und wie man mit Angst und Migräne im Alltag am besten umgeht.



Nach so vielen Informationen beendeten wir den Tag mit einem ausgiebigen Spaziergang. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein ließen wir den Tag Revue passieren. Ich war froh, dass ich die Möglichkeit bekommen hatten an diesem Seminar teilnehmen zu können.

Am Sonntagmorgen ging es mit der Fragebogenaktion „Mein Gesundheitsbewusstsein“ weiter, anschließend wurden die Bögen ausgewertet und besprochen. Im Anschluss der Kaffeepause ging es nach einigen Motivationsübungen auch schon in die Abschlussrunde. Hier durfte jeder seine persönlichen Eindrücke über das Seminar mitteilen. Ich hörte viele verschiedene, auch emotionale Abschlussworte.

Als ich an der Reihe war konnte auch ich nur sagen: „Danke, das war Klasse“. Gerade für einen „Frischling“ wie mich, der seinen Befund noch nicht lange hat und für den es sein erstes Seminar war. Ich werde mit Sicherheit noch viele Seminare besuchen, denn dieses Wochenende war für mich sehr informativ und lehrreich. Was ich erfahren habe kann man nur bedingt oder gar nicht nachlesen und gerade diese Inhalte werden mir in meinem täglichen Alltag sehr helfen. Auf ein baldiges Wiedersehen verabschiedeten wir uns voneinander.



Copyright © 2019 - Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.