

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Delmenhorst

Tel.: 04221 - 99 26 25

E-Mail: wirbelsaeulensyndrom@t-online.de

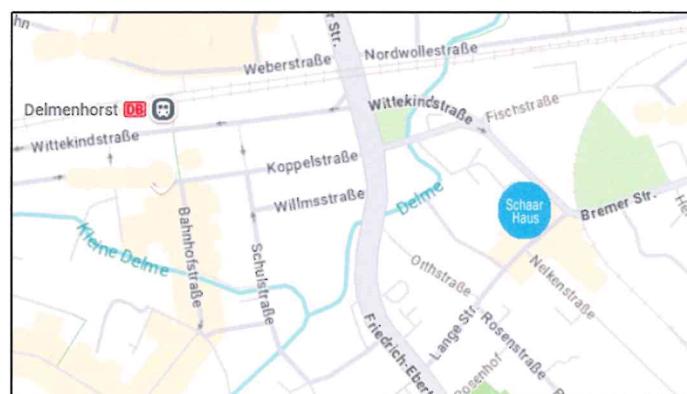
www.Selbsthilfe-Delmenhorst.de

"...ich hab Rücken und nun?" Selbsthilfegruppe Delmenhorst

für Menschen mit Rückenschmerzen
oder Wirbelsäulenerkrankungen

Unsere Treffen finden jeden dritten Dienstag
im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr statt.

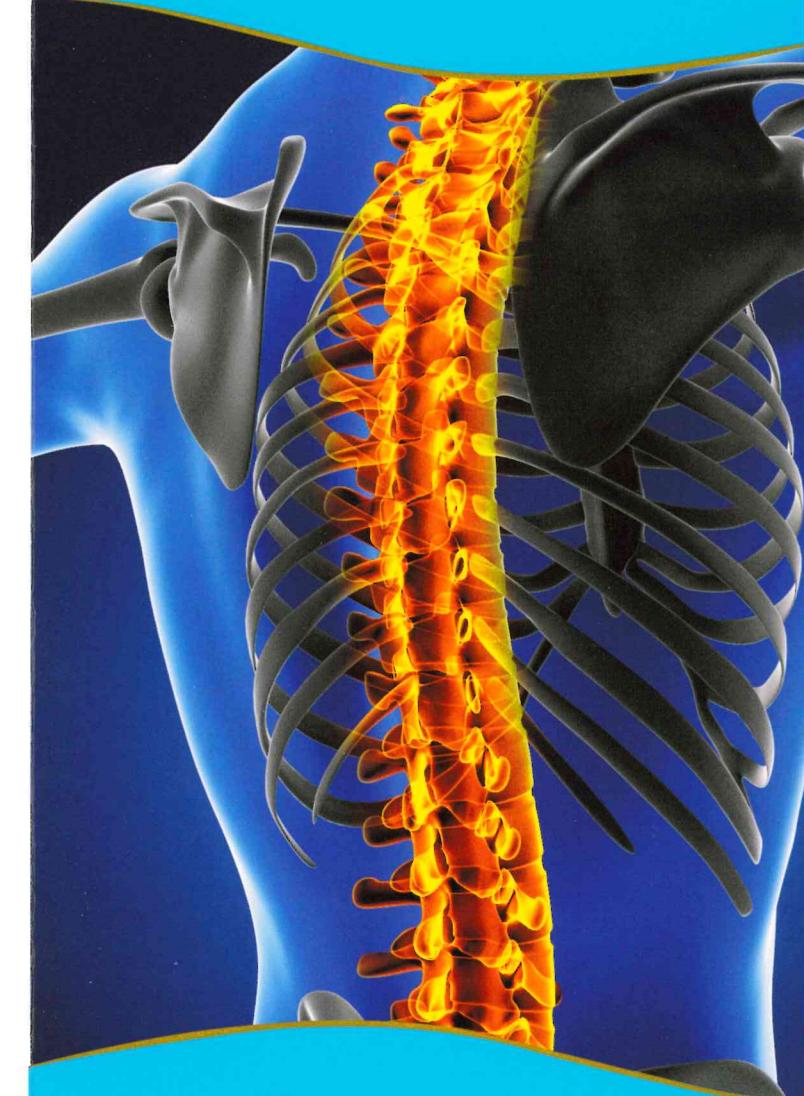
ORT: Schaar-Haus-Delmenhorst
Bremer Str. 14
27749 Delmenhorst



"...ich hab Rücken und nun?"

Erkrankungen der Wirbelsäule

Gemeinsam stark gegen Rückenschmerzen



Selbsthilfegruppe Delmenhorst

für Menschen mit Rückenschmerzen
oder Wirbelsäulenerkrankungen

WIRBELSÄULE-ORGAN-BEZUG

Wirbel – Körperzuordnung – Körpersymptome		
HWS C1-C7	C1 - Kopf, Gehirn, Ohr	Kopfschmerzen, Schwindel, Nervosität
	C2 - Kopfnerven (Sehen Hören, Nebenhöhlen)	Augen- Ohrenleiden, Sinusitis Allergien
	C3 - Zähne, Faciales	Neuralgie, Akne, Ekzeme
	C4 - Nase, Mund, Eustachische Röhre	Katarrh, Heuschnupfen
	C5 - Stimmänder	Heiserkeit
	C6 - Nacken, Trapezmuskel,	HWS-Syndrom, Periarthritis Hum. Scap.
	Th1	C7 - Schilddrüse, Ellbogen Hypo- und Hyperthyreosen, Tennisarm
	Th2	Th1 – Finger, Handgelenke, Unterarme Sensibilitätsstörungen der oberen Extremitäten
	Th3	Th2 – Herz, Koronarien funktionelle Herzbeschwerden
	Th4	Th3 – Lunge, Bronchien, Rippen Interkostalneurologie
	Th5	Th4 – Galle Gallenleiden
	Th6	Th5 – Leber, Blut Leberleiden, Hypotonie, Anämie, Arthritis alle Magenprobleme
	Th7	Th6 – Magen Geschwüre im Duodenum, Pankreatitis
	Th8	Th7 – Pankreas Abwehr, Allergien
	Th9	Th8 – Milz Abwehr, Allergien alle Nierenprobleme
	Th10	Th9 – Nebennieren alle Nierenprobleme
	Th11	Th10 – Nieren Hautunreinheiten (Akne, Furunkel, Ekzeme)
	Th12	Th11 – Harnleiter Rheuma, Roemheld Durchfall und Verstopfung, alle Arten Colitis
LWS L1-L5	L1	L2 – Dünndarm Übersäuerung, Krämpfe, venöse Stauungen
	L2	L1 – Dickdarm Blasenschwäche, Impotenz, horm. Dysfunktion
	L3	L2 – Bauch, Oberschenkel Ischias, Lumbo, LWS-Syndrom
	L4	L3 – Blase, Unterleib, Knie Ulcus cruris, Wadenkrämpfe, geschwollene Knöchel
	L5	L4 – Prostata, Ischias
	Kreuzbein S1-5	L5 – Unterschenkel, Füße Hüfte, Gesäß Skoliosen, ISG-Block, Coxarthrosen
Steißbein Co1-3		Enddarm, After Hämorrhoiden, Anus-Prolaps

Herzlich willkommen in unserer
Selbsthilfegruppe

"...ich hab Rücken und nun?" Erkrankungen der Wirbelsäule Gemeinsam stark gegen Rückenschmerzen

Leiden Sie unter Rückenschmerzen
oder Wirbelsäulenerkrankungen?

Möchten Sie sich mit anderen austauschen,
Tipps erhalten und Unterstützung finden?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Was wir bieten:

Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
Tipps im Umgang mit Schmerzen
Gemeinsame Treffen und Aktivitäten
Freundliche und lockere Atmosphäre
Bei uns wird das DU und WIR groß geschrieben

Wir freuen uns auf Sie!

Gemeinsam können wir den Weg
zu mehr Lebensqualität gehen.
Zögern Sie nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren!

“Da sind Menschen,
die mich verstehen.
Sie wissen
wie es mir geht”

Warum Selbsthilfe ?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder das gleiche „Problem“ haben – und dieses lösen wollen. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut. Das hilf dabei, das eigene Leben positiv zu verändern.

Selbsthilfe bedeutet, besser klarzukommen.
Mit der Krankheit und mit dem Leben.

Sie kennen das vielleicht von Krankenkassen und Ämtern: Wer Hilfe benötigt, muss erst einmal einen Antrag einreichen. Er muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Und dann wird das Ganze geprüft. Bis zur Bewilligung kann es wochenlang dauern. Irgendwann liegen die Nerven blank.

In der Selbsthilfe ist das anders. Hier gibt es keine Anträge, die ausgefüllt werden müssen. Keine schriftliche Anmeldung. Keine Kosten. Denn Selbsthilfegruppen treffen sich aus eigener Initiative. Neulinge sind jederzeit willkommen – und das ohne jeden Papierkram. Sie müssen keinerlei Voraussetzungen erfüllen.

Kommen Sie einfach vorbei.

Alle Hinweise zu Kontakt, Ort, Uhrzeiten und weiteren Informationsmöglichkeiten finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.