

Kontakt und Anmeldung:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Delmenhorst

Tel.: 04221 - 99 26 25

E-Mail: wirbelsaeulensyndrom@t-online.de

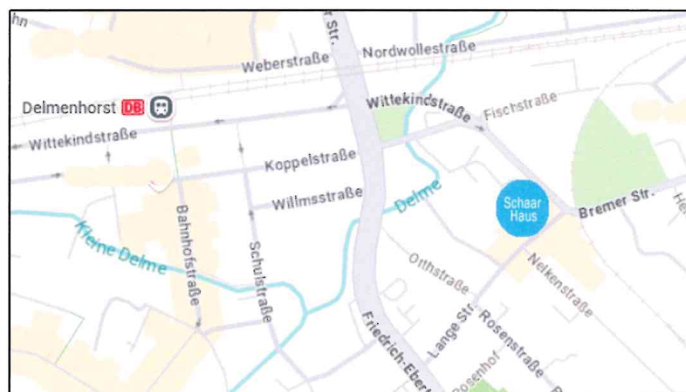
www.Selbsthilfe-Delmenhorst.de

"...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.

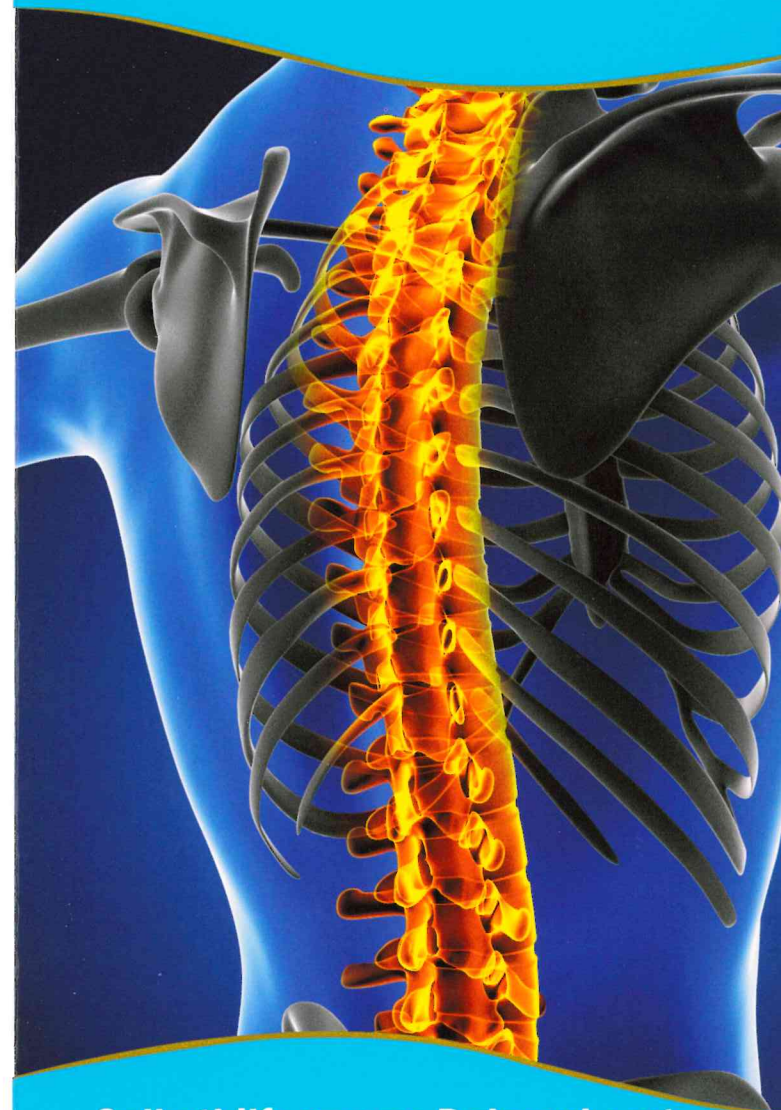
ORT: Schaar-Haus-Delmenhorst
Bremer Str. 14
27749 Delmenhorst



"...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	C1 - Kopf, Gehirn, Ohr	Kopfschmerzen, Schwindel, Nervosität
	C2	C2 - Kopfnerven (Sehen Hören, Nebenhöhlen)	Augen- Ohrenleiden, Sinusitis
	C3	C3 - Zähne, Faciales	Allergien
	C4	C4 - Nase, Mund, Eustachische Röhre	Neuralgie, Akne, Ekzeme
	C5	C5 - Stimmblätter	Katarrh, Heuschnupfen
	C6	C6 - Nacken, Trapezmuskel,	Heiserkeit
	C7	C7 - Schilddrüse, Ellbogen	HWS-Syndrom, Periarthritis Hum. Scap.
ThWS Th1-Th12	Th1	Th1 - Finger, Handgelenke, Unterarme	Hypo- und Hypertyreosen, Tennisarm
	Th2	Th2 - Herz, Koronarien	Sensibilitätsstörungen der oberen Extremitäten
	Th3	Th3 - Lunge, Bronchien, Rippen	funktionelle Herzbeschwerden
	Th4	Th4 - Galle	Lungen-/ Bronchialleiden
	Th5	Th5 - Leber, Blut	Interkostalneurologie
	Th6	Th6 - Magen	Gallenleiden
	Th7	Th7 - Pankreas	Leberleiden, Hypotonie, Anämie, Arthritis
	Th8	Th8 - Milz	alle Magenprobleme
	Th9	Th9 - Nebennieren	Geschwüre im Duodenum, Pankreatitis
	Th10	Th10 - Nieren	Abwehr, Allergien
	Th11	Th11 - Harnleiter	Abwehr, Allergien
	Th12	Th12 - Dünndarm	alle Nierenprobleme
LWS L1-L5	L1	L1 - Dickdarm	Hautunreinheiten (Akne, Furunkel, Ekzeme)
	L2	L2 - Bauch, Oberschenkel	Rheuma, Roemheld
	L3	L3 - Blase, Unterleib, Knie	Durchfall und Verstopfung, alle Arten Colitis
	L4	L4 - Prostata, Ischias	Übersäuerung, Krämpfe, venöse Stauungen
	L5	L5 - Unterschenkel, Füße	Blasenschwäche, Impotenz, horm. Dysfunktion
Kreuzbein S1-5	S1	S1 - Hüfte, Gesäß	Ischias, Lumbago, LWS-Syndrom
	S2	S2 - Enddarm, After	Ulcus cruris, Wadenkrämpfe, geschwollene Knöchel
Steißbein Co1-3	Co1	Co1 -	Skoliosen, ISG-Block, Coxarthrosen
	Co2	Co2 -	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 hilft 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.