

Selbsthilfe aktuell 1/2009

Reizdarm – ein Tabuthema





Gegenseitig helfen?

Selbsthilfe-Gruppen ergänzen die professionellen Gesundheitsdienste. Betroffene leisten sich gegenseitig Hilfe bei der Bewältigung ihrer Krankheit.

Die Adressen von Selbsthilfe-Gruppen erfahren Sie bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die IKK nennt Ihnen gern eine Kontaktstelle in Ihrer Nähe.

IKK Nord

jederzeit · gebührenfrei

0800/455 73 78

oder www.ikk-nord.de



Selbsthilfe - sein Schicksal in die Hand nehmen

Selbsthilfegruppen und -organisationen, in denen sich Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen zusammengeschlossen haben, gewinnen immer mehr an Bedeutung. Sie sind aus dem heutigen Gesundheits- und Sozialsystem nicht mehr wegzudenken, denn sie ergänzen die Angebote von Medizinern, Beratungsstellen oder anderen Einrichtungen in vielfältiger und wirksamer Weise. Mit anderen, z.B. von der gleichen schweren Erkrankung betroffenen Menschen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen, bedeutet eine ganz neue und andere Qualität der Hilfe und des Verständnisses. Dazu kommt die Zunahme an Eigenverantwortung und Aktivität. Dies macht professionelle Unterstützung nicht überflüssig, sondern sie wird oft sogar gezielter und sinnvoller genutzt.

Selbsthilfegruppen weisen folgende **Merkmale** auf

- Sie bilden sich möglichst wohnortnah
- Es finden regelmäßige Treffen statt
- Die Mitglieder der Gruppe sind Gleichbetroffene
- Alle Mitglieder sind gleichgestellt
- Es gibt keine professionelle Leitung
- Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Gespräch, die Weitergabe von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung

Wer mehr über Selbsthilfemöglichkeiten erfahren möchte oder Unterstützung bei der Suche nach bestehenden Angeboten oder dem Aufbau einer neuen Gruppe braucht, findet Hilfe auch unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes.

Diese Broschüre soll Ihnen einen ersten **Überblick über Selbsthilfeangebote im DRK in Schleswig-Holstein** ermöglichen. Wir wollen damit Betroffene und Angehörige ansprechen, aber auch im Gesundheits- und Sozialbereich tätige Menschen. Die „Selbsthilfe aktuell“ erscheint zweimal im Jahr und widmet sich jeweils einem besonderen Schwerpunktthema. Dieses Heft befasst sich mit dem Thema: **Reizdarm - ein Tabuthema**.

Das DRK ist Träger von vier **Zentralen Kontaktstellen (ZKS) für Selbsthilfe** in den Kreisen **Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg** und **Plön**. Hier werden hilfesuchende Menschen kompetent beraten und informiert. Neue sowie bestehende Gruppen werden unterstützt z. B. bei der Gründung, durch Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit oder Hilfe bei Problemen. Auch die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern/-innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich ist ein wichtiges Arbeitsfeld. Sie finden Informationen über die Zentralen Kontaktstellen auf den Seiten: Dithmarschen S. 9, Neumünster S. 12, Pinneberg S. 14, Plön S. 15.

Reizdarm – ein Tabuthema

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen, wie etwa derselben Erkrankung, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und von den Erfahrungen der „alten Hasen“ zu profitieren. Man versucht, der als Belastung empfundenen Lebenssituation Positives entgegen zu setzen, um die Krankheit im Alltag besser bewältigen zu können. In diesem Beitrag berichten wir über Verdauungsstörungen, die im allgemeinen Sprachgebrauch als „Reizdarm“ bezeichnet werden und stellen Ihnen Selbsthilfegruppen vor, die versuchen, für die Betroffenen Wege zu finden, um mit ihrer Krankheit besser zu leben. Ungefähr 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung leiden unter dieser chronischen Verdauungsstörung, die häufig durch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ausgelöst wird. Viele Unverträglichkeiten sind nach der Einnahme bestimmter Lebensmittel schnell fassbar, andere werden lange über Jahre nicht erkannt. Die Betroffenen leiden oft über Jahre, ohne dass Ärzte die Ursache finden. Der Bauch schmerzt und aus heiterem Himmel kommt es zu kaum beherrschbarem Durchfall. Der stets parate Fluchweg zur nächsten Toilette ist für die Betroffenen eine Vorsichtsmaßnahme, die doch keine echte Sicherheit bietet.

Was, wenn es bei der Arbeit oder beim Einkaufen passiert? Gerade die Angst vor der peinlichen Blamage in aller Öffentlichkeit bringt viele Patienten in einen Teufelskreis, der nicht selten zur völligen Abkapselung von der Außenwelt und seelischen Erkrankungen führt.

Neben Verdauungsstörungen können Kopfweh, Atemprobleme, Quaddeln auf der Haut, aber auch hartnäckige Verstopfung weitere Symptome sein, unter denen Menschen mit Nahrungsmittel-Intoleranz zu kämpfen haben. Dem Körper fehlen die nötigen Enzyme, um bestimmte Nahrungsmittelbestandteile zu verdauen, oder er produziert sie nicht in ausreichender Menge. Die Symptome treten häufig (nur) nach dem Essen auf, bis auf wenige Ausnahmen mit zeitlicher Verzögerung.

Bisweilen benötigen Patient und Arzt detektivisches Gespür bis „der Schuldige“ entlarvt ist. Dabei hilft ein Tagebuch in dem alle verdächtigen Beschwerden und die Ess- und Trinkgewohnheiten vermerkt werden. Hilfreich für den Verbraucher ist die seit November 2005 in Kraft getretene überarbeitete Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung. Diese fordert eine sehr viel genauere Bezeichnung der Lebensmittelinhaltsstoffe als es früher der Fall war. Unter anderem müssen die 12 häufigsten Allergene auch in kleinsten Mengen gekennzeichnet werden. Dennoch gibt es für Allergiker keine Entwarnung. Die Verordnung hat nach wie vor ihre Lücken, denn kleine Mengen einer Zutat müssen nicht immer gekennzeichnet sein.

Laktose

Die Laktoseintoleranz ist wohl die bekannteste Lebensmittelunverträglichkeit. Laktose (Milchzucker) ist in fast allen Milchprodukten zu finden. Um diesen Milchzucker zu verdauen, produziert der Körper das Enzym Laktase. Während Kinder sehr viel davon herstellen, nimmt die Produktion mit zunehmendem Alter ab und es kann zu einer Laktoseunverträglichkeit kommen.

Die häufigsten Symptome der Laktoseintoleranz sind Blähungen, starke Darmkrämpfe, Sodbrennen und spontane Durchfälle. Letztlich ist es für jeden Betroffenen wichtig zu wissen, bei welcher Menge Laktose er mit Beschwerden reagiert. Die meisten Personen mit Laktoseintoleranz vertragen kleine Mengen Milchzucker ohne Beschwerden. Käse, Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch und Quark werden deshalb oft vertragen. Bei diesen Lebensmitteln haben Milchsäurebakterien, die zur Herstellung der Produkte verwendet werden, den Milchzucker schon zu großen Teilen gespalten. Nur wer an einem starken oder totalen Enzymmangel leidet, muss komplett auf Milchprodukte und milchzuckerhaltige Lebens- und Arzneimittel verzichten.

Die Kennzeichnung (Deklaration) der Inhaltsstoffe auf den Lebensmittelverpackungen gibt nicht immer Sicherheit. Laktose wird häufig als Trägersubstanz für Aromen oder als Emulgator (z. B. in Wurst) eingesetzt und braucht in diesem Fall nicht angegeben zu werden. Einige Hersteller garantieren durch eine Volldeklaration auf ihren Verpackungen die Genauigkeit und Richtigkeit.

Ernährungsempfehlungen bei Laktoseintoleranz

1. Einige Tage lang Milch, Milchprodukte und sämtliche Produkte, die Milch enthalten, meiden.
2. Anschließend laktosefreie und laktosearme Milchprodukte (z. B. Sauermilchprodukte) schrittweise wieder in den Speiseplan einbauen.
3. Langsames Austesten der individuellen Toleranzgrenze für Milch und Milchprodukte. Wenn die Menge langsam erhöht wird, kann die individuell verträgliche Menge schnell ermittelt werden.

Eine Laktoseintoleranz kann mit verschiedenen diagnostischen Verfahren nachgewiesen werden. Neben der Beobachtung der Symptome nach Einnahme von Laktose werden Labormethoden, wie beispielsweise Stuhluntersuchungen oder ein Laktosetoleranztest in Form eines Atemtests zur Diagnose angewendet.

Es ist für die Ernährung von Bedeutung, wenn Sauermilchprodukte und Käse vertragen werden, weil dadurch (zumindest) ein großer Teil des Calciumbedarfs gedeckt werden kann.

Aktuelle Informationen per Internet

www.bgv-laktose.de

www.aid.de

www.laktose.net

Buchtip

Laktose-Intoleranz – Wenn Milchzucker krank macht

Thilo Schleip, Trias Verlag, ISBN 978-3-8304-32401, 12.95 Euro

Broschüre

Laktose-Intoleranz – Laktosefreie Ernährung

Bundesverband für Gesundheitsinformationen und Verbraucherschutz -
Info Gesundheit e.V.

Heilbachstraße 32, 53123 Bonn

Telefon 0228/9379950

www.bgv-info-gesundheit.de

Fructose

Ein kühles Stück Wassermelone oder ein Fruchteis sind für viele eine wohltuende Erfrischung, vor allem an heißen Sommertagen. Doch für manche Menschen haben diese Leckerbissen oftmals unangenehme Folgen.

Die Ursache ist eine Fructosemalabsorption, die nicht mit der hereditären Fructoseintoleranz verwechselt werden darf. Bei der sehr seltenen hereditären Fructoseintoleranz handelt es sich um eine erbliche Störung, bei der die Fructose nicht oder nicht ausreichend abgebaut werden kann. Es liegt ein Defekt des Leberenzym Aldolase B vor.

Bei der Fructosemalabsorption ist die Aufnahme von Fruchtzucker aus dem Darm ins Blut gestört. Im Gegensatz zur hereditären Fructoseintoleranz vertragen die Betroffenen bei der Fructosemalabsorption noch kleine Mengen an Fructose.

Die Bedeutung von nicht resorbierter Fructose als Verstärker der Symptome des Reizdarmsyndroms (RDS) wurde bisher unterschätzt.

Fast jeder dritte Bundesbürger hat Probleme mit der Verdauung von Fruchtzucker.

Viele Betroffene zeigen Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl. Sie sind oft müde, gereizt, können sich schlecht konzentrieren und leiden an Schwindelgefühlen, Atemnot und Kopfschmerzen. Wissenschaftler sehen auch einen Zusammenhang zwischen der Fructosemalabsorption, Folsäuremangel und Depressionen als Folge der Störung.

Fructose kommt in Früchten wie beispielsweise Apfel, Birne, Süßkirsche, Weintraube, Fruchtsäften und Gemüse, wie Lauch, Broccoli und Grünkohl vor.

Da Fructose in der Herstellung billiger ist, stärker süßt und die Produkte länger haltbar macht, wird Fructose zunehmend als Alternative für Haushaltszucker (Saccharose) verwendet. Der Trend zu Naturprodukten, natürlicher Zucker, wird als Werbeargument genutzt.

Fructose wird häufig als Zuckeraustauschstoff in Produkten für Diabetiker, in Fast Food, Well Food, Softdrinks, Müsli Power Riegeln sowie in Kindernahrung verwendet. Sie ist auch in medizinischen Produkten, wie Infusionslösungen und Arzneimitteln, zu finden.

Der Wasserstoff-Atemtest gibt Aufschluss über eine Unverträglichkeit gegen Fruchtzucker. Dabei wird eine wässrige Lösung mit Fructose getrunken und in halbstündigen Abständen der Blutzucker gemessen. Die Konzentration von Wasserstoff im Atem wird gemessen, nachdem der Betroffene 50 Gramm Fruchtzucker auf nüchternen Magen eingenommen hat. Die im Dickdarm entstandenen Abbauprodukte der Fructose werden teilweise vom Körper aufgenommen und in Form von Wasserstoff über die Lunge abgeatmet.

Ernährungsempfehlungen bei Fructosemalabsorption

1. Phase: deutliche Reduktion von Fructose. In der Anfangsphase sollten auch blähende Stoffe gemieden werden. Also eine leichte Vollkost gegessen werden.

Diese Phase sollte so lange dauern bis sich die Beschwerden deutlich gebessert haben. Tagebuch führen.

2. Phase: Stellen Sie Ihre persönliche Toleranzschwelle für Fructose fest.

Gestalten sie den Kostaufbau in kleinen Schritten und systematisch. Sie sollten dabei ein Tagebuch führen.

Tipp:

Gemüse ist gegart oft besser verträglich!

Die Zugabe von Milch und Milchprodukten kann die Absorption evtl. bessern, da Eiweiß und Fette die Verweildauer in Magen und Darm verlängern.

Weitere Informationen per Internet

<http://www.fructose-intolerance.eu>

Dort finden Sie unter anderem einen Fragebogen, den Sie mit zum Arzt nehmen können.

<http://www.ugb.de>

Buchtip

Richtig einkaufen bei Fructose-Intoleranz

Thilo Schleip, Trias Verlag, ISBN 3830433271, 8.95 Euro

Gluten

Neben Laktose- und Fructose-Intoleranz gibt es immer mehr Menschen, die kein Gluten, einen in Getreide vorkommenden Eiweißstoff, vertragen.

Diese Form der Intoleranz nennt man Zöliakie. Früher sprach man von Sprue, wenn sich die Symptome erst im Erwachsenenalter bemerkbar gemacht haben.

Dabei kommt es durch ständige Entzündungen zur Schädigung der Dünndarmschleimhaut, so dass Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate oder Fette nur noch bedingt oder gar nicht aufgenommen werden. Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel (auch Grünkern genannt), Hafer und Kamut und daraus hergestellte Produkte enthalten viel Gluten. Auch auf Fertigprodukte mit Mehl als Bindemittel, wie etwa Soßen, sollten Sie verzichten. Alle Produkte, die auch nur Spuren von diesem Getreide enthalten, verursachen Symptome. Deshalb muss Gluten seit 2005 gekennzeichnet werden. Häufig werden Sie den Satz „kann Spuren von Gluten enthalten“ finden.

Die Zöliakie wird durch eine Blutuntersuchung und eine Dünndarmbiopsie diagnostiziert, bei der mehrere Gewebeproben entnommen werden, die dann anschließend mikroskopisch untersucht werden. Die heute übliche Dünndarmbiopsie ist ungefährlich und dauert nicht länger als 10 bis 15 Minuten. Bei der Blutuntersuchung wird auf die Antikörper Transglutaminase und Endomysium getestet. Sie gibt erste Hinweise auf eine Glutenunverträglichkeit, kann jedoch die Entnahme einer Gewebeprobe nicht ersetzen. Vor allem bei Kindern ist eine sichere Diagnose wichtig, da sie bei positiver Diagnose ihr Leben lang glutenfrei essen müssen. Bei Diabetikern tritt eine Zöliakie häufiger auf.

Es ist leicht nachzuvollziehen, dass Familien mit Kindern, die unter Zöliakie leiden, besonders schwer belastet sind. Jeder Kindergeburtstag wird zum Alptraum für die Mütter und Väter.

Petra Austen hat in Elmhorn eine Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Diabetes und Zöliakie gegründet. „Ich hatte einfach keine Lust mehr, mir von Nicht-Betroffenen anzuhören, dass doch alles nicht so schlimm ist. Da habe ich lieber auf den Meinungs austausch mit Gleichgesinnten gesetzt und eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Die Eltern treffen sich abends ohne Kinder und tauschen sich, beispielsweise zu Tipps zur Ernährung und Therapieangeboten im Krankenhaus, aus. Zwei Mal im Jahr richten die Familien gemeinsam ein Fest aus – ein Sommerfest und eines zu Weihnachten.“

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Diabetes und Zöliakie, Elmshorn
Kontakt: Petra Austen
Telefon: 04121/642921

Karin Rejzek hat gemeinsam mit ihrer Tochter Sabine im Oktober 2008 eine Selbsthilfegruppe zum Thema Zöliakie gegründet. Als betroffene Mutter weiß sie, wie schwer es junge Familien haben, denn ihre Tochter (heute 35 Jahre alt) ist schon seit ihrem zweiten Lebensjahr von der Gluten-Unverträglichkeit betroffen. „Bei den ersten Treffen ging es vorrangig um Ernährungsfragen. Es gibt zwar in Reformhäusern ein großes Angebot an glutenfreien Produkten, doch für junge Familien sind die auf Dauer einfach zu teuer. Ein Brot kostet um die fünf Euro und ein Päckchen Nudeln circa drei Euro, deshalb backen viele Familien heute selbst Brot und Kuchen. Dazu braucht man Übung und Geschick. Das Brot wird leicht bröselig und weil es leicht „kleiig“ schmeckt, sollten die Brotscheiben getoastet werden. Mittlerweile gibt es schon viele Informationen zu dieser Erkrankung. In der letzten Reformhauszeitschrift gab es einen Artikel: Krank durch Brot. Schön wären Restaurants die glutenfreie Menüs anbieten. Es gibt zwar von der Zöliakie-Gesellschaft einen Restaurantführer, doch leider gibt es kein Restaurant in der Nähe.“

Selbsthilfegruppe Zöliakie, Neumünster
Kontakt: Karin und Sabine Rejzek
Telefon: 04321/ 559719 oder unter
E-mail: Katinkali50@aol.com

Weitere Informationen per Internet:

www.dzg-online.de

Buchtipps

Glutenfrei kochen und sich Wohlfühlen

Hammer, Ranacher,

Terler Hubert Krenn Verlag, ISBN 3-902351-24-1, 14.90 Euro

Regina Dieckmann leitet eine Selbsthilfegruppe „Reizdarm“. In diesem Jahr feiert sie ihr 5jähriges Bestehen. „Die Gruppe tauscht sich über Begebenheiten aus, die mit der Krankheit zu tun haben. Manchmal reichen nur wenige Worte und alle wissen, worum es geht. Bei einigen Teilnehmern wissen noch nicht einmal die Familien Bescheid. Oft schweigen die Betroffenen ganz einfach aus Scham und trauen sich nur an den Gruppenabenden über ihre gesundheitlichen Probleme zu sprechen. Häufig geht es um banale Fragen: Was kann ich am Arbeitsplatz essen? Welche Erfahrung hat jemand mit einer Kur gemacht oder gibt es Neuigkeiten aus der Ernährungsberatung?

Bei vielen Betroffenen schlägt sich Ärger sofort auf den Darm nieder. Stress kann man nicht aus dem Weg gehen, deshalb sind Wege zur Entspannung immer wieder ein Thema. Ein gleichmäßiger Lebensrhythmus gibt Halt und Orientierung.“, berichtet Frau Dieckmann.

Gerade Menschen, die unter einer Fructose-, Laktose- oder Gluten-Intoleranz leiden, haben einen sehr eingeschränkten Ernährungsbereich, das führt häufig zum sozialen Ausschluss bei Festlichkeiten. Wenn die Schlacht am kalten Buffet beginnt, ziehen sich die Betroffenen zurück.

Selbsthilfegruppe Reizdarm, Itzehoe
Kontakt: Regina Dieckmann
Telefon: 04824/3321 oder 0172/5156251
oder unter www.selbsthilfe-bei-reizdarm.de

Ellen Pahling, IKK Nord

**Sie finden den Text dieser Broschüre im Internet unter:
www.drk-sh.de**

Interessierte Leser der **Selbsthilfe aktuell** können Broschüren zu folgenden Schwerpunktthemen unter der Tel.-Nr. 0431/5707-134 (Christel Schmahl-Ruhz) beim DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V. anfordern:

1/05 Chronischer Schmerz	1/07 Adipositas
2/05 Depression und Psychose	2/07 AD(H)S - Traumsuse oder Zappelphilipp
1/06 Prostatabeschwerden	1/08 Asthma/COPD - Ringen um Luft
2/06 Herzinfarkt - zurück ins Leben	2/08 Selbsthilfe - wer wie was

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis DITHMARSCHEN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Dithmarschen e.V.

Hamburger Str. 73 - 25746 Heide

Tel. 0481 / 9 02 24 - FAX 0481 / 9 02 55

Internet: www.selbsthilfe-dithmarschen.de

E-mail: zksheide@drk-dithmarschen.de

Ansprechpartner: **Günter Drossard**

Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr, Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- AIDS • Adoptivkinder (Erwachsene) • ADS/ADHD (Hyperkinetisches Syndrom Wahrnehmungsstörungen) • Alkohol- und Medikamentensucht (Heide) • Angst • Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz • ASBH • Behinderte / Nichtbehinderte • Brustkrebs • Chronische Schmerzen
- Coronar-Sportgruppen • Demenzerkrankungen • Depressionen • Diabetes • Diabetiker (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) • Dialysepatienten • Down-Syndrom • Drogen • Eltern autistischer Kinder
- Eltern frühgeborener Kinder • Entzug der Enkelkinder • Essstörungen • FAS (Fetales Alkoholsyndrom) • Fibromyalgie • Freundeskreis Hospiz • Gesprächsgruppe "Drogen"
- Gesprächskreis Krebserkrankungen • Gesprächskreise "Plegende Angehörige" • Guttempler • Hochsensible Personen • Hyperaktive Kinder • ILCO • Lebenshilfe • Legastheniker
- Magenbandoperierte • Mobbing • Morbus crohn • Multiple Sklerose • Muskelerkrankungen
- Nierentransplantierte • Organtransplantierte • Osteoporose • Pankreatektomie-Patienten
- Parkinson • Patientenberatung • Patienten nach Schädel-Hirn-Verletzungen • Patienten nach Schlaganfall sowie deren Angehörige
- Prostataerkrankungen (Gruppen Heide und Meldorf) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Psychosen • Psychiatrie-Erfahrene
- Psychiatrische Erkrankungen-Gesprächskreis für Angehörige • Psychodrama (nicht offen) • Rheumaliga • Rheumaliga (Frauengruppe) • Scheidung/Trennung • Scheidungsväter
- Schmerz (Gruppe Heide II) • Schwerhörigkeit • Seelisch kranke Frauen und Männer
- Sexueller Kindesmissbrauch • Spina Bifida • Stomaträger (Gruppe Brunsbüttel) • Sucht (Alkohol und Drogen) • Sucht (offenes Treffen) • Teilleistungsstörungen • Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Trauer nach Partnerverlust • Trauernde Angehörige • Trennung/Scheidung • Umwelterkrankungen • Verwaiste Eltern • Verwitwete

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Darmentzündungen stellen oftmals ein vielschichtiges Krankheitsbild dar, das insbesondere jüngere Menschen trifft. Damit es nicht zur chronischen Erkrankung kommt, ist ein rechtzeitiger Arztbesuch wichtig. Und: Gehen Sie zur Darmkrebsvorsorge. Ihre Ersatzkasse steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Unternehmen Leben



Techniker
Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Selbsthilfeaktivitäten im Kreis HZGT. LAUENBURG

DRK-Kreisverband Hzgt. Lauenburg e.V.

Röpersberg 10, 23909 Ratzeburg

Tel. 04541 / 86 44 01 - FAX 04541 / 86 44 21

Internet: www.drk-ratzeburg.de

Ansprechpartner: **Mario Rudolph und Brigitte Wiech**

Sprechzeiten: Mo 9.00 - 12.00 Uhr

Selbsthilfegruppen von Menschen mit Behinderungen:

- Wentorf:** jd 1. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, „Alte Schule“
Leitung: Frau Schade, Tel. 040 / 7205139
- Geesthacht:** jd 2. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, im Altenheim,
Johannes-Ritter-Str. 49, Herr Franke, Tel.: 04152 / 76445
- Schwarzenbek:** nach telefonischer Anfrage im DRK-Haus, 04151 / 5342
Leitung: Frau Heyduck, Tel. 04151 / 2488
- Lauenburg:** jd. 4. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, AWO Lauenburg,
Leitung: Frau Seide, Frau Reimers, Tel.: 04153 / 2034
- Mölln:** jd. letzten Mo. im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr, DRK-Haus Mölln,
Herrenschlag 14, Leitung: Frau Diestel, Tel. 04542 / 2544,
Di. u. Do. 08.00 – 11.00 Uhr, (privat: 04541 / 82649)
- Sandesneben:** jd. 2. Do. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Lauenburger Hof“ in
Sandesneben, Leitung: Frau Schierau, Tel. 04536 / 891270
- Kuddewörde:** jd. letzten Do. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Feuerwehrraum
des Gemeindezentrum Kuddewörde,
Leitung: Frau Wruck, Tel. 04159 / 735
- Groß Grönau:** jd. 1. Di. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus
in Groß Grönau, Leitung: Eheleute Schütt, Tel. 04509 / 8370
- Senioren-Gruppe Nusse:** kein fester Termin, Gemeindezentrum
Nusse – DRK-Ortsverein Nusse, Leitung: Frau Haaks,
Tel.: 04543 / 406
- Bastelgruppe Wentorf:** jd. 2. und 4. Mi. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Alte Schule“,
Leitung: Frau Lopau, Tel.: 040 / 7202273
- Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“:**
Kontaktaufnahme über den Kreisverband,
Frau Wiech, Tel.: 04541 / 864401

Selbsthilfeaktivitäten in und um NEUMÜNSTER

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Neumünster e.V.

Schützenstr. 14 - 16 - 24534 Neumünster

Tel. 04321 / 41 91-19 - FAX 04321 / 41 91-44

Internet: www.selbsthilfe-neumuenster.de - E-mail: zks@drk-nms.de

Ansprechpartnerinnen: **Andrea Osbahr und Doris Krusche**

Bürozeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Mo, Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- Adipositas • ADS-Erwachsene • ADS-Kinder • AIDS • Alkoholiker • Alleinerziehende • Amputierte • Armut/SOGA • Autistisches Kind • Blinde/Sehbehinderte • Demenzkranke und Angehörige • Depression • Diabetiker • Down-Syndrom • Erwerbslose Menschen
- Fibromyalgie • Gehörlosen-Sportfreunde • Gesprächskreis für ältere und allein-stehende Aussiedler • Gesprächskreis für Ansprechpartner/Innen von Selbsthilfegruppen
- Hirn-Aneurysma-Erkrankte • hochbegabte Kinder • Holzschutzmittel-Geschädigte • Homo-sexuellen Initiative Neumünster (HIN) • Hospiz Initiative Neumünster • Kinder-Herz-hilfe • Körper- und Mehrfachbehinderte • Kriegswaisen • Legasthenie • Mobbing • Morbus Bechterew • Morbus crohn/Colitis ulcerosa • Multiple Sklerose • Multiple Sklerose Partnergruppe • Männerkrebs • Osteoporose • Parkinson • Pflegende Angehörige
- Psychisch Kranke • Psychosoziale Krebsnachsorge • Restlesslegs • Rett-Syndrom
- Rheuma • Schlaganfall • chronischer Schmerz • schwerhörige und Spätertaubte • Sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen • Stilltreff • Sucht • Sucht und Psychose
- anonyme Spieler und Angehörige • Trauer • Zöliakie

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten in und um KIEL

DRK-Kreisverband Kiel e.V.
Klaus-Groth-Platz 1 - 24105 Kiel
Tel. 0431 / 5 90 08-932 – FAX 0431 / 5 90 08-998
Internet: www.drk-kiel.de - E-mail: steidel@drk-kiel.de
Ansprechpartner: **Marc Steidel**
Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für SchlaganfallpatientInnen und Aphasiker:

Treffen: letzter Dienstag im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr, DRK Servicezentrum Ost,
Preetzer Chaussee 130, Kiel/Elmschenhagen,
Kontakt: Frau Christiane Jung, Tröndelweg 75, 0431 / 788442 (privat)

Alzheimer-Gruppen:

Schilsee: Montags, 14:00 – 16:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Langenfelde 123a
Kontakt: Frau Ernst, Tel 0431 / 371459
Friedrichsort: Mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Fördedomizil,
Stettiner Platz 2 - 3
Kontakt: Frau Bittner, Tel. 0431 / 396339
Kiel-Mitte: Montags 15:00 – 18:00 Uhr, BIG Senioren-domizil, Prüne 23
Kontakt: Frau Einfeldt, Tel. 0431 / 8950896

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis OSTHOLSTEIN

DRK-Kreisverband Ostholstein e.V.
Waldstraße 6 - 23701 Eutin
Tel. 04521 / 8 00 30 - FAX 04521 / 80 03 27
Internet: www.drk-ostholstein.de
Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Gesprächskreise für Angehörige demenzerkrankter Menschen

Kontakt über den Kreisverband

Gesprächskreis für Angehörige pflegebedürftiger Menschen

Kontakt über den Kreisverband

Demenzcafé Stockelsdorf: Bäcker-gang 8, jd. 1. und 3. Dienstag im Monat

Kontakt: Frauke Riepenhausen, Tel. 0451/494 202

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PINNEBERG

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.

Oberer Ehmschen 53 – 25462 Rellingen

Tel: 04101/ 50 03-490 - FAX 04101 / 50 03 - 300

Internet: www.drk-kreis-pinneberg.de - E-mail: ZKS@drk-kreis-pinneberg.de

Ansprechpartnerin: **Kerstin Kreuzhage**

Sprechzeiten: Mo u. Do 9.00 - 12.00 Uhr, Di 15.00 - 17.00 Uhr,
und nach Vereinbarung

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

• ADS • ADHS • Alleinerziehende • Angehörige psychisch Kranker • Angehörige von nicht sprechenden Menschen • Angst • anonyme Alkoholiker • anonyme Spieler • Al-Anon • Aphasiker • Arbeitslose • Atemnot • Behindertenarbeitsgemeinschaft • Besuchsdienst für einsame Menschen • Bipolare Störungen • Blaues Kreuz • Blindenselbsthilfe • Brustkrebs • Brustkrebs-Walkingtreff • Chronische lymphatische Leukämie (CLL) • Demenz • Depressionen • Deutsch-türkische Frauengruppe • Diabetes • Dialyse-Stammtisch • Drogenabhängige Kinder - Gruppe für Eltern • Drogenmissbrauch • Dyskalkulie • Entfremdete Eltern • Ernährung • Essstörungen • Epilepsie • Fibromyalgie • Frauen in der Mitte des Lebens • Frauen mit seelischen Schwierigkeiten • Frauen ab 50 • Freie Montagsgruppe (Alkohlsucht) • Freundeskreis Suchtkrankenhilfe • Großeltern bei Trennung und Scheidung • Herz- und Gerinnungspatienten • Hochbegabte • Hospizgruppe • ILCO • Interessensgemeinschaft künstliche Niere • Kinder brauchen beide Eltern • Krebsnachsorge • Leben ohne Dich • Lebenskrisen • Legasthenie • Leukämie • L.S.D. Leben statt Drogen • Lymphödem • Männergruppe • Medikamentenabhängigkeit • Migräne • Mobbing • Morbus Crohn • Morbus Bechterew • Multiple Sklerose • Muskelkrankheiten • Notfall u. Trauer • Osteoporose • Parkinson • Pflegende Angehörige • Prostata • Psychische Erkrankungen • Psychose Erkrankte (für Angehörige) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Reizdarm • Rheuma • Scheidungs-/Trennungskinder • Schlaganfall • Schritte an Ihrer Seite • Schwerhörige • Schwerstranke (Betroffene und Angehörige) • Sexueller Missbrauch • Spielsucht • Stotterer • Sucht (Alkohol, Drogen) • Trauer • Trennungsgruppe für Frauen und Männer • Trennung und Scheidung (nur Frauen) • Verwaiste Eltern

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PLÖN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Plöner Land e.V.

Plöner Landstraße 14 - 24211 Preetz/Schellhorn

Tel: 04342 / 90 33 40 -20 - FAX 04342 / 90 33 40 -9

Internet: www.drk-ploener-land.de - E-mail: info@drk-ploener-land.de

Ansprechpartner: **Oliver Drescher**

Bürozeiten: Mo - Fr: 8.00 – 12.00 Uhr, Do: 13.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- Akustikus Neurinom • AI • Alkohol- und Medikamentensucht • Alleinerziehende mit Kind
- Angehörige von Alkoholikern • Angehörige von Krebsbetroffenen • Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen • Angst-, Panik- u. Depressionsstörungen • Anon • Anonyme Alkoholiker • Aphasiker • Blaues Kreuz • BDH - Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter • Blinde- u. Sehbehinderte • Diabetes • Eltern von drogenabhängigen Kindern • Elterninitiative für Kinder mit Wahrnehmungsproblemen • Fibromyalgie
- Frauengesprächsgruppe • Generationsübergreifende Hilfen • Gesprächskreis Pflegende Angehörige • Guttempler • Herz- und Kreislauferkrankungen • Hospiz Initiativen • ILCO
- Kehlkopfose • Lupus erythematodes • Mukoviszidose • Multiple Sklerose • Neurodermitis
- Osteoporose • Pflegende Angehörige • Polio • Prostata • Psychosoziale Krebsnachsorge
- Rheuma-Liga • Rheuma-Wandergruppe • Schlaganfall • Selbsthilfe medizinische Bewegung • sexualisierte Gewalt • Still- und Krabbelgruppe • Suchtkranke und Angehörige
- Trauerbewältigung • Umwelterkrankte • verwaiste Eltern • von Alkoholmissbrauch betroffene Frauen • zahnmaterialgeschädigte Menschen

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis RENSBURG-ECKERNFÖRDE

DRK-Kreisverband Rendsburg-Eckernförde e.V.
Berliner Str. 2 - 24768 Rendsburg
Tel. 04331 / 13 83 - FAX 04331 / 13 84 38
Internet: www.drk-rdeck.de

“Pflegerische Angehörige älterer Menschen“

Gruppentreffen: finden z.Zt. nicht statt. Beratung nach Terminabsprache,

Kontakt: Frau Silke Jürgens, Hans-Hermann Kynast, über den DRK-Kreisverband

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Panikattacken

Treffen: Mittwoch von 19.30 - 21.30 Uhr, 14-tägig,
im DRK-Stützpunkt, Bahnhofsweg 1, Kronshagen,

Kontakt: Annelie Witte, Tel. 0431 / 14619

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Frau Ute Delfs, Tel.: 04331 / 138402

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis SCHLESWIG-FLENSBURG

DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.
Stadtweg 49 - 24837 Schleswig
Tel. 04621 / 8 19-0 - FAX 04621 / 8 19 27
Internet: www.drk-sl-fl.de - E-Mail: geschst@drk-sl-fl.de
Ansprechpartnerin: **Frau Schmidt Holländer**

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband, Frau Stanek

Osteoporose – Selbsthilfegruppen mit Gymnastik

Tarp: Treffen jd. Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr, Im Wiesengrund,

Kontakt: Frau Rosemarie Mohr, Tel. 04638 / 903

Großenwiehe: Treffen jd. Mittwoch von 09.30 – 10.30 Uhr, Dörpshuus

Kontakt: Frau Renate Andresen, Tel. 04604 / 591

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STEINBURG

DRK-Kreisverband Steinburg e.V.
Bahnhofstraße 11 - 25542 Itzehoe
Tel. 04821 / 67 90-0 - FAX 04821 / 67 90 29
Internet: www.drk-kv-steinburg.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe mit Gymnastik

Treffen: jeden 2. u. 4. Do. im Monat, DRK-Ortsvereins Itzehoe, Lindenstr. 56.
Kontakt: Frau Ilse Laatz, Kremperheide, Tel. 04821 / 8 26 22

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“

Treffen: jeden 4. Mittwoch im Monat 19.30 - 21.00 Uhr; Sozialstation Brokstedt

Gesprächskreis "Angehörige pflegen Angehörige"

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 - 21.00 Uhr, in der Sozialstation
Hohenlockstedt, Deutsch-Orden-Straße,

Kontakt: Frau Maren Radtke, Frau Elsbeth Kruschel

Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Kontakt: über den Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STORMARN

DRK-Kreisverband Stormarn e.V.
Grabauer Str. 17 - 23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531 / 17 81 14 - FAX 04531 / 17 81 22
Internet: www.drk-stormarn.de
Ansprechpartnerinnen: **Frau Witte / Frau Siewertsen**

Club Glinde:

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen.

Treffen: jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, DRK Sozialstation Glinde, Dorfstr. 17
Kontakt: Edeltraut Otolsky Tel. 0163 / 7810032

Patientenclub Bargtheide:

Treffen: jeden Donnerstag, 14.30 - 17.30 Uhr, Begegnungsstätte im Stadthaus
Kontakt: Rosmarie Einfeldt, Tel. 04532 / 22905
Es besteht ein Fahrdienst.

Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Kontakt: über den Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis SEGEBERG

DRK-Kreisverband Segeberg e.V.
Kurhausstraße 57 - 23795 Bad Segeberg
Tel: 04551 / 992 32 - FAX 04551 / 992 19
Internet: www.drk-segeberg.de - E-Mail: s.besuch@drk-segeberg.de
Ansprechpartner: **Sigrid Besuch-Voss**

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“

Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr, DRK Sozialstation
Henstedt-Ulzburg, Schulstraße 5, 24558 Henstedt-Ulzburg,
Tel.: 04193 / 966280

Gesprächskreis „Blinde und Sehbehinderte“ (Macula Degeneration)

Treffen: jeden 1. Mittwoch in ungeraden Monaten von 15.00- 17.00 Uhr,
Gasthof Teegen, 23816 Leezen, Anmeldung: Herr Hein Tel.: 04552 / 298

Patientenclub für Menschen mit somatischen, psychischen und/oder psychiatrischen Erkrankungen

Treffen: Mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr, DRK Sozialstation Henstedt-Ulzburg
Schulstr 5, 24558 Henstedt-Ulzburg, Telefon: 04193 / 966280

Norderstedt Gruppenangebote zu den Themen:

Krebs (auch für jüngere Frauen), Diabetes, Koronarpatienten, Fit zum Atmen, Osteoporose, Wechseljahre, Asbestose, OMEGA + Trauergruppe, Fibromyalgie

Kontakt: über den DRK Ortsverein Norderstedt, Tel. 040 / 523 18 26

Selbsthilfeaktivitäten in LÜBECK

DRK-Kreisverband Lübeck e.V.
Herrendamm 42-50 - 23556 Lübeck
Tel. 0451 / 48 15 12-0 - FAX 0451 / 48 15 12-3
Internet: www.drk-luebeck.de - E-mail: info@drk-luebeck.de
Ansprechpartnerin: **Elke Wilken**
Bürozeiten: Mo. - Fr. 08.00 - 18.00 Uhr

Gesprächsgruppe “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Besuchsdienst für ältere und alleinstehende Mitbürger

Kontakt: über den Kreisverband

Krebs... und dann? Wir bieten Ihnen unsere Hilfe an: Psychosoziale Krebsnachsorge im DRK

Unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes in Schleswig-Holstein gibt es etwa 50 Gesprächskreise für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und ihre Angehörigen. Die Gruppen verstehen sich als begleitete Selbsthilfegruppen und laden ein zu:

- Erfahrungsaustausch und sich-aussprechen-können
- Vorträgen und Filmen z.B. zu Themen wie Ernährung, Entspannung
- Besuchen z.B. zum Kennenlernen von Kliniken oder anderen Gruppen
- Gemütlichem Beisammensein, Spaß und Freude, gemeinsamen Unternehmungen.

Die Aktivitäten der Gruppen unterscheiden sich natürlich immer etwas von Ort zu Ort, je nach den Menschen, die daran teilnehmen, ihren Wünschen und Ideen.

Die Gesprächskreise werden von geschulten ehrenamtlichen Kräften begleitet, die zum großen Teil selbst Betroffene sind. Diese bieten ebenfalls Einzelgespräche und Telefonkontakte, im Einzelfall auch Haus- und Krankenhausbesuche an.

Wollen Sie mehr Informationen? Dann wenden Sie sich bitte an Ihren nächstgelegenen DRK-Kreisverband oder an die Zentralen Kontaktstellen für Selbsthilfe des DRK in Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg und Plön. Wir helfen Ihnen auch weiter, wenn es vor Ort noch kein passendes Angebot gibt.



Medienhaus Kiel

Erfrischende Ideen.

Ringstraße 19 // 24114 Kiel // T 0431 660 64 0
www.medienhaus-kiel.de

DRK-Kreisverbände in Schleswig-Holstein

DITHMARSCHEN

Hamburger Str. 73
25746 Heide
Tel. 0481 / 90 20
Fax 0481 / 9 02 55

NEUMÜNSTER

Schützenstr. 14-16
24534 Neumünster
Tel. 04321 / 41 91-0
Fax 04321 / 41 91-44

RENDSBURG- ECKERNFÖRDE

Berliner Str. 2
24768 Rendsburg
Tel. 04331 / 13 83
Fax 04331 / 13 84 38

FLENSBURG-STADT

Valentinerhof 29
24941 Flensburg
Tel. 0461 / 43 09 14-10
Fax 0461 / 43 09 14-11

NORDFRIESLAND

Industriestr. 9
25813 Husum
Tel. 04841 / 9 66 80
Fax 04841 / 96 68 - 22

SCHLESWIG- FLENSBURG

Stadtweg 49
24837 Schleswig
Tel. 04621 / 81 90
Fax 04621 / 8 19 27

KIEL

Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel
Tel. 0431 / 59 00 80
Fax 0431 / 59 00 89 98

OSTHOLSTEIN

Waldstr. 6
23701 Eutin
Tel. 04521 / 8 00 30
Fax 04521 / 80 03 27

SEGEBERG

Kurhausstr. 57
23795 Bad Segeberg
Tel. 04551 / 99 20
Fax 04551 / 9 92 34

HZGT. LAUENBURG

Röpersberg 10
23909 Ratzeburg
Tel. 04541 / 86 44 01
Fax 04541 / 86 44 21

PINNEBERG

Oberer Ehmschen 53
25462 Rellingen
Tel. 04101 / 5 00 30
Fax 04101 / 5 00 33 00

STEINBURG

Bahnhofstr. 11
25542 Itzehoe
Tel. 04821 / 6 79 00
Fax 04821 / 67 90 29

LÜBECK

Herrendamm 42-50
23556 Lübeck
Tel. 0451 / 4 81 51 20
Fax 0451 / 48 15 12-39

PLÖNER LAND

Plöner Landstraße 14
24211 Schellhorn
Tel. 04342 / 90 33 40-0
Fax 04342 / 90 33 40-9

STORMARN

Grabauer Str. 17
23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531 / 1 78 10
Fax 04531 / 17 81 22

Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstellen KISS und KIBIS erfragen Sie bitte bei den Zentralen Kontaktstellen Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg oder Plöner Land.



IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Wir betreuen rund 70.000 chronisch kranke Menschen im Programm AOK-Curaplan. Sie leiden chronisch an Asthma, COPD, Diabetes, koronarer Herzkrankheit oder an Brustkrebs? Dann nutzen Sie unser Angebot für mehr Lebensqualität – jetzt teilnehmen!
0180 32 32 32 6* www.aok.de/sh

www.drk-sh.de

Impressum

Herausgeber

DRK-Landesverband

Schleswig-Holstein e. V.

Klaus-Groth-Platz 1

24105 Kiel

Tel. 0431 5707-0

Fax 0431 5707-218

info@drk-sh.de



Schauen Sie mal rein ...

www.drk-sh.de

Verantwortlich: Christel Schmahl-Ruhz, Tel. 0431 / 5707-134

Redaktion: Oliver Drescher, Günter Drossard, Andrea Osbahr, Christel Schmahl-Ruhz, Kerstin Kreuzhage (DRK)

Ellen Pahling (IKK Nord)

Susanne Wiltfang (AOK Schleswig-Holstein)

Marlies Rother (vdek LV Schleswig-Holstein)

Auflage: 4.500

Druck: Schmidt & Klaunig im Medienhaus Kiel

Die Informationen über Selbsthilfe erscheinen halbjährlich und werden kostenlos abgegeben.
Redaktionsschluss: 15.1. und 15.7.

Die Erstellung der Broschüre wurde durch die freundliche Unterstützung der AOK, der IKK und der Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (BARMER, DAK, TK) in Schleswig-Holstein ermöglicht.

Der Selbsthilfebereich wird ebenfalls unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.