

Menschliches und Medizinisches
Heiteres und Besinnliches
Gereimtes und Ungereimtes
G.i.b.



Gemeinsam ist besser
Die Mitgliederzeitschrift der
Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V.

Heft 01 / 2022



Hab`Sonne im Herzen,
ob`s stürmt oder schneit, ob
der Himmel voll Wolken, die
Erde voll Leid.
Hab`Sonne im Herzen,
verlier nicht den Mut.
Hab`Sonne im Herzen
und alles wird gut.

Hallo, all Ihr Lieben,

ich wünsche uns allen ganz viel wärmende Sonnenstrahlen für die kommenden Monate.

Ich freue mich, dass wir uns wieder treffen können und es so gut angenommen wird. Es tut so gut für ein paar Stunden gesellig zusammen zu sitzen und all das Leid um uns herum auszublenden!

Schade nur, dass sich für Singen und Stockach noch keine befriedigende Lösung gefunden hat. Aber eigentlich sind wir im Cafe`Rosmarin in Ludwigshafen ja gut versorgt.

In Konstanz können ab Juni die Treffen wieder regelmäßig jeden 3. Mittwoch im Monat im DRK Ortsverein stattfinden.

Hier hatte sich so einige Arbeit angesammelt, viele Sitzungen wurden nachgeholt. So gibt es dann auch einiges zu berichten.

Allmählich traue ich mich auch wieder ein paar Highlights zu planen.

Überraschender Weise gibt es reichlich Angebote. Schwierig wird es immer noch bei der Raumsuche und Fahrgelegenheiten. Na, schau wir mal.

Euch wünsche ich viel Spaß beim Durchblättern. Hoffe, es ist für alle was dabei.

Herzlichst
Annette



Frau Dr. Dana Mergner

sie wird uns im September verlassen!

Das war ein Schock. Eine Nachfolge ist noch nicht geregelt.

Somit ist der Weiterbestand der Schmerzlinik fraglich.

Ich habe mittlerweile einige Gespräche mit der Geschäftsleitung geführt und all

unsere guten Argumente vorgestellt. Das man die Einrichtung kaputt gespart und vernachlässigt hat, habe ich den Herren unmissverständlich auf den Tisch geknallt. Es ist ein harter Kampf!

Dennoch gibt es Hoffnung, dass es evtl. in Singen weitergehen kann. Zu diesem Zeitpunkt steht die Entscheidung noch nicht fest.

Prof. Krüger gibt alles! Es liegt mal wieder am Geld.

Sobald mir die Entscheidung mitgeteilt wird, werde ich euch informieren und etwaige Schritte einleiten.

Die Unterschriftensammlung ist sehr gut gelaufen; werde sie in den nächsten Tagen abgeben.

Wir sollten Frau Dr. Mergner einen würdigen Abschied gestalten.

Sie hat sich die letzten Jahre so bemüht und für uns eingesetzt.

Das möchte ich auf den Treffen mit Euch besprechen.

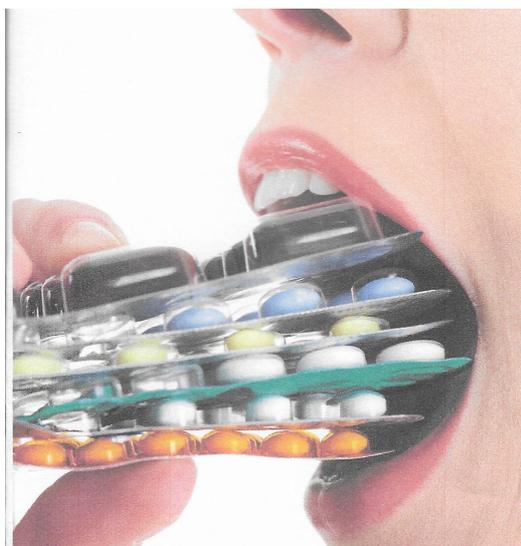
Mensch vor Profit! Man kann uns nicht wegrationalisieren.

Ich hoffe, dass Ihr geschlossen hinter mir steht und mich in allem unterstützt.

Sagt bitte nicht: „Was können wir schon machen?“

Nichts machen ist viel schlimmer.

Gemeinsam sind wir stark!!!



Wohin mit alten Arzneimitteln?

Auf keinen Fall in Toilette, Waschbecken oder Spüle!!!
In den Gewässern finden sich immer mehr Arzneimittelrückstände,
besonders von Schmerzmitteln und Antibiotika.
Grund dafür ist u.a. falsche Entsorgung.

Auskunft geben die örtlichen Entsorgungsbetriebe oder on-line
arzneimittelentsorgung.de.

Die Stiftung Warentest rät:
Wer Medikamente im Restmüll entsorgt, sollte beachten:

Tube und Flaschen **nicht** ausspülen
Tabletten aus Blistern drücken und in den Hausmüll geben,
die Blister in den Gelben Sack
Umkartons und Packungsbeilagen ins Altpapier
Spritzen und Kanülen immer in stichfeste Behälter, z.B. Marmeladeglas
Zytostatika (Krebsmedi) **nie in den Restmüll**
behandelnden Arzt/Ärztin fragen.

Medikamente belasten Gewässer

Cremes, Salben und Gele nach der einreibung die Hände erst mit
Papiertuch trocken abreiben, dann erst gründlich waschen. Nur die
nötigste Menge und nicht kurz vor Duschen oder Baden verwenden.
Besonders belastet Diclofenac Gel die Gewässer.

Rückstände gelangen auch durch Ausscheidungen ins Abwasser.
Einige Wirkstoffe verbleiben im Klärschlamm, der von den Entsorgern
vorwiegend verbrannt wird.

Fotos lindern Schmerzen

Quelle: Happy Plus Magazin 3/2022

Ein Kindheitsfoto erzeugt positive Gefühle und die wiederum dämpfen laut einer Studie die Schmerzwahrnehmung. Die Forscher zeigten Teilnehmern Bilder mit schönen Kindheitserinnerungen. Beim Anschauen war der vordere Teil des Thalamus auffallend aktiv, das ist jener Teil des Gehirns, der für die Wahrnehmung von Signalen wie Schmerzreizen an die Großhirnrinde zuständig ist.

Schmerzstopper

Quelle: Plus Magazin 06/2022

Ibuprofen gehört zu den bekanntesten Schmerzmitteln und ist in drei Dosierungen erhältlich (mit 400, 600 oder 800 mg des Wirkstoffs). Ob man nach ärztlicher Absprache am Tag eine 800er-Tablette schluckt oder zwei 400er ist egal: Der Effekt ist derselbe. Jedoch sollten zwischen den zwei 400ern vier bis sechs Stunden Pause liegen. Wichtig ist auch:

Die maximale Tagesdosis für Erwachsene (1200 mg) nicht überschreiten.

Ibuprofen immer zusammen mit einem Glas Wasser einnehmen. Sonst wird die Magenschleimhaut strapaziert und es kann zu Übelkeit oder Durchfall kommen.

Anmerkung Annette

400mg frei verkäuflich

ab 600 mg Rezeptpflichtig

Und ich erinnere an den Vortrag von Prof. Hinder in Singen zu den oft erheblichen Nebenwirkungen gerade bei Ibuprofen und Diclofenac. Nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt, nicht über der Tagesdosis und über einen längeren Zeitraum einnehmen. Sinnvoll ist auch ein Magenschutz.

Herzlich Willkommen im Verein!



von links nach rechts:

Karin Karrer

geb. 20.07.1942 in Berlin

verheiratet, 1 Sohn, 2 Enkel, 2 Urenkel

lebe mit Familie in Allensbach

seit 40 Jahren Muskelschmerzen im ganzen Körper,

2017 Herinfarkt, 3 Stenz, 3 Bandscheibenvorfälle

2 x Gürtelrose

Bin gern unter Menschen und sehr umtriebig

Brigitte Heim

geb. 20.11.1949

Ich bin in der Selbsthilfegruppe wegen chronischer Schmerzen der Wirbelsäule. Mir gefällt es sehr gut hier, weil der Zusammenhalt sehr gut ist.

Gehe gerne zum Rehasport, der mir sehr gut tut.

Hobby: bin viel unterwegs; nehme das Angebot zur Bastelgruppe gerne an, das macht immer sehr viel Spaß.

Manuela Wüst

56 Jahre jung, eine Tochter im Alter von 37 Jahren; bin geschieden, wohne in Konstanz.

Zwei Bandscheibenvorfälle, ISG, chronische Schmerzen, Fibromyalgie. Seit 1.7.2019 in Erwerbsminderungsrente.

Hobby`s: lange Strecken gehen, Schwimmen, Kino, Essen gehen, ich koche gerne, Zeit mit Familie und Freunden.



Salvatore Gallace

Jahrgang 1983
seit 2021 in Konstanz, vorher Gailingen
verheiratet, 2 Mädler
habe Morbus Bechterew; nehme MTX.
Beschwerden kommen und gehen.
Im November 21 Reha in Baden-Baden.
Aktuell im RehaSport – tut mir sehr gut.
Ernährung: vegetarisch.
Suche dringend Rheumatologen.

Beruflich: Online Marketing Manager im Angestellten Verhältnis, sowie Freelancer Basis. Biete gerne meine Hilfe bei der website an.

Bin außerdem im Verein „Animal Pride“ aktiv.

Bin passionierter Hobby Pizzabäcker mit eigenem Block : how-to-Pizza.de.

Konnte bisher leider an den Treffen nicht teilnehmen, da ich zu der Zeit noch arbeiten muß.



Jutta Weißgerber

Ich bin 67 Jahre, verheiratet,
1 Sohn, 2 Enkel

Erkrankungen:
Hämochromatose
Bandscheibenvorfälle LWS/BWS/HWS
Fibromyalgie

Ich laufe gern und viel, auch große Strecken. Das tut mir gut.



Natascha de Groot

Jahrgang 1974
verheiratet, 2 Kinder
gelernte Zahnarzthelferin
gerade abgeschlossene Ausbildung zur
Praxismanagerin

2 Schulteroperationen 2020 u. 2021

Hobby`s: koche, bastle und dekoriere sehr gern, wandern
Die Treffen haben sich bisher mit der Ausbildung überschritten.
Ich helfe sehr gern bei Kranzbinderei und Gestecken in der Adventszeit
und der Verkauf auf dem Wochenmarkt macht mir großen Spaß.

Zuhause ist.....
wo die **Liebe** wohnt,
wo **Erinnerungen** geboren werden,
wo **Freunde** jederzeit willkommen sind,
wo immer ein **Lächeln**
auf **Dich** wartet.

Nach einem gemütlichen Kaffeetrinken im Cafe`Rosmarin in Bodmann-
Ludwigshafen:

Mitglieder der Gruppen Stockach und Singen



v.l.n.r: Erika Link, Lioba Hermann, Maria Trefzger, Hedwig Staiger,
Annette de Groot, Silvia Prada-Jäckle, Erich Trefzger,
knieend Silke Berktold

Seid wir die Räume wegen Corona in Stockach und Singen nicht nutzen können, haben wir hier eine tolle Alternative gefunden und fühlen uns richtig wohl. Neben sehr freundlichen Mitarbeitern ist das Angebot von Eis und Kuchen sehr verführerisch. Konstanzer dürfen gerne mitkommen.

Wechsel bei Homepagebetreuung

Gebhard hat die Homepagebetreuung nach vielen Jahren guter Arbeit an Salvatore abgegeben. Während Salvatore beruflich täglich mit diesem Bereich zu tun hat, hatte sich Gebhard das alles selbst mit kurzzeitiger Profiunterstützung angeeignet. Wir bedanken uns für dieses tolle Engagement recht herzlich bei ihm. Nun betreut er unsere Finanzen als Kassierer. Auch dafür vielen Dank. Auch herzlichen Dank an Salvatore, dass er uns mit seinem Wissen und Können unterstützt.

Rotary Club Mainau schenkt uns 12 Karten für Benefizkonzert zu Gunsten der Ukrainehilfe am 1. August 2022.

Wir haben uns sehr darüber gefreut und werden in der nächsten G.i.b. berichten.

HEALYXZ Startup Unternehmen aus München stellt am 20. Juli 2022 ein Produkt zur Salbenanwendung vor.

Als Pilotprojekt bekommen Mitglieder die Möglichkeit dieses zu testen und zu bewerten.

Auch hierüber werden wir in der nächsten G.i.b. berichten.

Grasbaden für die Füße

Immer mehr Menschen entdecken das Barfußgehen. Ihren Füßen tun sie damit etwas Gutes – denn die Muskeln werden trainiert und die Sehnen gestärkt.

Quelle PLUS 06/2022

Wohltat für die Füße

Beitrag von Notburg Ohlig (Gruppe KN)

Vor Jahren war ich beim Neurologen wegen Taubheitsgefühl in den Zehen. Er hat einige Messungen gemacht und Blut abgenommen. Es fehlte ein Vitamin im Blut, dafür gab es ein Rezept. Er riet mir, viel barfuß zu laufen. Gut, im Sommer kein Problem, in der Wohnung und draußen. Dann ist mir Pfarrer Kneipp eingefallen, der hat ja auch den Rat gegeben, draußen durchs Gras zu laufen. Also, auf auf Notburg!!!

Und nun laufe ich, wenn es das Wetter und die Temperaturen zulassen, über die Grasflächen in unseren 4 Gärten hinter dem Haus.

Anfangs haben die Nachbarn mich belächelt, mittlerweile laufen auch einige Nachbarinnen.

Es tut richtig gut! In der Frühe, bei Vogelgezwitscher durch das taunasse Gras zu tapsen.

Zwischen 6 und 7 Uhr bin ich auf „Tour“, je nachdem wie schnell ich inneren Schweinehund überwunden habe.

Ihr solltet es unbegingt mal ausprobieren, es ist eine Wohltat.

Gute Gelegenheit nach den Schnecken zu gucken und sammle sie dann direkt ein.

Jeder kennt den Ausdruck **Wonnemonat** Mai. Bei mir heißt es ab sofort **Schneckenmonat** Mai. Seit 50 Jahren einen Garten, aber so eine Invasion habe ich noch nie erlebt.

Jeden Morgen wieder andere vernichtete Pflanzen. Der Rekord waren 49 braun-rote Nacktschnecken an meiner großen Magerite.

Die hat damals den Umzug überlebt und nun ist sie eine Ruine.

Jeden Morgen zwischen 100 – 150 Nacktschnecken und 5 – 7 häusleschnecken.

Mein Rittersporn, wunderschön, kornblumenblau mit weißem Herz, nur noch ein Gerippe. Ich glaube, der liebe Gott hat diese Geschöpfe im Zorn erschaffen.

Übrigens, Schneckenkorn! Da haben die Biester erst die Pflanzen gefressen und als Dessert Schneckenkorn. Wohl bekomms.

In diesem Sinne liebe Gärtnergrüße

Notburg

Tiere sind die besten Freunde. Sie stellen keine Fragen und kritisieren nicht.

Mark Twain

„Als Teil einer Therapie fördern Tiere bei Menschen Vertrauen und Sicherheit.“

Rainer Wohlfahrt, Psychotherapeut

Quelle: Happy 3/2022

Eine schöne Überraschung

von Gebhard Schulz, Gruppe Konstanz

Als ich vor ca. 4 Wochen bei meinem Neurologen/Psychologen war, habe ich, wie gewohnt, gleich beim Eintreffen bei der immer freundlichen Mitarbeiterin am Empfang den Folgetermin besprochen. Diesmal mit dem wichtigen Zusatz: „Ich habe den Dienstplan meiner Frau dabei, eil wir in Zukunft absprechen müssen, dass einer von uns daheim ist.“ Auf das erstaunte „Warum?“ entgegnete ich ganz freudig: „Weil wir wieder einen Hund haben, ein Welpenmädchen, erst 12 Wochen alt. Ein „Havapoo“ (Mischling Havaneser und Pudel).

Ganz unerwartet bekam ich die Antwort: „Das ist doch kein Problem, die bringen Sie einfach mit.“ „Auf keinen Fall, ich binde die hier nicht vor der Tür an und gehe dann ins Warte- bzw. Sprechzimmer!“

„Quatsch! Die nehmen Sie mit ins Wartezimmer und anschließend zum Doktor.“

Ich dachte, ja, alles klar, ist schön ein bisschen Spaß machen. Ich habe wirklich gedacht, die Frau will mich auf den Arm nehmen.

Der neue Termin wurde so gelegt, dass meine Frau zu Hause ist.

Dem Arzt habe ich dann auch erzählt, dass wir nun nach 14 Monaten ohne Hund ganz glücklich sind, wieder eine Hundeseele im Haus zu haben. Wir hatten in den vorangegangenen Sitzungen das Thema, dass wir uns gerne wieder einen jungen Hund zulegen wollten, aber keinen Welpen. Ich wollte nicht nochmal ganz vorn anfangen.

Der Arzt war anderer Meinung: „Kaufen Sie sich ruhig einen Welpen, Sie können das und haben die Zeit dazu. Dann können Sie bewußt Einfluss nehmen auf Entwicklung und Erziehung, insbesondere auch wegen der Enkelkinder.

Er hat sich richtig gefreut, daß wir wieder ein Haustier in unser Leben gelassen haben. Ein Tier bringt eine Aufgabe, Struktur und Verantwortung in den Tagesablauf.

Erwiesen ist auch, daß das Streicheln von einem Tierfell wertvolle Impulse auf den Menschen/Patienten überträgt.

Bevor ich gegangen bin, habe ich nochmal angesprochen, daß mir die Mitarbeiterin gesagt hat, ich könne "Lilly" zum nächsten Termin mitbringen. "Das ist kein Scherz, der Hund gehört jetzt zu Ihnen, der ist Ihnen wichtig und darum bringen Sie ihn unbesorgt mit!" Das hat mich riesig gefreut; konnte es kaum fassen.

An der Rezeption wurde mir dann noch erklärt, daß Lilly mit ins Warte- und Arztzimmer darf, alle anderen Behandlungs/ Untersuchungszimmer aber Tabu sind.

"Bringen Sie dann beim nächsten Termin viel Zeit mit, es könnte etwas länger dauern" und mit einem Schmunzeln " ich möchte doch auch was von Ihrem Hund haben!"

Eine tolle Überraschung!

Im Nachhinein verstehe ich den Sinn in der Psychologie, merke doch selbst, wie gut mir der kleine "Wollknäuel" tut.



Lilly

Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt.....

Lieber Gebhard, wir gratulieren zu dieser hübschen Hundedame und wünschen Euch ganz viel Freude mit ihr.

Robby, Saugroboter

Mittlerweile möchte ich diesen Helfer nicht mehr missen. Obwohl er ja an manchen Tagen nur seine eigenen Wege gehen will! Durch ihn und die Unterstützung durch Sozialstation im Haushalt und beim Einkauf, bin ich jetzt doch merklich entlastet.

Einiges könnte besser laufen, aber ich mache das Beste draus.

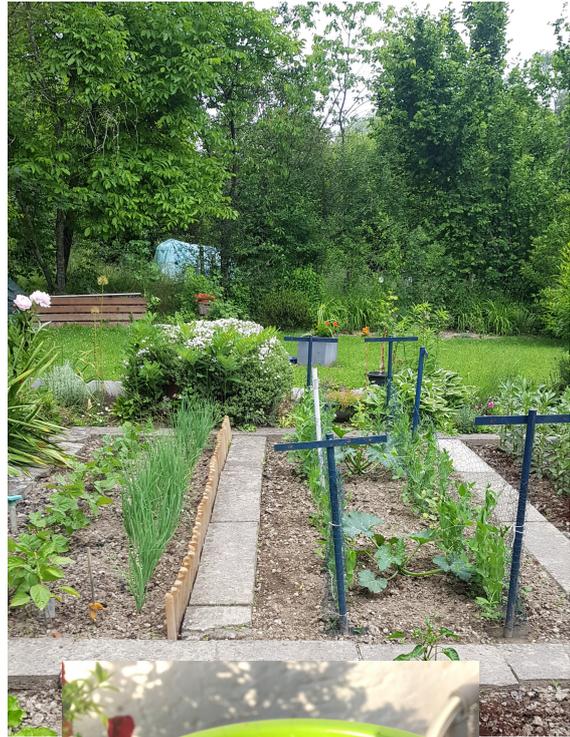
Ich bin froh und dankbar, dass ich auch auf Hilfe durch Familie zurückgreifen kann.



Wer einen Garten hat, braucht weder Fitnessstudio noch Urlaub.

Dr. Fritz Neuhauser





Erst die Arbeit, dann die Ernte.



Jetzt belegt: Lachen hält wirklich gesund

Quelle Freizeit Revue 23/2022

Am liebsten freuen wir uns gemeinsam mit andere: Eine Studie der Uni Jena belegt nun, dass eine Lachtherapie in Gruppen einen größeren Effekt auf die Gesundheit hat, als wenn man sich nur alleine freut. Die Wirkung ist vielfältig: Herz und Kreislauf profitieren, sogar Schmerzen einer Krebsbehandlung werden gelindert.

Das können wir doch nur bestätigen!

Und darum gleich etwas zum Schmunzeln:

Wie nennt man einen Delphin mit Unterhose? **Slipper!!!**

Wenn Du Dich zuhause alleine fühlst, kauf Dir eine Handcreme.
Die zieht sofort ein.

Ich bin aus dem Töpferkurs geflogen. Hatte mich im Ton vergriffen.

Lächeln ist die preiswerteste Art, sein Gesicht zu verschönern.
(unbekannt)

Erbitte Gottes Segen für deine Arbeit, aber verlange nicht, dass er sie tut.
(K.H.Waggen)

Er: „Du bist mein Zuckerstück.“ Sie: „Bin ich wirklich so süß?“
Er: „Nein, nur so raffiniert!“

Lehrer: „Ich bade, du badest, er, sie, es badet. Was ist das für eine Zeit?“ Fritz: „Das kann nur Samstagabend sein.“

„Ich bekomme ein Brüderchen,“ erzählt der Fünfjährige im Kindergarten. „Wie kommst du denn darauf?“ „Als letztes Jahr Mama im Krankenhazús war, bekam ich ein Schwesterchen. Jetzt ist Papa im Krankenhaus.“

„Ich brauche für meine schwiegereltern Blumen. Was empfehlen Sie?“
Verkäuferin: „Nehmen sie für den Schwiegervater Pantoffelblumen und die Schwiegermutter Löwenmäulchen!“

von Erika Link (Stockach)

Vortrag Frau Dr. Mergner:

„Wenn chronischer Schmerz zur Krankheit wird“

Volkshochschule Konstanz 06.04.2022

Silke, Silvia und Annette einen interessanten und informativen Abend erlebt.

Es hätten gern mehr Interessierte teilgenommen, aber aufgrund der Coronavorschriften durften nur 30 Personen in den Raum.

Neben all dem, das wir schon wußten, gab es doch einige Neuigkeiten zu Behandlungsmöglichkeiten und wir haben sehr interessanten Berichte anderer Betroffener gehört. Ein großes Problem hatten alle: Fachärztemangel (besonders Rheumatologensuche) und lange Wartezeiten auf Termine.

PATIENTENINFORMATION

KBV

KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

▶ Opioide bei chronischen Schmerzen

Juni 2018

Auf einen Blick: Opioide und Schmerzen

- **Anwendung:** bei bestimmten starken Schmerzen, bei denen übliche Schmerzmedikamente, wie Paracetamol oder Ibuprofen, oder andere Schmerzbehandlungen nicht mehr ausreichend wirken oder aus medizinischen Gründen nicht angewandt werden dürfen
- **Beispiele für Opioide:** Buprenorphin, Codein, Fentanyl, Hydromorphon, Morphin, Oxycodon, Tapentadol, Tilidin/Naloxon, Tramadol
- **Anwendungsformen:** Tablette, Pflaster
- **Häufige Nebenwirkungen:** Übelkeit, Benommenheit, Verstopfung, trockener Mund, Schwäche, Juckreiz, vermehrtes Schwitzen, verringertes sexuelles Lustempfinden, Störungen der Monatsblutung
- **Besonderheiten:** Anwendung nach festem Zeitplan erforderlich
- **Suchtgefahr:** unter ärztlicher Aufsicht gering

Mehr Information zum Thema:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/opioide-bei-chronischen-schmerzen

Kassenärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg
Geschäftsbereich Service und
Beratung
Albstadtweg 11
70567 Stuttgart

Tel: 0711/7875-3966

Wenn unterwegs die Blase drückt Euro-WC-Schlüssel

Dieser Schlüssel ist für 24 € ausschließlich für Menschen mit Behinderung, die auf eine behindertengerechte Toilette angewiesen sind, im **Bürgerbüro der Stadt Konstanz** erhältlich.

Vorzulegen ist der deutsche Schwerbehindertenausweis.

Bezugsberechtigt sind:

die Merkzeichen **aG, B, H, BL** sowie **G** und der GdB ab **70 Prozent und darüber**.

Schwer/außergewöhnlich Gehbehinderte,
Rollstuhlfahrer, Stomaträger, Blinde u.v.a.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit über

www.cbf-da.de

oder: Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. (BSK)

Das Bundesgesundheitsministerium bietet an:

Bürgertelefon zur Krankenversicherung 030 3406066 - 01

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung 030 3406066 – 02

montags bis donnerstags zwischen 8 und 18 Uhr
freitags von 8 bis 12 Uhr.

Unter www.gesund.bund.de finden sich Informationen zu Themen der Pflege, Prävention und Digitalisierung, sowie zu häufigen Erkrankungen z.B.: Herz-Kreislauf-, Infektions- oder Krebserkrankungen.

Auch die gesetzlichen Krankenkassen bieten zu vielen Themen Beratungen an (z.B. Pflegeberatung).

Haferflocken – Energie- und Vitaminspender

Haferflocken enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß, viele lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen dafür, dass sich der Magen langsamer entleert und so gelangt weniger Glukose ins Blut und der Zuckerspiegel wird gesenkt.

Auch gut für das Nervenkostüm durch die Vitamine B1 und B6. Letzteres ist an der Produktion von Serotonin beteiligt.

Ich bevorzuge morgens 30 g Flocken plus Beeren der Saison. Ist im Garten abgeerntet, greife ich auf tiefgefrorenen Beerenmix zurück. Ab und an einen Teelöffel Honig oder Ahornsirup dazu - lecker und gut sättigend.

Wer's mag gibt ein paar Flocken in Smoothies.

Radieschen – klein aber OHO!

Zur Zeit frisch aus dem Beet. Diese kleinen Geschmacksbomben enthalten ebenfalls reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Eisen.

Gut geeignet zum Knabbern, im Salat oder auf's Brot.

Sie können allerdings manchmal auch sehr scharf sein.

Banane lecker und gesund

Bananen enthalten:

Fructzucker für schnelle energiezufuhr

Kalium + Natrium, regulieren Blutdruck und Durchblutung

Stärke, hilft bei Sodbrennen

Pektin, für eine gute Verdauung

Übrigens Affen schätzen reife Bananen auch, weil sie Alkohol enthalten.

Melonen – lecker – frisch und saftig

Herrlich! Ganz egal welche Geschmacksrichtung – ich liebe diese Früchte. Gut gekühlt sind sie alle ein prima Snack für zwischendurch.

Wassermelonen sind zudem ein guter Durstlöscher, Honig- oder Galiamelone gibt Obstsalat einen feinen süßen Geschmack.#

Und das alles kalorienarm!!!

Zucchini

Selbstangebaut im Garten bringt sie derzeit reichlich Früchte. Gefüllt mit Hackfleisch, Reis oder paniert und gebraten – immer ein schmackhaftes Gericht.

Da die Ernte oft recht üppig ist, Familie und Freunde dankend ablehnen, lege ich sie dann mit Knoblauch, Zwiebel und Peperonie ein. Das ist deftig aber sehr lecker als Beilage beim Grillen.

All das gibt es derzeit auch recht günstig zu kaufen. Sind wir ehrlich, Einkaufen macht gerade keinen großen Spaß mehr. Probiert es mal aus. Viel Spaß dabei.

Annette

Buchtipp:

Verführerische Kostbarkeiten aus der Einmachküche

von Ilse und Hans Gutmann
(mein Exemplar ist von 1998)

echt tolle Rezepte von süß bis sauer und deftig

Auch schon eine ältere Ausgabe:

Natürlich heilen mit Apfelessig

Altes Hausmittel zum Putzen, Desinfizieren, Gurgeln, für Wickel und Auflagen, Salate.

Erfrischend und gesund der Apfelessigtrank:

1 Glas Wasser mit 2 TL Apfelessig und 1-2 TL Honig vermischen, morgens in kleinen Schlucken trinken.

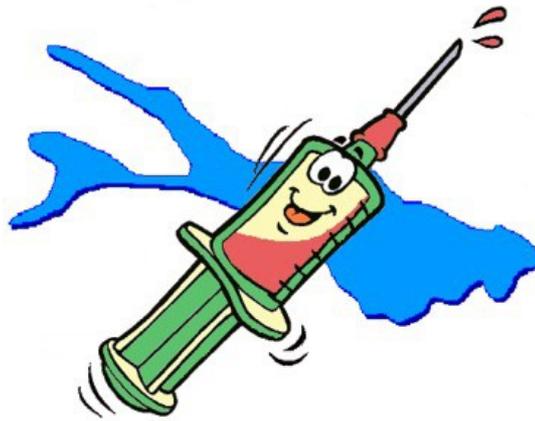
Versorgt den Körper mit Mineralien, Spurenelementen und einigen Vitaminen.

Ausprobieren!



DU bist wundervoll!

Nicht weil Du weisst, was Du weisst,
tust, was Du tust,
kannst, was Du kannst,
sondern weil
Du bist, was Du bist !



Impressum: Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V.
vertreten durch 1. Vorsitzende Annette de Groot, Buhlenweg 31, 78467 Konstanz ,
Tel. 07531 / 739 13
e-mail: info@annette-de-groot.de
home: www.selbsthilfe-chronischer-schmerz.de

Am Ende stellt sich die Frage:
Was hast Du aus Deinem Leben gemacht?
Was Du dann wünschst, getan zu haben,
das tue jetzt!



**Sonnenuntergang Allensbach
März 2022**