

REGIONALGRUPPE LÜBECK

Stimmstörungen erkennen – Stimmkompetenz entdecken ...



Foto: privat

Atemübungen in der Lübecker Gruppe

... war das Thema des Herbsttreffens der Lübecker Regionalgruppe. Zum Auftakt der Erkältungszeit sind viele Patientinnen und Patienten oft heiser, aber auch wir Ärztinnen haben vom vielen Reden kratzige Stimmen. Jutta Ottenbreit, eine Atem- Sprech- und Stimmlehrerin, die seit 20 Jahren in eigener Praxis arbeitet, führte uns durch den Abend. Zur Begrüßung gab es Flammkuchen, Tomaten und Sandelholztee zum „Ölen der Stimme“. Schnell wurde die Stimmung gesellig: Zunächst lernten wir in einem Vortrag allerlei Theoretisches. Atem-, Sprech- und Stimmtrainerinnen gehören in die große Gruppe der Heilberufe. Frau Ottenbreit betreut vor allem Sänger*innen und Menschen mit Sprech-Berufen wie zum Beispiel Lehrer*innen. Bereits nach vier Wochen ist fast immer eine deutliche Besserung der Beschwerden zu verzeichnen, aber oft dauert die Therapie bis zu einem Jahr, um einmal trainierte Störungen in der Stimmbildung dauerhaft zu beseitigen.

Dabei geht es viel um Achtsamkeit und Wahrnehmung und auch um die richtige Atmung. Dass zur Ausbildung einer Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin auch die manuelle Therapie gehört und die Therapeutin oft „Hand anlegt“, um Verspannungen im Hals oder Schulterbereich zu lösen – das war uns allen neu. Viele verschiedene Diagnosen können zur einer Atem-, Stimm-, Sprech- oder Sprachstörung führen. Entsprechend groß muss das Repertoire bei der Behandlung sein. Frau Ottenbreit arbeitet eng mit HNO-Ärztinnen und -Ärzten zusammen, Rezepte für eine Therapie kann jedoch auch jede Hausärztin und jeder Hausarzt ausstellen. Unter http://dba-ev.de/Informationen/Therapie/Startseite_Therapie können weitergehende Informationen dazu gefunden werden.

Schon mal etwas vom Lungenfeger gehört?

Und dann wurden wir selbst tätig und haben mit verschiedenen Übungen gelernt, wie sich die Atmung regulieren lässt, wie sich Stimmorgane lockern und das Atemvolumen verbessert werden kann. Vom Lungenfeger, dem Erleben von Resonanz-

räumen, Schaukelstuhlübungen und Tönen in die Blubberflasche: Wir waren von allen Übungen begeistert, vor allem, weil die Wirkung sofort zu spüren war. Ein beliebter Ort zum Üben ist für viele Patientinnen und Patienten übrigens das Auto. Ob die Teilnehmerinnen des Seminars auf dem Heimweg diesmal im Auto geübt haben, ob sie laut gesungen oder leise gegähnt haben, können wir leider nicht berichten, nehmen es nach diesem anregenden Abend aber stark an. Herzlich danken möchten wir dem Verein „Frauen fördern die Gesundheit“, der uns finanziell großzügig unterstützt hat. ◀

Mitgeteilt von Dr. med. Tonia Iblher,
Regionalgruppe Lübeck

REGIONALGRUPPE KASSEL

Im Juli dieses Jahres haben die Mitglieder der Regionalgruppe Kassel die weltgrößte Ausstellung für moderne Kunst – die „documenta14“ – in unserer Heimatstadt besucht. In der „neuen alten Hauptpost“ hatten wir einen interessanten Spaziergang mit einer der Choristinnen, die bei der „documenta14“ die Besucherinnen und Besucher begleiten. Trotz und wegen der sehr politischen und provokativen Ausrichtung dieser Kunstschau waren wir sehr inspiriert und verbrachten einen schönen Nachmittag, der mit einem gemeinsamen Abendessen abschloss.



Foto: privat H. Scheffer

Die Regionalgruppe Kassel bei der „documenta14“

Wechsel beim Vorsitz in der Gruppe Kassel

Mit Wirkung zum 1. Juli 2017 gab es in der Gruppe Kassel einen Wechsel des Vorsitzes:

Neue gleichberechtigte Vorsitzende der Kasseler Gruppe sind ab Juli 2017 Dr. med. Marion Werner und Johanna Schafft-Sommer. Schatzmeisterin bleibt wie bisher Dr. med. Anna Maria Dittmann. Wir danken Hildegard Scheffer für ihr langjähriges Engagement und Rosemarie Weise für den Interimsvorsitz und freuen uns auf interessante Aktivitäten mit der Gruppe. ◀

Mitgeteilt von Dr. med. Marion Werner, 1. Vorsitzende und
Dr. med. Johanna Schafft-Sommer, 2. Vorsitzende
der Regionalgruppe Kassel

REGIONALGRUPPE MÜNSTER

Sommerausflug im Regen zur Ausstellung „Skulptur-Projekte-Münster“

Was findet nur alle zehn Jahre statt, bekam in diesem Jahr bessere Kritiken als die „documenta14“ in Kassel und war so attraktiv, dass der Sommerausrflug der Gruppe Münster mit zwei Führungen komplett ausgebucht war? Die Ausstellung „Skulptur-Projekte-Münster“, die Besucherinnen und Besucher aus der ganzen Welt anlockt.

Im September trotzten 32 Kolleginnen Wind, Kälte und Regen und machten sich in zwei Gruppen mit einer kompetenten Führung auf, die Ausstellung zu Fuß zu erkunden. So bunt wie unsere Regenschirme waren auch die Kunstobjekte: von Videoinstallationen und batteriebetriebenen Kerzenleuchtern in einem Tunnel über afrikanische Masken bis zu Müllobjekten war alles dabei.



Foto: privat

Sommerausflug im Regen

Wie immer kamen die Gespräche untereinander nicht zu kurz und so hatte es unsere Museumsführerin nicht immer leicht, Gehör zu finden.



Nach dem Besuch des Museums schloss sich ein Abendessen in einem italienischen Restaurant an. Auch dort gab es ausreichend Gelegenheit, sich weiter zu vernetzen, miteinander ins Gespräch zu kommen oder sich überhaupt erst kennenzulernen. Die Führung durch die „Skulptur-Projekte-Münster“ jedenfalls war, da waren sich alle einig, gelungen. ◀

Mitgeteilt von der Vorsitzenden der Regionalgruppe Münster,
Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bettina Pfeleiderer

DER DÄB INFORMIERT

Im Oktober dieses Jahres nutzen rund 200 zumeist junge Mitglieder der Ärztekammer Nordrhein den Beratungstag im Düsseldorfer Haus der Ärzteschaft. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ärztekammer, der Nordrheinischen Ärztesorgung sowie der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein standen für individuelle Beratungsgespräche sowie für die erste Kontaktaufnahme zur Verfügung.

Auch ärztliche Verbände wie etwa der Marburger Bund, der Hausärzterverband oder der **Deutsche Ärztinnenbund** waren mit einem Stand vertreten. Die Präsidentin des DÄB, Dr. med. Christiane Groß, M.A. und Dr. med. Eva Hennel, Beisitzerin im DÄB-Vorstand, waren als Ansprechpartnerinnen sehr gefragt und beantworteten unter anderem Fragen zur Weiterbildung, zur ärztlichen Rentenversorgung und der Work-Life-Balance. ◀



Dr. med. Christiane Groß, M.A. beim Beratungstag...



Fotos: Jochen Rolfes

...und Dr. med. Eva Hennel im Gespräch.



Deutscher Ärztinnenbund

Informieren. Vernetzen. Gestalten.

REGIONALGRUPPE FRANKFURT a. M.

Riga: Reise in eine europäische Stadt



Foto: privat

Christine Hidas, Dr. Sarah Romero, Dr. Heike Raestrup, Sabine Schlitt, Dr. Lydia Finior, Edith Köhler, Dr. Simone Feuerstein, Silvia Naumann, Dr. Kathrin Geiger, Dr. Sigrid Braun, Dr. Rita Löw, Dr. Birgit Krämer, Dr. Simona Herle, Dr. Marja-Leena Blokzijl

Jedes Jahr verreisen einige Kolleginnen der Frankfurter Gruppe zusammen in eine europäische Stadt. In diesem Jahr ist die Wahl auf Riga gefallen. Zufälligerweise fielen die Reisedaten auf die Sommersonnenwendfeier. Am ersten Tag wurden wir von einer sehr netten und sehr gut Deutsch sprechenden Reiseführerin vom Hotel abgeholt, das sich in einem sehr alten, schönen Gebäude aus der Belle Époque befindet. Hier trafen sich früher die Literatinnen und Literaten der Stadt im holzgetäfelten Speisesaal mit den großen Kronleuchtern.

Der Spaziergang durch die Stadt führte uns durch Parks und über kleine Brücken an der orthodoxen Kirche vorbei zur berühmten Jugendstilstraße. Danach ging es in die Altstadt und auf holprigem Kopfsteinpflaster zum großen Marktplatz. Hier wurden bereits die Vorbereitungen für die Sommersonnenwendfeier getroffen: Kinder sangen und tanzten auf der mit viel Grün geschmückten Bühne. Auf dem Blumenmarkt wurden Blumenkränze geflochten, die am Abend der Sommersonnenwendfeier von den Mädchen und Frauen traditionell getragen werden. Wir suchten uns die schönsten aus. Am Nachmittag besuchten wir das medizinhistorische Museum mit der ersten Trepanation (einem bei Operationen benutzten Bohrer) bis zum berühmten Hund im Astronautenanzug.

Am nächsten Tag stand ein Ausflug ans Meer nach Jurmela auf dem Plan. Der Kauf der Fahrkarten für den Zug war für uns eine Herausforderung, das Eintreffen aller Mitreisenden pünktlich zur Abfahrt eine zweite, die wir jedoch beide gemeistert haben.

In Jurmela sind wir als Erstes durch die Fußgängerstraße spaziert, um dann durch Straßen mit zum Teil sehr schönen

alten Ferienhäusern in den Pinienwäldern zu landen. Früher fuhren die reichen Familien hier in die Sommerfrische, für die Jugendlichen gab es Ferienheime. Heute werden viele Häuser leider durch weniger schöne Neubauten ersetzt. Nach einem einstündigen Spaziergang am herrlichen Strand erreichten wir ein idyllisch gelegenes Restaurant in den Dünen. Dort war schon eine große Tafel für uns gedeckt. Einige von uns haben vor dem Essen noch im wunderbar warmen Wasser gebadet und wollten gar nicht mehr raus. Das Essen danach war nicht nur ein Augenschmaus, es hat uns so vorzüglich geschmeckt, dass wir den Koch an die Tafel baten. Der gereichte Weißwein kam aus dem nördlichsten Anbaugebiet der Welt, aus dem Süden Lettlands, und schmeckte ganz hervorragend.

Am Abend zogen wir dann alle mit blumenbekränztem Haar zur Uferpromenade und verloren uns in den vielen Menschen bald aus den Augen. Überall waren Bühnen aufgebaut, von jeder spielte eine andere Musik und die Menschen tanzten davor. Neben Schlagern, Rock- und Popmusik wurde auch die traditionelle Musik des Landes gespielt. An diesem Abend begleitete uns eine junge lettische Ärztin namens Christa, die eine der jungen Kolleginnen auf einer Erasmus-Veranstaltung kennengelernt und den Kontakt hergestellt hatte. Wir tanzten zu lettischer Schlagermusik und konnten dank der Karaokebildschirme sogar lettisch singen. Es war eine laute und friedliche Atmosphäre. Gegen zwei Uhr in der Nacht wurden überall riesige Feuer entzündet, um den neuen Tag zu begrüßen.

Als wir am nächsten Tag mehr oder weniger ausgeschlafen waren, sind wir in den Dom zu einem Konzert gegangen: Die Orgel im Dom stammt von der Orgelbaufirma Wacker aus Ludwigsburg aus dem Jahr 1882 und der Organist hat auf allen Manualen gespielt. Den Nachmittag verbrachten einige in der Skyline Bar im 26. Stock eines Hotels mit atemberaubender Sicht auf die Stadt. Danach machten wir gemeinsam noch eine Bootsfahrt bei wildem, regnerischem Wetter auf der Düna. Christa, unsere junge lettische Kollegin, empfahl dazu Kaffee mit einer großen Menge „Black Balsam“, einem traditionellen Kräuterschnaps. Sie erzählte von ihrer Ausbildung zur Gefäßchirurgin in einem neu gebauten Krankenhaus in Riga. Da der Verdienst nicht sehr hoch ist, macht sie neben den Diensten in der eigenen Klinik an den freien Wochenenden noch Dienst in einem anderen Krankenhaus. Wir konnten zudem feststellen, dass die Problematik der Weiterbildung der unseren ähnelt.

Am nächsten Morgen fand sich noch Zeit für einen kurzen Besuch des Zentralmarktes in Riga, der sich in fünf riesigen Zepelinhallen befindet und täglich geöffnet ist. Insgesamt war es eine herrliche Reise voller interessanter Eindrücke, bei der alle wieder miteinander ins Gespräch gekommen sind. ◀

Mitgeteilt von Christine Hidas,
Vorsitzende der Regionalgruppe Frankfurt a. Main