

Vergangene Aktivitäten:

Therapiemesse München vom 18. bis 20. Juni

Die SHG München unterstützte die DDG auf der Therapiemesse München.
Herzlichen Dank an Renate und Renate, Claudia, Pankraz und Thomas.



Treffen im Juni 2026

Am 17.06. trafen wir uns zu unserem alljährlichen Ausflug auf Einladung von Pankraz Wechselberger und Elfi Kraus in Freising.

Bei traumhaften Sommerwetter und noch nicht zu heiß, besichtigten wir den Stauden- und Sichtungsgarten Weihenstephan (<https://www.lwg.bayern.de/gaerten/171126/index.php>).



Nach dem ausführlichen Genuss der Blütenpracht schlenderten wir zum Weihenstephaner Bräustüberl (<https://www.braeustueberl-weihenstephan.de/>) und genossen im schattigen Biergarten diverse kulinarische Spezialitäten.



An weiteren Gärten und Aussichtspunkten (Blick ins Erdinger Moos = Flughafen München) vorbei stiegen wir in die Altstadt Freising ab.



In der Altstadt Freising trafen wir manch alten Bekannten.
Marianne mit Karl Obermayer (alias Kopfeck Manni, Kollege und Freund vom Monaco Franze).
Den Nachmittag ließen wir in einem Cafe in der Altstadt bei Eiskaffee und Kuchen ausklingen.
Nochmals herzlichen Dank an Pankraz für die Organisation des sehr schönen Tages.

Treffen im April 2026

Bei unserem Treffen am 15.04.2026 war Herr Prof. Dr. Bernhard Haslinger von der TU München bzw. dem Klinikum Rechts der Isar unser Gast.
Er stellte sich unseren Fragen und Problemen im weiten Bereich der Dystonie.
Ein breites Spektrum deckte das Themenfeld „Botulinumtoxin“ und dessen Anwendung, Wirkung und Weiterentwicklung ab.
An dieser Stelle auch an Herrn Prof. Dr. Haslinger ein herzlicher Dank für seine Ausführungen und Informationen.

Treffen im März 2026

Zu unserem Treffen am 18.03.2026 konnten wir Frau Cornelia Leisch als Referentin für Lachjoga gewinnen.
In einem theoretischen Teil erläuterte sie uns, wie Lachen

- auf die Psyche wirkt,
Beim Lachen lockern sich nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gedankenmuster.

- auf den Körper wirkt und
Lachen flutet den Körper mit Sauerstoff und Endorphinen.

- den sozialen und kommunikativen Bereich unseres Lebens beeinflusst.
Lachen mit Blickkontakt öffnet die Herzen und verbindet.
Es ist ein sozialer Schmierstoff und überwindet Hemmungen und Ängste.

In einem anschließenden praktischen Teil zeigte Frau Leisch, wie obige theoretische Ansätze durch Übungen im täglichen Leben umgesetzt werden können.

Für weitere Informationen:

www.cornelia-leisch.de

www.lachclub-muenchen05.de

www.oma-lacht-wieder.de

Herzlichen Dank an Frau Leisch für den unterhaltsamen Nachmittag.

Treffen im Januar 2026

Zusätzlich zu unserem regulären Treffen am 21.01.2026 traf sich ein Teil der Gruppe am Samstag den 31.01.2026 im Krankenhaus für Naturheilverfahren zu Vorträgen über seltene Krankheiten.

<https://www.krankenhaus-naturheilweisen.de/>

Treffen im Dezember 2025

Das Jahr 2025 ließen wir bei einem gemeinsamen Mittagessen im Augustiner Bräustüberl und dem daran anschließenden Gruppentreffen bei Kaffee, Tee und Plätzchen ausklingen.

Treffen im September 2025

Das geplante Treffen auf der Oidn Wiesn konnte wegen Sperrung des gesamten Geländes nicht stattfinden.

Treffen im Juni, am 02.07.2025 – Ausflug zum Chiemsee -

Auf Einladung von Marianne Stocker trafen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe München der DDG am 02.07.2025 in Prien, zu einem gemeinsamen Ausflug auf die Fraueninsel im Chiemsee. Wir trafen Marianne am Bahnhof in Prien. Uns zu Ehren trug Sie sogar ein Dirndl. Bei Kaiserwetter fuhren wir mit der Bockerlbahn zum Hafen Prien-Stock und stiegen dort auf ein Schiff der Chiemseeflotte um. Bevor Marianne uns die schönsten Ecken der Insel zeigen konnte, mussten wir uns im Schatten der Gartenbäume eines kleinen Inselfischers erst stärken (Chiemseerenke = lecker!!). Es war dann schon fast schwierig, das idyllische Fleckchen Erde zu verlassen. Ein Teil der Gruppe hätte den weiteren Tag auch in einer Hängematte unter den Bäumen, mit einem Kaltgetränk, verbringen können. Aber wir mussten den touristischen Teil noch abarbeiten. Und so bestaunten wir auf unserem Rundweg die mächtigen und mehr als 500 Jahre alten Tassilo- und Marienlinden. Auf der Fraueninsel befindet sich das älteste deutsche Nonnenkloster, welches bereits 772 n. Chr. Gegründet wurde. Zum Bauensemble gehört eine Torhalle aus der karolinischen Epoche, aus der Gründungszeit des Klosters. Teilnehmer unserer kleinen Reisegruppe, welche sich auf die Wettervorhersage verlassen hatten, konnten ihre Badesachen beim Planschen im See noch zum Einsatz bringen. Es war eine willkommene Abkühlung bei den hochsommerlichen Temperaturen. Zum Abkühlen wurde aber auch noch ein mobiler Eisstand entdeckt. Der Chiemgau versuchte sich an diesem Tag erfolgreich als nördlichster Teil Italiens. Bevor wir uns auf die Rückfahrt nach Prien machten, mussten (!) wir uns im Klosterladen noch mit Köstlichkeiten aus der Region eindecken. Bis Prien rundete die Rückfahrt mit Schiff, vor malerischer Kulisse der Chiemgauer Alpen, und der Bockerbahn einen rundum gelungenen Tag ab. Leider gerieten, die Mitfahrer, welche nach München mussten, in eine Streckensperrung und kamen zu meinem Bedauern erst sehr spät nach Hause. Nochmals herzlichen Dank an Marianne Stocker für den Vorschlag, die Reiseleitung und das schöne Wetter.



Treffen im März 2025

Frau Brigitte Deimel zeigte uns, wie wir unseren Körper durch Achtsamkeitsübungen besser wahrnehmen können und wir mit einfachen Körper- und Atemübungen allgemein und gerade bei Torticollis eine Entspannung im Hals- und Nackenbereich erreichen können.

Einen herzlichen Dank an Frau Deimel für die Präsentation der Übungen.

Treffen im Februar 2025

Frau Rosa Hauptstock gab eine Einführung in Jin-Shin-Jyutsu. Jin-Shin-Jyutsu ist eine mündlich überlieferte, archaische Harmonisierungskunst der Lebensenergie aus Japan. Sie bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers und fördert dadurch Wohlbefinden und Gesundheit von Geist, Körper und Seele. Jin-Shin-Jyutsu bedeutet übersetzt: "Kosmische Kunst, mich selbst kennen, mir selbst helfen zu lernen." Bei den einzelnen praktischen Übungen ging Frau Hauptstock, besonders auf die Symptome der Dystonie ein.

An dieser Stelle herzlichen Dank an Frau Hauptstock für den sehr interessanten Vortrag.

Treffen im Januar 2025

Das reguläre Treffen fand in den Räumen des Kompetenzzentrums Barrierefreies Wohnen in München/Riem statt. Bei der informativen Führung durch die umfangreiche

Ausstellung konnten diverse Anregungen für Hilfe im täglichen Leben gesammelt werden. Das Kompetenzzentrum bietet online auf <https://digitale-wohnberatung.bayern/> Informationen, wie der Alltag, die Wohnung und das Leben barrierefrei gestaltet werden können. Als Beispiel aus der umfangreichen Produktpalette, welche im Kompetenzzentrum vorgestellt wird, möchte ich auf das Parkinsonbesteck hinweisen, welches auch bei Tremor hilft, die negativen Auswirkungen des Zitterns zu unterdrücken.