

## Die Acapickels reisen nach Las Vegas ... die "Fibis" fahren nach Bad Krozingen

Das Programm zu den Schnuppertagen "Fibromyalgie" der Theresienklinik Bad Krozingen hat mich begeistert. Klare Sache, da fahre ich mit.

So stand ich also am 29.11.2007 um 11 Uhr am Badischen Bahnhof und freute mich auf die Schnuppertage mit den mir bereits bekannten (**Agnes** Richener, **Elisabeth** Müller und **Nathalie** Haberthür) und auch mit mir (noch) unbekanntem (**Marie-Thérèse** Gandini, **Odile** Trchsel und **Ruth** Nägelin) "Fibis".

Nach der Begrüssung fuhren wir nach Fischingen, die **KÜR** begann! In der Bauernladen-Straussi Fünfschilling genossen wir ein feines Mittagessen und ein Glas Spätburgunder. Ein Auftakt ganz nach meinem Geschmack.

Sieben fröhliche Frauen, bereit die Welt (na ja Bad Krozingen) zu erobern. Vorher aber stand noch Staufen im Breisgau auf dem Programm. Nach einem kurzen Bummel durch das malerische Städtchen stürmten wir das Café Decker und gönnten uns etwas "Süßes". Die Stimmung war fantastisch. Mit der Weiterreise nach Bad Krozingen ging die **Schlemmer-tour** zu Ende.

So gegen 17 Uhr kamen wir gut gelaunt und wohl genährt in der Theresienklinik an, wo wir von Frau Lorenz sehr nett empfangen wurden. Nun begann die **KUR**.

Frau Lorenz zeigte uns nämlich den Weg zum Thermalbad!

Danach konnten wir die Zimmer beziehen und schon ging's zur herzlichen Begrüssung durch den Chefarzt der orthopädisch-rheumatologischen Abteilung, Herrn Dr. Hesselschwerdt und durch Frau Dr. Meske. VIP-mässig wurde uns dazu Sekt offeriert, was nicht nur Odile freute. Danach wurde uns das Abendessen serviert. Dazu gesellte sich auch Frau Dr. Meske. Wiederum war eine fröhliche Frauengruppe zusammen.

Durch den anschliessenden Vortrag von Frau Dr. Meske zum Thema "Fibromyalgie" erfuhren wir, dass sich Thermalbäder hervorragend eignen, um schmerzfreie Phasen zu erreichen. Nach dieser, für uns Betroffene sehr erfreulichen Aussage, gab es noch eine kurze Diskussionsrunde.

Umziehen, los marschieren, Thermalbad geniessen. Durch das schummrige Licht und den aufsteigenden Dampf konnten immer wieder schmusende Pärchen gesichtet werden ...  
**KURSCHATTEN?**

Nach dem langen Tag waren wir froh, ins Bett zu kommen. Schade, dass die Matratzen so hart waren.

Bevor wir am Freitag dann unseren Therapiemarathon eröffneten, trafen wir uns zum gemütlichen Frühstück. Dann ging's los mit der Hydrojetmassage, die von uns allen in den höchsten Tönen gelobt wurde.

Anschliessend stand Shibashi, eine von philippinischen Nonnen importierte, sanfte Körperarbeit, auf dem Programm. Es galt dabei, Bilder durch Bewegungen darzustellen.

Soll ich, oder soll ich nicht? Diese Frage beschäftigte mich persönlich, als es um das Nordic Walking ging.

Eigentlich finde ich diesen Sport ja doof und im Wald ärgert es mich immer sehr, wenn eine Horde Nordic Walker mit ihren Stöcken die Ruhe stört. Beim Stockfassen war ich dann trotzdem dabei. Frau Kittelmann hat uns dann auch nicht mit Theorie bearbeitet. Sie liess uns einfach mal loslaufen, hat uns dabei beobachtet und brachte, wo nötig, kleine Korrekturen an. So marschierten wir strammen Schrittes durch den Kurpark. Und da der Kurpark sehr gross ist, marschierten wir lange. Ich finde Nordic Walking nicht mehr doof!

Es folgte die Gyrokinesis. Diese Methodik wurde von Juliu Horvath, einem ungarisch-deutschen Solotänzer, nach einem Unfall entwickelt.

Dabei wird der ganze Körper durch sieben natürliche Rückenbewegungen, wie auch Bewegungen aller anderen Gelenke, trainiert: vorwärts, rückwärts, links, rechts, links drehen, rechts drehen und kreisen. Diese Bewegungen stärken den Körper und lehren ihn, sich fliegend, gelöst und kraftvoll zu bewegen.

Nach dem Mittagessen trafen wir uns mit Herrn Dr. Seer. Er ist Psychologe und in der Theresienklinik zuständig für die Entspannung und das Schmerzbewältigungstraining. Die medizinische Trainingstherapie habe ich ausgelassen, ich brauchte eine Auszeit.

Zufrieden aber recht müde haben wir uns zum Nachtessen getroffen.

Danach "pilgerten" wir wieder zum Thermalbad und liessen dort diesen anstrengenden Tag ausklingen, jedenfalls "therapiemässig".

Zur Krönung dieses Tages offerierte uns dann Nathalie die für den Chefarzt mitgebrachte Flasche Chianti.

Nach dem Problem mit dem Zapfenzieher (gäll Agnes), konnten wir diesen herrlichen Tropfen geniessen, leider ohne Ruth.

Auch in dieser Nacht waren die Matratzen hart. Doch nach diesem Tag liess es sich darauf besser schlafen.

Am Samstagmorgen haben wir nach dem Frühstück Ruth angerufen, um ihr ein Geburtstagsständeli zu bringen.

Danach gab es noch eine Runde Nordic Walking. Odile und Elisabeth fassten den Auftrag, im Städtchen für den Chefarzt eine Flasche Wein zu kaufen. Ich selbst benutzte die Gelegenheit, um im wunderschönen Klinikpark zu spazieren. Den anschliessenden Marsch ins Thermalbad hätten wir uns diesmal sparen können. Als wir nämlich endlich dort ankamen, war die Wassertherapie fast vorbei.

Beim anschliessenden Mittagessen wurde mit Frau Kittelmann noch einmal eifrig diskutiert. Dann hiess es tschüss sagen und Abschied nehmen, auch von Agnes und Elisabeth. Aus Platzgründen fuhren sie mit der Bahn nach Hause.

Bevor wir dann Bad Krozingen endgültig verliessen, bummelten wir noch über den Weihnachtsmarkt und gönnten uns in einer "Wein-Käse-Wursteria" noch ein Cüpli.

Nathalie hat uns alle noch bis vor die Haustüre gefahren. Auch dafür noch einmal herzlichen Dank!

Zu Hause habe ich meiner Freundin voller Begeisterung über den Aufenthalt in der Theresienklinik berichtet. Ich fand (finde) das Therapieprogramm super und absolut empfehlenswert. Ausserdem hat mir die Zeit mit der kleinen Fibi-Gruppe sehr viel Freude und Spass bereitet. Die Acapickels habe ich im Titel erwähnt, weil auch wir eine Frauengruppe mit Unterhaltungswert waren!

In der Theresienklinik hat sich schnell herumgesprochen, dass eine quirlige, lebensfrohe Fibi-Gruppe zum Schnuppern da ist. Wir wurden bestaunt, weil wir so aufgestellt waren (sind!) und uns von der Fibromyalgie nicht unterkriegen lassen. Nein lassen wir nicht! Ich wünsche allen Fibus an dieser Stelle, dass sie immer wieder einen Weg finden um, trotz der Fibromyalgie, den Mut und die Lebensfreude nicht zu verlieren.

Liebe "Mitschnupperkurfibis", es war super mit Euch!  
Margrit Brogli