# „Von Kopf bis Fuß – Wie ich durch körperliche Aktivität mein Gedächtnis beeinflussen kann.“

Bericht zum Frauenseminar der DVMB LV Hamburg im Mai 2025

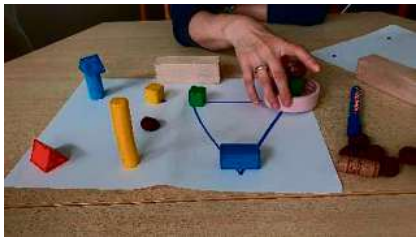
Wie können wir unsere Gedächtnisleistung verbessern und welche Rolle spielt die Bewegung dabei? Wie schaffen wir es, unliebsame Gewohnheiten abzulegen und Neues in unseren Alltag zu integrieren? Das sind die Fragen, denen wir theoretisch und praktisch während unseres Frauenseminars nachgegangen sind.

Bildquelle: www.tannenhof-moelln.de

Der Tannenhof in Mölln mitten im Naturpark Lauenburgische Seen bot mit einem separaten Haus für uns und der guten Küche einen idealen Ort für ein erfolgreiches, aktives und erholsames Wochenende.

In unserer alters- und fitnessmäßig sehr gemischten Gruppe von 12 Frauen hatte sich schon nach kurzer Zeit ein verständnisvolles und fröhliches Miteinander eingestellt. Von Anfang 40 bis Mitte 70 waren alle Altersgruppen vertreten. Das bildete eine sehr gute Basis für einen vertrauensvollen Austausch.

Jennifer Stodieck (Ergo-therapeutin) vermittelte uns Hintergrundwissen über den Zusammenhang zwischen den Gehirnhälften, dem Gedächtnis und den Körperseiten. Im Anschluss wurde das Erlernte mit viel Kreativität in praktischen Übungen umgesetzt.



Gemeinsam wurde mit Heike Bräsel (systemischer Coach) herausgearbeitet, was uns daran hindert, alte Verhaltensmuster abzulegen und wie wir es schaffen können, neue Wege zu gehen und eigene Ziele erfolgreich umzusetzen. Zur Übung konnte jede Teilnehmerin sich ein konkretes Ziel vornehmen und das weitere Vorgehen planen.

Unsere Teilnehmerin und Chorsängerin Birgit Michalke hat mit uns verschiedene Kanons gesungen. Das lockerte den gesamten Körper, erforderte Gedächtnis-leistung und hat allen sehr viel Freude gemacht.

Nach so viel Tagesprogramm tat es gut, sich die Beine bei kürzeren oder längeren Spaziergängen zu vertreten. Später trafen sich alle im Kaminzimmer, um den Abend gemütlich und fröhlich ausklingen zu lassen.

Weil es allen so gut gefallen hat, werden wir auch im nächsten Jahr in Mölln mit 13-18 Teilnehmerinnen zu Gast sein.

**Termin: 24.04.-26.04.2026**
**Voranmeldung bei:**
**heike.braesel@dvmb-hh.de**

SCHLESWIG-HOLSTEIN

# Einladung zur Delegierten- und Mitgliederversammlung Landesverband Schleswig-Holstein

Am Samstag, den 11. Oktober 2025,
im „Zum Dorfkrug“, in der Alten Landstr. 47,
22949 Ammersbek
ab 11:00 Uhr

| | |
|---|---|
| 11:00 Uhr | Eröffnung der Mitgliederversammlung<br>Begrüßung durch den stellvertretenden Vorsitzenden – Grußworte – Einleitung |
| 13:00 Uhr | Pause, Mittagessen |
| 13:45 Uhr | Fortführung der Mitgliederversammlung |

**Tagesordnung:**

| | | |
|---|---|---|
| TOP | 1. | Genehmigung der Tagesordnung |
| TOP | 2. | Jahresbericht des Vorstandes |
| TOP | 3. | Bericht über die Jahresrechnung 2024 |
| TOP | 4. | Bericht der Rechnungsprüfer |
| TOP | 5. | Abstimmung über die Entlastung des Vorstandes |
| TOP | 6. | Wahl eines Wahlleiters |
| TOP | 7. | Wahl eines neuen Landesvorstandes (Vorsitz, stellv. Vorsitz, Schatzmeister, Schriftführer, Beisitz 1, ggf. Beisitz 2) |
| TOP | 8. | Wahl der Kassenprüfer |
| TOP | 9. | Wahl der Delegierten zur Bundesdelegiertenversammlung |
| TOP | 10. | Berichte aus den Gruppen, neue Ideen |
| TOP | 11. | Voranschlag 2025 |
| TOP | 12. | Verschiedenes |

Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen. Stimmberechtigt sind nur die Delegierten des DVMB LV Schleswig-Holstein. Es erfolgt keine weitere schriftliche Einladung. Die Tagungsunterlagen werden frühzeitig auf unserer Homepage eingestellt unter der Datei: „Delegiertenversammlung“ mit Hinweis auf den Jahresbericht. Mitglieder ohne DVMB-Gruppenzugehörigkeit können die Unterlagen bei Stefan Giese unter (0451/3049330) anfordern.

Um rechtzeitige Anmeldung unter stell.vorsitz@dvmb-sh.de wird gebeten. Ich weise darauf hin, dass die Anmeldung verbindlich ist und bei Nichtteilnahme die entstehenden Kosten berechnet werden können.

Stefan Giese

stellvertretender Vorsitzender des
DVMB – Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Die DVMB LV Schleswig Holstein e.V. ist eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation
eingetragen im Vereinsregister Kiel unter 503 VR 3473 KI, Gemeinnützigkeit anerkannt. (Steuer Nummer 15/203/05718)

**Bankverbindung**: Volksbank Raiffeisenbank e.G.Itzehoe IBAN DE 67 2229 00310008 1972 45

**Ärztlicher Berater:** N.N.
**Mitglied bei:** DPWV

## DVMB SH auf der Ehrenamtsmesse in Lübeck

Am 13. Oktober 2024 in der Zeit von 10 bis 16 Uhr fand die Ehrenamtsmesse in der Musik- und Kongresshalle in Lübeck statt. Der Eintritt zu der Messe war kostenlos. Der DVMB Landesverband Schleswig-Holstein war mit dem stellvertretenden Vorsitzenden Stefan Giese und dem Webmaster Klaus Solzbacher an einem Stand vertreten. Der Bundesverband hat uns mit Schriftgut unterstützt, welches wir den Besuchern zur Verfügung gestellt haben.

Unter Anwesenheit des Schirmherrn, Bürgermeister Jan Lindenau, wurde die große Ausstellung eröffnet. Rund 120 teilnehmende Vereine haben bei der Veranstaltung einen Einblick in verschiedene Ehrenämter gezeigt und eine beeindruckende Vielfalt für ehrenamtliches Engagement vorgestellt. Der Bürgermeister, Herr Jan Lindenau hat verschiedene Vereine persönlich besucht – so auch unseren Stand, um zu erfahren, was und wen wir auf der Messe vertreten.

*v.l.n.r. Webmaster Klaus Solzbacher, Bürgermeister Jan Lindenau, stellv. Vorsitzender Stefan Giese*

Unser Stand wurde aktiv genutzt, so dass wir wenig Zeit fanden, uns selbst einmal einen Überblick über die Veranstaltung zu verschaffen. Es gab eine Vielzahl von Fragen über Morbus Bechterew, die wir beantworten konnten, bis hin zu Betroffenen, die unsere Vereinigung näher kennen lernen wollten. Somit konnten wir den interessierten Besuchern die DVMB näherbringen und auch einige Aufnahmeanträge ausgeben. Unser Fazit für diesen Sonntag: Es war eine schöne Atmosphäre, eine gut besuchte Messe, auf der wir den DVMB LV Schleswig-Holstein ein Stück näherbringen konnten und bei vielen Besuchern die Neugier geweckt haben. Für uns persönlich waren es ein paar schöne und erfolgreiche Stunden, welche wir für die DVMB gerne verbracht haben.

# Nachruf

*Am 12. Juli 2024 verstarb unerwartet unser Gruppensprecher*

***Walter Lauenstein***
*aus Norderstedt*

*Walter Lauenstein hat mit sehr großem Engagement die Gruppe Norderstedt geleitet und war auch aktiv im Vorstand tätig. Wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren.*

*Der Vorstand des Landesverbandes Schleswig-Holstein e. V.*