

# Röhrenpost

Mitgliederinformation der Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Ausgabe 31  
10.3.2023

Seite 1



Bankverbindung  
gewechselt?

Kurz Bescheid  
geben!

## In diesem Heft

- 1 Begrüßung**  
*Hartwig Rütze*
- 1 Termine**
- 2 Regionaltreffen NRW**  
*Vanessa Kämmerling*
- 3 Regionalgruppen der Achalasie-Selbsthilfe**  
*Jürgen Hermanns*
- 4 Das Krankheitsgefühl - von außen und innen gesehen**  
*Silke Zuschlag*
- 4 Info der Kassenwartin**  
*Tanja Zuhmann*
- 5 Optimale Darstellung der Website auf Mobilgeräten**  
*Jürgen Hermanns*
- 6 Thymusdrüse aktivieren**  
*Michelle Zuhmann*
- 6 Rezept Gemüseintopf**  
*Sylvia Heck*

Liebe Achalasie-Betroffene und interessierte Leser,

wir blicken auf einen erkältungsreichen Winter in unseren Reihen zurück und begrüßen gerne den Frühling.

Da in letzter Zeit häufig die Frage im Vereinsbüro einging, ob man an anderen bzw. allen Regionaltreffen als Mitglied teilnehmen darf, hat Jürgen einen Beitrag dazu verfasst.

In dieser Ausgabe findet ihr zudem einen Bericht von Vanessa zu dem letzten Regionaltreffen in Nordrhein-Westfalen.

Wir waren im Evangelischen Krankenhaus Köln-Kalk, wo ein neues Refluxzentrum inclusive Zentrum für Achalasie und Motilitätsstörungen eröffnet wurde.

Vielen Dank nochmal für die Organisation und den herzlichen Empfang dort. Ein besonderes Thema wurde dort aufgegriffen, wovon Michelle berichtet.

Auf unserer Homepage tut sich in der letzten Zeit auch sehr viel, und auch ein leckeres Rezept wartet auf das Nachkochen.

Ich kündige euch schon mal mit Vorfreude unsere nächste Röhrenpost an, diese wird eine besondere Ausgabe werden. Denn unsere erste Röhrenpost wurde veröffentlicht am 15.5.2013. Somit feiern wir dieses Jahr das 10-jährige Bestehen des Newsletters!

Seid gespannt auf die kommenden Themen.

Viele Grüße  
Hartwig Rütze  
Vorsitzender Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Verantwortlich für die Inhalte:  
Vorstand der Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Über Beitragswünsche und Kritik  
freuen wir uns sehr unter  
[newsletter@achalasie-selbsthilfe.de](mailto:newsletter@achalasie-selbsthilfe.de)

Mail: [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de)

© 2023 Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Verteiler Röhrenpost:

- Vorstand
- Regionalleiter - diese leiten an die Mitglieder weiter
- Wissenschaftlicher Beirat
- Kooperationspartner
- Mitglieder ohne Mailadresse erhalten sie per Post

## Termine 2023

**Regiotreff Bayern**      **11.3.2023 von 10.30-14 Uhr**  
**in Memmingen**

**Regiotreff Nord**      **17.6.2023 im UKE Hamburg**

**Regiotreff**  
**Mitteldeutschland und**  
**Nordost gemeinsam**      **14.10.2023 in Leipzig**

**Regiotreff BW**      **4.11.2023**

# Ein erfolgreicher Auftakt ins Jahr 2023 - Regionaltreffen NRW vom 11.02.2023

Als Betroffene einer seltenen Erkrankung wissen wir alle, dass die Brücke zur ärztlichen Seite nicht immer einfach ist.

Daher ist der Austausch unter Betroffenen und Angehörigen so wichtig und prägt die Arbeit der Achalasie-Selbsthilfe sehr.

Doch bei unserem Regionaltreffen für NRW am 11.02.2023 ist dieser Brückenschlag nicht nur sehr gelungen, sondern hat bei allen ein wirklich positives Gefühl hinterlassen - vor allem bei mir, da es mein erstes Regionaltreffen als Leiterin der Region NRW war. In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Kalk haben wir im dortigen Veranstaltungsraum einen informativen und lebendigen Tag verbracht. Knapp 50 Anmeldungen sind bei uns eingegangen, und so füllte sich der Raum rasch um 10 Uhr, dem offiziellen Beginn unseres Treffens.

Passend zur Neueröffnung des im Krankenhaus ansässigen Zentrums für Achalasie und Motilitätsstörungen, gab uns Oberärztin Frau Dr. Claudia Fuchs einen spannenden Einblick in das zukünftige Wirken des Zentrums und stellte uns zudem ein ergänzendes Diagnoseverfahren vor, den Endo-Flip.

Anschließend blickten wir gemeinsam auf die Geschichte der Achalasie-Selbsthilfe zurück, indem uns der Vorstand eine Präsentation über die wichtigsten Stationen des Vereins vorstellte.

Gegen 12 Uhr ging es dann zur Pause rüber in das Bistro Culina, wo uns das freundliche Personal mit wirklich leckerem Essen umsorgt hat. Auch hier war reichlich Zeit für intensiven Austausch unter den Teilnehmern.

Gestärkt kam es dann zum Höhepunkt der Veranstaltung, der Frage-Antwort-Runde, bei der sich Oberärztin Frau Dr. Claudia Fuchs Zeit nahm, um all die Fragen aus den Teilnehmerreihen empathisch und ausführlich zu beantworten.

Hier wurde wirklich deutlich, dass es doch einen Brückenschlag gibt, zwischen Betroffenen einer seltenen Erkrankung und der fachärztlichen Seite.

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal herzlich bei dem Team des Evangelischen Krankenhauses Kalk und vor allem bei Frau Dr. Claudia Fuchs bedanken!



## Regionalgruppen der Achalasie-Selbsthilfe

Jürgen Hermanns

Wir sind sehr froh über das derzeitige Auslaufen der Pandemie. Denn nun können die Regionaltreffen wieder in einem guten Rahmen stattfinden. Sie sind die Eckpfeiler unserer Selbsthilfearbeit.

Bei vielen Gelegenheiten betonen Mitglieder ihren Bedarf nach einem Austausch zu vielen Aspekten unserer Erkrankung. An Themen besteht kein Mangel. Wesentlich ist dabei auch die gegenseitige Information zwischen Ärzten und den Patientengruppen.

Wir möchten möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme ermöglichen.

**Wer am Termin in seiner Region verhindert ist, kann gerne an den Treffen in anderen Regionen teilnehmen.**

Weil die Regionalleiter/innen immer nur ihre Mitglieder einladen, sind alle Termine auf unserer Website zu finden. Selbstverständlich sind die Regionalleiter/innen auch persönlich ansprechbar und geben Informationen und Erfahrungen gerne weiter. Dazu bitte die Email-Adresse benutzen.

### Regio Nord

(Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen)

*Vorübergehend Hartwig Rütze, Michelle Zuhmann*

regionalgruppe-nord@achalasie-selbsthilfe.de

### Regio Nord-Ost

(Brandenburg, Berlin, Mecklenburg-Vorpommern)

*Bernd Fels und Michaela Krzewina*

regionalgruppe-nordost@achalasie-selbsthilfe.de

### Regio Mitteldeutschland

(Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen)

*Dirk Backmann und Steffen Tschernow*

regionalgruppe-mitteldeutschland@achalasie-selbsthilfe.de

### Regio Nordrhein-Westfalen

*Vanessa Kämmerling und Antje Krieger-Wehnen*

regionalgruppe-nrw@achalasie-selbsthilfe.de

### Regio Süd-West

(Rheinland-Pfalz, Hessen, Saarland)

*Silke Zuschlag und Sylvia Heck*

regionalgruppe-suedwest@achalasie-selbsthilfe.de

### Regio Baden-Württemberg

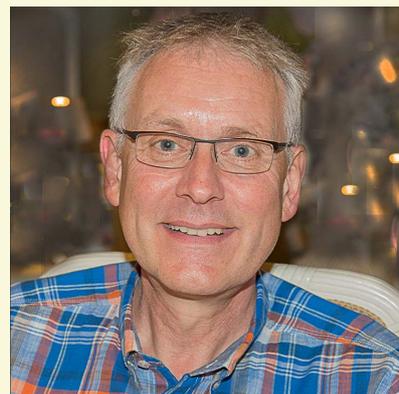
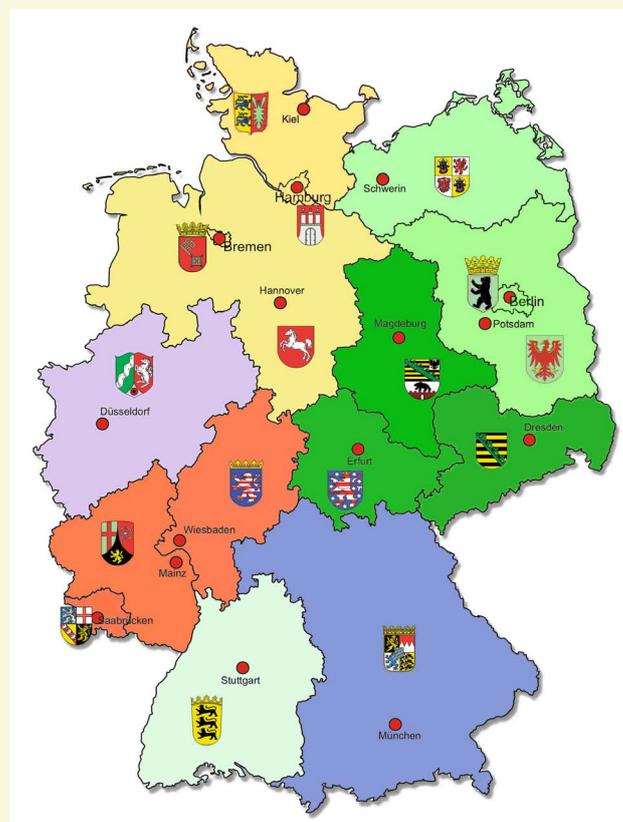
*Holger Piehler und Andreas Woge*

regionalgruppe-bawue@achalasie-selbsthilfe.de

### Regio Bayern

*Dr. Claudia Haug und Silke Gubo*

regionalgruppe-bayern@achalasie-selbsthilfe.de



Regionalgruppenbetreuer Jürgen Hermanns

## Das Krankheitsgefühl - von außen und von innen gesehen

*Spruch, gefunden von Silke Zuschlag*

Was halten Sie von diesem Satz?  
Haben Sie auch solche Erfahrungen gemacht?  
Was antworten Sie auf die Frage „Wie geht es Ihnen“?

**Schreiben Sie uns!**

Menschen mit chronischen Krankheiten werden häufig beschuldigt, nur so zu tun, als wären sie krank, während sie tatsächlich viel öfter so tun, als würde es ihnen gut gehen.



Silke Zuschlag

## Info der Kassenwartin

Liebe Mitglieder,

für alle, die mich noch nicht kennen:  
Mein Name ist Tanja Zuhmann und ich bin seit 2 Jahren Kassenwartin im Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und hier in der Röhrenpost, die alle Mitglieder erreicht, auf zwei ganz wichtige Punkte aufmerksam machen.

Sicherlich hat sich der eine oder andere von Euch schon gewundert, warum der Mitgliedsbeitrag für 2023 noch nicht von seinem Konto abgebucht wurde.

Das hat den folgenden Grund: Das neu angeschaffte Programm „Vereinsmeister“ würde es zwar hergeben, aber es ist sehr zeit- und kostenintensiv jeden Monat die Mitgliedsbeiträge der bestehenden und neuen Mitglieder einzeln einzuziehen.

Deshalb wurde im letzten Jahr vom Vorstand beschlossen, und auf der Mitgliederversammlung in Berlin allen anwesenden Mitgliedern mitgeteilt, dass für 2023 erstmalig der jährliche Mitgliedsbeitrag von allen Mitgliedern im April eingezogen wird. Dieser jährliche Turnus wird sich dann immer im April wiederholen.

Ich bitte darum, diese Tatsache bei Eurer Planung zu berücksichtigen, damit zu diesem Zeitpunkt das Geld auf Eurem Konto für die Abbuchung zur Verfügung steht.

Damit kommen wir dann auch direkt zum nächsten Punkt:

Wir möchten Euch alle ganz herzlich bitten, uns Änderungen zeitnah mitzuteilen.

Damit sind nicht nur neue Anschrift, Telefonnummer oder E-Mail, sondern besonders neue Kontoverbindungen gemeint!

Die Kosten für Rückbuchungen sind jedes Jahr enorm und wären größtenteils vermeidbar, wenn jeder darauf achten würde, dass die neue Bankverbindung an das Vereinsbüro

**Mail: [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de)** übermittelt wird.

„Zur Verdeutlichung: im Jahr 2021 betrugen die Kosten der Rückbuchungen für Rücklastschriften 317,44 €. Eine Rücklastschrift kostet im Schnitt 20 bis 30 €. Wenn wir einmal mit dem Mindestmitgliedsbeitrag von 15€ rechnen, dann wird diese Rücklastschrift davon noch nicht einmal gedeckt und es haben 21 unserer Mitglieder ihre Beiträge ausschließlich für diesen vermeidbaren Zweck eingezahlt. Das ist wirklich schade.“

Also bitte bitte, achtet darauf.

Vielen Dank und ganz liebe Grüße  
Eure Kassenwartin  
Tanja



Tanja Zuhmann

## Optimale Darstellung der Website auf Mobilgeräten

Jürgen Hermanns

Hallo liebe Leser der Röhrenpost !

Wir sind immer wieder auf der Suche nach weiterer Optimierung unserer Außendarstellung. Die Homepage wird zwar besucht, aber wir haben immer das Gefühl, man findet uns nicht schnell genug.

Wir möchten für Neubetroffene und deren Umfeld eine zügige Erklärung zum eigenen Krankheitsbild liefern.

Daher haben wir bei Auswertung unserer Besucherströme zur Homepage auch mal die Häufigkeit, mit welchem elektronischen Geräten dies erfolgt, gefiltert. Und erstaunlicherweise sind fast 70 % durch mobile Endgeräte erfolgt.

Das hat uns zur Optimierung der Homepage bewogen und ganz speziell des Zugangs und der Darstellung für Smartphones und Tablets. Es ist nun leichter in den Menüs zu scrollen und die einzelnen Themen zu lesen.

Empfehlenswert ist, sich ein Lesezeichen auf dem Homescreen zu erstellen und die besuchte Webseite im Browser als Lesezeichen/Favorit abzuspeichern. So ist das Aufrufen unserer Webseite jederzeit zügig möglich.

Trotz dieser Verbesserungen brauchen wir weiter Eure Rückmeldungen zur Benutzung der Homepage.

- Hat die Optimierung etwas gebracht?
- Wo sind Hindernisse?
- Welche Themen fehlen Euch?

Dazu bitte gerne die Mailadresse: [vereinsbuero@achalasia-selbsthilfe.de](mailto:vereinsbuero@achalasia-selbsthilfe.de) verwenden.

Mit freundlichen Grüßen  
Jürgen Hermanns  
2. Vorsitzender der Achalasia-Selbsthilfe e.V.  
Regionalgruppenbetreuung

09:11

**Achalasia-Selbsthilfe e.V.**

Erfahrungskompetenz trifft Engagement !

**Röhrenpost 30 im Mitgliederbereich**

**Neue Kliniklisten im Mitgliederbereich**

**Termine**

Regiotreff Bayern  
11.03.2023 10:30 - 14:00 in Memmingen

Regiotreffen Nord  
17.06.2023 im UKE Hamburg

Regionaltreffen Mitteldeutschland  
14.10.2023

Regiotreff BW  
04.11.2023

**In Planung**

Regiotreff Nord-Ost, Sept/Okt 2023  
Süd-West

## Thymusdrüse aktivieren

Michelle Zuhmann

Ein besonderes Thema des Regionaltreffens Nordrhein- Westfalen.  
Eine Empfehlung von Betroffenenem für Betroffene.

### Thymusdrüse klopfen soll beleben

Auf die Thymusdrüse zu klopfen, soll angeblich helfen, wieder an Energie zu gewinnen, wenn man sich kraftlos, müde oder erschöpft fühlt.

Gehen Sie so vor, dass Sie vorsichtig mit der Faust gegen den Uhrzeigersinn auf die Mitte des Brustkorbes klopfen. Klopfen Sie circa zehn bis zwölf Mal auf den Brustkorb.

Falls möglich, kann leichtes Summen das Klopfen unterstützen. Dann sollte zu spüren sein, wie die Energie und Kraft im Körper wieder erwacht und ein entspannendes Gefühl aufkommt.



Ludger Schweinsberg erzählt von seinen persönlichen Erfahrungen

### Was ist die Thymusdrüse?

Die Thymusdrüse wird auch als Gehirn der körpereigenen Abwehr oder als Schule der T-Lymphozyten bezeichnet.

Das lymphatische System, zu dem die Thymusdrüse gehört, verteilt sich über den ganzen Körper. Es steht in engem Zusammenhang mit dem Immunsystem und dem Knochenmark. Dort werden die T- und die B-Lymphozyten gebildet, Abwehrzellen, die im Blutkreislauf zirkulieren und körperfremde Erreger vernichten.

Damit die T-Lymphozyten ihre Aufgabe verrichten können, müssen sie zuerst in der Thymusdrüse "lernen", zwischen körpereigenen und fremden Zellen zu unterscheiden. Folglich ist die Thymusdrüse ganz wesentlich am Aufbau des Immunsystems beteiligt.



Die Position der Thymusdrüse

<https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/medizinische-begriffe/was-ist-die-thymusdruese>

<https://supermenu.de/2017/01/der-thymus-klopf-dich-runter-entspannt-und-stark-mit-der-thymusdruese/>

## Gemüse Eintopf Seelenwärmer

Sylvia Heck

Essen ist für uns ja nicht immer ganz einfach, aber ich finde Suppen gehen immer. Diese Suppe wurde schon immer gerne an Winterfesten in der Schule und im Kindergarten verwendet und ist auch jetzt ein schönes, schnelles Gericht, wenn man einerseits schon auf Frühling hofft, es aber dann doch wieder knackig kalt ist. Und bei so einer Menge hat man entweder für viele Personen oder für mehrere Tage was davon!

Zutaten:

2 Zwiebeln

600 gr. Kartoffeln

500 gr. Karotten

2 Kohlrabi

2 EL Butter oder Margarine

1 Liter Gemüsebrühe

Salz, weißer Pfeffer

300 ml Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und waschen.

Karotten waschen, Kohlrabi schälen und alles würfeln.

Butter o. Margarine in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten.

Gemüse dazu und ebenfalls andünsten. Dann die Brühe angießen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Sahne unterrühren, nicht mehr kochen lassen!

Guten Appetit!