

MB
MORBUS
BECHTEREW

BLADET

NR. 3 · OKTOBER 2002 · 9. ÅRGANG

A

Rheumaklinik **Bad Bramstedt**

Gensyn med **Montebello**

Piloten der ville være læge

MB **X**-ord



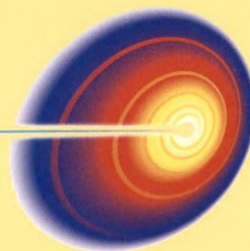
www.bechterew.dk

GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Måltrettet mod led- og muskelsmerter



Felden[®] gel
(piroxicam)



Felden[®] gel virker direkte på smerten, når du smører den på det ømme sted. Der er ingen grund til at påvirke hele kroppen, fordi du f.eks. har ondt i anklen. Felden[®] gel virker lokalt, så en sart mave bliver ikke påvirket.

Felden[®] gel hjælper mod lokale inflammations-tilstande som f.eks.:

- Forvridninger og forstuvninger
- Overbelastning af muskler og væv, f.eks. "tennisalbue" og fibersprængninger
- Seneskedehindebetændelse
- Gigtsmerter
- Smerter efter fald og slag

HUSK: Søg læge ved alvorlige skader, eller hvis smerter og ømhed ikke forsvinder inden for få dage.

Smør smerten væk med Felden[®] gel

Felden[®] gel 0,5% (piroxicam) Indikation: Lokale inflammatoriske tilstande. Hævelse, rødme og smerter i led og muskler. Bivirkninger: Lokalirritation kan forekomme. Forsigtighedsregler: Bør ikke anvendes i øjenregionen eller i åbne sår. Bør ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning. Bør ikke anvendes til gravide og ammende. Dosering: Påsmøres i tyndt lag og masseres ind i det angrebne område 3-4 gange daglig. Pakninger og priser: 1 tube á 25 g kr. 52,15, 1 tube á 50 g kr. 70,60. Fås i håndkøb. Okt. 2001.

FEL06/DK dec. 2001



Redaktion:

Gigtforeningen for
 Morbus Bechterew
 V/ redaktør Claus Rønlev
 Kresten Koldsvej 54
 8230 Åbyhøj
 8625 8374 / 2146 1944
roenlev@mail.dk

Redaktionsudvalget:

Claus Rønlev (ansv.)
 Niels Vous
 Claus Rønlev
 Jon Erlendsson
 Svend Aachmann
 Torben Jørgensen

Tegninger:

Per H. Sørensen, tlf.: 9814 3979

Opsætning og layout:

FLreklame
 Danmarksvej 30 G2
 8660 Skanderborg
 Tlf. 70 22 18 70
fl@flreklame.dk
www.flreklame.dk

Annonce ekspedition:

MB-Bladet
 Bauneallé 4 D
 8370 Hadsten
 Tlf. 86 91 48 23

Trykkeri:

Silkeborg Bogtryk
 Stagehøjvej 27
 8600 Silkeborg

Deadline: Udsendelse:

20. januar 1. marts
 20. april 1. juni
 20. august 1. oktober
 20. oktober 1. december

ISSN 1601-7080

Indhold:



7 "Rheumaklinik
 Bad Bramstedt"

16 Piloten der ville
 være læge



15 Gensyn med
 Montebello

27 **medlemmes**
 revkasse

MB X-ord

Send ind og vind flotte præmier!

29

31 Nyt fra kredsene



FORSIDEFOTO: Grønlandsfly lander i Kastrup

Der er tale om Grønlandsflys eneste jet. Den flyver dagligt imellem Kastrup og Sdr. Strømfjord. I ledige timer bruges den imidlertid også til at flyve charterturister til Sydeuropa. Det skulle efter sigende have givet anledning til nok et par sjove oplevelser, når en turist iført cityshorts og bredskygget hat får øje på den maskine som skal befordre ham til Grand Canaria. Han lister hen til stewarden og spørger forsigtigt til, hvilken kompasrute maskinen har i sinde at tage når den letter. Der er tale om en Boeing 757.

Udsigt til et langt bedre liv...



NYHED

I det høje, kolde Nord lever eskimoerne et sundt liv i pagt med naturen, uden de udbredte hjerte/kar sygdomme, en stor del af den øvrige verden kender.

En del af forklaringen herpå er de vigtige Omega-3 fedtsyrer fra bl.a. sælkød og -spæk.

Terra Novas synkevenlige **Omega Plus** kapsler indeholder ren naturlig sælolie, der udover de kendte og gode Omega-3 fedtsyrer EPA og DHA indeholder en særlig umættet fedtsyre DPA, der sammen med de øvrige Omega-3 fedtsyrer optages både hurtigt og effektivt i kroppen.

Omega Plus er desuden rig på naturlig E-vitamin og er helt uden fiskesmag.

Landsformandens betragtninger

Jeg sidder her i sommervarmen og er glad. Jeg har nemlig lige set et par billeder i avisen af Pia Christmas-Møller. Et før og et efter en rygoprettende operation.

Resultatet er som næsten altid ved en sådan operation forbløffende. Et stort tillykke til Pia Christmas-Møller og held og lykke fremover. At vi i foreningen havde en lille hjælpende hånd med i beslutningsfasen er jo også dejligt.

Hvorfor er jeg nu så glad for denne operation? Vi har jo flere i foreningen, der har gennemgået en lignende operation med et lige så godt resultat.

For det første er det altid glædeligt når sådan en operation lykkes, men jeg må jo indrømme at set fra formandstolen giver det en del mere omtale i avisen denne gang, end da vor vikarierende redaktør blev opereret. Og vel at mærke en positiv omtale. Personligt har jeg mødt mennesker jeg har kendt i årevis, der nu ved hvad jeg fejler, og det betyder et forøget kendskab til MB med de muligheder fremover, det kan betyde. At man så ikke kan huske hvad sygdommen hedder men "det Pia Christmas-Møller blev opereret for" gør ikke så meget.

Nu kommer ikke alle medlemmer til alle møder, men alle får dette blad, hvor vi efter bedste evne informerer om MB. Vi har også tidligere skrevet om rygoperationer, men alligevel sidder jeg med en følelse af, at netop denne operation med før/efter billederne kan få nogle til at træffe beslutningen og sige til sig selv, at "når hun kan, kan jeg også". Det er ikke sikkert at I bliver opereret, men I bliver under alle omstændigheder aktiveret, og det får man det faktisk bedre af.

Og det er jo egentligt heller ikke så galt.

Så kommer der alligevel lidt malurt i bægeret, når vi nu igen skal se forslag fremsat om lukning af Montebello i Spanien.

Når Pia Christmas-Møller og andre er blevet opereret, så skal der genoptræning til efterfølgende. Og den skal være intensiv og effektiv. Hvorfor så lukke en genoptræningsinstitution, som er kendt viden om for sine fine resultater med at give mange mennesker deres funktionsevne tilbage? I øvrigt til gavn for landets økonomi og til glæde for de mennesker, der har fået den rette genoptræning og behandling.

Det vil være en uklog beslutning at lukke Montebello.

Både menneskeligt og økonomisk. Det er dokumenteret mange gange tidligere, at vi får langt mere behandling af høj kvalitet for langt færre penge. For ikke at tale om den forøgede livskvalitet, der ikke kan gøres op i kroner.

Mit håb og ønske er, at politikerne i Københavns Amt erkender dette og bevarer en af perlerne i det danske sundhedsvæsen.

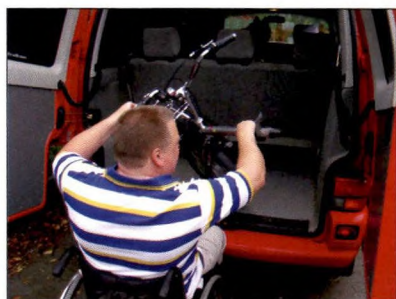
Læs artiklen om Montebello inde i bladet!



Per Lignell
Formand

"Spøjs cykel"

Artikel af Lars Steen



Jeg var på REHAB 2002 og her så jeg nogle der kørte rundt med en noget "spøjs cykel" – de kørte ret hurtigt. Nede i det bagerste hjørne af en af hallerne var der et område, hvor de kørte rundt på en bane med nogle kegler på.

Der kom en sød og venlig dame/pige hen til mig for at høre om jeg ikke ville prøve den, og min første tanke var et nej. Det ville jeg ikke, når der var så mange der kiggede på, for jeg ville ikke se dum ud der – men OK, hvis jeg skulle prøve den så var det nok nu.

Under prøveturen var det næsten som om, at jeg fløj af sted, jeg så og hørte overhovedet ikke nogle af alle de mennesker. Det var som om, at jeg var i en lille glasklokke og efter ca. 1 minut spurgte damen om jeg ikke ville prøve at køre på banen på tid. Det var jo lidt underligt, for jeg vidste ikke ret meget om hvordan POWER-TRIKEN skulle styres eller

bremses, men skulle jeg være helt til grin, så ok. Jeg kørte den, som om at jeg ikke havde gjort andet, og den var så nem at køre at det ikke kan beskrives, DET SKAL PRØVES.

Da jeg kom hjem tænkte jeg næsten ikke på andet, så jeg kontaktede PRO-MOVEC, vedr. evt. køb og selvfølgelig om mine oplevelser på standen. Vi aftalte at jeg kunne låne en med hjem, også for at se om det virkelig var noget for mig.

Og det er den, den kører nemt 17 km/t ud af lige vej, og på græs kan den klare en fart på 12 km/t selv med mig som vejer 102 kg., min kørestol på 12 kg og POWER-TRIKEN på 18 kg. Det tror jeg ikke kan gøres bedre.

Jeg bruger også POWER-TRIKEN til at køre lange ture med min hund og den har aldrig fået så meget motion før. Men fordi jeg ikke bare sidder i min bil, snakker jeg også mange flere mennesker nu end jeg gjorde før, når jeg lufter min hund.

Jeg får også meget mere frisk luft, fordi at nu kan jeg komme ud på de lange ture, uden at det gør ondt i mine hænder og fingre. Den kører nemt på græs og grusveje. Det var ellers "et forbudt område" for mig før.

Nu kan jeg nemt køre rundt i min have, for at luge og beskære buske, uden at det er specielt besværligt, fordi at den nemt kan køres med en hånd, så jeg kan have redskaber med rundt.

Idet at jeg er lystfisker, er den også en meget stor hjælp, fordi det næsten altid er ved noget græs, hvil-

ket gør det næsten umuligt, uden hjælp. Det kan jeg også nemt gøre nu, og da den er nem at afmontere, er den ikke i vejen når jeg fisker.

Efter at jeg nu har haft den hjemme hos mig selv, og virkelig afprøvet den, er min mening, at POWER-TRIKEN ER ET MUST for mange kørestolsbrugere som mig, der efter at have siddet i kørestol i 26 år, har en del slid på hænder og fingre. Det vil den helt sikkert afhjælpe en del og samtidig være en meget stor hjælp i dagligdagen.

Mit råd til alle, der ikke har prøvet den, skal være: prøv den !! og du vil ikke kunne undvære den igen, den er bare kanon.

Jeg er glad for at min kommune ser med samme positive øjne på POWER-TRIKEN, som jeg gør, for de har netop bevilget mig en "spøjs cykel".

Med venlig hilsen Lars Steen



Genskab velvære i kroppen

*Gigtforeningens kur- og træningsophold i Skælskør
er ikke alene et tilbud til gigtpatienter*

– men et tilbud til alle, der har et naturligt ønske om at blive seriøst behandlet og trænet af fagfolk, der sætter fokus på lige netop din krop.
Mulighed for ophold i kurværelser eller i ny-renoverede 2 eller 3 værelses lejligheder.

Du kan have gavn af et ophold som følge af f.eks:

- Ønske om at komme i bedre fysisk form
- Muskel- eller ledsmerter
- Knæoperation
- Hofteoperation
- Rygoperation

Kontakt os og få mere information om mulighederne



Slagelsevej 32 • 4230 Skælskør • Tlf. 58 19 42 53
skl@gigtforeningen.dk • www.gigtforeningen.dk

**Gigtsanatoriet
i Skælskør**

"Rheumaklinik Bad Bramstedt"

I redaktionen fik vi for ca. 2 1/2 år siden tilbudt en uges ophold på "Rheumaklinik Bad Bramstedt".

På den nylig afholdte sundhedskonference blev det besluttet at nu var det tiden, da "Rheumaklinik Bad Bramstedt" var kommet med i "det fri sygehusvalg" så man kan få penge med hjemmefra.

Det blev Jens der skulle stå for skud, da han var den eneste, der var så uheldig at have en veninde, der ikke kun tænkte på at passe på ham - men også selv har gigt - så han bliver ikke nær så forkælet af mig som visse andre bliver af deres koner!

Mandag

Den 14. marts 2002 ankom vi til "Rheumaklinik Bad Bramstedt", hvor vi blev modtaget af Grethe Søgil, en dansk journalist, der er ansat til at tage sig af de danske gæster, og det er vokset til mellem 500 og 1.500 behandlingsdage om året !

De kommer for at få stillet diagnose, blive genoptrænet efter operation eller blot for at holde kroppen i gang, alt afhængig af sygdomsbilledet.

Efter at være fulgt rundt i "huset", der er opbygget som 3 fritliggende patienthoteller med overdækkede forbindelser til behandlingsstederne, skulle

vi til lægen. Det var selvfølgelig en tysk læge; men ingen problemer - Grete fulgte da bare med, hvis vi ønskede det (hvilket vi gjorde) og hvis der var noget vi ikke syntes vi fik svar på, spurgte hun bare igen, - ingen var tilfreds før hun var det.

Jeg tror at der sommetider mangler en uvildig bisidder i Danmark, - én der bare skal være der, og jeg tror, det er vigtigt, at det er en uvildig så der ikke er følelser eller faglig stolthed med i spillet. Når man har været hos lægen er det en rutine at de led, det er galt med, bliver røntgenfotograferet, og der bliver taget urin- og blodprøver

Allerede om aftenen ved 19:00 tiden var den første træningsplan klar.

Vi kikkede lidt på den og blev enige om, at vi hellere måtte gå tidligt i seng; men først gik vi lidt rundt og kikkede for at se, hvad der skete om aftenen, og der var værksteder for træskæring, silkemaling, bamse-syning, papirklip (silhuetter og uroer) samt et glasmosaik-værksted.

Der var også en afdeling, hvor børn med gigt kom til ambulant behandling eller indlæggelse, som kan være meget langvarig. Børn med glas knogler.

NetJob®

UDDANNELSE TIL JOBS I IT-BRANCHEN

Tusindvis af mennesker er uønsket uden job, og tusindvis af spændende IT-jobs mangler at blive besat. NetJob bruger teknologien til at sætte virkningerne af f.eks. et handicap ud af kraft, så deltagerne kan fokusere på at blive konkurrencedygtige på arbejdsmarkedet.



NETJOB
MYzite

INTERNET FOR ALLE

Internet- og emailsystem for hjerneskadede, afatikere og udviklingshæmmede. Individuel tilpasning via Internettet.



NetJob®

Tlf.: 8675 3666

<http://www.netjob.dk>

NETJOB ER EN AFDELING AF HJÆLPEMIDDELINSTITUTTET

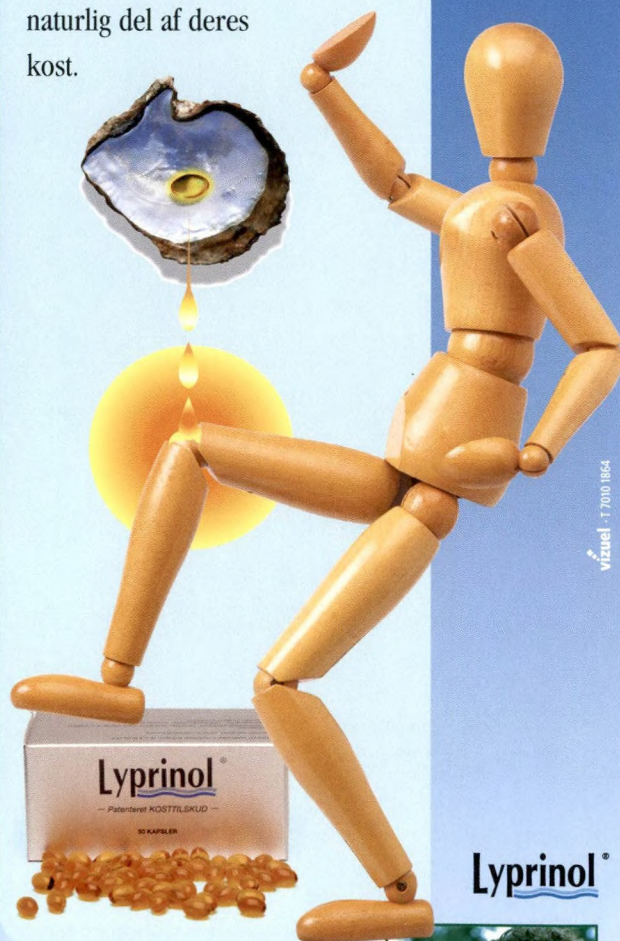
Lyprinol®

En perle fra havet



Lyprinol bliver udvundet af den grønblæbede musling fra New Zealand.

I århundreder har de indfødte på New Zealand kendt muslingens gode egenskaber og anvendt den som en naturlig del af deres kost.



vizuel · t 7010 1864

Lyprinol®

Muslinge-ekstraktet indeholder de enestående ETA fedtsyrer.

Ved hjælp af en speciel ekstraktionsmetode er det lykkedes for forskerne i Australien at bevare fedtsyrerne i deres aktive form.

Ekstraktionen er patenteret og derfor findes disse specielle fedtsyrer kun i Lyprinol.





Tirsdag

Morgenmad 7:30; men køen var så lang, at jeg ikke kunne nå det!

Så til svømmehallen i stedet for. Det var almindelig styrketræning i 25 minutter.

Derefter morgenmad hvor jeg mødtes med Jens, der havde været til M B vandtræning. Men så havde vi også fortjent den morgenmad !

Rundstykker, rugbrød og alskens knæk- og fiberbrød, ost og andet godt. Samt kaffe, te og juice.

9:30 cyklede jeg i 20 minutter.

10:30 gik Jens i bad med elektroder påsat kroppen (kaldes: "Hydrogalv. Vollbad").

At få strøm igennem sig på den måde skulle hjælpe på følelseløse steder f.eks. tæerne. Det havde en stille snurrende effekt, der ikke var ubehagelig, men gav en afslappende træthed bagefter, hvor 20 minutter på ryggen var obligatorisk.

11:00 - 11:20 var jeg til foredrag af en fysioterapeut der fortalte om slidigt i hofte og knæ. Det virkede som en meget kompetent mand; men jeg forstod desværre alt for lidt af det, der blev fortalt, så jeg kan ikke gengive det. Dog fik jeg fat i, at E vitaminer i den grad hjælper med til at holde vores led rene, så det ville være en stor hjælp imod gigten

12:00 - 12:20 Jens gik til det næste bad, - mudderbad. Det er først og

fremmest denne badeform stedet er blevet berømt for, idet man benytter sin egen mose til det spagnumagtige badevand, efter brug renses materialet og sendes tilbage til mosen, hvor det så restituerer sig i ca. 50 år før det kan bruges igen.

Da det var første gang måtte han ikke være i det mere end ca. 10 minutter.

Du skal sidde i mudderet i 5 minutter, gå et par omgange (ca. 6-8 m.) og så igen sidde stille i 5 minutter, og så fremdeles.

12:30 Frokost med 3 forskellige retter varm mad efter eget (eller diætistens) valg og dertil friske salater og en lille dessert

13:30 - 13:50 Jens gulvgymnastik med bold (ligesom på Gråsten), derefter havde Jens fri resten af dagen.

14:30 - 14:50 Min tur til mudderbad! Jeg må næsten sige, at det var det hårdeste den dag. Man skulle ikke tro det, men ens fødder kunne næsten ikke komme ud af badet bagefter.

Derpå en gåtur i de smukke omgivelser og den lille mini zoo

18:30 var vi tilbage og spise. Pålægs-mad mest bestående af tyske pølser og oste !

Nu sidder vi på værelset og hygger os med en kop kaffe. Der er kaffemaskine & fjernsyn på alle "danske" værelser, da alle danskere drikker så meget kaffe og ikke altid har de samme muligheder for at sidde og snakke med de andre om aftenen.





DRAGON HERBS

Centrumgaden 14, 1.sal
2750 Ballerup
Tlf. 70 22 88 38
Fax 70 22 88 48

FORBERED DIG TIL VINTEREN...

NONI JUICE

"100% ren vitaminbombe!"

13 VITAMINER

17 MINERALER

INGEN SØDEMIDLER

INGEN TILSÆTNINGSSTOFFER

DRAGON HERBS PRODUKTER

Dragon Herbs forhandler helsekostprodukter fra en række af verdens førende producenter:

K'an Herb (Traditionals og Chinese Modular Solution)

- urtebaserede helsekostprodukter.

Myco-Herb

- svampebaserede helsekostprodukter

The Three Treasures (Giovanni Maciocia)

- urtebaserede helsekostprodukter

Kontakt venligst Dragon Herbs for yderligere information eller henvisninger til behandlere.

Akupunktur nåle

DRAGON HERBS

Centrumgaden 14, 1.sal
2750 Ballerup
Tlf. 70 22 88 38
Fax 70 22 88 48

**RING OG HØR HVAD KINESISKE URTER
KAN GØRE FOR DIG!**

TELEFON 70 22 88 38

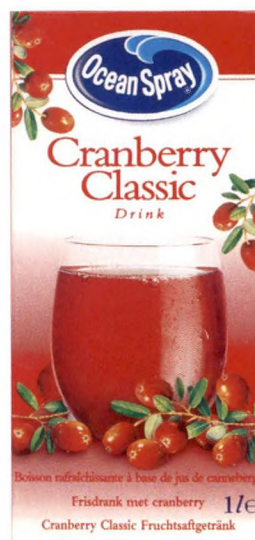


DRIKKE ALOE VERA - er den rene ufortyndede virksomme væske, presset af den indre gel i sunde, friske blade fra Aloe Vera planten. Drikke Aloe Vera stimulerer fordøjelsen og opretholder og beskytter den naturlige mave-/tarmfunktion

Plantekonzentrationen er 99,4%. Det eneste der er tilsat er: 0,4% antioxidant (C-vitamin) og 0,2% konserveringsmiddel.

500 ml kr. 139,00 og 1.000 ml kr. 199,50

www.aloevera.dk ALOE VERA GROUP ApS tlf.: 39 69 08 14



Ocean Spray Cranberry Classic
forhandles i dagligvarehandlen landet over.

HANSEN & CO.

anviser nærmeste forhandler på tlf: 39 97 10 00

Benene var lidt tunge her til morgen; men der var ingen "kære mor" - af sted til træning kl. 7:30 begge to. Suk ingen morgenmad først.

Jens startede som mosefund - altså mudderbad! Jeg skulle lige cykle i 20 minutter, så vi mødtes til morgenmad.

Han: Afslappet og varm. Jeg: Forpustet og varm!

Derefter skulle jeg i træningshal, hvor der blev lagt et personligt træningsprogram på 60 minutter, dertil var der 20 min. opvarmning og 10 min. uds-pænding.

Jens lå i huset ved siden af og fik klassisk massage af en dejlig dame, der måske meget symbolsk hed Fr. Wünsche. Så næste gang jeg så ham, sad han med et stort smil over hele 5-øren!

10:30 Jens bold-gymnastik. med store bolde som dem på gråsten - 20 min.

11:00 Jeg en tur som mosefund. I dag var det rigtig dejligt og ikke så trættende.

Efter en 3 retters menu skulle vi have en samtale med stedets MB overlæge, Dr. Konrad Heinrich.

Når de på "Rheumaklinik Bad Bramstedt" får en gigtpatient ind, gør de meget ud af at finde ud af, hvilken type gigts der er tale om, da det er konstateret at de MB'ere, der hurtigt får at vide hvad de fejler, klarer sig bedre end dem, der får det senere at vide.

Men diagnosen er ikke altid sådan lige at stille, for selv ved brug af den nyeste MR scanning er der ikke ret mange læger, der kan læse dem korrekt eller også har hospitalerne ikke scannet helt ned til og med bækkenbunden.

Når Morbus Bechterew er konstateret, er det muligt at sætte ind med masser af træning, som er det eneste, der kan holde stivheden fra døren - men ikke smerterne, de må lindres medicinsk og ved hjælp af de forskellige varme bade.

Derfor er det også meget vigtigt at dyrke sport og det gælder alle former, der holder sig

indenfor den enkeltes grænser, - for nogle er det nok lidt svært med f.eks. badminton, hvor fjerboldene flyver højt, - så er det nok lidt lettere med bowling, da bliver kuglerne i det mindste ved jorden !!

I træningen på "Rheumaklinik Bad Bramstedt" gør man meget ud af, at sjæl og krop skal følges ad -det er ligefrem et "must". Derfor er der både fysisk træning, massage, varme og mudderbade. Det undrede dr. Heinrich meget, at der ikke var mudderbade i Danmark, da vi jo har masser af moser, der har næsten det samme indhold af mineraler og humussyrer, som der er dernede.

Ja, hvis vi ser på Egtved-kvinden og Tolvlund-manden så kunne vi måske også komme til at holde i mange år!!

De gør meget ud af, at henvise til MB-foreningen i Tyskland. Og for at MB'ere skal fungere så godt som muligt socialt, har man lavet et ægtefælle netværk til at støtte hjemmet også. Måske vil det føre til færre skilsmisser blandt tyske MB'ere danske.

MB-familier dernede får større viden, og dermed større forståelse for træthed og smerter.

Det er vores indtryk, at der kun forskes lidt i de sygdomme, hvor vævstypen HLA-B27 forekommer. Måske for få "point" i lægeverdenen?

På "Rheumaklinik Bad Bramstedt" udfører man kun et par rygoprettende operationer på MB'ere om året, da man mener, at alle muligheder skal være udtømte, før man går til så drastisk en ting. Devisen er: "Find dem så hurtigt som muligt og træn dem".

15:00 var jeg til aqua-jogging - Og hvad er det så lige det er?

Jo, du får et meget bredt bælte på, der holder dig oppe, og så jogger du rundt i dybt vand. Rundt og rundt i bassinet uafbrudt i 20 minutter (løbe uden at få undt i ryggen sjovt).

15:00 Så blev der "taget strøm på Jens" igen! - Det var en bedre fornemmelse i dag.

Efter spising gik vi en tur på Hærvejen eller Oksevejen, som den også hedder.

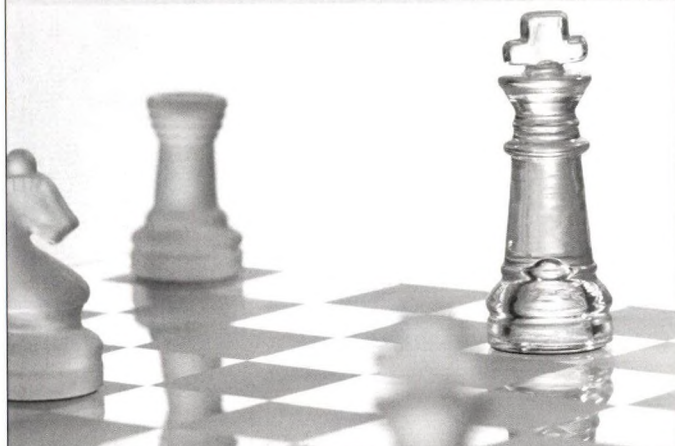


Sundhed • vitalitet • velvære

NLP Træning under sydlige himmelstrøg
I de Andalusiske bjerge i Syd-spanien tilbyder vi koncentreret personlig tilrettelagt **kur-ophold**. Mens du renser, afbalancerer og bygger kroppen op, lærer du om kost og vitaminer, mineraler, zoneterapi og irisanalyse til hus-behov. Få undersøgt din fordøjelse, hjerte & kredsløb, immunforsvar, hormonbalance. Zoneterapi, Akupunktur, Koncentreret afslappelse, Vægtregulering under lægelig kontrol. For den, der ønsker det, er det muligt at deltage i NLP Practitioner/Master/Tidslinie Træning i oktober/marts måned. **Nyd solens livgivende stråler, mens du udvikler dig.**
NLP EduCare Europa Tlf 3313 1619 Fax 3313 1688 - www.nlp-educare.dk
E-mail: nlp@nlp-educare.dk - Store Kongensgade 91,1 - 1264 København K
v/ Pernille Knudtzen



flreklame



Danmarksvej 30 G2 · 8660 Skanderborg
7022 1870 · fl@flreklame.dk · www.flreklame.dk

Den kørende kosmetolog

Alt indenfor skønhedspleje

- Ansigtsbehandling
- Manicure el. pedicure
- Kosmetisk ryg eller hel kropsmassage
- Makeup
- Hårfjerning med voks
- Salg af produkter

Lady's Room

v/ Irene Jensen

Tlf. 36 49 79 07

Mobil 21 23 12 67

Behandling i Deres hjem.



Sjællandsgade Bad

Kurbade og helse i historiske omgivelser. 80 års erfaring i personlig betjening

Sjællandsgade 12 • 2200 København N

Tlf. 35 39 06 06

Mod os på internettet.. www.olafmainz.dk

ROYAL DET ORIGINALE SPANSKE SPÆNDINGSARMBÅND

- som også er et smykke
- har hjulpet millioner af mennesker i Europa, her i blandt også kongelige personer i det svenske og danske kongehus til en positiv oplevelse.

Kan købes i 24 karat guldbelagt - eller med sølvbelægning, med eller uden navneplade hos førende Materialister og Helsekostforretninger.
Tlf. 43 73 63 22 henviser.



"Det var måske værd at prøve"

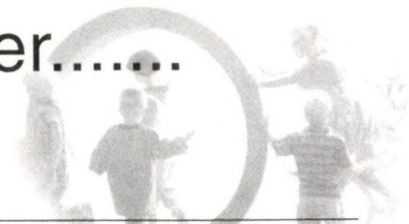
285,-

SIEMENS

Når det handler om mennesker.....

Siemens A/S Medicoteknik

Borupvang 3, 2750 Ballerup, Telefon 44 77 44 77, Telefax 44 77 40 06, www.siemens.dk





Torsdag

Jens sidder på sengen og ønsker Claus Rønlev langt væk (det er hans skyld at vi sidder her). Ondt over det hele, men pyt!

7:30 Jens 20 minutters vandgymnastik.
Jeg 20 minutters cykling.
Jens' program er blevet tættere

8:00 Vi når lige at få lidt morgenmad.
1 kop te/kaffe og en halv skive rugbrød.

8:10 Sidder vi til afspænding begge to, d.v.s. rigtig afslapning med vandretur i fantasien

8:50 Vi når lige at få spist lidt mere.

9:30 Jens af sted til sundhedsskole: Snak om sygdommen i almindelighed, hvordan ligger man bedst, når man skal hvile, vejtrækningsøvelser og mange andre ting. Der var noget som godt kan bruges i den sundhedsskole der skal op at stå herhjemme. Det varede i 90 minutter.

11:00 Jeg til 90 minutters træning. Som i går det kan mærkes!

11:00 Jens til træning med stokkeøvelser i hallen.

12:30 Jeg til vandgymnastik.

14:00 Jens tager den sidste tur i mudderet.

Kl. 14:30 tager jeg lige et par runder aquajogging og slutter dagen af med en tur i mudderet.

Fredag

Var der udskrivning med endnu en grundig lægekonsultation og så hjem. Godt trætte, men meget tilfredse med opholdet på kun en uge. Hvad kunne man ikke opnå på et 3-ugers ophold?

Link:

www.rheuma-zentrum.de/dk

der er en dansksproget version af hjemmesiden !

E-mail til den danske kontaktperson:

Dk@rheuma-zentrum.de

Forfatterparret i restauranten



AEROSOLES

Skoen, du svæver på...
Stødabsorberende sål med luftpuder. Skumforet indersål.

Bred kollektion i op til 12 forskellige farver og flere skindtyper, bl.a. Kalveskind, Ruskind, Nubuck, Præget skind m.v.
Fra kr. 499,-

BoaSko Forhandles hos førende skobutikker.
45 88 89 04 anviser nærmeste forhandler.

Hvis kløende fodsvamp driver dig til vanvid

LAMISIL®
Dræber fodsvampen på kun én uge – og beskytter dig i månedsvis




Lamisil gel, creme og kutan spray indeholder terbinafin og dræber svampeinfektioner som fodsvamp, lyskesvamp og ringorm. En daglig behandling i kun én uge dræber svampen. Lamisil gel, creme og kutan spray er milde og kun i enkelte tilfælde ses let hudirritation. Präparaterne bør ikke anvendes ved svamp i hovedbund, skæg eller negle uden lægens anvisning. Lamisil creme bør kun anvendes til børn under 12 år efter anvisning fra lægen. Lamisil gel og spray bør ikke anvendes til børn. Lamisil creme kan anvendes til gravide og ammende kvinder. Lamisil gel og spray bør kun anvendes til gravide kvinder på tvingende indikation og ikke på ammende kvinder. I øvrigt bør indlæggelsen i pakken læses grundigt. Pakning og priser (AUP pr. 04.02.2002): Lamisil creme 7,5 g kr. 43,25; 15 g kr. 69,95; 30 g kr. 125,45. Lamisil gel 5 g kr. 45,10; 15 g kr. 65,80; 30 g kr. 127,15. Lamisil kutan spray 15 ml kr. 74,30; 30 ml kr. 131,00. Lamisil fås i håndkøb på apoteket. Novartis Consumer Health · 2100 København Ø · tlf.: 39 16 84 00 · www.lamisil.dk

Smertelindring uden brug af piller



IBUTOP® (Ibuprofen) Cremen mod smerter

IBUTOP®-creme er en ny smertebehandling med *ibuprofen* der virker mod hævelse, rødme og gigt-smerter i bl.a. nakke, skuldre, ryg, albue, håndled, knæ og fødder. IBUTOP®-creme indeholder det aktive stof – *ibuprofen* – der i tabletform er et af verdens mest anvendte smertestillende lægemidler. IBUTOP®-creme leveres i henholdsvis 50g og 100g tube. IBUTOP®-creme fås på apoteket, som også hjælper med råd og vejledning om korrekt anvendelse.



Lægemiddelform: Creme. **Lægemidlets styrke:** 1g IBUTOP® Creme indeholder 50 mg ibuprofen. **Dansk repræsentant:** Nordisk Ibu-Pharma ApS, DK-2900 Hellerup. **Virkning:** IBUTOP® Creme virker smertestillende og mindsker hævelse. Anvendes mod lokale muskel- og ledsmerter. **Forsigtighedsregler:** IBUTOP® Creme må ikke anvendes af patienter med astma udløst af acetylsalicylsyre eller lignende stoffer. Bør ikke anvendes på meget uren hud, åbne sår eller komme i kontakt med slimhinder og øjne. Bør ikke kombineres med andre lægemidler til anvendelse på huden, eller ved allergi overfor ibuprofen og andre indholdsstoffer i cremen. Bør ikke benyttes af gravide de sidste tre måneder inden forventet fødsel. Kan anvendes under amning. Bør ikke anvendes til børn under 15 år uden lægens anvisning. **Dosering:** 4-10 cm IBUTOP® Creme masseres ind i huden på det angrebne område 3-4 gange i døgnet eller som foreskrevet af læge. Vask hænder efter brug. **Bivirkninger:** Sjældent forekommer overfølsomhedsreaktioner i form af udslet på huden, kløe eller andre eksem lignende irritationer. **Opbevaring:** Ved almindelig temperatur. Skal anvendes inden udløbsdatoen trykt på pakningen. **Pakningsstørrelser:** IBUTOP® Creme leveres i 50g samt 100g tuber. Læs desuden indlæggssædlen i pakningen omhyggeligt. **Priser:** 50g kr. 83,50 vejl. pris. 100g kr. 154,15 vejl. pris. Feb. 2000.



GENSYN MED MONTEBELLO

Af Torben Jørgensen

I marts nummeret bragte MB Bladet en større artikel om Montebello i Spanien.

Efter at jeg har gennemført endnu et vellykket og givtigt behandlings- og træningsophold dernede i juli måned, kan der være god grund til at berette om de nyeste forandringer, Montebello har undergået.

Ønskesedlen

Et par punkter, på den ønskeseddel der var i sidste nr. af bladet, kan krydses af.

Selvom man ikke skulle tro udviklingen kan gå den vej, har man sandelig indført 6 dages ugen. Træning mandag-lørdag. Det kan forekomme lidt brutalt, at patienterne skal knokle 6 dage i stedet for 5, men der er åbenlyse fordele:

1. Flere hold har kunnet dubleres. F.eks. Ryghold og Styrkehold.

2. Der er gennemgående færre deltagere på holdene, det giver bedre mulighed for at gennemføre øvelserne korrekt ^ mere fokus på den enkelte fra fysioterapeuterne.

3. Generelt synes jeg, at kvaliteten af holdtræningen er højnet, en "ny faglighed" kan mærkes, med bl.a. større variation i programmerne til følge. Holdene ledes professionelt med myndighed af den behagelige slags.

4. 2 nye mindre træningsrum "La Chica" og "El Chico" er indrettet til mindre hold og selvtræningsformål. Det har desuden betydet, at træningsredskaber har kunnet flyttes fra den store gymnastiksal, som stadig er lidt vel pakket med brikse o.a.

5. Der er en stadig bedre fokus på Bechterew patienters behandlings- og træningsbehov fra ergo- og fysioterapeuter, hvad vi vel også selv kan tage en del af æren for.

Håb og ønsker for fremtiden

Jeg har forstået, at det ikke er urealistisk at forvente, at den store gym-

nastiksal i den nærmere fremtid bliver udbygget, således at der bliver tilstrækkelig plads til brikse og andet nødvendigt udstyr, udover patienterne forstås.

På længere sigt vil det ideelle stadig være opfyldelsen af ønsket om et indendørs træningsbassin.

Man kunne også ønske sig en ny værelsesfløj bygget, så patienterne kunne bo på et værelse hver for sig.

Udviklingen vendt?

Det er opmuntrende, at der nu investeres i forbedringer, frem for de tidligere gentagne trusler om lukning af institutionen.

De indtægter, H:S og Københavns Amt har fra indlæggelse af patienter fra landets øvrige amter, skaber givetvis også bedre rum for en optrapning af disse investeringer.

Der er al mulig grund til at ønske Montebellos personale og administration held og lykke med at udbygge og forbedre en af de fremmeste og mest effektive genoptræningsinstitutioner i og uden for landets grænser!



3 års smerter og træthed i benene forsvandt på 3 uger

Efter næsten 3 år med natlige smerter og næsten ude af stand til at gå, prøvede tidligere slagter Poul Larsen naturproduktet Let Løb, og blev alle gener kvit på 3 uger.

Poul Larsen nu 80 år har al tid været en særdeles aktiv herre. Som forhensvarende borgmester og senere som udvalgt medlem af kommunestyret har han været aktiv i mange år.

"Dårligt blodcirkulation gav stærke smerter og træthed i benene. Jeg kunne ikke sove for smerter i det ene ben. Jeg måtte sidde og massere benet, og som tiden gik, blev det værre og værre. Jeg kontaktede min læge, som ordnede noget smertestillende medicin i form af Ubuprofen. Det hjalp umiddelbart, men alligevel var smerten stadig flere gange om natten på grund af smerter. Til sidst kunne det være så slemt, at jeg næsten ikke kunne gå. Skulle jeg fra det ene sted til det andet, måtte det foregå i gåsegang. Det var en hel helværdi, bare at gå den korte tur på 200-300 meter op til den lokale købmand.

Derfor ved jeg, det skyldes "Let Løb".

Det endelige bevis for, at jeg havde fået det så gode resultat, kom, da jeg var ude på tur med Let Løb i nogle dage, så



Na springer den 80 årige Poul Larsen op ad trapperne igen, takket være Let Løb.

begyndte smerten at vende tilbage. Derfor har jeg taget den så, og jeg har ikke haft problemer siden, skriver Poul Larsen.

Let Løb

- et rent naturprodukt

Let Løb er beregnet for alle der har problemer med kredsløbet i ro i benene, koldde, lommer, træthed eller de, der synes at trappen er blevet for stejle.

En æske med 100 kapsler à 50 mg koster 129,- og forhandles af apoteker, Matas og helsekostforretninger. Vedlagt gratis massage Rulser, der også kan købes i løv væg.

Yderligere information hos

Norpha 32 55 34 14

- LET LØB
- BIORESENDE
- NATURLIGT PRODUKT
- VEDLÆG
- GINSKORLØB
- 100 KAPSLER
- 900 MG

www.norpha.dk



CHOICE HOTELS SCANDINAVIA

Quality Hotel Høje Taastrup
Carl Gustavs Gade 1 · 2630 Taastrup
Tlf. 43 99 77 66 · Fax 43 99 72 66

E-mail: info.hoeje.taastrup@quality.choicehotels.dk

Bo lyst, luftigt og miljøvenligt og nyd køkkenchefens store, varierede menukort med masser af grøntsager og frugt. Hotellet er lyst og luftigt med en imponerende foyer og smagfuld, komfortabel indretning, stor restaurant samt dejlig gårdhave.

Store, lyse værelser, fleksible konference-lokaler, indendørs swimmingpool, fitnessrum samt hyggelig pub. 200 m til Høje Taastrup station, centralt og bekvemt for bil, bus og Kastrup lufthavn. Stor, privat parkeringsplads.



Nyhed



Perfekt hulspejl til spejl eller flise

SELVKLÆBENDE

- Uundværlig for alle som bruger briller

- Til at lægge make-up
- Til barbering
- Til isætning af kontaktlinser
- Til svagtseende

Forhandles af: Synoptik - Matas - Profil Optik - Nyt Syn - Magasin

**Pris
149,-**

Fabrikation:

Plakathuset - Tlf. 38 86 11 46

Har du tarmproblemer?

Forstoppelse-tarmluft-gigt-oppustethed -udposninger m.m.?

Så brug det meget omtalte Clysmatic Tarmskyldningsapparat.

Dette er videnskabeligt undersøgt v. den finske professor Osmo Hanninen på Kuopio universitet i Finland.

Let at betjene, er ikke vanedannende og handicapvenligt effektivt hjælpemiddel, nemt at rengøre.

Ring eller skriv efter information:

Dragør Helse, Hollændervej 17, 2791 Dragør

Tlf. 3253 9401 · E-mail: dragor-helse@vip.cybercity.dk



P.s. Ledins nyrerthe er også effektiv til gigtpatienter, 3 kopper dgl. samt mega b vitaminpille



Lizzie Christensen

EKSTRA **fordelagtige** **priser**



Vi sparer dig for en del

Gl. Havn 1. Postboks 362. 9100 Aalborg. Tlf.: 99 33 33 66

Dine knogler er ikke kun kalk

– men i høj grad også magnesium!



*Specielt sammensat
calciumpræparat til
bevaring af sunde knogler*

Kalk med magnesium og D-vitamin

Hvis man ikke spiser eller drikker mælkeprodukter – mindst 1/2 liter mælk og et par skiver ost dagligt – anbefales et tilskud af kalk og magnesium. Undersøgelser har vist, at kalk og magnesium er nødvendige for at opbygge knogler og tænder. I produktet FemiCare®Kalk er der derfor, som noget helt nyt, tilsat magnesium. Yderligere er der tilsat D-vitamin som fremmer optagelsen af kalk til knogledannelsen. Alle kvinder over 25 år bør indtage et dagligt tilskud af kalk, magnesium og D-vitamin.

Fordele ved FemiCare®Kalk:

- Kan indtages sammen med én multivitamin uden risiko for overdosering af D-vitamin.
- Virker ikke stoppende.
- Er allergivenlig. Fri for laktose.

FemiCare® Kalk indeholder 60 synkenemme tabletter. Pris: kr. 36,00

Yderligere information kan fås ved henvendelse til FemiCare®, telefon 55 81 16 10

FemiCare® Kalk - fås kun på apoteket

NYHED

**Køb dit nye badeværelse.
Vi giver 24 mdr. rentefri kredit**



F.eks.

AXA KAMPAGNESÆT

AXA møbelsæt i birk incl. greb, porcelænsvask, spejlsektion med 2 spots. Incl. 1 stk. 30 cm højskab med vitrinelåger.

Vejl. pris kr. 13.355,- incl. moms.

Nu kun kr. 9.990,- incl. moms.

kr. 437,-
pr. md. i 24 mdr.



F.eks.

MILLENNIUM KAMPAGNEKAR

Millennium boblekar 140 x 140 cm. Elektronisk styret med luft/vandmassage samt dryfunktion til lufttørring af de skjulte rør.

Vejl. pris kr. 21.000,- incl. moms.

Nu kun kr. 14.995,- incl. moms.

kr. 646,-
pr. md. i 24 mdr.



**Royal Scandinavian
Bathrooms a/s**

www.royal.as

Nærmeste forhandler anvises på tlf. 86 86 22 44

Piloten der ville være læge





Få er klar over, at Jon Erlendsson, mangeårig aktør i MB-foreningen, som ung var jagerpilot og med til at flyve rekognoscering under Den Kolde Krig.

Det kan du læse om i dette interview med Jon Erlendsson, hvor han også kommer ind på sine missioner i patientforeningens tjeneste.

Overblik på et øjeblik

I Netbank får du nemt og bekvemt overblik over dine konti. Du kan fx se din saldo, overføre penge mellem dine egne og andres konti og betale regninger – alt sammen fra 6 morgen til 2 nat. Vil du betale en regning, indtaster du bare nogle få oplysninger fra ind-

betalingskortet samt din kode, og så er den klar. Skal du afmelde en betaling, se, hvad din TRYG-forsikring dækker, søge om lån og kredit, eller handle via nettet, er det lige så let. Gå ind på www.nordea.dk/netbank, eller kom ind til os og hør mere.





1 961, Royal Canadian Airforce Station Gimli, Saskatchewan i Canada. Syv unge piloter, med vovemodets nerve skjult bag en afslappet, til det skødesløse grænsende attitude, foran jettræningsflyet T-33, Silverstar. Yderst på højre flanke, lidt for sig selv med hjelmen nonchelang på armen, en mørk og spinkel fyr med kaldenavnet LER.

2002, i en solrig sensommerhave i Horsensforstaden Stensballe, med løvskov som bagtæppe og et glas hyldeblomstsaft inden for rækkevidde, en knap så mørk men stadig spinkel fyr ved navn LER. Alias Jon Erlendsson, overlæge i reumatologi på Horsens Sygehus og mangeårig aktør i Gigtforeningen for Morbus Bechterew.

For 40 år siden var den i MB-sammenhænge så velkendte profil en ung og ambitiøs jagerpilot, der løste rekognosceringsopgaver i Den Kolde Krigs dage og havde planer om en karriere i civil luftfart.

"Nå, men så fik han Bechterew, og så var det slut!," vil den drevne læser nøgternt tænke, men nej, sådan gik det ikke til, at LER/ Jon Erlendsson blev læge:

- Jeg indså simpelthen som 24-årig, at jeg havde mere lyst til at blive læge. På det tidspunkt udløb min kontrakt med Flyvevåbnet, og valget stod mellem at forny kontrakten,

gå over i civil luftfart eller læse medicin. Jeg valgte det sidste, og det har jeg ikke fortrudt, siger den nu 60-årige overlæge.

Under Den Kolde Krig

Lægeverdenen lå heller ikke den unge Jon fjernt, for der var og er mange læger i familien, men som 18-årig student virkede det endnu lidt for jordbundet at gå i deres fodspor, og da Jon allerede havde flirteret med fugleperspektivet et par gange fra bagsædet af et svævefly, søgte han ind som pilot ved Flyvevåbnet.

- Pludselig var jeg rekrut i Jonstrup ved Værløse, gik videre til flyveskolen på Avnø og blev derfra sendt til den egentlige jagerpilotuddannelse i Canada. Det varede halvandet år og var en meget spændende tid for en ung knægt fra Frederikshavn.

Den intensive træning og de spændende oplevelser gav basis for mange tætte venskaber på flyveholdet, som jeg stadig har kontakt med flere fra, og fortsat bruger vi de korte 3-bogstavs identifikationsnavne indbyrdes, fortæller Jon Erlendsson, som efter uddannelsen kom til at gøre tjeneste i eskadrille 729 på Flyvestation Karup. I eskadrillen benyttede man den ensædede rekognosceringsjager RF-84F, Thunderflash.

Ringen, der
passer din
finger...
perfekt

*En unik
kollektion af
oplukkelige
ringe med
elegante former
og brillianter*



åben



lukket

*Alle modeller
er opbygget
omkring det
patenterede
SWINGRING®
system*

*Ringen åbnes
og lukkes over
fingeren. Knoen
er ikke længere
en forhindring*

*Oplysning
om nærmeste
forhandler på
tlf. 86201063*

SWINGRING®
by DANIEL BENTLEY

LUKSUS ULDDYNE

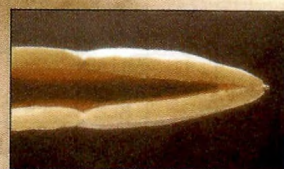
Fra Silkeborg Uldspinderi ApS

Uld er – som bekendt – skabt med mange gode egenskaber fra naturens side. Ulden beskytter mod vejrliget samt isolerer mod svingende temperaturer.

Derfor er uld særdeles velegnet til dyner, da ulden holder kroppens temperatur konstant – og varm.

Den uld der bliver brugt i vort sortiment af dyner, underdyner og hovedpuder stammer fra fåreracen Shropshire, som er specielt velegnet til dynefyld, da ulden er meget kruset og ikke filtrer.

Luksusulddynen fra Silkeborg Uldspinderi ApS er en dobbeltdyne, dvs. at to dyner bliver syet sammen i kan-
ten. Herved opstår et isolerende luftrum, således at man undgår kuldebroer, som findes i traditionelt syede dyner. Dobeltdynen giver en jævn, konstant varme.



Ulddynen har den fordel overfor andre dyner at den kan suge op til 30% mere fugt fra kroppen og på den måde være med til at sikre at brugeren af ulddynen får en bedre og mere rolig søvn, hvilket bevirker at man føler sig langt mere frisk og udhvilet om morgenen.

Udover ulddyne anbefaler vi at man også sover med uldunderdyne samt uldhovedpude for at opnå den fulde fordel der er ved at sove i uld.

Bolstret er af 100% meget stærkt, tætvevet bomuld og leveres med Öko-Tex Standard 100.

Et miljørigtigt dansk produkt.



Silkeborg Uldspinderi ApS

Vandværksvej 10 · 8620 Kjellerup

Tlf. 86 88 17 38 · Fax 86 88 33 36

e-mail: nwc@silkeborg-uld.com · www.silkeborg-uld.com

Kontakt os på telefonnr. og vi anviser nærmeste forhandler.

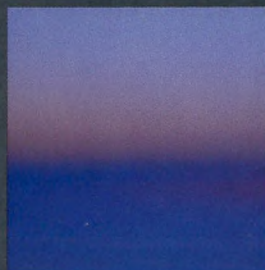
(Dynerne får fra kr. 969,-

Underdynerne fås fra kr. 249,-

Hovedpuderne kr. 289,-)



THUNDERFLASH over norsk territorium



Det var i 1962, da Den Kolde Krig var på sit højeste, og en ung rekognosceringsflyvers hverdag jævnligt handlede om at afpatruljere og rekognoscere det danske territorialfarvand for Warszawapagtens skibe.

- Vi lå konstant og holdt udkig efter ,russere,, som vi sagde. Og det samme gjorde de i forhold til os. Det var en hyppig markering over for hinanden, en tid med et helt anderledes klart og konkret fjendebillede end i dag.

Da Cuba-krisen indtraf, oplevede vi nogle meget intense døgn, hvor det danske flyvevåben kom til at spille en særlig rolle. Piloter fra eskadrillen tog således fotos af de russiske skibe, der sejlede gennem dansk farvand med våbentransporter bestemt for Cuba. Jeg var på det tidspunkt helt grøn pilot i eskadrillen og har derfor ikke selv taget nogen af disse fotos, men jeg husker tydeligt stemningen de dage.

Flyvetimer til overlægen

I 1965 udløb Jon Erlandssons kontrakt med Flyvevåbnet. Han søgte både ind hos SAS og på medicinstudiet på Aar-

hus Universitet og fik grønt lys begge steder, men valgte i sidste ende medicinen.

Rorpinden slap han dog ikke helt, for ved siden af studierne fik Jon Erlandsson job som flyveinstruktør, rundflyver og fotoflyver i firmaet Århus Luftfart på den daværende Kirstinesminde Flyveplads ved Skejby.

- Det gav 25 kr. i timen, så det var bestemt ikke nogen guldgrube, men en dejlig måde at holde flyvningen ved lige på. Jeg kunne ikke helt slippe interessen, og årene på Kirstinesminde bød på mange sjove oplevelser, først og fremmest som flyveinstruktør. På et tidspunkt suppleret med luftfotografering af bl.a. campingpladser - til postkortbrug - og lidt taxaflyvning blev det også til.

Efterhånden som studierne krævede mere, holdt jeg op på Kirstinesminde, men jeg blev ved med at flyve privat. Engang, da jeg havde et studenterjob på Sæby Sygehus, gav jeg privatundervisning til overlægen. Han indførte mig i medicinens kunst om formiddagen, og om eftermiddagen lærte jeg ham at flyve. Det var andre tider dengang.



Skibsrekognoscering

GÅ IKKE VILD I HUDPLEJEJUNGLEN



Reparér din tørre hud på den mest effektive måde

Tør hud skyldes de små utætheder i hudbarrieren, der opstår ved kontakt med sæbe, vand, rengøringsmidler eller irriterende stoffer i vores dagligdag eller arbejdsmiljø. Reparerer du ikke skaden, kan den i værste fald udvikle sig til et eksem. Nu findes der for første gang en reparerende hudplejecreme, som tilføjer de naturlige barrierefedtstoffer, som huden selv bruger til at lukke utæthederne med. Cremen hedder Locobase Repair® og er den eneste creme, der virker i 24 timer.

Har du et arbejde, der er hårdt ved din hud?
Er du nødt til at smøre dig mange gange i dagens løb?
Har du ikke kunnet finde en creme, der virkelig hjælper dig?

Så er Locobase Repair® den rette creme for dig. Den er også god til sart barnehud, tørre kinder og røde numser. Indeholder hverken farvestoffer, parfume eller konserveringsmiddel.

LOCOBASE REPAIR® - FÅS PÅ APOTEKET

Yamanouchi
Yamanouchi Pharma a/s
tlf. 43 43 03 55
repair@yamanouchi.dk

En svær diagnose

Andre tider blev det også, da Jon Erlandsson fik konstateret Morbus Bechterew.

- Jeg var 29 og godt i gang med medicinstudiet, da man fandt ud af, hvad der var i vejen med min ryg. Set i bakspejlet var det godt, at jeg ikke havde valgt en civil flyvekarriere. Som næsten alle andre MB,ere havde jeg haft sygdommen i adskillige år, før den blev fastslået ^ de første symptomer kom i Canada ^ men det kan altså også være en vanskelig diagnose at stille. Selv i dag, hvor vi har bedre diagnosticeringsredskaber til rådighed, er det ikke så simpelt endda.

Problemet med Morbus Bechterew i den tidlige fase er jo, at symptomerne kommer og går. Den dag, man er til undersøgelse, har man måske ingen symptomer, og i øvrigt oplever de fleste mennesker ind imellem knas med ryggen.

MR-scanning ser ud til at være et diagnostisk fremskridt til at afsløre Morbus Bechterew på et tidligt tidspunkt, men er det forsvarligt at sende alle med rygsymptomer til MR-scanning, når kapaciteten i forvejen er for lille? Som MB-patient mener man selvfølgelig ja, men som læge må man se mere nuanceret på behov og ressourcer. Den dobbeltstilling ^ at være både patient og læge ^ rummer både fordele og ulemper, skal jeg hilse og sige.

Skolet i sikkerhed

En fordel, i hvert fald for andre MB,ere, er Jon Erlandssons store indsats for oplysning og formidling om Morbus Bechterew. Ikke blot har han været gennemgående medforfatter til Giftforeningens Bechterewpjece, der nu foreligger i 6. udgave, men har også sat fokus på emnet MB og trafiksikkerhed. Som den første har han udarbejdet en række sikkerhedsforskrifter for Bechterew-patienter, der kører bil.

- Jeg tror, det hænger sammen med, at jeg i pilotårene blev skolet i altid at tænke i sikkerhed. Trafiksikkerhed er ekstra påkrævet for MB,ere, fordi sygdommen giver nogle motoriske begrænsninger, der må kompenseres for. Bl.a. ved hjælp af ekstra spejle og andet sikkerhedsudstyr.

Typiske MB,ere har en stiv og mere eller mindre krum ryg med øget risiko for brud på rygsøjlen. Det er derfor vigtigt at have en nakkestøtte, der er tilpasset dette. Jeg vil også gerne slå et slag for, at alle MB,ere anskaffer sig "det røde informations Bechterew kort", forsynet med profilbillede. Det kan fås gennem MB-bladet, opfordrer Jon Erlandsson.

I forbindelse med sit trafiksikkerhedsarbejde har Jon Erlandsson i øvrigt samarbejdet med Volvos bilsikkerhedscenter i Göteborg. Resultatet foreligger i håndbogen Bilkørsel og Bechterew, som er oversat til flere sprog, bl.a. portugisisk og japansk.

Synlig på en fair måde

Jon Erlandsson bruger i det hele taget meget fritid på MB-foreningen. I 1981 var han initiativtager til at stifte Nordjyllandskredsen og senere også Fynskredsen. For nær-





Selvfølgelig kan du følge moden

Sahva Håndskomageren arbejder ud fra næsten 130 års viden og erfaring. I dag anvender vi den nyeste computerteknologi, og er Skandinaviens førende inden for udvikling, design og fremstilling af sko til vanskelige fødder.

Vi henter inspiration fra de europæiske mode-messer og bygger de bedste design og ideer ind i vores program.

Kontakt os og hør mere om, hvordan vi kan hjælpe dig til større velvære og livskvalitet i hverdagen.

Sahva

Vi gør det muligt

Sahva A/S · Borgervænget 5-7 · 2100 København Ø · Telefon 39 18 26 11 · www.sahva.dk
Sahva Bandagisten · Sahva Håndskomageren · Sahva Auto · Sahva Care · Sahva Ryg-center · Hallgren



værende medlemsblad har Jon Erlandsson ydet en værdifuld indsats i redaktionsgruppen. Også i hovedbestyrelsen, som ASIF kommitteret med ansvar for den internationale kontakt, lægger han kræfter. Derudover betyder den brede formidling om MB fortsat meget for ham, gerne med udnyttelse af de elektroniske muligheder.

Jon Erlandsson har således været med i arbejdet vedrørende en video til praktiserende læger, fysioterapeuter og kiropraktorer, hvor professor Kristian Stengaard-Pedersen fra Aarhus Kommunehospital demonstrerer diagnosticeringsmetoder med henblik på at stille diagnosen Morbus Bechterew. Videoen kommer også ud på Rygdoktor på internettet og bliver dermed tilgængelig for en bredere kreds.

- For de "små" sygdommes vedkommende er det vigtigt at blive synlige blandt alle de andre og større sygdomme. Men på fair og saglig vis. Det mener jeg bedst sker ved at lave målrettet og let tilgængelig oplysning. Ikke kun over for patienter, men også for de fagpersoner, vi som følge af sygdommen kan få brug for. Foruden læger og terapeuter f.eks. socialrådgivere i kommunerne, der kun sjældent møder diagnosen.

Bag flight simulator, en

Når Jon Erlandsson ikke behandler gigtpatienter på Horsens Sygehus, nyder han familielivet med hustruen Mette, der er lektor i kunsthistorie og engelsk og datteren Thea, som netop er begyndt på tandlægestudiet i Århus.

Det gulkalkede bondehus i Stensballe, med let adgang til skov og strand, hæger familien om. Her har Erlandsson,erne boet siden midten af 80,erne, efter en række forfløjne år med mange flytninger på grund af husherrens karriereforløb. Eller som Mette Erlandsson udtrykker det: Efter at have taget det meste af Jylland i venstre volte.

Med hensyn til flyvningen lod Jon Erlandsson sit certifikat udløbe i 1979:

- Jeg fik for mange problemer med regnbuehindebetændelse og erkendte, at det var slut. Efter tyve år og 2500 flyvetimer. Om jeg savner det? Tjah, indimellem, men så sætter jeg mig bag computeren og tager en lufttur med Microsofts flight simulator. Det kan godt give et kick.



Horsens 2002

Hvor kan jeg søge yderligere **oplysninger** om **Morbus Bechterew**?

Gigtforeningens pjec: "Fakta om morbus Bechterew".

Bechterewforeningens pjec: "Bilkørsel og Bechterew".

De 2 pjecer kan bestilles gennem Gigtforeningen, se adressen bagerst i bladet.

På internettet:

www.bechterew.dk <<http://www.bechterew.dk>>

www.gigtforeningen.dk <<http://www.gigtforeningen.dk>>

www.netdoktor.dk <<http://www.netdoktor.dk>>

www.asif.rheumanet.org <<http://www.asif.rheumanet.org>>

Her kan man bl.a. finde mange tidligere artikler bragt i MB-Bladet, og mange links om MB.

Hjemmeside for den internationale sammenslutning af Bechterew foreninger - "Ankylosing Spondylitis International Federation". NB: Siden er engelsksproget.

WESTERBERGS
Størst med boblebad



**Boblende velvære
- det har aldrig været billigere**

Rekvirer vores store boblebadskatalog på tlf.: 70 23 17 20
eller på email: info@westerbergs.dk

Find din nærmeste forhandler på www.westerbergs.dk - eller ring på Tlf. 70 23 17 20

Westerbergs kan leverer et helt specielt Terapi massage-badekar som er særdeles anvendeligt til varmbade og terapibehandling. Badekarret er ergonomisk udformet med indbygget armstøtter, fodstøtter og håndtag i begge sider til at lette ind- og udstigningen. Badekarret er endvidere længere og bredere end end almindelige badekar, hvilket giver en ekstra god og rummelig komfort. Massagebadekarret er udstyret med 20 terapidyser til ryg-, fod-, og sidemassage. Dyserne masserer punktvis, så musklerne får en intensiv stimulering. Trykket i dyserne kan trinløst fordeles mellem ryg-, fod-, og sidemassagen. Boblebadekarret kan udstyres med fabriksmonteret blandingsbatteri som vandpåfylder via dyserne og har endvidere indbygget håndbruser med 2 m fleksibel bruserslange. Westerbergs model Terapi er medicinsk testet af professionelle terapeuter.

For yderligere oplysninger kontaktes:

**Westerbergs · Højvangen 6
3480 Fredensborg · Tlf. 70 23 17 20
www.westerbergs.dk · info@westerbergs.dk**



Vintersol er et svensk rehabilitationscenter, som behandler neurologiske og reumatiske patienter.

I 1965 blev Vintersol grundlagt på Tenerife.

Rehabiliteringen bygger på en intensiv og individuel behandling under ledelse af uddannede skandinaviske sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter.

Desuden har Vintersol en svensk talende neurolog og en rehabiliteringsprofessor.

Alt er i et klima med en behagelig temperatur året rundt.

Vintersol ligger i Los Cristianos på sydsiden af Tenerife, få meter fra strandpromenaden, stranden og Atlanterhavet.

Bygningerne er moderne og er tilpasset handicappede og kørestolsbrugere.



**Adresse: Clinica Vintersol
C/Nordica nº 1
38650 Los Cristianos
Tenerife Spain**

**Telefon: 0034 922 777 900
0034 922 79 13 50**

**Fax: 0034 922 797 250
0034 922 795 353**

E-mail: vintersol@vintersol.com

Webside: www.vintersol.com

medlemmernes Brevkasse

Du er meget velkommen til at skrive til brevkassen med spørgsmål indenfor lægelige, juridiske, sociale, psykologiske eller skattemæssige områder. Du må gerne være anonym. Redaktionen forbeholder sig ret til at udvælge eller redigere breve i forhold til almeninteressen, og spørgerne må ikke forvente at få personligt svar.

Kære medlemmer!

Velkommen til Medlemmernes Brevkasse, hvor et panel af eksperter står klar til at besvare spørgsmål fra jer. Fat nu pennen, og vær med til at gøre dette forum levende og oplysende.

Redaktøren

Spørgsmål:

Jeg har læst at fiskeolie hjælper på gigt. Hjælper det så også på folk med morbus Bechterew?

Venlig hilsen K.R.

Svar: "Sild er godt" er et gammelt slogan. Den moderne udgave om fisk lyder jo: "Det ik' så ringe endda".

I fede fisk findes en fiskeolie, der dæmper smerterne ved kronisk leddegigt, men der er ikke nogen sikker viden om, hvorvidt det hjælper på morbus Bechterew.

Fede fisk, for eksempel sild, torsk, laks, tunfisk og makrel indeholder meget fedtstof med de såkaldte n-3 umættede fedtsyrer.

Flere undersøgelser har vist, at mange patienter med kronisk leddegigt, der indtager omkring 3,6 gram n-3 umættede fedtsyrer om dagen efter 3 - 4 måneder, får mindre

morgenstivhed og mindre ømhed af leddene. Samtidig bør man formindske fedtindtagelsen fra mælkeprodukter og svinefedt. De fleste undersøgelser viser ingen ændring i blodprøverne eller ændring i forløbet af gigten i øvrigt.

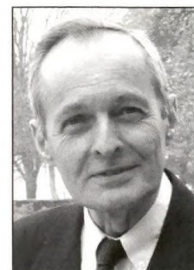
Til patienter med kronisk leddegigt kan man for eksempel foreslå fiskeolie i form af Pikasol kapsler. I en kapsel er der 600 mg n-3 umættede fedtsyrer. Det vil sige, at man skal tage 2-3 kapsler 2 gange daglig. Bortset fra tilfælde af løs mave og opstød, evt. ledsaget af dårlig ånde er behandlingen stort set bivirkningsfri.

Man kan også vælge at spise fisk ca. 3 gange ugentlig.

Går man ind på internettet, kan man finde mange udsagn om, at der skulle være en gunstig virkning på andre ledlidelser, inklusive morbus Bechterew. Jeg har dog ikke kunnet finde egentlige undersøgelser, der gik direkte på patienter med Bechterew.

Men n-3 umættede fedtsyrer skulle også have en gunstig virkning på hjertet. Alt i alt kan man således sige at fisk er godt for flere ting, men virkningen på forløbet eller smerterne på morbus Bechterew er ikke klarlagt, og i alle tilfælde er virkningen nok beskeden.

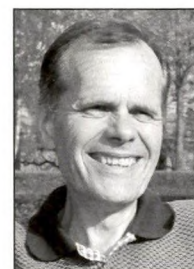
**Med venlig hilsen
Jon Erlandsson**



*Jon Erlandsson
Reum. overlæge*



*Nina Teilmann
Socialrådgiver*



*Per Lignell
Advokat*



*Niels Vous
Skatterevisor*



*Mirjana Rosenlund
Psykolog*

Durogesic® (Fentanyl TTS) plaster



- Stabil smertebehandling i 3 døgn¹⁾
- Nedsat incidens af obstipation²⁾³⁾⁴⁾
- En nemmere hverdag³⁾



EGENSKABER: Fentanyl er et analgetisk opioid, som overvejende påvirker μ -receptorerne. Fentanyls primære terapeutiske virkning er analgesi og sedation. **INDIKATIONER:** Stærke opioidfølsomme kroniske smerter, hvor anden opioidbehandling ikke er anvendelig. Präparatet bør kun anvendes som led i en integreret smertebehandling, hvor patienten er tilstrækkeligt udredt såvel medicinsk som socialt og psykologisk. **DOSERING:** Dosis bør individualiseres baseret på den enkelte patients status og evalueres regelmæssigt. For specifik doseringsvejledning henvises til lægemiddelkataloget. **KONTRAINDIKATIONER:** Durogesic er kontraindiceret hos patienter med kendt hypersensitivitet overfor fentanyl eller klæbemidlet, som findes på plastrer.

BIVIRKNINGER: Den mest alvorlige bivirkning, som ses ved alle potente opioider, er hypoventilation. Andre opioid-relaterede bivirkninger inkluderer: kvalme, opkastning, obstipation, hypotension, træthed, konfusion, hallucination, eufori, kløe, og urin retention. Hudreaktioner så som udslet, erythem og kløe er af og til rapporteret. Disse bivirkninger forsvinder sædvanligvis indenfor 24 timer efter at plastrer er fjernet. **OVERDOSERING:** Ses som en forstærket effekt af fentanyls farmakologiske virkning. Den mest alvorlige er respirationsdepression. **FORSIGTIGHEDSREGLER:** Durogesic må ikke anvendes til behandling af akutte eller postoperative smerter, da der ikke er nogen mulighed for at dosistitrere under kortidsbehandlingen, og fordi alvorlig hypo-ventilation kan opstå. Patienter, som har haft bivirkninger, skal monitoreres i mindst 24 timer efter at plastrer er fjernet, da serum fentanylkonzentrationen falder gradvist og først reduceres til ca. 50 % 17 timer efter at plastrer er fjernet. Til følgende patientgrupper bør Durogesic gives med forsigtighed: Patienter med obstruktive lungesygdomme eller andre lungesygdomme. Patienter som er specielt følsomme overfor intrakranielt effekt af kuldioxid retention, patienter med hjernetumorer, nedsat nyre og/eller leverfunktion samt bradykardi. Tolerance, fysisk- og psykisk afhængighed kan udvikles ved gentagen administration af opioider. Patienter som udvikler feber, bør monitoreres for opioid bivirkninger og dosis bør om nødvendigt justeres, idet frigivelsen af fentanyl kan øges. Af samme årsag bør anvendelse af kraftige varmekilder, f.eks. varmepuder og varmetæpper, undgås. Patienter bør instrueres i, at brugte og ubrugte systemer skal opbevares utilgængeligt for børn. Brugte plastre foldes sammen (med ydersiden udad) og kasseres, sådan at de ikke er tilgængelige for børn. Sikkerhed og effekt er ikke vist hos børn.

GRAVIDITET: Erfaring savnes. **AMNING:** Må ikke anvendes. **EVNEN TIL AT KØRE MOTORKØRETOJ OG BETJENE MASKINER:** Durogesic kan interferere med aktiviteter, der kræver mental årvågenhed. Patienter bør derfor rådes til ikke at køre bil eller betjene maskiner, før deres individuelle følsomhed overfor Durogesic er kendt. **INTERAKTIONER:** Samtidig administration af andre CNS-deprimerende farmaka inklusiv andre opiat, sedativa, hypnotika, generelle anæstetika, phenotiaziner, tranquillizere, muskel-relaxantia, sederende antihistaminer og alkoholiske drikke kan give en additiv sederende virkning. Hypoventilation, hypotension og udtalt sedation eller coma kan opstå. Derfor kræver samtidig anvendelse af CNS-aktive farmaka speciel patientpleje og observation. **PAKNINGER OG PRISER** (1. maj 2002, AUP/AIP): Durogesic depotplaster 25 mikrog/t, 5 stk., kr. 367,60/245,99. Durogesic depotplaster 50 mikrog/t, 5 stk., kr. 687,48/470,59. Durogesic depotplaster 75 mikrog/t, 5 stk., kr. 931,21/641,71. Durogesic depotplaster 100 mikrog/t, 5 stk., kr. 1.044,53/721,28. **UDLEVERING:** A. § 4 (kopieringspligtig). Tilskudsberettiget. Yderligere information kan fås ved henvendelse hos Janssen-Cilag A/S. Ref: 1) Southam M.A: Anti-cancer Drugs 1995, 6, Suppl. 3, 29-34. 2) Donner B. et al.: Pain 1996; 64 527-34. 3) Ahmedzai S. & Brooks D.: J Pain Symptom Manage 1997; 13: 254-61. 4) Allan L., Hays H., Jensen NH, et al: British Medical Journal 322, 2001.

m3

NU I LETTERE UDGAVER!

Send ind og vind flotte præmier!

EP 0802	KRIGS- ERKLÆ- RING	HIM- MELSK LØJER		SVOVL	UD- BRUD	MUNDFULD POSTEVAND	TIL- BYG- NING	TIDSMÅLER	TYSK- LAND	ULVE- UDSTYR	DUFT	GIFT NEM		
REB		1				STØTTE LUKSUS- BUGEN		ANGREB						
SANG				GIVE BRYST						FILM			2	
MEDICIN STYRE- FORM					FUGL			JA- PANSK MØNT	VÆSEN BUGTET					
												FORH.- ORD REDSK.		
ERTS					DELEN					KORT- BUNKE				
TAL PER SILLE					INSTRU- MENT	FIAT				STØR- RELSE	TONE			
			ROMAN AF H. C. ANDERSEN STORT DYR					FNS OPKAST		VOKAL	IX BIB. NAVN			
FÆLLES TRAN- SPORT						3	DÅRLIG TIMING ORM					ARG		
KORT FLINK FORK.			LEGAL VINTER- SPORT						FØR B	DRENG MENTE	4			
					RINGE		BJERG- SPORT ENH.							
5				VÆK	6				ROYAL SEJL- KLUB		RÅD	FORDI MORAL		
MAD GRIM BY				VARE- MÆRKE									ÅRHUS- FOR- STAD	
				FYNSK HUS- DYR		RET VÆRN								
RAD FUGLE- FRØ						7	SVE- RIGE	LARM- ENDE		8				50
				9	FABEL DIGTER				MORSE- PRIK		MAD			

Krydsord lavet af Erling Pedersen, Fynskredsens

Udfyld kodeordet og send eller mail det til redaktøren: Claus Rønlev, Kresten Koldsvej 54, 8230 Åbyhøj - roenlev@mail.dk - senest den 1. november 2002, og deltag i lodtrækningen om 2 x 1 stk JENSEN hovedpude med pockettfjedre, sponsoreret af JENSEN MADRASSER, Danmark!

Vinder navnene offentliggøres i næste nummer.

Kodeord:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tillykke til vinderne fra sidste nummer:

Torfin W. B. Therkildsen, Smørum

Erik Stubtoft, Snekkersten



JENSEN
MADRASSER

På vej til nye oplevelser med Fiat biler!

Specialister i opbygning / Specialindretning af handicapbiler



Hos os finder De helt sikkert en "Fiat bygget netop til Deres behov" Vi har altid opbyggede biler med udkæring og lift for kørestolsbrugere.

Her kan vi blandt andet nævne:

Fiat Punto

Fiat Scudo Combinator bus

Fiat Ducato Combinator bus

Fiat Ducato Minibus



Som noget helt nyt kan nogle versioner tilbydes med automatgear

Udover at vi kan finde den rigtige bil til Dem klarer vi selvfølgelig alt omkring papirarbejdet både med og uden afgift.

Kort sagt hos os leverer vi en nøglefærdig bil.

Handicapcenter Vest · Hans Rohr



Ladegårdsvej 6
7100 Vejle
Tlf.: 76424141
Over Jerstalevej 17z
6500 Vojens
Tlf.: 73541332
www.laumark.dk



Handicapcenter Øst · Morten Hansen



MANNICHE

IGEN!

Sdr. Ringvej 35 E · 2650 Brøndby · Tlf. 70 15 80 40
Hovedvejen 90 · 2600 Glostrup · Tlf. 70 15 80 50
www.fiat-manniche.dk

MARCO DANMARK

Stæremosen 32
3250 Gilleleje



LØFTEBORD · ARBEJDSBORD
PAKKEBORD

Tlf. 70 208 454

Fax 70 208 404

E-mail: marcodk@mail.tele.dk



Hænder som forløser ...

*Oplev hvordan mild
berøring kan bevirke,
at kroppen selv giver slip
på dybe spændinger og til-
lader en effektiv forandring.*

Rosenmetoden

Bestil brochurer og enetimer:

Rosenmetoden • Spergelmarken 10 • 2860 Søborg
Tlf. 39 66 15 85 • www.rosenmetoden.dk

N.P. ROSTRUP Ligkistemagasin

Hovedvejen 122
2600 Glostrup

Personlig døgnvagt

Tlf. 43 43 43 77

Formidling af handicaphjælpere

Vi har specialiseret os i at rekruttere og
formidle hjælpere til handicappede og tilbyder

- serviceordninger
- ledsagere
- lønadministration
- almindelige formidlinger
- konsulentordninger.

Vi har mange års erfaring inden for branchen.
Ring og bestil materiale eller aftal tid for et
uforpligtende møde.

PIA & PERNILLES
Handicapservice ApS

Telefon 4369 2848
www.pphandicapservice.dk

Kontortid:
Mandag-fredag 8.30-16.00

Best Sport



OBS!
Vi har fritidssko
fra kr. 299,-

Udsalg

Fodboldtrøjer:	Børne sæt	125,- kr.
	Voksen trøjer	125,- kr.
	Halstørklæde frit valg	60,- kr.



Best Sport

Istegade 46 • 1650 København V
Tlf./ Fax 33 22 42 91 • Mob.: 20 85 27 29

U-B-Let ta'r slæbet...



Reolvogn
El-drevet reolvogn, der ta'r slæbet f.eks. på lange sygehusgange og lange reolgange i industrien.



Baby-Power
El-drevet hjælpemotor, der, sammen med udskiftning af hjulsæt ændrer tvillinge-barnevognen til et let håndterligt køretøj.



Ring på tlf.: 75 85 80 22
for mere information
eller klik dig ind på
www.ub-let.dk



Tungdelstransporter
El-drevet "sækkevogn", til transport af ting med høj vægtvolumen.



U-B-Let
U-B-Let A/S

Friis Hansens Vej 9 · DK-7100 Vejle
Telefon (+45) 75 85 80 22
Telefax (+45) 75 85 95 51
Internet: www.ub-let.dk
www.city-cruiser.dk
E-mail: ub-let@ub-let.dk

Vi kan tilbyde leje/købsaftale eller leasingaftale.

Vi arrangerer gerne en uforpligtende prøvekørsel hos Dem.

Et naturligt valg af uddannelse...

På Logos - Institut for Komplementær Behandling i Viby kan du tage uddannelser i Zoneterapi, Optimal Massageterapi eller Optimal Næring.

I **FDZ-Zoneterapeutuddannelsen** gennemgår du bl.a. uddannelser i anatomi, fysiologi og patologi, der giver dig fuld indsigt i kroppens opbygning og funktioner.

I Danmark er zoneterapien et professionelt erhverv, og en supplerende behandlingsform til det etablerede sundhedsvæsen. Zoneterapi er ikke helbredende, men ved brug af fagets grundlæggende principper, kan du arbejde på reflekszonerne, primært på fødderne, og derved styrke kroppen og medvirke til selvhelbredelse.

Optimal Massageterapi er en ny, komplet uddannelse inden for massageterapi, hvor du samtidig har mulighed for at tilegne dig videregående fag, som du brænder for.

Optimal Næring er grundkurset for Optimale Næringsterapeuter (DET), der henvender sig til alle med interesse for den nyeste viden om ernæring. Faget er desuden velegnet som supplement til andre behandleruddannelser, for eksempel zoneterapeuter, biopater, kinesiologer, sygeplejersker, etc.



Næste hold starter i august, men du kan allerede nu få flere oplysninger om de forskellige fag ved at ringe til skolen på 86 11 82 22 eller klikke dig ind på www.zoneterapiskolen.dk

Logos

INSTITUT FOR KOMPLEMENTÆR BEHANDLING
ENGTOFTEN 4 - 8260 VIBY - TEL: 86 11 82 22
E-MAIL: LOGOS@ZONETERAPISKOLEN.DK
WEB: WWW.ZONETERAPISKOLEN.DK

Logos - Institut for Komplementær Behandling, uddanner FDZ-zoneterapeuter, ernæringsterapeuter DET, massageterapeuter, akupunktører, m.v. I uddannelserne, der startes i januar og august, indgår undervisning i bl.a. anatomi, fysiologi og patologi. Ud over uddannelsesaktiviteterne har Logos klinikker for ernæringsterapi og naturmedicin.



Nyt fra kredsene

FYNS KREDS



Kære medlemmer

På Fyn har vi haft nogle gode sommerarrangementer for at få vores medlemmer - som vi er ved at være mange af - til at kommunikere bedre sammen.

Den 18. juni var vi en 30 stykker på sommerudflugt til Odense Zoo, hvor vi havde guide med som fortalte om den nye Odense Zoo. Efter 2 timers rundvisning og mange flotte indtryk og god informativ forklaring af en biologistuderende, fandt vi en plads i det grønne, hvor foreningen var vært ved en kop kaffe og kage. Arrangementet sluttede brat da Vor Herre lukkede op for vandluserne. En dejlig sommerudflugt - men vi kunne sagtens have været dobbelt så mange.

Den 7. august inviterede foreningen til grillaften, hos vores gode sekretær Kirsten. Vi fik en god medlemssnak, hvor det enkelte medlem fortalte deres bechterew-historie. Det bevirkede at vi fik berørt emner, som varmtvands-hold, fys.behandling, befordringsregler osv. Efter grillmaden sluttede vi med Kirstens SURPRISEKAGE samt kaffe.

Et godt arrangement som måske vil blive gentaget næste år- hvor vi så forventer dobbelt så mange .

Den 21. oktober får Fynskredsen i samarbejde med Vejle/Ribe kredsen besøg af medicinsk overlæge Leif Ejstrup, Odense UniversitetsHospital som vil holde foredrag om den medicinske side af Bechterew sygdommen, således at kommende og nuværende MB'ere får så bredt et kendskab som muligt når/hvis de på et senere tidspunkt selv skal være med til at tage beslutning vedr. behandling. Herudover vil vi nok også få overlægens syn på den kirurgiske genopretning samt alternativ behandling.

Arrangementet vil foregå på Falckgården (Rugårdsvej) Odense, kl. 19.00.

Vi glæder os til at se mange af Jer.

Bestyrelsen vil i efteråret prøve at få flere vederlagsfrie varmtvandsbade op at stå. Bl.a. i Højme Svømmehal og de der er interesseret kan kontakte Erland 66 15 17 38, eller formanden 62 22 88 99.

I efteråret vil 3 fra bestyrelsen være på genoptræning.

1 er på Gråsten og 2 på Montebello. Vi venter spændt på et referat af deres ophold.

Da vi på Fyn har fået mange nye medlemmer - og især unge - har vi nedsat et ad hoc udvalg med Ulrik Haslev der skal komme med nye input til gruppen - e-post: uh@aaloeckesholm.dk.

Fyns kredsen vil også arbejde på at gøre sig mere synlig i medierne med bl.a. læserbreve. Medlemmerne må meget gerne deltage.

Bestyrelsen vil gerne ønske alle et godt efterår.

Med venlig hilsen
p.b.v. fmd. Poul-Arne Elnegaard

- Lednings- og kabelarbejder.
- Sporomlægnings- og sporsænkninger.
- Belægningsarbejder

Petri & Haugsted as
Entreprenører



Islevdalvej 181 • 2610 Rødovre • Telefon 44 88 77 00 • Telefax 44 88 77 01

BILLIG OG CENTRAL OVERNATNING I KØBENHAVN

I Søsterhjemmet på Diakonissestiftelsen kan vi tilbyde Dem overnatning i 15 enkelt- og 15 dobbeltværelser med adgang til bad, toilet, tekøkken og TV-stue. Alle faciliteter er nyrenoverede og indrettet handicapvenligt. Diakonissestiftelsen er et atmosfærefyldt sted, centralt beliggende på det hyggelige Frederiksberg med kort afstand til City. Gode og gratis P-muligheder.

Priser incl. morgenbuffet: Enkeltværelse kr. 400,00 og Dobbeltværelse kr. 600,00 pr. nat.

Bestilling alle hverdage på telefon 3838 4130 mellem kl. 9 og 16.

Diakonissestiftelsen • Peter Bangs Vej 1, opgang D • 2000 Frederiksberg

Inserat

SERRAVIE – styrkende kosttilskud for kroppens funktioner

Træt af ømme, hævede, værkende led? Firmaet BIOresearch har udviklet et nyt kosttilskud, som forener to af verdens ypperste gigturter: Ingefær og Boswellia.

Værken i muskler og led er et problem, der gør ondt. Både bogstaveligt talt og ofte også økonomisk og socialt på de mange mennesker, der rammes og på samfundsbudgetterne. Ledsymptomer skyldes som regel komplicerede biologiske processer i kroppen, som kan være svære at udrede. Og de kan være alt fra en mild til invaliderende værken. Men selv mild værken kan være svære at bære, når man ved, at man lider af en tilstand, som i mange tilfælde kun kan gå en vej. Og det er ned ad bakke.

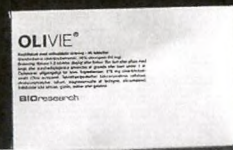
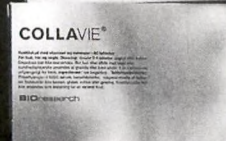
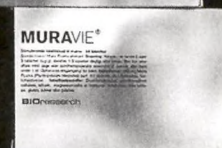
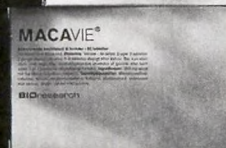
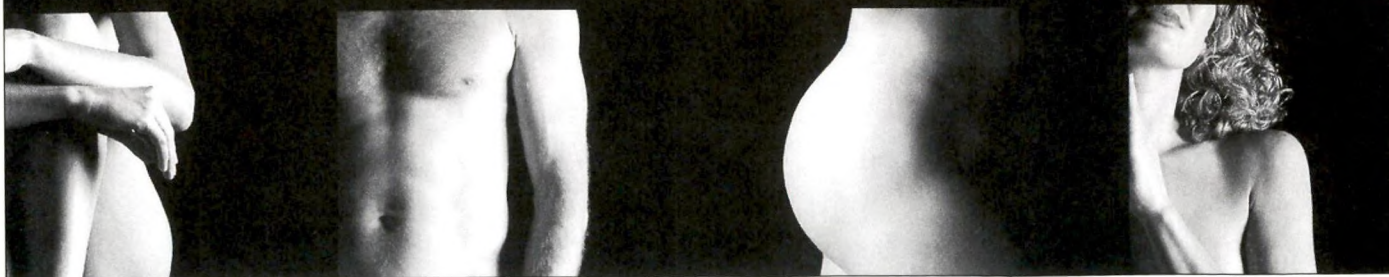
Bechterews sygdom er en inflammatorisk sygdom, der fremkalder stivhed i rygsøjlels små led. Den typiske patient er en mand, og sygdommen debuterer sædvanligvis i 20-30 års alderen. De første symptomer er ofte lændesmerter, og om dagen er det ofte siddende stilling, der fremkalder ubehaget.

Ryggen er stiv – især om morgenen. En del patienter døjer med andre symptomer såsom hævelse og ømhed i diverse led.

Ingefær og Boswellia (harpiks udvundet af en stort, vidtforgrenet træ, der vokser i Indien, Nordafrika og Mellemøsten) er gennem årtusinder med stor succes blevet brugt i behandling og forebyggelse af ledproblemer i hhv. traditionel kinesisk medicin og i indernes folkemedicin, Ayurveda. Kombinationen af de 2 planter giver en ekstra styrkelse, da de virker på hver sin måde. Derfor indeholder det nye kosttilskud SERRAve udtræk af både ingefær og boswellia.

SERRAve koster 284,95kr. for 60 tabletter og kan købes hos Matas, i helsekostforretninger, i Magasin og på udvalgte apoteker.

Nærmere oplysninger og dokumentation om SERRAve fås hos BIOresearchs adm. direktør, cand.pharm.
Hanne Rothe på telefon: 39 17 99 89 eller 22 45 99 88, fax: 39 17 99 67.



MIDTJYLLANDS KREDSSEN



Kære medlemmer

To dårlige og en god nyhed:

Det har indtil nu ikke vist sig muligt at finde tilstrækkeligt mange interesserede til aften træningen i varmtvandsbassinet på Gigtlejehjemmet i Skive, så de der helst vil træne sammen med kun MB'ere må henvises til formiddagsholdet om onsdagen kl. 11.15 samme sted.

Sundhedsskolen må udsættes til foråret 2003, da Gurli Busk endnu er for svækket af sin pludselige sygdom til at kunne stå for arrangementet.

Men noget kan dog gennemføres: tirsdag den 1. oktober kl. 19.30 på Gigtlejehjemmet i Skive vil socialrådgiver Lis Aagaard, SiD i Viborg, holde foredrag om den nye socialreform, der træder i kraft den 1. januar 2003.

Vi håber at have lidt flere positive nyheder i næste nummer.

Michael Dohn

SØNDERJYLLANDS KREDSSEN



Kære Medlemmer!

Sommerudflugt Torsdag den 06 Juni.
Bestyrelsen havde planlagt en rundvisning på Amtsgården i Åbenrå.

Vi blev modtaget af forhenværende folketingsmedlem, nu medlem af Sønderjyllands Amtsråd, Inger Harms, der modtog en forventningsfuld deltagerkreds på 33 personer. I amtsrådssalen blev vi budt velkommen af Flemming og herefter gjorde Inger Harms rede for alle de gøremål Sønderjyllands Amt beskæftiger sig med. Jeg er sikker på, at ikke alle deltagere var klar over hvilke opgaver amtet beskæftiger sig med. Efter indlægget blev der serveret snitter, vand, øl og kaffe.

Under serveringen var Inger Harms beredvillig til at besvare eventuelle spørgsmål, deltagerne ønskede at få uddybet. Efter serveringen var der rundvisning på Amtsgården, hvor vi kunne se alle kontorer, mødeværelser, kantinen, kopieringscentralen m.m. Arrangementet sluttede ved 21 tiden..

Også herigennem en stor tak til Inger Harms for et meget levende og interessant møde.

I øjeblikket kører foreningen på lavt blus, træningen i varmtvandsbassinet på gigthospitalet i Gråsten starter først igen tirsdag den 6 August. Der bliver noget at tage fat i for Kirsten fra Fysioterapien, den lange pause er nok blevet synlig for os.

Bestyrelsen planlægger juleafslutningen sidst i november, den endelige dato bekendtgøres senere.

Med status den 1 August kan kassereren meddele, at der stadig er åbne kontingentindbetalinger for året 2002 fra ca 30 af foreningens medlemmer. Bestyrelsen anmoder venligst om at sørge for a'jourføring af kontingentrestancer.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i Sønderjyllandskredsen.

P.Stückler (MB Sønderjyllands redaktør)



Zumi Nova. 134 x 134 cm. Karret er inkl. jet- og luftmassage samt front. Sargmonteret blandingsbatteri kr. 2.000,- inkl. moms.

PLEJE FOR KROP OG SJÆL

De færreste har adgang til massagevillige hænder hver dag. Desværre, for der er ingen tvivl om, at daglig massage giver velvære. Både fysisk og mentalt. Med et massagekar fra Svedbergs kan du få effektiv massage, når og så ofte du har behov for det.

Lad dig synke ned i de lune, bløde bobler, hvor vandstråler sørger for punktmassage og bittesmå luftbobler for en behagelig overflade massage. Kort sagt, den optimale helkropsmassage – oven i købet i dit eget hjem.

Ring 4399 6699 og bestil Svedbergs badeværelseskatalog med et stort sortiment af massagekar.



Illustration: S. Sørensen

SVEDBERGS

NÆRMESTE FORHANDLER PÅ TLF. 4399 6699
www.svedbergs.dk info@svedbergs.dk



JOHAN fik gejsten tilbage med indiske urter

NÅR KROPPEN føles stiv og øm, skyldes det oftest små inflammationer og væskesamlinger.

Kroppens reaktion på stivhed resulterer i at gejsten og det gode humør let forsvinder. Det bliver sværere at føre et aktivt liv og livskvaliteten forringes.

• **JOHAN JOHANSSON** bor på landet med sin veninde og katten Sixten.

—Mine problemer begyndte for et par år siden, da jeg fik ondt rundt omkring i kroppen. Det kunne være i skuldrene, fødderne eller ryggen, ja faktisk lidt over det hele. Jeg kunne mærke hvordan irritationerne flyttede sig rundt i kroppen.

—Jeg tror, at det skyldes de mange år som postbud. Det slider på kroppen. Men jeg havde stadigvæk mange ting jeg ville gå igang med, og problemerne gik samtidig ud over mit ellers gode humør. Så fik jeg muligheden for at prøve en ny urtedrik, der hedder **Curcur**.

Ømheden forsvandt

—Jeg havde ikke de store forventninger til at det ville fungere, men efter en måneds tid kunne jeg mærke en stor ændring. Jeg var ikke lige så stiv og øm i kroppen.

Fuld fart igen

—Så nu er det fuld fart igen. Jeg går til dans og jeg ordner have. Nu har jeg overskud og lyst til at gå igang med det hele igen. Jeg

har fået gejsten tilbage. **Curcur** har virkelig givet mig mere glæde.

Fra Indien til Danmark

Curcur indeholder udtræk fra blandt andet gurkemeje. Gurkemeje – eller *Curcuma longa* – som det hedder på latinsk, kommer fra Indien. Indenfor den hinduistiske tradition er gurkemeje den urt som hovedsageligt anvendes mod ømhed i kroppen.

Årsagen kan forklares

Nye undersøgelser afslører, at det er den naturlige gule farve i gurkemejen, der er så god for kroppen.

Efter kendte phytotherapeutiske principer indeholder **Curcur** desuden andre urteekstrakter, der støtter gurkemejen. De andre urter i **Curcur** er ingefær, artiskok og brandenælde.



Curcur sælges hos Matas og i helsekostbutikker. Yderligere oplysninger tlf. 46 32 33 44.

VEJLE-RIBE KREDSSEN



Kære Medlemmer!

Der er igen i år arrangeret bassintræning på Kolding Sygehus hver onsdag aften fra kl. 19.30 - 20.30, under ledelse af en fysioterapeut.

Vejle/Ribe Kredsens er inviteret til et foredrag, arrangeret af Fyns Kredsens, mandag den 21. oktober 2002 kl. 19.00 på Falckgården, Ruggaardsvej (ved TV 2) , Odense, hvor overlæge Leif Ejstrup, vil holde foredrag om den medicinske side af Bechterew sygdommen.

Af hensyn til kaffe, bedes interesserede tilmelde sig på telf. 75 56 86 35 senest den 17 oktober.

Med venlig hilsen
Jens Erik Westh

VESTSJÆLLANDS KREDSSEN



Kære medlemmer

En lang og varm sommer ligger nu bag os - håber alle har nydt den, og haft det godt med deres helbred trods den store luftfugtighed. Efterårets komme har sikkert meldt sig, når disse linier læses, men lad os håbe, det varer længe før kulden sætter ind.

Bassintræningen i Skælskør er kommet godt i gang, og der er fuldt booket på holdene. Med så mange tilmeldte kan vi desværre ikke alle være i vandet på det tidlige hold på een gang, så nogle må "sidde over" til næste. Jeg håber alle ser på dette "problem" med positive øjne, idet det jo er glædeligt, at så mange benytter sig af vores tilbud i Skælskør.

De 2 Bechterew hold i Holbæk er ligeledes fyldt op, men hvis man ønsker at få information om træningstiderne, og hvorvidt der er pladser på de kommende hold, bedes man kontakte Lilian Kristensen på tlf. 58508422

På sidste bestyrelsesmøde besluttedes det at forsøge at arrangere et efterårs medlemsmøde omkring emnet "Den nye Socialreform" med en underviser fra Den Sociale Højskole som foredragsholder. Når nyt omkring dette vides, gives alle medlemmer besked pr. brev.

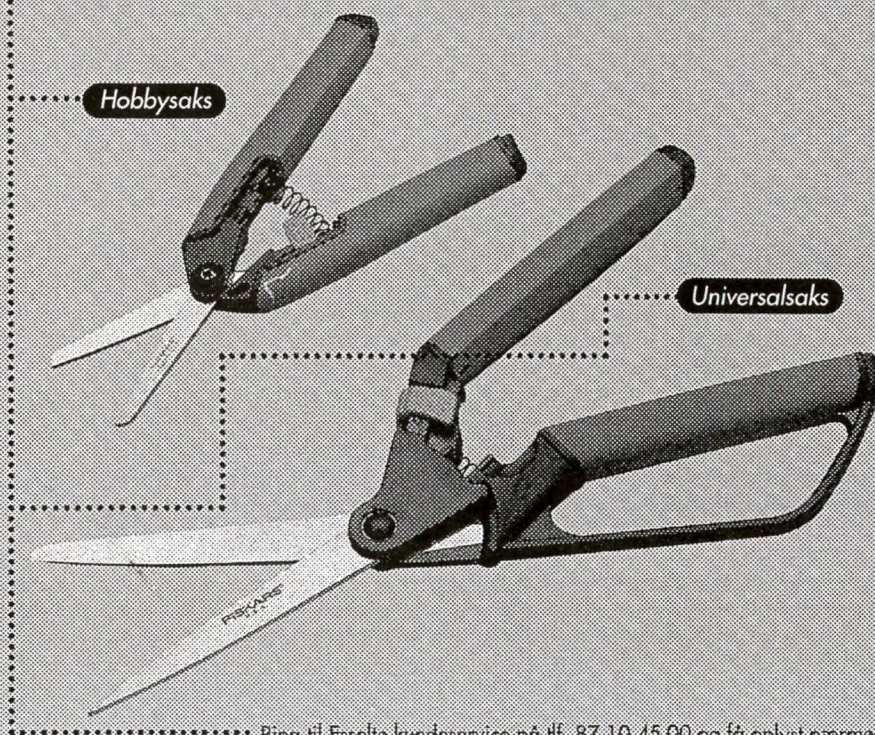
Da undertegnede formand er "ude af systemet" i 4 uger fra 21. oktober, bedes al henvendelse vedrørende foreningen venligst rettet til kasserer Bjarne Wyrwik i denne periode.

Intentionerne var oprigtige - virkeligheden bliver sommetider anderledes end tænkt. På generalforsamlingen i foråret bebudede jeg en opstart på "Sundhedsskolen" her i efteråret, men grundet mit fravær her i efteråret, bliver jeg desværre nødt til at udskyde projektet til foråret 2003.

Bestyrelsen opfordrer alle med internetforbindelse til at sende os Jeres mailadr. således at vi evt. kan bruge denne til post i stedet for almindelig brevforsendelse. I bedes venligst sende Jeres mailadr. til enten bwy@codan.dk eller grete@smi.as.

Venlig hilsen
p.b.v. Grete Jensen

SAKSE MED "SERVO"



Saksen lukker selv op igen, så du kun bruger kræfter på selve klipningen.

Fiskars softtouch saks er udviklet specielt til at reducere trætheden i hånden og gør klipningen lettere.

Ring til Esselte kundeservice på tlf. 87 10 45 00 og få oplyst nærmeste forhandler.

 **ESSELTE**

Alt i kontormøbler & kontorstole

Kontant ved afhentning

**Kom og se vores
1.500 m² store udstilling**

Man.-tors. kl. 10.00-17.00
Fredag kl. 10.00-15.00

SPAR ml. 40-80%

- El-hejse skriveborde
Nypris kr. 13.995,-
Vor pris kr. 5.100,-
- Udstillingsmontre i glas med
halogenbelysning
Nypris kr. 9.500,-
Vor pris kr. 1.500,-

Vi fører alle anerkendte mærker

PNN Kontormøbler

v. Hela A/S
Naverland 29 - 2600 Glostrup
Tlf. 43 44 21 02



"Pia Christmas Møller gør det!"

Søren, et af vore hæderkronede medlemmer, skal til det i skrivende stund.

Rygoprettende operationer

bliver temaet på næste medlemsmøde i slutningen af oktober.

En aftale er ved at komme i stand med Thomas Kiær, overlæge på HovedOrtoCentret, Rigshospitalet, der står for disse operationer.

Vi regner med en spændende aften, hvor mange forhold omkring disse operationer bliver belyst.

Nærmere information om tid og sted følger.

Mvh.

Torben Jørgensen



Erfa / Sundhedsskole

I sidste nummer af MB-bladet opfordrede vi interesserede medlemmer til en Erfa / Sundhedsskole om at melde sig. Vi må konstatere, at der ingen tilmeldinger er dukket op, hvorfor projektet bliver stillet i bero.

Skulle der senere vise sig interesserede kan vi jo vende tilbage til sagen.

Mailadresser

Det er temmelig sparsomt, hvor meget vi fra bestyrelsens side sender breve til vore medlemmer. Dels fordi vi nu har et velfungerende medlemsblad hos landsforeningen, der gerne skulle bruges til den slags - og dels fordi det er dyrt i porto.

Men efterhånden har flertallet af Danmarks befolkning internet og en mailadresse, hvortil man kan sende hurtigt og nærmest gratis.

Derfor vil vi gerne opfordre alle vore medlemmer i MB-Storstrøm med internet til at sende deres mailadresse til bestyrelsen. Så vil der nok komme lidt hyppigere informationer, ligesom der kan indkaldes til generalforsamling i ekstra god tid.

Man er selvfølgelig også velkommen til at skrive modsatte vej - både "private" spørgsmål og som reaktion på spørgsmål fra bestyrelsen.

Eksempelvis sendte vi medio april en pressemeddelelse / reklame for lokalafdelingen til aviser og lokalblade over hele vores region (flere end 20 steder), men vi aner i bestyrelsen ikke, hvor mange steder, MB-Storstrøm har været omtalt. Som "gratis-omtale" kan vi ikke stille krav til bladene, og irritere dem for meget med spørgsmål.

I sådant et tilfælde havde det været smart, hvis medlemmer i alle kroge af vort område kunne fortælle om evt. omtale efter vi havde bedt dem om at lægge mærke til, om der kom et indlæg.

Send venligst elektronisk post til: storstroem@bechterew.dk

Med venlig hilsen

Formand Svend C. Dahl

Nakkelund®
MÆLKEBØTTESAFT

Et vestfynsk natur-
produkt, **brugt** af **danskere**
i mere end **40 år** mod **gigt, ledsmerter,**
eksemer, allergi, åreknuder og som
kosttilskud for almindeligt **velvære.**

Telefon 6478 1052 • www.nakkelund.dk
Telefontid: Dagligt 08.00 - 13.00, tirsdag tillige 16.00 - 18.00



Kurrejse til Balcova, Tyrkiet

1 uge fra kr. 5.550,-
Ekstra uge fra kr. 2.485,-
Incl. fly ab København. Ophold med halvpens. og behand-
linger. Transport lufthavn t/r.
Vores samarbejdspartner i Balcova er TEM Travel med
dansktalende personale som hjælper under hele opholdet.

REJSEHUSET
kvik-ariel travel
Vesterbro 49 · 9000 Aalborg
Tlf. 98 12 85 11
www.kvik-ariel-travel.dk

203024

Kartoffelpillen Solanum

RHEUMACURE

lancerer den moderne kartoffelkur. Et produkt af højt koncentreret
kartoffelekstrakt.

Kartoffelens indhold af glycoalkaloider, aminosyrer og polyphenoler
har en særdeles gunstig effekt på at bevare en smidig krop.
Tillige har den en udrensende og neutraliserende effekt.

Nu kan du ved hjælp af 6 Solanum piller om dagen
gennemføre en nem form for kartoffelkur.

Solanum forhandles af Matas og helsekost.

RHEUMACURE A/S T 55868011 www.rheumacure.com



Et liv i bevægelse!



VIDENSKABELIG
DOKUMENTERET!



Har du problemer med bevægelig-
heden? Zingiberin PLUS kan give
din krop en hjælpende hånd, så du
fortsat kan være aktiv - langt op i
årene.

Zingiberin PLUS er et unikt, dokumenteret og standardiseret
ingefærprodukt, der indeholder den optimale højkoncentrerede
mængde af specifikke stoffer i hver eneste kapsel. Zingiberin
Plus anbefales af eksperter i hele verden.

Fås på apoteket, hos Matas
og i helsekostforretninger

Ferrøsan

Ny komfort kørestol med mange muligheder



Pris fra
11.800,-

ERGOLET
RING 58 37 37 20

Hovedbestyrelsen



Formand

Per Lignell
Alpinavej 1
8660 Skanderborg
arb. 86 92 33 00
pri. 86 57 33 40
lignell@lignell.dk



Næstformand

Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4. tv.
2100 København Ø
39 20 93 80
torben@bechterew.dk



Kasserer

Svend Aachmann
Markedsgade 47 F
7900 Nykøbing Mors
97 72 50 02
mbsvend@post6.tele.dk



Sekretær

Gurli Busk
Terosevej 14
7800 Skive
97 52 64 14
buskjens@post12.tele.dk



ASIF kommitteret.

Jon Erlendsson
Grønningen 10
8700 Horsens
75 65 78 98
erlendsson@mail1.stofanet.dk



HB medlem

Jens Tryde
Odinsgade 51, 2 sal
7100 Vejle
75 82 22 02
jens-tryde@mail.dk



Suppleant 1

Stig Nielsen
Nyhavnsgade 4 A
9000 Ålborg
98 11 79 53
hastig@ofir.dk



Redaktør, Suppleant 2

Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
86 25 83 74
roenlev@mail.dk



Suppleant 3

Grete Jensen
Peter Damsvej 61
4180 Sorø
57 83 30 91
Grete@smi.as



Suppleant 4

Christian Skjødt-Jacobsen
Ferskenvej 32
9000 Aalborg
98 79 01 61
csj@mail1.stofanet.dk

Gigtforeningen for



Nyttige adresser og numre

Gigtforeningen

Gentoftegade 118
2820 Gentofte
Tlf. 39 77 80 00
Fax 39 65 11 96
www.gigtforeningen.dk
info@gigtforeningen.dk

Ryglinien

Gigtforeningens professionelle rådgivning.
Tlf. 39 77 80 90
Mandag kl. 10.00 - 18.00
Tirs., ons., tors. og fredag kl. 10.00 - 15.00

FNUG (ForeningE af Unge med Gigt)

P.P. Ørums Gade 11, bygn. 10, 8000 Århus C
Tlf. 86 11 85 21 · www.fnug.dk

Kredsformænd



København

Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4. tv.
2100 København Ø
39 20 93 80
torben@bechterew.dk



Vestsjælland

Grete Jensen
Peter Damsvej 61
4180 Sorø
57 83 30 91
Grete@smi.as



Østjylland

Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
86 25 83 74
roenlev@mail.dk



Vest-Midtjylland

Michael Dohn
Tegmarken 54
8800 Viborg
86 62 73 64
m.dohn@mail.dk



Sønderjylland

Flemming Marcussen
Havnevej 64
6320 Egersund
Telefon: 74 44 08 80



Nordjylland

Ernst Bisgaard
Søvænget 14
9541 Suldrup
98 37 89 37 / 40 18 27 50
enb@post5.tele.dk



Fyn

Poul-Arne Elnegaard
Sdr. Vornæsvej 11, Tåsinge
5700 Svendborg
arb. 62 22 88 99
privat 62 54 19 54
pae@post1.tele.dk



Sydsjælland

Svend C. Dahl
Kalbyrisvej 113
4700 Næstved
55 72 09 83
dahl@bechterew.dk



Vejle-Ribe

Jens Erik Westh
Løkken 19
Bramdrupdam
6000 Kolding
75 56 86 35
famwesth@mail.tele.dk



Færøerne

Trondur Ennistig
Nidaragota 54
FR-188 Hoyvik
00 + 298 + 1 99 95



DAMP 

Seeuferweg 10
24351 Ostseebad Damp
Tyskland
Tel. +494352 809972
Fax +494352 802110

**Bliv sund på
Rehab-klinikken
Damp**

En aktiv indsats for dit helbred -
Vi giver os tid til dig -
Terapi og helseferie -
Genoptræning -

Danmarksvej 30 G2
8660 Skanderborg
7022 1870
fl@fireklame.dk
www.fireklame.dk



FLreklame

damixa

– for a better life with water

Sidste nyt fra damixa

Hos damixa har vi ét mål: Vi kæmper hårdt for at give dig et bedre liv med vand. Nyeste gennembrud i indsatsen har vi døbt Titan. Designet er enkelt. Derfor er Titan nem at indpasse i omgivelserne. Og let at holde ren. Vi har også indbygget et økostop, så du kan holde din sti ren – økologisk såvel som økonomisk.

Oplev Titan hos din VVS-installatør
og på www.damixa.dk



damixa · Østbirkvej 2 · 5240 Odense NØ · tlf. 63 10 22 10 · e-mail: damixa@damixa.dk



Prokus SicherheitsNackenstiltzkissen

En tysk nakkestøttepude (Figur 2). Puden findes i een tykkelse, men det er muligt at tage noget af det polyurethan skum ud, som puden er fremstillet af. Der er derfor nogen mulighed for at tilpasse den individuelt. Puden er nærmest pæreformet, sådan at den ikke giver nogen ekstra støtte de første 6 cm målt fra toppen. Målt 11 cm nede er den 8 cm og helt nedadtil 12 cm tyk. Den er således bedst til dem, som ikke har så meget behov for ekstra støtte bag hovedet, men for støtte langs halshvirvelsøjlen, hvor den kan udfylde rummet bag halsen. For de fleste med Morbus Bechterew bedømmes formen derfor til kun at være acceptabel. Prokus passer til sæder med en rektangulær hovedstøtte. Monteringen er let og Prokus sidder stabilt. Elasticiteten bedømmes at være god. Der er ikke anført testresultater. Puden kan fås hos:

Prokus, PKS

Teichstrasse 9 · D38871 Stapelburg Tyskland
Telefon 0049(0) 39452 9113
Fax 0049 (0) 39452 99303
Internet: www.prokus.de
Pris ca. 250 kr. + forsendelse

ESTER C-vitamin

Verdens
eneste
C-vitamin
med
patent!



Eneforhandler i Danmark



Til forebyggelse og behandling af vitamin- og mineralmangel. Dosering: 1-2 tabletter 1-2 gange dagligt. Kontraindikationer: C-vitamin øger jernoptagelsen og tilskud bør ikke anvendes til personer med jernophobningssygdomme, tendens til nyresten eller med nedsat nyrefunktion. Må ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning. Normal vejl. udsalgspris kr. 103,00.

Ester C forhandles hvor du normalt køber helsekost.

M2 MARKETING AS



Det er ingen kunst at få en sund mave!

En sund fordøjelse er en fornøjelse. Modsat mavekneb, rumlemave, sure opstød, hård, tynd eller oppustet mave.

Appital er et gennemprøvet, naturligt kosttilskud, bestående af 4 aktive stoffer. Chiliolie, gulkemejerod, ensianrod og kommenolie. En nøje afstemt sammensætning af disse 4 stoffer fremmer dannelse af den naturlige mavesaft og enzym-

produktion. Det betyder bedre fordøjelse og at organismen nemmere optager næringsstoffer. Adskillige forsøg viser, at flertallet af mennesker med maveproblemer får det meget bedre ved at tage Appital dagligt.

Måske kan Appital også hjælpe dig.



Appital forhandles hos Matas og i helsekostforretninger

- giv maven en bedre hverdag

Porto

Gigforeningen
Gentoftegade 118
2820 Gentofte



Porto

Gigforeningen for Morbus Bechterew

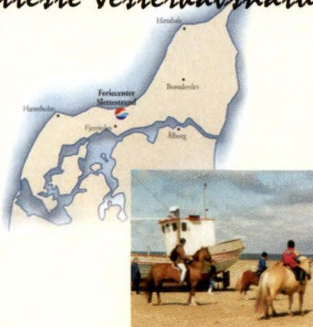
v/Per Lignell
Alpinavej 1, Stilling
8660 Skanderborg



Fantastiske FERIECENTER - ved Danmarks flotteste Vesterhavsmatur

Strandsti til havet og handicapfaciliteter:

- Speciallejl. m. loftslift og elevationsseng
- Nye dobbeltlejl. til 9 - og maxi-lejlighed til 10-12 pers.
- Varm svømmehal/loftskran, motion og massage
- Ture i hestevogn, ridning og specialcykler



Kuttere på stranden, Nordso-akvariet, Naturfarm og kronvildt



Vores speciale:
"Aktiv ferie med det hele"
- for grupper



Værsgo: 3 dage fra 1345,-
(Hel lejl. i lavsæson excl. el.
Tillæg for speciallejl./udstyr)

Slettestrandvej 142
DK-9690 Fjerritslev



FERIECENTER
Slettestrand

Tlf. 98 21 70 44 · Fax 98 21 75 44
E-mail: fe@slettestrand.dk · www.slettestrand.dk

D Din tøjpartner leverer smart og funktionelt tøj
• i stort udvalg
• i skæve størrelser
• med god service

A
R
O



DARO

Søskovvej 7 · 7182 Bredsten · www.daro.dk
info@darro.dk · Tel. 75 88 16 22 · Fax 75 88 13 62

Indmeldelsesblanket for medlemskab af Gigtforeningen

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningenkr. 110,00 årligt pr. person
Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningenkr. 170,00 årligt pr. husstand

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____

Indmeldelsesblanket for medlemskab af en kredsforening

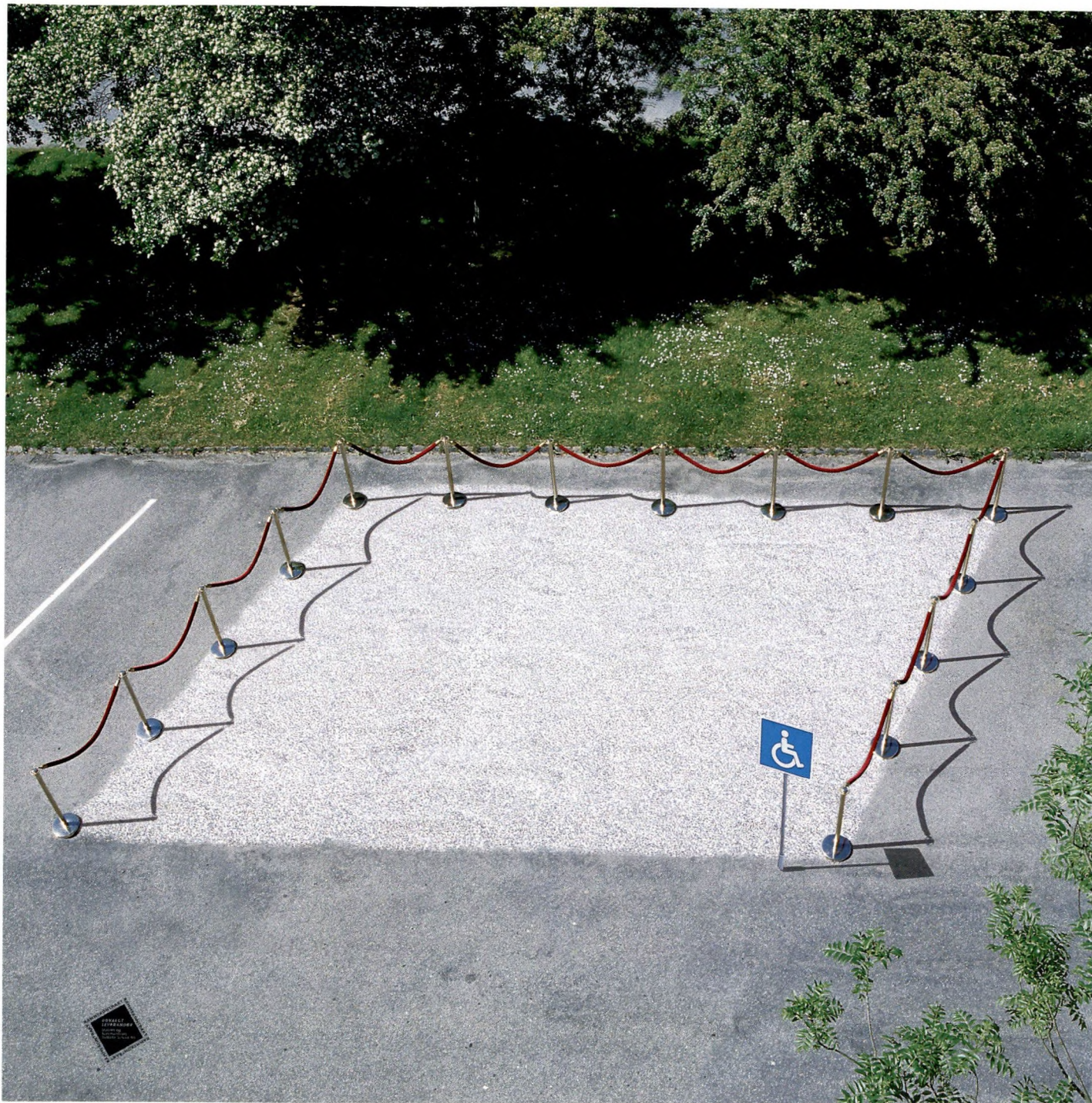
Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf.: _____ Alder: _____

Ant: _____



Luksustransport!

Du er ikke ét sekund i tvivl om at komfort rimer på transport i Citroën's nye Jumper Bus. Du bliver nemlig forkælet på alle leder og kanter – lige fra de bekvemme adgangsforhold til den komfortable plads og de mange gennemførte detaljer: Ny dynamisk front, førersæde med justerbar lændestøtte, forbedret affjedring, lydisolering og vejgreb, fjernbetjent centrallås, dobbelt airbag for slet ikke at tale om nye, dynamiske benzin- og dieselmotorer



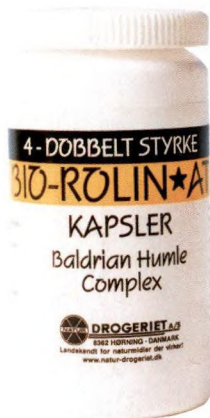
understreger det kompromisløse niveau. Men mindre kan vel heller ikke gøre det, når Citroën Jumper skal gøre en mærkbar forskel i din dagligdag? Jo, faktisk kan du roligt forlange meget mere!

Vi indretter nemlig busser og biler ned til mindste detalje efter dine ønsker og behov. Fleksibel stoleindretning, lift, kørestolsrampe, fastspændingssystemer m.m.m. er således kun den ekspertise og service, du med rette kan forvente af os. Ring og hør, hvor meget vi kan gøre for dig. Eller kom forbi og prøv vores fuldt opbyggede handicapbiler/busser. Behøver vi nævne, at vi også gerne lægger vejen forbi dig?



CITROËN

Genvej til bedre helse !



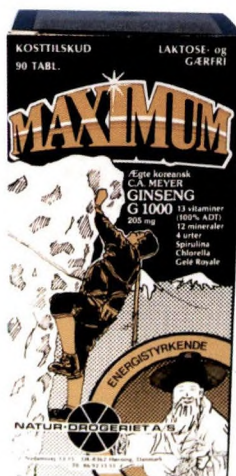
Bio Rolin*at gi'r en rolig nat!
Sov godt og sundt og vær i balance døgnet rundt!
90 kapsl. **kun 89,50**

China Oel – små dråber med STOR virkning ved:

- forkølelsegener
 - fordøjelsesbesvær
 - lette muskelsmerter
- Til indtagelse, indgudning, indånding. 100% æterisk olie fra pebermynte uden alkohol.
25 ml **kun 69,50**



Registreret naturlægemiddel MT. NR. 6162097
Dosering, udvortes: enkelte dråber indgides lokalt omkring de omme muskler. Til indånding dryppes 3-4 dråber i et glas lunken vand 2-3 gange daglig. Læs indlægssedlen omhyggeligt.



Maximum – den maximale kostforsikring!

Danmarks mest omfangsrige kostforsikring i vitaminer/mineraler, ginseng, guarana, ingefær, aloe vera, spirulina, chlorella, grøn byg og gelé royal.

Et så enestående præparat, at vi godt tør love pengene tilbage til de forbrugere, som inden for en måned kan finde et andet vitamin/mineralpræparat, der giver flere fordele i form af aktive stoffer!
90 tabl. **kun 196,-** (3 mdr.'s forbrug)

Er du med på "hybenfeberen"?

Natur-Drogeriets Hyben 500 g fint pulver **kun 79,75**
360 kapsl. **kun 167,-** Nu kan vi også tilbyde de fantastiske Chile Hyben! Solmodne, soltørrede, velduftende, aromatiske, velsmagende højlands Chile Hyben pulver med kerner! 500 g fint pulver **kun 89,50**
Hybenkerneolie 50 ml **kun 92,-**



Thea Go' – det sikre mavemiddel!

NEJ TIL træg mave og forstoppelse med virksomt naturlægemiddel, der siden 1971 har været populært i den danske helsebranche.
200 tabletter **kun 64,50**
100 g velsmagende the **kun 36,50**
20 thebreve **kun 29,75**



Registreret naturlægemiddel MT. NR. 611993/61121193/6112293
Afforende naturlægemiddel til kortvarig brug ved træg mave og forstoppelse. Indeholder skåret sennepsbølge. Dosering, voksne: 1-3 tabl., 1 kop the eller 1 thebrev daglig ved behov. Må kun anvendes i kortere tid (1 uge) uden lægens anvisning. Bør ikke anvendes ved forstyrrelser i mave-tarmkanalen eller andre tilstande, der kan forhindrer normal passage gennem mave-tarmkanalen. Kan medføre mavesmerter. Kan medføre forstyrrelser i vand- og saltbalancen, især ved indtagelse af doser, som giver tynd afføring eller ved for langvarig anvendelse. Yderligere oplysninger fremgår af emballagen.

Ægte Venustorn® mod lettere smerter i...

Ægte Venustorn® kapsl. og the er registrerede naturlægemidler mod lettere smerter i omme led og muskler. Også god ved appetitløshed og fordøjelsesbesvær.
90 kapsl. **kun 87,50**
360 kapsl. **kun 316,-**
100 g the **kun 87,50**



Registreret naturlægemiddel MT. NR. 6161597/6111893
Naturlægemiddel ved lettere smerter i omme led og muskler, samt ved appetitløshed og fordøjelsesbesvær. Dosering, voksne: Ved lettere ledsmerter: 1 kop morgen, middag og aften. Ved appetitløshed og fordøjelsesbesvær: 1-2 kopper daglig. Dosering voksne kapsl.: 2 kapsl. 3 gange dagl., evt. begyndende m. mindre dosis. Må ikke anvendes ved mavesår og sår på tolvfingertarmen. Graviditet og amning: Erfaring savnes, bør ikke anvendes uden lægens anvisning. Bivirkninger: Kvalme er rapporteret specielt i høje doser. Yderligere oplysninger fremgår af emballagen.



Skriv til os og få gratis:

- hybenprøve og vigtig viden om næringsstofferne i hyben!
- flot vitamin- og mineralguide (16 sider)

LANDSKENDT FOR NATURMIDLER DER VIRKER

Nydamsvej 13-15, DK-8362 Horning, Danmark

Tlf.: +45 86 92 33 33, Fax: +45 86 92 33 43

www.natur-drogeriet.dk

Genvej til slanke former, se:
www.natur-drogeriet.dk