

**LÆS BL.A. I DETTE NUMMER: MIN GODE SKÆBNE ·
STAVGANG, - DET ER JO GENIALT · NORDKAP · GASTEINER HEILSTOLLEN**

www.bechterew.dk

GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Selvfølgelig kan du komme ud
at køre bil



Sahva Auto arbejder ud fra mange års viden og erfaring. I dag anvender vi de nyeste teknologier, og er specialister i at indrette biler, så du trygt kan komme ud i trafikken, uanset at du har et handicap.

Sahva har gennem snart 130 år været med til at gøre hverdagen lettere for bevægelseshæmmede, og er i dag Skandinaviens førende inden for udvikling, design og fremstilling af hjælpemidler.

Kontakt os og hør mere om mulighederne og indretning af din bil.

Sahva

Auto

Park Allé 287 • 2605 Brøndby • Tlf. 4343 9191 • www.sahva.dk

Stavgang
 Se side 23



Udgives af
 Gigtforeningen for
 MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Gigtforeningen for
 Morbus Bechterew, v/ redaktør
 Claus Rønlev, Kresten Koldsvej 54,
 8230 Åbyhøj, 86 25 83 74 / 21 46
 19 44, mbbladet@bechterew.dk

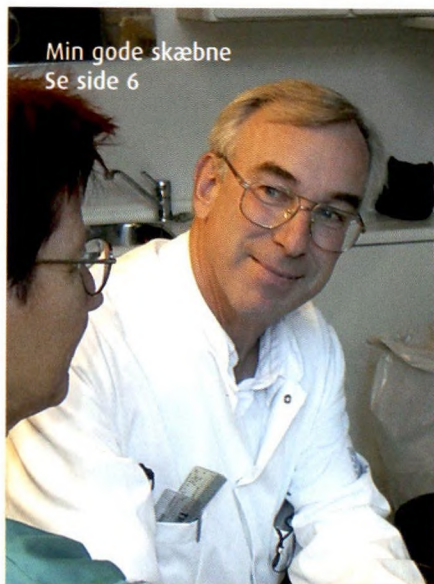
Redaktionsudvalget: Claus Rønlev
 (ansv.), Niels Vous, Jon Erlendsson,
 Svend Aachmann, Torben Jørgen-
 sen

Opsætning og layout: FLreklame,
 Danmarksvej 30 G2, 8660 Skan-
 derborg, Tlf. 70 22 18 70, fl@flre-
 klame.dk, www.flreklame.dk

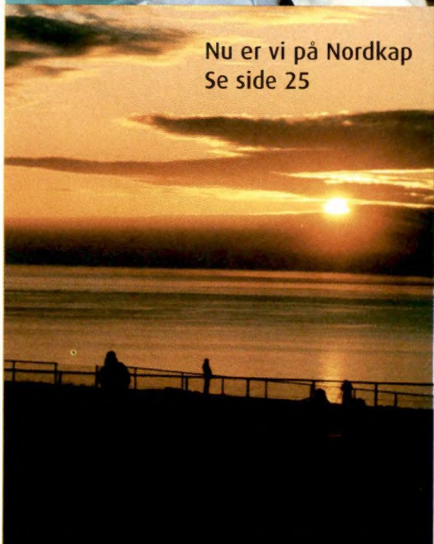
Annonce ekspedition: Danmarks-
 vej 30 H1· 8660 Skanderborg ·
 Tlf. 86 91 46 87 · **Tryk:** Silkeborg
 Bogtryk, Stagehøjvej 27, 8600 Sil-
 keborg

Deadline:	Udsendelse:
20. januar	1. marts
20. april	1. juni
20. august	1. oktober
20. oktober	1. december

Min gode skæbne
 Se side 6

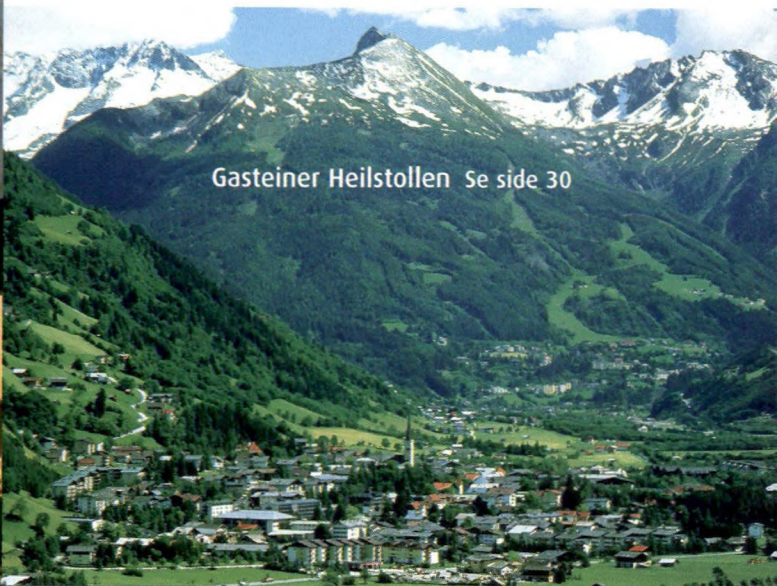


Nu er vi på Nordkap
 Se side 25



Leder	5
Min gode skæbne	6
Nyt fra gigtkongres	11
Gigtsmertestillende tabletter	17
Stavgang - det er jo genialt!	23
Nu er vi på Nordkap	25
Gasteiner Heilstollen - det helsebringende bjerg	30
Landsmøde	34
Kredsnyt	37
Nyttige adresser og numre	43

Gasteiner Heilstollen Se side 30



Brillant'en briller igen med fantastiske nye egenskaber



SELECT Brilliant Super er landet i en ny forbedret udgave. Udover at den selvfølgelig overholder de strengeste krav fra FIFA, er vi stolte over at kunne præsentere en række fantastiske og helt særegne nyheder:

Ny overflade giver bedre føling med bolden

Overfladen på den nye Brilliant Super er lavet af et nyt, eksklusivt materiale, PU Mikrofiber, som er over 600 gange tyndere end almindelige PU fibre. Det giver ekstra bløde og fleksible bolde med et livligt »touch«, mere fart og en speciel lethed, der holder fra første spark til sidste dommerfløjt – også i silende regn. Brilliant Supers særlige nylonfibre gør nemlig boldene så tætte, at de suger hele 29% mindre vand.

»Zero Wing« blæren i Brilliant Super er perfekt afbalanceret. Sammen med mikrofiber materialet arbejder blæren optimalt for at sikre en endnu bedre balance. Det giver et snorlige svæv i luften og en boldkontrol ud over det sædvanlige.

Brillant Super er håndværk når det er bedst
Fordi SELECTs bolde er syet i hånden, er der kontrol med hvert eneste sting. Det giver en langt højere kvalitet og en længere levetid for boldene.

Du kan brillere med den nye Brilliant Super allerede i dag. Den fås i din lokale sportforretning!



WWW.SELECT.DK

03

LEDER



Ser vi på de nye biologiske mediciner Remicade, Enbrel og Humira, er det en spændende tid vi lever i, betragtet ud fra en gigtsynsvinkel.

Der er allerede afholdt flere møder om effekten af behandlingen med disse nye præparater. Vi har også fulgt, de ganske vist forløbige undersøgelser, der er publiceret om resultaterne af behandlingen med anti TNF-alfa stofferne, som de også kaldes. Mange patienter beretter om ganske radikale forbedringer i deres tilstand, når de er blevet behandlet med de nye præparater et kort stykke tid.

Samtidig er der grund til at holde hovedet koldt. Der er stadig meget, vi ikke ved om langtidseffekten af behandlingen. Hvad sker der, hvis man ophører med behandlingen? Er der uønskede bivirkninger på længere sigt? Og så videre.

I Gigtforeningen for Morbus Bechterew vil vi forsøge at følge udviklingen på dette område endnu tættere i det kommende år. Vi vil meget gerne kunne sætte fokus på spørgsmålet i et internationalt perspektiv. Derfor har vi investeret ganske mange kræfter i at holde det næste møde for den internationale sammenslutning af Bechterewforeninger, ASIF, i Danmark i 2005.

Endnu skal vi ikke foregribe begivenhedernes gang, men det kunne være nyttigt og interessant at samle erfaringer også fra vores søster/broder foreninger i andre lande.

Revolutionerende mediciner eller ej; så er det stadig alfa og omega, at man passer sit faste og regelmæssige træningsprogram. Det hjælper, det ved vi.

Så lav din egen "Rør dig, det smø'r dig" kampagne året rundt!

*Med venlig hilsen
Torben Jørgensen*

Gert Hansen siger farvel til Gråsten Gighospital:

Min gode skæbne



Efter 17 år som cheflæge på Chr. X's Gighospital i Gråsten er Gert Hansen gået på pension. Han bliver dog i byen, hvor han nu blandt andet vil opdyrke interessen for gamle, "gigtsvage" automobiler

tekst | Helle Juhl

"Det bliver din skæbne." Sådan lød de velmenende og overbevisende ord fra tidligere reumatolog ved Gighospitalet, overlæge dr. med Troels Mørch Hansen, til sin yngre kollega, Gert Hansen, da han opfordrede denne til at søge stillingen som overlæge på Chr. X's Gighospital i Gråsten i 1987.

En skæbne blev det. Men ikke skæbnesvanger. I hvert fald ikke i den ildevarslende betydning, for Gert Hansen, der nu som 60-årig har sagt farvel til gighospitalet, kom hurtigt til at betragte det som sit hjertebarn. Og det bærer stedet nu 17 år senere tydeligt præg af. Med hjertebarnets naturlige

selvværd som ballast er Gråsten Gighospital, som det i daglig tale kaldes, godt rustet til sin videre færd.

Det er ganske vist ikke de ord, Gert Hansen, speciallæge i reumatologi samt fysiurgi og rehabilitering, selv benytter. Han går kun så langt som til at sige, at den arbejdsplads, han for nylig har forladt, fremstår som "et stærkt besat hospital".

- I 1987 var Gråsten Gighospital lukningstruet. Sønderjyllands Amt havde planer om ikke længere at bruge det som reumatologisk afdeling. Det havde 37 senge, og patienterne kom stort set kun fra Sønderjylland, selv om det var Gigtfor-

eningens ejendom. Dengang var der jo ikke frit sygehusvalg, og amterne var ikke meget for at kautionere for patienter, som ville herved.

I dag er Gråsten Gigthospital et internationalt gigtcenter med 55 sengepladser, udstyret med de mest avancerede diagnosticerings- og behandlingsmetoder og centrum for en betydelig forskningsaktivitet. Og patienterne kommer nu fra hele landet. Jo, det har bestemt været min gode skæbne, siger Gert Hansen.

Patienterne først

Vi sidder hjemme i huset på Vandtårnsvej i Gråsten og gør status over de 17 år samt veloverstået afskedsreception. Et af Gert Hansens bedste minder fra den lejlighed var de ca. 40 reumatologer, som dukkede op til en særlig afskedsforelæsning for at kvittere for deres uddannelse i Gråsten.

I løbet af Gert Hansens tid er Gråsten Gigthospital blevet et vigtigt uddannelsessted for reumatologer – hvilket det ved flere lejligheder er prisbelønnet for – og i det jysk-fynske virker da også mere end en halv snes "børn" af Gråsten Gigthospital som reumatologiske overlæger.

Det er Gert Hansen svært godt tilfreds med. Men det er nu ikke det kollegiale og faglige, den pensionerede overlæge nævner først, når man beder ham sætte ord på det bedste ved årene i Gråsten.

- Aller først kommer patienterne. De tusindvis af mennesker, jeg har mødt undervejs og for nogles vedkommende fulgt over flere generationer. På et så specialiseret sted som et gigthospital bliver det humanitære i lægegerningen – mødet med patienterne – noget særligt. Lidt på linje med den praktiserende læges patientforhold. Man er nogle gange tættere på end ægtefællen.

Selv der, hvor vi behandlingsmæssigt kommer til kort og ikke for alvor kan hjælpe patienten, består den humanitære indsats. At gøre en forskel ved at være der for patienten.

Det har altid betydet meget for mig. Ja, det er vel derfor, jeg er blevet læge.

Bushlæge i Kalahariørkenen

At han skulle være læge, vågnede i Gert Hansens bevidsthed, da han gik i fjerde mellem i den lokale kommuneskole på Amager. Faderen havde tænkt sig, at sønnen skulle lære et teknisk håndværk, men en dag i skolegården stod det

lysende klart for knægten, at han ville være læge, og så gik turen omkring Rysensteens Gymnasium og videre på Københavns Universitet.

Som ung kandidat stiledede Gert Hansen mod en kirurgisk karriere, men to år som bushlæge på et hospital i Kalahariørkenen, hvor han nogle gange opererede i døgn drift, fik ham til at ændre opfattelse.

- Jeg ville ikke blive ved med de næste mange år at vakle ud af sengen kl. to om natten for at tage imod trafikofre og andre akutte patienter. Det vidste jeg, at jeg ikke kunne holde til. I stedet blev jeg mediciner og valgte at specialisere mig som reumatolog.

Fra Fyn til Gråsten

De følgende mange år fulgte Gert Hansen det spor på overvejende fynske sygehuse. Sideløbende stiftede han og hustruen Lis Falk Hansen, der er civilingeniør i maskinteknik og i mange år har undervist i sit fag, familie. To fynske døtre blev det til.

I 1987, da Gert Hansen var 1. reservelæge på Odense Universitetshospital og klar til en overlægestilling, kom opslaget på Chr. X's Gigthospital i Gråsten. Gert Hansen kendte godt stedet og ikke mindst den indsats, forgængerens Pekka Helin havde gjort med hensyn til at etablere det som reumatologisk center under Gigtforeningen. Alligevel besluttede han sig ikke for at søge, før end Troels Mørch Hansen bøjede det i neon for ham med sin skænebemærkning.

- Jeg tog herved og faldt for stedet. Selv om der hang sorte skyer over gigthospitalet på grund af amtets tanker om at bryde samarbejdet med Gigtforeningen, kunne jeg mærke den helt særlige ånd på stedet. Den kærlighed, som personalet, ja hele byen, har til gigthospitalet.

Samtidig passede det ind i familiemønstret. Børnene havde en alder, hvor skoleskift kunne lade sig gøre, og min kone havde også mod på noget nyt.

Frit sygehusvalg – fri konkurrence

I 1992 kom det frie sygehusvalg, og det gav pludselig gigthospitalet medvind. Nu kunne det få lov til at konkurrere frit, og allerede efter et halvt år kom halvdelen af patienterne fra andre amter. Alle medbringende en pose penge fra deres hjemamt.

Det gav mulighed for flere investeringer, og i slipvinden

I 17 år stod cheflæge Gert Hansen i spidsen for Chr. X's Gigthospital i Gråsten, der med hans egne ord blev "en god skæbne". Fremover ledes hospitalet af overlægekollegaen Kim Hersløv-Petersen.



BRAUN 955

- Med sideindkørsel kan du klare meget snævre parkeringer.
- Afrullestoppet er så stærkt at det kan skubbe en el-kørestol ind i sikkerhed på platformen.



BRAUN 800 Sving

- Parkering: Kræver kun 70 cm i bredden - det samme som en åben fordør.
- Kan løfte en Minicrosser 125.
- Fri adgang til kabinen for gående familie og venner. Liften spærres ikke for skydedøren.



BRAUN UVL

- Verdens tyndeste underliggende lift kan monteres uden tab af frihøjde på flere biler.
- Intelligent styring giver let betjening og stor sikkerhed.



Ring eller mail til Langhøj for yderligere oplysninger og anvisning af nærmeste forhandler.
e-mail: info@langhoej.dk

Langhøj

Auto-Indretning ApS
Tlf. 86 16 49 14

WWW.LANGHOEJ.DK



Vedbygaard ferie- og rekonvalescenthjem

Vedbygaard er en gammel herregård, der tilbyder ferie- og rekreationsophold.

Vi lægger vægt på fred og ro, og på et ophold så hjemligt som muligt.

Vi har sygeplejerske hele døgnet, og kan yde hjælp til mindre sygeplejeopgaver.

Der er tilkald fra værelserne. Her er dagligt fysioterapeut, med hvem man laver aftale under opholdet.

Hun kan tilbyde kranio-sacral terapi, individuelt træningsprogram, morgengymnastik, afspænding og meget mere.

Prisen er 660 kr. pr. dag



Vedbygaard Rekonvalescenthjem

Hovsøvej 5

DK- Ruds Vedby

Tlf.: 5826 1003

Fax: 5826 1803



Fantastiske FERIECENTER - ved Danmarks flotteste Vesterhavsmatur

Strandsti til havet og handicapfaciliteter:

- Specialejl. m. loftsift 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, Nordsø-akvariet, Naturfarm og kronvildt



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

Værs'go: 3 dage fra 1345,-
(Hel lejl. i lavsæson excl. el.
Tillæg for specialejl./udstyr)



Slettestrandvej 142
DK-9690 Fjerritslev



FERIECENTER
Slettestrand

Tlf. 98 21 70 44 · Fax 98 21 75 44

E-mail: fc@slettestrand.dk · www.slettestrand.dk

fulgte desuden betydelige donationer fra private fonde, som bragte Gråsten Gigthospital i den teknologiske superliga. Det nyeste scannings- og røntgenudstyr blev skænket af bl.a. Mærsk McKinney Møller Fonden, Jannie Spies Kjær Fonden og den lokale Danfoss Fond. Også hospitalets forskningsdel begyndte at skæppe mere i kassen. Et klassisk eksempel på synergieffekt. Medicinsk gik det ligeledes stærkt. Op igennem 1990'erne vandt methotrexat frem som et hovedmiddel mod inflammatorisk gigt, og den genetiske forskning afdækkede for alvor B27 genets rolle for udvikling af leddegigt i hvirvelsøjlen.

Den løbende forskning på hospitalet bekræftede, hvad Gert Hansen og andre længe havde ment, at det for inflammatorisk gigt, ligesom for kræft, handler om så tidlig indgriben som muligt.

- Det kunne vi ikke anbefale med de gamle guldture, malariakure og behandlinger med binyrebarkhormon, fordi bivirkningerne var store, men nye generationer af gigtmedicin gjorde det muligt at vende behandlingsstrategien 180 grader. Derfor siger vi nu: kom så snart, du har de mindste symptomer på gigt i leddene. Også selv om det kun er et enkelt lille finger- eller tåled. Venter man, bliver det kun værre.

MB-patienterne

For Gert Hansen blev Gråsten Gigthospital også et øget bekendtskab med morbus Bechterew-patienter, som i mange år har søgt stedet.

- På en almindelig reumatologisk afdeling er det begrænset, hvor mange MB-patienter, man møder, men i Gråsten får vi dem fra hele landet. Nogle gennem flere generationer; jeg har i de senere år fået henvist børn af voksne MB-patienter, som jeg tidligere har behandlet.

Det er en stor udfordring at arbejde med morbus Bechterew. Sygdommen rammer jo folk i den alder, hvor de fysisk skulle være på deres højeste og med et langt liv foran sig. Det giver et særligt incitament i behandlingen. Man skal tænke anderledes langsigtet end for en patient, der udvikler leddegigt i en høj alder.

Jeg opfatter også MB-patienter som handlekraftige og aktive omkring deres sygdom. Det var helt naturligt at engagere sig i den sønderjyske Bechterewkreds, da vi kom hertil, fortæller Gert Hansen, som også har medvirket i det internationale ASIF-arbejde.

I forbindelse med behandlingen af MB-patienter fremhæver Gert Hansen samarbejdet med gigthospitalets tidligere overfysioterapeut, Jens Ole Rasmussen.

- Han har været forbilledlig at samarbejde med. Dynamisk og initiativrig, hvad ikke mindst MB-patienter, for hvem træning er så vigtig, har haft gavn af. Jeg har oplevet MB-patienter forlade hospitalet fem centimeter højere, end da de kom, som følge af den intensive træning, Jens Ole har udviklet.

Med hensyn til behandlingsmulighederne fremover skal det blive spændende at følge det genteknologiske område. I mange år har vi kun haft få behandlingsmuligheder til MB-patienterne, men de senere år er der kommet et gennembrud i behandlingen.

De nye såkaldte biologiske lægemidler, der skabes ved genteknologi, har vist sig meget effektive. De kan bremse sygdomsforløbet, og det er muligt, at en meget tidlig anvendelse kan standse gigtødelæggelserne.

Veteranbilerne

Fremover ledes gigthospitalet af overlæge Kim Hersløv-Petersen, der har været ansat siden midten af 1990'erne. Det er Gert Hansen mere end tryk ved.

- Han er virkelig en kapacitet. På alle områder. Så jeg slipper roligt tøjlerne – uden at se mig tilbage. Det er klart, at jeg også fremover vil interessere mig for reumatologi, men ikke i gigthospitalets regi. Det skal nok klare sig uden mig. Nogle synes måske, det er vel tidligt at gå, men jeg er ikke selv i tvivl. De unge års hårde slid har sat deres spor, og jeg har i øvrigt så mange projekter, jeg gerne vil have indfriet. Min fars forhåbning til mine tekniske evner var ikke helt ved siden af, for jeg er bidt af gamle veteranbiler. Dem har jeg nogle stykker af, og de skal fremover stå i en 400 kvadratmeter stor hal, jeg er ved at bygge på en industrigrund i udkanten af byen.



Gert Hansens store interesse er gamle biler, som hans mekaniske snilde får afløb ved hjælp af. Bilerne skal med tiden samles i en stor hal, som Gert Hansen er ved at opføre i udkanten af Gråsten.

Desuden vil jeg gerne have mere tid til familien. Vi har to børnebørn i nærheden, og dem vil jeg gerne have mere tid til, end jeg har haft til mine egne to piger. Så jeg kan betale lidt af på gammel gæld.

Min kone har også krav på min indsats. Hun er haveentusiast og har ind imellem brug for en stærk mand. På industrigrunden har hun anlagt en 1500 kvadratmeter stor have. Så vi kan dyrke vores interesser på samme matrikel. Smart, ikke?

Endelig skulle der gerne blive mere tid til det medicinhistoriske. Jeg kan godt lide at studere gamle skeletter og forske i sygdommes vandringer. Selvfølgelig inden for gigt. Jeg har en teori om, at der måske alligevel fandtes gigt i Europa før Columbus' tid, og at sygdommen ikke er importeret fra indianerne. Den har jeg tænkt mig at forfølge. Så derfor: nej, det er ikke spor for tidligt at sige farvel. ●

Besøg de spændende færøske frimærkeportaler på internettet:



www.stamps.fo (Frimærkeafdelingens officielle hjemmeside)

www.tjatsi.fo (temaside om folkeminde og mytologi)

www.faroartstamps.fo (temaside om færøsk kunst og litteratur)

www.faroestamps.fo (temaside om færøsk historie, natur og geografi)

Årsmappen i år måler 235 x 202 mm og indeholder alle årets frimærker.

Årbogen er i A4 format og udført i flot kvalitet med masser af flotte billeder og illustrationer. Samtlige årets frimærker og blokke er med i årbogen.

Julemærkerne i år er designet af kunstneren Astrid Andreassen og forestiller dansende julenisser.



Send til: Postverk Føroya · Filateliafdelingen · FO-159 Tórshavn · Færøerne · Tel. +298 346200 · Fax +298 346201 · E-mail: filateli@postur.fo · Internet www.stamps.fo

Ja tak! JEG ØNSKER AT BESTILLE:

☐ Årsmappe 2004 (DKK 253,00)

☐ Årbog 2004 (DKK 270,00)

☐ Send gratis oplysninger om færøske frimærker

☐ Julemærkerne 2004 (DKK 30,00)

Betaling:

☐ Beløb vedlagt i check

☐ Beløb trækkes fra tilgodehavende på min konto

☐ Betalingskort (udfyld venligst formular)

☐ Beløb indsat på girokonto

☐ PBS (kun danske kunder)

Jeg ønsker at betale med:

☐ EUROCARD/MASTERCARD

☐ ACCESS

☐ VISA

Beløb (DKK):

Udløbsdato:

Kort nr.:

Underskrift:

Navn:

Gade:

Postnr/By:

Land:

Muligt kundenr.:

Giro: København: 625-9847 - Oslo: 0805 199 74 85 - Stockholm: 4115-2 - Reykjavík: 0900-26-425060 - Helsinki: 800059-1098972 - Merseyside GB: 353 7110

Nyt fra gigtkongres og lidt om ASIF, Berlin Juni 2004

tekst | Jon Erlandsson, Reumatologisk Ambulatorium, Horsens Sygehus

Hvert år afholdes en europæisk gigtkongres, primært for gigtlæger, men andre behandlere deltager også, ligesom nogle patientorganisationer er repræsenterede. På kongressen fremlægges og diskuteres alle aspekter indenfor gigtsygdomme. De seneste år har der været en vældig interesse for morbus Bechterew og beslægtede sygdomme. Jeg vil fortælle et par glimt fra kongressen af særlig interesse for MB'ere. Jeg havde også lejlighed til at tale med 3 repræsentanter for ASIF, herom til slut



Berlin var værtsby i år. Der blev præsenteret ca. 2000 undersøgelser, holdt ca. 350 foredrag ved 110 møder i løbet af knap 4 dage. Det siger sig selv, at man må vælge kritisk mellem alle de mange tilbud.

De biologiske præparater

Der blev vist mange resultater om de nye biologiske præparater af typen anti TNF-alfa midler, dem vi kender under navnene Remicade, Enbrel og Humira.

Alle 3 præparater er godkendte til behandling af kronisk leddegigt. Remicade og Enbrel er de mest gennemprøvede overfor MB. Humira er under den sidste afprøvningsrunde vedrørende MB, og det forventes, at præparatet endeligt godkendes i Danmark i 2005 også for MB.

Ved behandling med de biologiske midler rejser sig bl.a. følgende spørgsmål:

1. Hvilke MB'ere skal have tilbudt behandlingen? Her gælder de samme retningslinier som anført i vort temanummer fra marts 2004, hvilket vil sige patienter med kraftige rygsmerter p.g.a. aktiv hvirvelsøjlegigt og forhøjelse af blod-

prøver, der tyder på gigtaktivitet. Endvidere med utilstrækkelig virkning af de almindelige gigtsmertestillende præparater. Typisk vil gigtaktiviteten i rygsøjlen og/eller bækkenet også skulle påvises ved MR-skanning.

2. De fleste af de MB'ere, der er udvalgt efter disse retningslinier, har glæde af de biologiske midler. En tysk undersøgelse, der har løbet over 3 år, har vist, at den gode effekt holder sig ved fortsat behandling. Til gengæld ophører virkningen hos langt de fleste, hvis behandlingen stoppes. 60% af patienterne var fortsat i behandling efter 3 år, idet nogle var ophørt på grund af bivirkninger, andre på grund af manglende effekt.

3. MR-skanning er en god undersøgelse for gigtbetændelse. Man arbejder dog stadig på at forfine tydingen af de billeder, skanningen giver. Med andre ord at blive bedre til at tyde præcis, hvad de sette forandringer betyder. Under behandling med de biologiske midler dæmpes gigtbetændelsen bedømt ud fra MR-skanning. Man kan derfor håbe på, at den forkalkning af rygsøjlen, der typisk ses hos MB'ere, kan undgås eller mindskes. Det er der dog endnu ikke ført bevis for.

OMPOLSTRING AF MØBLER

Trænger dine gamle møbler til et nyt look ?
Køb møbelstoffer og andre produkter direkte på nettet



CONCETTO

Klik ind på **www.concetto.dk** og find de møbelstoffer
du ønsker til dine møbler.

CONCETTO, Rugbjergvej 74, 8260 Viby J, Tlf. 21 25 90 19



BILVARMER GIVER NY KOMFORT I BILEN



Lykken er en lun vinterbil..



Med en bilvarmer kommer De altid ud til en varm bil - ligegyldigt hvor De holder. Ingen dug og fugt, ingen is og sne på ruderne. Ingen dyre og forurenende koldstarter, - altid varm motor. En bilvarmer er energirigtig og miljøvenlig – og så kører den uafhængigt af lysnettet. Den betjenes via digi-ur og/eller fjernbetjening evt. telefon-start. Helt komplet program af bilvarmere fra de førende svenske og tyske fabrikanten: Ardic og Eberspächer.



Incl. Fanmaster
Sparer **50%** strøm

KJØLLER

Rovsingsgade 82 · 2200
København N · 35829500
www.kjoeller.com

4. Ultralyd (med doppler) har vist sig at være værdifuld til at bedømme aktiviteten i enteserne = bindevævs tilhæftninger på knoglerne. Ultralyd kan således indgå i en samlet bedømmelse af sygdomsaktiviteten og til at se den dæmpelse af gigtbetændelsen, som de biologiske midler kan medføre.

5. Eventuelle bivirkninger på langt sigt kan man i sagens natur ikke udtale sig helt sikkert om, da præparaterne ikke har været i brug så længe. Generelt er risikoen for alvorlige bivirkninger på kort sigt lille. Den pludselige overfølsomhedsreaktion, der kan ses i forbindelse med Remicade behandling, er heldigvis meget sjælden. Hyppigst ses betændelser i hals og lunger. Enkelte tilfælde med opblussen af en gammel tuberkulose er set, også i Danmark. Det er derfor vigtigt at undersøge patienterne inden behandlings start og at vurdere dem undervejs.

Hvorfor kan ryggens krumning øges ved MB?

Debby Vosse og hendes medundersøgere havde set på 149 MB'ere og målt afstanden fra nakke til væg med patienterne stående så ret som muligt op ad en væg. Denne afstand siger noget om, hvor krum ryggen er. Dernæst vurderede hun ved hjælp af røntgenbilleder, om der var kileformede hvirvler i bryst- og lænderyggen. Man taler om kileform, når den forreste kant af et hvirvellegeme er noget lavere end den bageste. Hun angav, at der var mild kileform, såfremt den forreste kant var mindre end 8/10 i højden i forhold til bagkanten, moderat kileform, hvis forreste kant var lavere end 3/4 af bagkanten, se figurerne side 15.

Debby Vosse fandt, at 1/2 af mændene og 1/3 af kvinderne havde mindst en kileformet hvirvel, og at der er en sammenhæng mellem afstand fra nakke til væg og fund af kileformede hvirvler i brysthvirvelsøjlen.

Kileform af hvirvlerne finder man bl.a. ved afkalkning af knoglerne, osteoporose. Hos MB'ere ses en vis afkalkning af knoglerne. Kileformen kan derfor være et led i afkalkning og være en del af forklaringen på den øgede krumning.

Debby Vosse er reumatolog fra Holland og er også hovedforfatter til den artikel om brud på rygsøjlen, hvori bl.a. indgår danske MB'ere. Artiklen er stadig under finpudsning. Når den offentliggøres, vil der blive bragt et sammendrag her i bladet.

Begrænsninger i de daglige aktiviteter

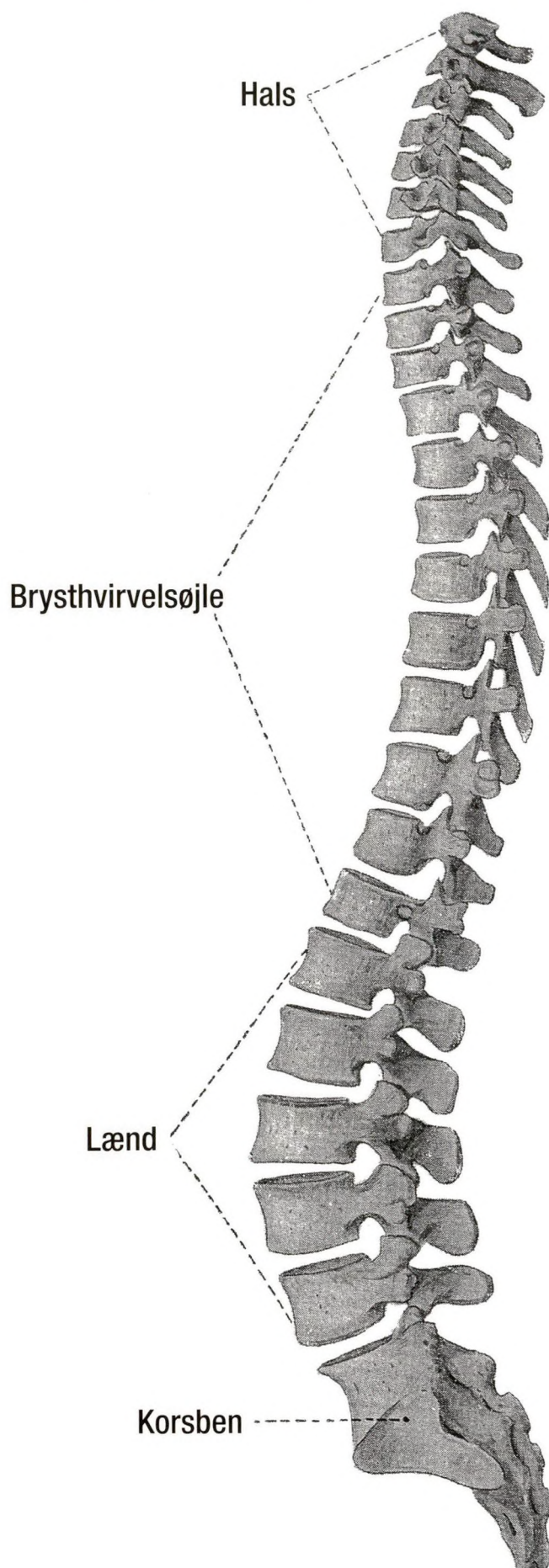
I et norsk studie undersøgte man 152 Bechterew patienter for at få et indtryk af, hvilke ting i dagligdagen patienterne selv bedømte som de mest generende set i forhold til sygdommen.

Patienterne rapporterede problemer med: afbrudt søvn, vanskelighed med at dreje nakken ved bilkørsel, vanskeligheder med at bære varer ved indkøb og nedsat energi til at deltage i det sociale liv.

Det er vist forhold, de fleste danske MB'ere kan nikke gende til.

I øvrigt var gennemsnitsalderen for de undersøgte norske Bechterew patienter 47 år, sygdomsvarigheden var 12 år i gennemsnit. 75% var i arbejde.

Normal hvirvelsøjle





Gør plads... - og få ting til at ske

Forskellige mennesker har forskellige styrker. Hos Grundfos tror vi på hvert individs potentiale. Derfor ansætter vi også medarbejdere på særlige vilkår.

BE > THINK > INNOVATE >

GRUNDFOS 

Gigtsanatoriet

Egernvej 5 - 8270 Højbjerg

Ambulant træning tilbydes til patienter i Århus Amt

Har du brug for kvalificeret træning under professionel vejledning og instruktion, af fysioterapeuter / ergoterapeuter med speciale i reumatologi?

Har du en diagnostiseret ryg, led eller muskellidelse, og er du selvhjulpen?

Har du netop gennemgået en led eller rygoperation?

Træningen foregår på hold, sammensat i forhold til din diagnose, med max. 5 deltagere pr. hold.

Træningen indledes med en samtale og test.

Derefter 6 ugers træning af 2 x 2 timer ugentlig, fordelt på træning i varmtvandsbassin og træningssal.

I træningsforløbet indgår forskellige undervisningsemner, vejledning, og udarbejdelse af hjemmeprogram.

Henvisning til ambulant genoptræning skal ske via hospital, speciallæge eller din egen læge.

Træningstilbuddet er uden økonomisk udgift for dig.

Er du interesseret?

Henvendelse til overfysioterapeut Lilian Jørgensen på tlf. 87361964 mellem kl. 7.45 – 8.15.

ASIF

Jeg havde lejlighed til at tale med 3 repræsentanter for den internationale sammenslutning af Bechterewforeninger, Ankylosing Spondylitis International Federation.

Med ASIF's vicepræsident, Ernst Feldtkeller fra Tyskland diskuterede jeg det næste ASIF-repræsentantskabmøde, som vi arbejder på skal finde sted i Danmark i 2005. Feldtkeller havde sørget for, at ASIF havde fået plads i den stand på kongressen, som den tyske Bechterewforening havde betalt. På den måde fik vi vist ASIF-flaget i Berlin.

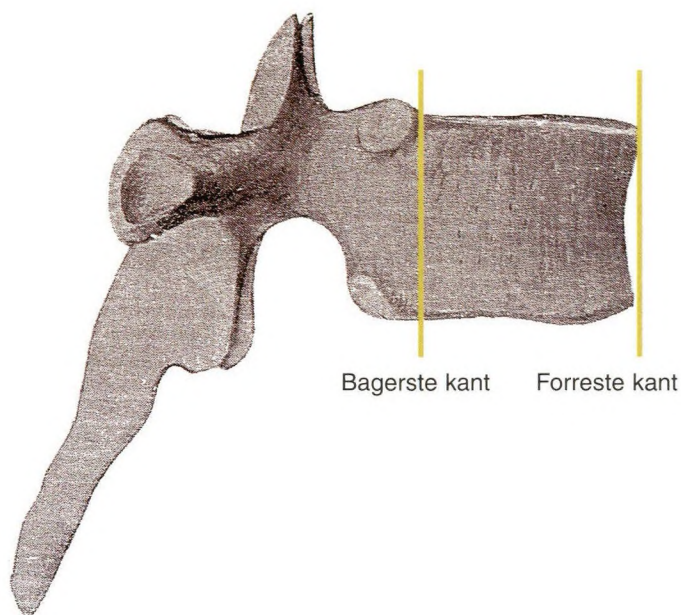
Den franske Bechterewforening har ønsket at benytte pjecen om Bilkørsel og Bechterew som udgangspunkt for en fransk udgave. Lotta Jakobsson fra Volvo, som jeg samarbejdede med vedrørende den oprindelige pjece, har på vegne af Volvo ønsket os held med den franske udgave. Lotta Jakobsson er i øvrigt i år blevet doktor i teknisk trafiksikkerhed og er dermed helt i front på dette område.

Med den franske forenings formand Martine Roch og den slovenske formand Marjan Hudomalj diskuterede jeg deres arbejde i en europæisk sammenslutning af patienter med gigtlidelser. Denne sammenslutning har udarbejdet et såkaldt manifest, hvori man opstiller 10 mål og ønsker. Disse ligner meget vores egen forenings mål på nationalt plan. Forskellen er først og fremmest, at man inddrager patienter med alle former for gigtlidelser og henvender sig til offentligheden, politikere og administratorer på europæisk basis. Bechterew patienter er derfor også inkluderet, men vi overvejer, om ASIF kunne eller skulle lade sig repræsentere direkte.

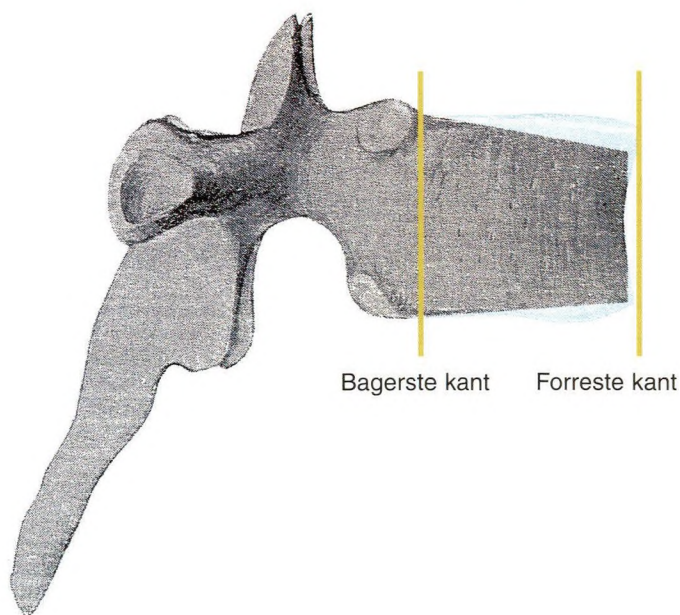
Man kan se mere på dansk om manifestet og sammenslutningen på www.paremanifesto.org

I et forsøg på at udvide antallet af ASIF medlemmer fik jeg kontakt med en repræsentant for medicinalfirmaet MSD i Finland, Tom Åhman. Han har nu bragt det medgivne ASIF materiale videre til den finske reumaorganisation. Vi håber, at der er lagt et frø, der vil spire til en finsk Bechterewforening. ●

Normalt hvirvellegeme



Moderat kileform af hvirvellegeme



**Ny
viden**



Iplus - anbefales af danske øjenlæger

Du begynder højest sandsynligt at bruge læsebriller i 40-50 års alderen. Senere i livet plages du af andre problemer med øjnene. Nu findes kosttilskuddet, der bevarer dit nuværende syn - læsebriller eller ej - højt op i alderen og sikrer dig friske øjne. Produktets navn er Iplus - et stærkt antioxidant tilsat lutein, der er det vigtigste antioxidante stof i øjet. Iplus indeholder til lige 22 andre naturlige antioxidant, vitaminer og mineraler - specielt sammensat med henblik på øjets funktion. Anbefales derfor af flere specialister og øjenlæger. Iplus er kosttilskuddet til dig, der vil udskyde tidspunktet med læsebriller - eller som helst ikke vil gå op i styrke. Prisen er kr. 189,- for 30 antal kapsler svarende til en måneds forbrug.

Forhandles af CosMedical, tlf. 331198 00. Købes på apoteket, hos Matas og i de fleste helsekostbutikker.

Gigtsmertestillende tabletter

– de "almindelige" versus de nyere "COX-2-hæmmere"

tekst | Overlæge Lis Smedegaard Andersen, Gigthospitalet i Gråsten
og overlæge Jon Erlendsson, Horsens Sygehus.

I tema nummeret af MB-Bladet fra marts i år blev de almindelige gigtsmertestillende tabletter (fx Brufen, Voltaren, Todolac og Orudis) kort omtalt og sammenlignet med de nyere gigtsmertestillende midler, der benævnes COX-2 hæmmere (Vioxx, Celebra og Arcoxia).

Der har indenfor det sidste år været nogen polemik om brugen af de nyere og ret dyre præparater, og da de fleste Bechterew patienter får enten et af de almindelige eller et af de nyere COX-2 præparater, vil vi i denne artikel uddybe omtalen af disse 2 typer gigtmicin

For at begynde med konklusionen kan man give følgende tommelfingerregler:

Vejledende retningslinier for brug af gigtsmertestillende medicin:

1. Hvis du har morbus Bechterew, men i øvrigt er rask og under 70 år, er et af de almindelige og relativt billige gigtsmertestillende præparater et godt valg.

2. Hvis du har morbus Bechterew og øget risiko for mavesår er situationen mere speget.

Hvis du "kun" har morbus Bechterew og øget risiko for mavesår, kan en COX-2 hæmmer være et godt valg.

Hvis du har morbus Bechterew og øget risiko for mavesår og derudover af andre årsager får acetylsalicylsyre, kan man

vælge et af de almindelige gigtsmertestillende midler, kombineret med mavesårsmedicin (fx Lanzo eller Pantoloc). Man kan også overveje at give præparatet Arthrotec, idet der i samme tablet både er et almindeligt gigtsmertestillende præparat og et stof, der beskytter mavesækken.

Følgende forhold øger risikoen for mavesår, når man tager gigtsmertestillende medicin:

- tidligere mavesår
- behandling med binyrebarkhormon (prednisolon)
- blodfortynding med fx. Marcumar eller Marevan
- alder over 70 år

3. Gigtpatienter, der har en øget risiko for hjertekarsygdom, bør maksimalt få Vioxx 25 mg dagligt (og altså ikke benytte 50 mg tabletter). I mange tilfælde vil disse patienter få acetylsalicylsyre, og får de det, vil man alene af den grund ikke anbefale Vioxx.

Hvis du drømmer om mere plads, er du klar til Tryg

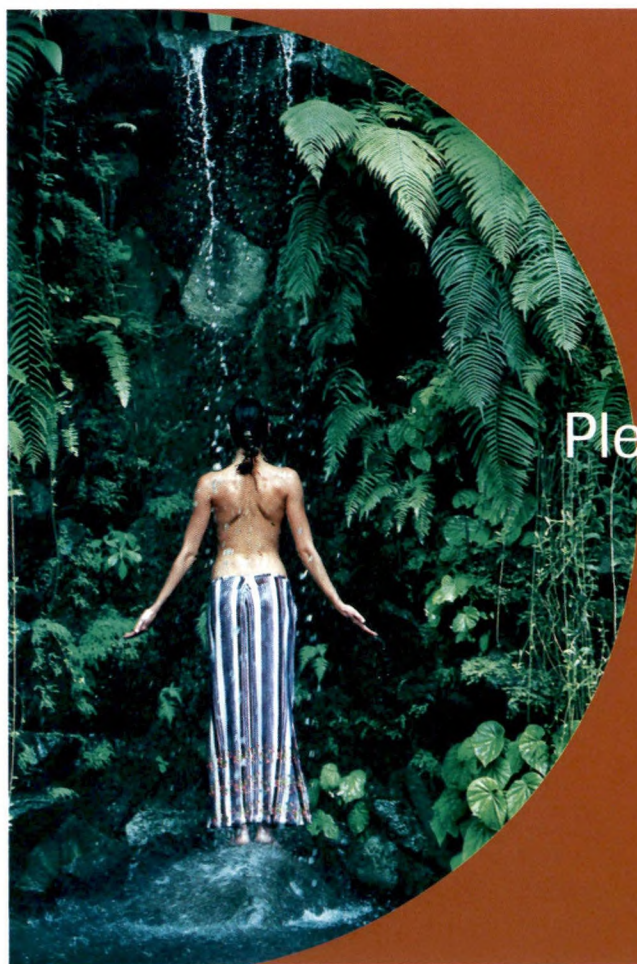


Tryg er for dig, der har nogen eller noget at passe på. Saml drømmehusets forsikringer hos os og få fordele, der passer til det sted, du er i livet.

Du får mere forsikring for pengene og viden om tryghed i hverdagene.

Ring på 70 11 20 20 eller besøg www.tryg.dk

Det handler om at være **Tryg**



Pleje til hud og hår gennem 1000 år

Der er noget friskt og naturligt ved at mærke vandet risle ned over kroppen. Den følelse får du også med den nye hud- og hårplejeserie fra Australian Bodycare. De nye produkter giver dig netop den pleje, din hud har behov for. Den særlige kombination af naturlige planteolier genopretter hudens oprindelige balance og beskyttelse – og holder din hud blød, smidig og ren. Essensen i plejeserien er den unikke tea tree oil, som Australiens Bunjalung-aboriginals har nydt godt af gennem 1000 år. Duften er ny med et frisk strejf af citrus. Gå i Matas eller din helsekostbutik – og kom tilbage til naturen!



Fra
naturens
hånd



www.australian-bodycare.com

4. Leverlidelser, nyresygdomme og tarmbetændelse kan også betinge forsigtighed med brug af al gigtsmertestillende medicin.

5. Generelt gælder det, at gravide skal undgå medicin, så vidt det er muligt. Kvinder der planlægger graviditet, er gravide eller ammer, bør ikke anvende COX-2 hæmmere. For de almindelige gigtsmertetabletter gælder, at man kan benytte nogle af præparaterne de første 6 måneder af graviditeten. Tal i alle tilfælde med lægen om medicin under svangerskab og ved amning.

6. Der er ingen forskel på den smertestillende virkning af de 2 forskellige slags gigtsmertestillende medicin. Brug den mindste dosis af præparaterne, der dæmper smerter og stivhed.

6. Eventuelt kan man bruge den almindelige smertestillende medicin paracetamol (Pinex, Panodil) i stedet for eller som supplement til gigtsmertestillende tabletter.

7. Prøv engang i mellem, ved at holde en pause 2-3 dage, om den smertestillende medicin fortsat er virkningsfuld. Hvis ikke – så tal med din læge om at prøve et andet præparat. Der findes 23 forskellige slags, og det er meget individuelt, om det virker på den enkelte, og om man kan bruge det uden at mærke bivirkninger. Der findes kun en metode, og det er at afprøve flere forskellige præparater, indtil man finder et, man har det godt med.

Gigtsmertestillende midler

Som ovenfor anført findes der i alt 23 forskellige gigtsmertestillende præparater, heraf 3 af den nye COX-2 hæmmende type. De kaldes under ét NSAID, hvilket står for Non Steroid Anti-Inflammatoriske Droger, hvilket betyder betændelseshæmmende stoffer uden indhold af binyrebarkhormon. De danner stadig grundstenen i den medicinske behandling af MB og er effektive hos ca. 70% af patienterne til at dæmpe smerter, stivhed og i nogen grad hævelse. Indtil for nylig mente man ikke, at de kunne påvirke sygdommens forløb. En enkelt undersøgelse tyder dog på, at man ved at tage et NSAID hver dag kan mindske udviklingen af forkalkninger i ryggen, (denne undersøgelse er omtalt i temanummeret fra marts 2004, side 41).

Hvordan virker de almindelige gigtsmertestillende tabletter?

Ved gigtsygdomme dannes nogle betændelsesstoffer, som kaldes betændelses-prostaglandiner, og disse bevirker sammen med andre betændelsesstoffer smerter, hævelse og stivhed. De almindelige gigtsmertestillende tabletters virkning skyldes, at produktionen af betændelses-prostaglandiner hæmmes, hvorved smerter og stivhed aftager.

Groft sagt findes der 2 grupper af prostaglandiner:

1) "Husholdnings-prostaglandiner", der bl.a. beskytter mavesækken mod mavesår. De sikrer også, at blodpladerne i blodet kan klumpe eller klistre sammen. Denne klistreevne er med til at stoppe blødninger. Husholdnings-prostaglandinerne dannes ved hjælp af et enzym, som kaldes COX-1.

2) Den anden type prostaglandiner fremmer derimod gigtbetændelsen og dannes ved hjælp af enzymet COX-2.

De almindelige gigttabletter hæmmer både COX-1 og COX-2 enzymernes dannelse af prostaglandiner. De mindsker derved smerter og stivhed - og det er godt. Men da "husholdnings-prostaglandinerne" også hæmmes, giver det en risiko for mavesår, ligesom blodpladernes klistreevne nedsættes. Acetylsalicylsyre, som egentlig er et gammelt gigtpræparat, er specielt effektivt til at hæmme blodpladernes klistreevne.

COX-2 hæmmere

Indenfor de senere år er der fremstillet 3 nye gigtsmertestillende tabletter - Vioxx, Celebra og Arcoxia - der kun hæmmer COX-2 systemet. Da "husholdnings-prostaglandinerne" så ikke hæmmes, skulle risikoen for mavesår dermed nedsættes. Præparaterne blev første gang omtalt i MB-Bladet marts 2000.

Kritiske røster

Lægemiddelfirmaerne, som producerer Celebra og Vioxx, har dog været kritiseret i pressen på det seneste.

Celebra

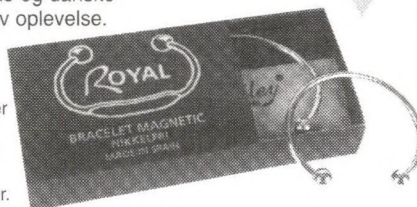
Producenten af Celebra er blevet kritiseret for, at deres dokumentation for at stoffet mindsker risikoen for mavesår, er for dårlig. I deres undersøgelse, hvor Celebra blev sammenlignet med et af de "gamle" gigtsmertestillende stoffer, var det kun et mindretal af forsøgspartagerne, der fuldførte

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,-

B. & C. Udstyr & Caravancomfort v/Niels Ingvarlsen

Frem 49 • 2800 Lyngby

Tlf. 70 20 45 56

www-b.c.-udstyr.dk

Specialforretning for teknisk
caravanudstyr

Har du opgivet dine smerter?

Prøv guld

Smerter i f.eks. ryg, nakke, skuldre, hofter, knæ, ankler, fingre og tæer kan ofte lindres med guld, hvad enten de er forårsaget af arbejdsskader, ulykker, slidigt eller diskusprolaps. Gullet lægges ind hvor smerten sidder, efter at vi med akupunktur har testet stedet.



Læge Kirsten Nejrup
www.guldimplantat.dk
Dronninggårds Allé 2B
2840 Holte
Tlf. 45 41 21 21

23 års erfaring som praktiserende læge • 17 års erfaring med akupunktur

SN-Service

SN-Service er et landsdækkende formidlingssted for folk med handicap og hjælpere.

Så er du interesseret i at blive hjælper, mangler du en hjælper eller vil du høre nærmere, så er du velkommen til at kontakte SN-Service.

Tlf.: 61 699 112

E-mail: info@sn-service.dk

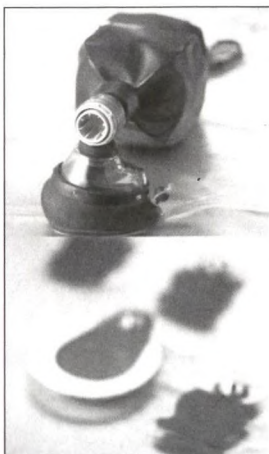
Hjemmeside: www.sn-service.dk

3t/Therminal Transfer Technology Ltd.

Krimsvej 13 C • 2300 København K

Tlf: 39 40 01 75 • Fax: 39 40 01 84

larsgammeltuft.three-t@image.dk



Vi er med til at redde liv

Ambu A/S er en børsnoteret virksomhed, der markedsfører diagnostisk og livreddende udstyr og løsninger til hospitaler og redningstjenester.

Vi er 900 medarbejdere beskæftiget i egne selskaber i Europa, USA og Asien.

Ambu

Ambu A/S, Baltorpbakken 13, 2750 Ballerup
Tlf.: +45 7225 2000 • Fax: +45 7225 2050 • www.ambu.com



de planlagte 12 måneders behandling . Ved offentliggørelsen af undersøgelsen angav man så kun resultaterne for de første 6 måneders behandling. I denne periode gav Celebra færre mavesår end det almindelige gigtsmertestillende præparat. Da man bad firmaet om at fremvise resultaterne for 12 måneders behandling, som kun en mindre del havde fuldført, kunne der ikke måles nogen fordel ved Celebra. Det meget store frafald af patienter i denne undersøgelse betød, at det ikke var muligt at vise, om længerevarende behandling med Celebra gav færre mavesår. Andre studier tyder dog på, at stoffet reelt nedsætter risikoen for mavesår.

Hjertemagnyl

For at forstå de følgende overvejelser om Vioxx, må vi lige se på en anden ting. Såfremt man har symptomer på åreforkalkning, fx. visende sig ved at man har haft en blodprop i hjertet, er det, idet blodpladerne er med til at danne en blodprop, ønskværdigt at nedsætte blodpladernes klistreevne. Dette kan ske ved at hæmme COX-1.

Da almindelige gigtmidler - i forskellig grad - hæmmer såvel COX-1 som COX-2, får gigtpatienter således både en behandling, der virker på smerter og samtidig en behandling, der kan nedsætte risikoen for blodpropper. Har man ikke gigtsmerter, gives almindeligvis en meget lille dosis af det ældste gigtsmertemiddel - acetylsalicylsyre - fx i form af Hjertemagnyl, som er en meget effektiv hæmmer af COX-1.

Vioxx

For Vioxx's vedkommende har der for nylig været rejst kritik af producenten for ikke at informere om, at deres undersøgelse viste, at hyppigheden af blodpropper i gruppen, der fik Vioxx, var større end i gruppen, som fik et almindeligt gigtsmertestillende middel.

At der er forskel på risikoen for blodpropper ved et lægemiddel, som kun hæmmer COX-2 sammenlignet med et, der hæmmer både COX-1 og COX-2, skyldes formentlig, at Vioxx netop ikke hæmmer blodpladernes klistreevne. Det kan i hvert fald være en del af forklaringen, men måske ikke den hele.

Har man behov for hjertemagnyl, er der i praksis ingen fordel ved at anvende de rene COX-2 hæmmere, idet Hjertemagnyl jo giver en hæmning af COX-1, således at fordelene vedrørende risiko for mavesår ophæves. Hvad gør vi så? Prøv at se på de anførte vejledende retningslinier ovenfor.

Det var jo nemt!!!

De fleste Bechterew patienter har meget glæde af gigtsmertestillende medicin, men der kan ofte være behov for at tale med sin læge om, hvad der bedst for den enkelte. ●



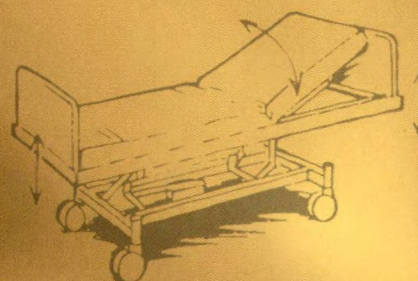
Overlæge Lis Smedegaard Andersen, Gigthospitalet i Gråsten og overlæge Jon Erlendsson, Horsens Sygehus.

Pas på dig -

brug LINAK i hverdagen

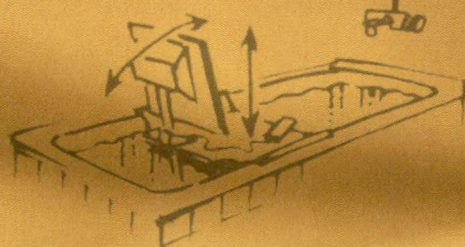
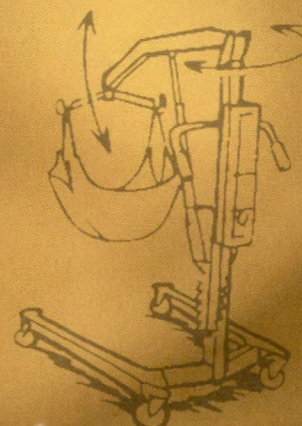
LINAK 

www.linak.dk



LINAK betyder et bedre miljø til glæde for alle.
-derfor skal du have pålidelige og robuste actuators
med meget lang levetid.

Vil du se mulighederne?
så kontakt
LINAK Danmark



Varbejdsmiljø
og

i forbedrer menneskers livskvalitet



LINAK
world
wide

Australien . Belgien
Danmark . Finland
Frankrig . Tyskland
Malaysia . Holland
Italien . Norge
Spanien . Sverige
England . USA & Canada



LINAK 

LINAK Danmark A/S
Mønstedsvej 9 . DK 8600 Silkeborg
Tlf. 86 80 36 11 . Fax 86 82 90 51
email: linak@linak-silkeborg.dk
www.linak.dk

Stavgang

- det er jo genialt!

Det er nok de færreste, som ikke har hørt om dette begreb. Nogle trækker på skuldrene, men alligevel har en del af læserne nok hørt om denne "sportsgren", som altså ikke blot er en form for "modedille". Et lidt mere internationalt udtryk er "Nordic Walking", og som sagt er det slet ikke nogen ny idé

tekst | Niels Vous

Langrend

Det er igen de gæve finner som er ophavsmænd. Hele idéen opstod som en form for træning i langrend i sommermånederne, hvor der jo ikke er sne - selv i Finland. Man tog sine skistave med, og kunne derved til dels vedligeholde sin træning i denne meget krævende disciplin.

Overskriften lader ane at artikelforfatteren er noget mere end blot almindelig begejstret. Årsagen er, at ganske mange af os jo går med en foroverbøjet kropstilling. Det er også almindelig kendt, at vi meget let snubler over den berømte fortovsflise, og at dette kan få fatale følger. Dels falder mange af os som et fældet træ, dels - i værste fald - rammer vi med næsen forrest. Og at vi desværre ret let kan brække en nakkehvirvel, er der vist ingen grund til at bruge mange linjer på. Ellers kan du passende genopfriske din viden med læsning af artiklen fra Svend Dahl i nr. 1/2003 "MB-ere og fald". Det er næsten en gyserhistorie.

Som at få 4 ben

Det er næsten som at få fire ben, når man går med sine stave. Udover det ben, som under selve gangen er forrest, har vi nu også en stav i hånden ved kroppens modsatte side -



med mindre man har valgt at gå pasgang, hvilket absolut ikke kan anbefales. Skulle fornævnte fortovsflise nu vise sig, er det meget lettere at afbøde et fald, da man jo netop har en stav i hånden til at afbøde og forhindre en klodset forlæns kolbøtte.

Sådan gør man

Selve teknikken er sådan, at man bruger staven til at "støde fra". Forestil dig, at du går normalt, altså hvor du svinger venstre ben og højre arm fremad på samme tid. Nu begynder du at bruge staven til at overtage en del af benenes arbejde, netop ved at du som nævnt støder fra. Det har den fordel, at du derved får anvendt betydeligt flere muskelgrupper i overkroppen end tilfældet er ved normal gang. Samtidig føler man sig ikke særlig overanstrengt, men alligevel får du en væsentlig øgning af kroppens samlede forbrænding.

Ser det fjollet ud?

Nogle synes at det ser en anelse komisk ud, og kan alene af den grund opbygge en modstand mod at gå stavgang. Hvis du alligevel vover dig ud med stavene, er du bestemt ikke alene. Allerede nu dyrkes denne fritidsaktivitet blandt 200.000 svenskere, og i Finland (adel forpligter) anslår man, at hen ved en halv million jævnligt anvender stavene. Personligt tror jeg ikke, det er spor overdrevet. Jeg er lige kommet hjem fra en sommerferie i Finland, og stavgang på disse kanter er ganske udbredt. Uanset om der er tale om en tur ad gågaden i bymæssig bebyggelse, eller en gammel dame på vej til købmanden, stavene er gået hen og blevet en hel normal del af hverdagslivet.

Kom frit frem. Det er bare langrend med løbesko på.



Har du tarmproblemer?

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

Så brug det meget omtalte Clysmatic Tarmskylningsapparat.

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

www.tarmskylning.d



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

Lizzie Christensen



- får fremtiden til at fungere

El
VVS
Ventilation
Køling
Brandalarm
Sikringsanlæg
Døgnservice

www.bravida.dk



Vi er klar
døgnet rundt,
når det gælder
teknisk service
og installation...



Park Allé 373
DK-2605 Brøndby
Tlf. 4322 1100

SILVAN

GØR DET NEMT...

www.silvan.dk



Nu er vi på Nordkap!

I medlemsbladet nr. 4/2003 lovede jeg en fortsættelse af min rejsebeskrivelse. Det holdt ikke helt, derfor - bedre sent end aldrig

tekst | Niels Vous

For evt. nytilkomne læsere kan det kort oplyses, at der var tale om en mildt sagt ikke særlig grundig planlagt tur fra Danmark, op igennem Sverige og Finland - og til Nordkap.

Rejsende, som tidligere har været på Nordkap, vil kunne berette om en sejltur. Fra det norske fastland skulle man nemlig sejle over til "Mågeøen", men de sidste år har man kunnet køre direkte gennem en tunnel under sundet.

Til orientering for læsere, som ynder oplysninger om de rette talmæssige forhold:

Magerøya (norsk stavning) er på 436 kv. km., og udgør dermed knap halvdelen af Nordkap kommunes samlede areal på 924 kvadratkilometer. I kommunen bor der i alt ca. 3.500 indbyggere (som en mindre dansk landkommune), men altså på et noget større areal (til sammenligning er Lolland kun lidt større med sine 1.241 kv. km.)

Selve turen i tunnel under sundet er i sig selv en oplevelse. På turen op igennem Sverige og Finland har der på intet

tidspunkt vist sig stigninger som overstiger, hvad vi i Danmark kan opleve omkring Grejsdalen ved Vejle, eller Svaninge Bakker ved Fåborg.

Turen i tunnel begynder med et fald på 11% (11 meter pr. 100 meter) og det er ganske udramatisk - især i en bil med friløb. Men halvt nede i tunnelrøret overhaler vi en cyklist som holder en hastighed på ubeskedne 60 km/t !! Også i friløb.

Det giver lidt fornemmelse for, hvor stort et fald vi taler om.

Hjem til Grønland!

Som gammel grønlandsfarer (fra 1976 til 1978 boede jeg i Sydgrønland) bereder der sig lidt af en overraskelse, når man er kommet op gennem tunnelen. Du er kommet hjem igen!

Det er fuldstændig som at se områderne omkring Nanortalik og Narssaq på sydspidsen af Grønland. Birke-, lærke-, og grantræerne er væk. Her er kun golde klipper.

Men det er altså ikke helt som Grønland for 30 år siden. For det første du møder er en betalingsbod (à la Storebæltsbroen), hvor du bliver bedt om N.kr. 185 for at få adgang til selve øen.

Efter en kort køretur befinder du dig i øens - og kommunens - hovedstad, Honningsvåg. En ganske charmerende by, som vi dog først stiftede rigtigt bekendtskab med dagen efter. Vi skulle videre. Selve Nordkap var det, som trak.

Endelig bjergkørsel

Brian sled godt med rattet: "Det går sgu opad, det her". Lige udenfor Honningsvåg på sydsiden af øen, stiger vejen på en ganske kort strækning op i ca. 350 meters højde. På vejen op bliver man nu beriget med en helt enestående udsigt. Her er masser af plads, også til at holde ind til siden og





Parfumefri vask til børn og sart hud



OMO Sensitive er deklareret i samarbejde med Astma-Allergi Forbundet. Har du yderligere spørgsmål, kan du læse mere på www.omo.com

UDEN PARFUME



Vi gør skam også forskul på små og store kunder.

Her i banken er der både små og store kunder. Her kommer folk med store problemer og folk med små problemer. Ja, sågar folk helt uden problemer.

Det eneste vi ikke har, er kunder med en økonomi, der ikke skal tages alvorligt.

Vil du have beviser, så få et ØkonomiEftersyn. Det er gratis og sikrer, at du får mest ud af dine penge. Både nu og fremover.

Skift til Arbejdernes Landsbank nu.

Din økonomipartner

ARBEJDERNES LANDSBANK



beundre den helt pragtfulde udsigt over førnævnte hovedstad. Her kunne vi også se en flyvemaskine fra Widerøe (det ene af to norske indenrigsluftfartsselskaber), der - som en anden proptrækker - var i færd med at skrue sig ned mellem fjeldene, og lande i den lille lufthavn.

Nordkap

Samtidig klarede det op, og ca. kl. 16.00 om eftermiddagen ankom vi til selve Nordkap. Der er tale om en tur på godt 30 km. fra Honningsvåg, og op til Europas nordligste punkt. Det som en navigator ville kalde: 71.10.21.

Du kører nu ind på et stort fladt plateau (også mod betaling) hvor du lidt længere fremme kan se selve Nordkapcentret. Dette indhegnede område er ganske stort. I hvert fald rigelig plads til de ca. 100 parkerede biler, som sås den eftermiddag.

Ude i horisonten kan du se havet lige så langt øjet rækker, og det er nu blevet belyst af solen. Helt fremme ved kanten får du syn for sagen. Klipperne står helt lodrette ned til vandet. Det er ganske imponerende at kikke ud over en kant, og vide at der er 308 meter ned til vandspejlet. Det skal simpelt hen ses med egne øjne.

Brugerbetalingen er nu heldigvis slut. Adgangen til selve Nordkapcentret derefter er gratis. Og det er et besøg værd.

Nordkapcentret

Det indeholder en stor butik. Nok er den turistpræget, men på en måde, som en dansker sagtens kan identificere sig med. Hvis du har været i butikkerne i Søfartscentret i Esbjerg, eller Legoland, har du nogenlunde en fornemmelse for, hvad vi taler om. Pænt, ordentligt og lodigt - forstået derhen, at der ikke er gået total turist-kaos i det. Overordentlig venlig betjening, og her kan du handle (og hæve

kontanter) med dit almindelige Visa-Dankort (det er nemlig ikke givet, at du kan gøre det i enhver butik i Norge). Et lille posthus sørger for, at du overfor familie og venner kan dokumentere, at du nu også har været på stedet - og der er skrivepulte, så du kan få skrevet dine postkort.

Desuden indeholder centret en biograf. Her vises - også gratis - en videofilm om de skiftende årstider på denne ø. Centret indeholder mange andre - og stadig gratis - fornøjelser.

Her er et lille kirkekapel, som er hugget ud i klippegrunden. Der ligger i forbindelse hermed en underjordisk gang, som fører ud til et udsigtspunkt, naturligvis igen lodret ned til





Anne Muller

Ren kosmetik

Algade 5 . 4000 Roskilde
Tlf. 46 36 22 25

E-mail: naturlig@mail.dk

SØREN LØTTRUP

Stubberupvej 47 . 4800 Nykøbing F.

Telefon 54 43 96 53

Aut. VVS-installatør

SunChemical

Sun Chemical A/S

4600 Køge . Tlf. 56 67 75 85

Hjælpemidler til lindring og
forebyggelse af smerter i
bevægeapparatet

www.uniqform.dk



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

KIROPRAKTISK KLINIK

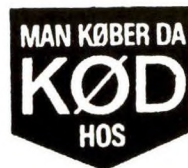
Mogens H. Nielsen, D.C.

Kiropraktor

Ndr. Farimagsgade 1 A - 4700 Næstved
(overfor Kvægtorvet)

55 72 12 20

Konsultation daglig efter aftale



DEN RIGTIGE SLAGTER

John Hansen • Langgade 37 • 4840 Nr. Alslev • Tlf. 54 43 41 04



vandspejlet. Ved enden af gangen kommer du til en stor sal (kan bruges til koncerter m.v.), altsammen underjordisk, hvilket vil sige, at det er hugget ud i klippegrunden. Endelig er der et lille museum med udstilling af de forskellige notabiliteter, som igennem tiderne har besøgt stedet. Bl.a. en hel lille separat udstilling om det thailandske kongehus, som gennem tiderne har haft tæt kontakt til dette sted og i øvrigt også kongehusene i Norge og Danmark.

Tilbage i "gadeplan" - og ved siden af selve turistbutikken - finder du en restaurant. Den skiller sig ud på en ikke ubetinget positiv måde. Den er meget dyr! Vi kunne dog ikke nære os for at bestille en kop kaffe, og udsigten var helt enestående.

Der findes nemlig også et cafeteria for os mindrebemidlede med en statsansættelse, som - helt uforståeligt - havde lukket på denne dag, hvor der i hvert fald var mindst 500 gæster.

Udsigten, stemningen - og solen der ikke går ned

Men vi må ud igen. Klokken er efterhånden blevet hen ad 21.00. Flere og flere ankommer.

Svejtsiske turister i bus, tyskere i campingbusser, endda en enkelt modig franskmænd iført Citroën og campingvogn, havde vovet sig herop. En flok unge italienere havde allerede varmet op med medbragt vin fra deres sydlige himmelstrøg. Og det hele blev kompletteret af 10 gæve jyder som var kørt herop på motorcykel!

Det fortalte i øvrigt, at de havde fået den samme "svada" som undertegnede selv, inden de tog af sted.

"Sådanne 10 gamle fjolser på hver sin motorcykel - I når da aldrig frem".

Det var festligt at høre dem ringe fra mobiltelefonen, på uforfalsket vestjysk: "Nå, lillemor - nu står vi altså her. Hva' sir' du så. Hils de andre motorcykel-enker!".

Det hele kulminerede kl. 24.00 - hvilket naturligvis er forkert. Også nordmændene havde jo i det tidlige forår stillet urene en time frem. Men kl. 01.00 stod solen på det laveste - og vi kunne stadig se 3/4 af den. Den fulde midnatssol slutter nemlig den 1. august - og her var vi jo kommet 3 dage længere frem.

Det fandt italienerne dog aldrig ud af, på det tidspunkt havde de nemlig fået en anelse for meget af den medbragte vin. Men festligt var det, med de gæve jyder, skæve italienerne og konstant spisende tyskere.

Øen skulle udforskes

Resultatet kan du se af billederne. De skulle gerne tale for sig selv. Vi kan kun anbefale ikke at have særligt travlt. Der er meget at se.

Ganske mange kører derop i en autocamper, og de kan sagtens overnatte på selve Nordkap. Jeg er ikke klar over, om man må slå et telt op. Men selve plateauet er ganske uegnet, da det er klippegrund. Derimod er der - i og omkring de små bysamfund - rigelig med overnatningsmuligheder i form af hytter, campingpladser, hoteller eller mere å la "bed and breakfast".

Dagen efter fik vi lejlighed til at stifte bekendtskab med Honningsvåg. Der er tale om en herlig lilleput af en by. Du må unde dig selv at besøge museet nede ved havnen, dér hvor bl.a. "Hurtigruten" lægger til. Her kan du se og høre om byens usædvanlige historie. Bl.a. at den - nærmest i sagens natur - var besat af tyske tropper under sidste verdenskrig. Og at alt undtagen kirken blev brændt af, inden værnemagten forlod stedet i maj 1945. Kustoden fortæller med glimt i øjet, at det er Norges nordligste - og nyeste - by.

Denne beskrivelse er kun en fattig erstatning for den virkelige oplevelse.

Velkommen til Nordkap.





Gasteiner Heilstollen

– det helsebringende bjergindre i Østrig

tekst | Grete Jensen, Fmd. Vestsjællandskredsen

Ca. 100 km. syd for Salzburg ligger Gasteiner Tal, som om vinteren er et velbesøgt og kendt skisportsområde for hele familien. Men området byder faktisk også på yderst anerkendte kursteder og har verdens største behandlingscenter for morbus Bechterew patienter få kilometer fra Böchstein

Et kurophold, som pludselig blev til meget mere

Det var således ved et tilfælde, at jeg for 4 år siden sad hos vor østrigske værtinde og læste et magasin, som fortalte om områdets mange tilbud, når man som jeg ikke skulle stå på ski. Familien og vort vennepar havde overtalt mig til at tage med til Bad Gastein, for om ikke andet at kunne gå i kurba-
de, medens de andre boltrede sig på pisterne og i sneen.

Jeg havde således også været i et pragtfuldt kurbad denne morgen, liggende udendørs i 36° varmt vand, kun med hovedet oven vande, men med snefnug dalende ned i ansigtet på mig, mens jeg så op mod det fjerntliggende bjergs top.

Vel hjemme i pensionatet, indtagende en varm kop te, sid-
der jeg så og læser, at mindre end 10 km derfra ligger "Gasteiner Heilstollen – die Heilkraft der Naturkräfte".
Jeg læser også til min store undren, at Gasteiner Heilstollen

er verden største behandlingscenter for morbus Bechterew patienter med ca. 2.500 kurgæster om året. Dette måtte straks undersøges nærmere !





En taxi blev hidkaldt og jeg tog op til centeret, hvor man hilste mig velkommen, og jeg fik af en receptionist en god orientering om, hvad det her sted nu var. Jeg fik aftalt en tid til at komme igen dagen efter for at tage en "Schnuppeneinfahrt", der bedst kan oversættes som en "prøve-tur".

Lidt historik

Gennem århundreder er der gravet efter sølv og guld i bjergkæden TAUERN, og meget er der fundet. Bjerget, Radhausberg, som i dag "huser" Gastiner Heilstollen, havde således 68 mineindgange og mere end 50 kilometer gange, da minedriften blev indstillet i 1944. Man forsøgte fra 1915 – 1940 at grave ind i det område, hvor Gastiner Heilstollen ligger, men trods udgravninger 2,5 km vandret ind i bjerget, var der intet at hente, og man gjorde klar til at lukke området ned.

Imidlertid havde bjergets forvalter Ing. Karl Zschocke, gjort den betragtning, at minearbejderne herfra, syntes at blive deres gigt-smerter og -begrænsninger kvit under det stærkt fysisk hårde arbejde, jo mere og længere tid, de befandt sig inde i bjerget. Dette var i total modstrid med hvorledes øvrige minearbejdere i Europa havde det, så man nedsatte i 1946 et forskningshold, som kunne kortlægge bjergets struktur og dets "mirakelindhold".

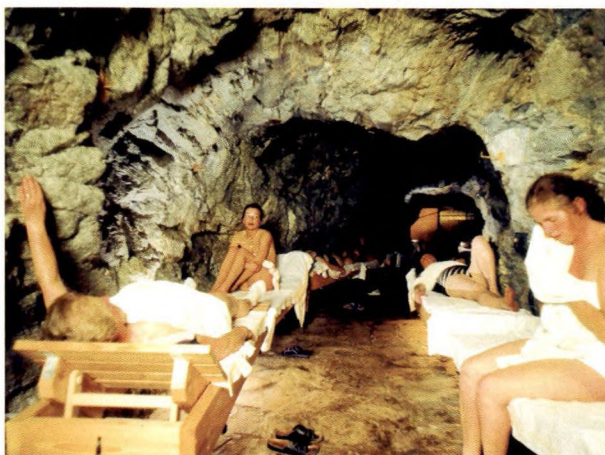
De tre parametre, som skulle vise sig at være bæredygtige for at grundlægge Gasteiner Heilstollen i 1952, var:



Minearbejdere ved nuværende hovedindkørsel (ca. år. 1940)

- Temperaturer mellem 37,5° til 41,50°
- En relativ luftfugtighed på mellem 70 – 95 % og
- Et radonindhold på op til 4,5 NanoCurie pr. liter bjergluft.

Siden åbningen i 1952 har mere end 300.000 gæster besøgt Gasteiner Heilstollen, og der er foretaget over 2,4 mill. bjergindkørsler. Der forskes stadig i dag på centret i morbus »



Bechterew sygdommen og bl.a. radonens indflydelse på kroppen, hvilket lokker mange kandidater til området, både fra ind- og udland.

Min første kørsel

Udstyret med badedragt, badekåbe og håndklæde troppede jeg op dagen efter til min første prøvetur. En læge skulle dog lige undersøge mig, efter jeg havde udfyldt et registreringskort. Der blev bl.a. taget blodtryk og målt puls ligesom jeg blev undersøgt på kryds og tværs, inden jeg fik et kort stukket i hånden, at jeg var godkendt til kørslen.

Alle deltagere samledes i et stort venteværelse og der kom 2 læger tilstede, som skulle ledsage os, ca. 50 i alt, under kørslen. Vi blev vist ned til toget, som skulle bringe os de 2,5 kilometer direkte ind i bjergets indre. Toget kunne minde lidt om et af de tog, man kører rundt i, når man tager en tur i Tivoli. Toget består normalt af 10 – 20 vogne, som hver især kan medtage 8 passagerer. Desuden er der 4 liggevogne til i alt 8 gæster. Maximalt antal deltagere pr. indkørsel er ca. 70.

"Så er det "badekåbestationen" – alle stiger ud"

Man kører ca. 700 m, hvor toget gør et kort ophold. Der tager man badekåben af, idet der allerede her er ca. 37°. Vognenes ruder er begyndt at dugge og man kan mærke den store luftfugtighed, når man trækker vejret. Sveden er allerede begyndt at springe ud af panden, og man glædes over, at man har husket at medbringe en vandflaske.

Turen går så videre ind til station 1, hvor liggevoerne bliver koblet fra. Derefter helt ind til station 4 med højeste temperatur og luftfugtighed (her er man dybest inde), dernæst holdt ved station 3, 2 og til sidst station 1 igen. Man bliver nøje instrueret i – på tysk – hvor man skal stå af, og hvad man skal, når man har nået sin tildelte station.

Jeg gik ind i en minegang til en briks – mænd bliver sendt til den ene side, kvinder til den anden – og lagde mig på det udleverede lagen. Samtale og gymnastiske øvelser, mens man ligger her, er fuldstændig bandlyst og strengt forbudt!. Så der er kun eet at gøre – lægge sig ned og slappe af.

Som skrevet så gjort, og jeg troede, det var en smal sag. Men efter ca. 20 min. var jeg så varm og svedig, munden skreg på koldt vand, benene var klistrede, håret hang frygteligt og så fremdeles, og jeg lå kun og ventede på, vi kunne høre rumlen fra toget, så vi måtte rejse os fra vores brikse igen. Efter 10 – 15 min. kom lægen forbi for at måle pulsen og lige høre til ens velbefindende. Fra man bliver sat af til man står på toget igen, går der i alt ca. 40 min.

Tilbage til badekåbe-stationen igen med holdt for at iføre sig denne, og så retur til udgang. Her bliver man mod betaling budt på en kold frugt- eller grøntsagsjuice. Lækkert!! Herefter gik turen op til hvilerummet, hvor man ligger "ganske hans nøgen" 1/2 time med et lille tæppe over sig, og lytter til dejlig afslappende musik, mens kroppen falder tilbage til normal temperatur og åndedrættet får den normale frekvens. Jeg kunne derfra gå til bruseren og efter omklædning besøge den lille "bar" igen.

Man vender altid tilbage

I år 2000 nåede jeg udover prøvekursen desuden 3 normale indkørsler, og havde det rigtig godt med det.

I alle brochurer fra Gasteiner Heilstollen postuleres det, at man før eller senere vil vende tilbage. Som morbus Bechterew'er for nogles vedkommende oven i købet hvert år. At der skulle gå 4 år, før jeg kom af sted igen, er jeg i dag ked af. Det vil, hvis alt går efter mit hoved, blive tiere i fremtiden.

I marts i år drog jeg endnu engang af sted sammen med min mand, som naturligvis skulle stå på ski, medens jeg besøgte Gasteiner Heilstollen.

Vi kørte selv, og havde hjemmefra lavet aftaler både med hensyn til pensionat og tidspunkter for indkørsler i bjerget. Jeg havde desuden haft en længere dialog via nettet med stedets marketingschef Franz Riesen, som var mig yderst behjælpelig under opholdet.

Franz Riesen havde booket mine tider, ligesom han også havde sørget for tider til diverse massagebehandlinger, jeg havde bestilt. For ud over indkørsler, som er centrums hovedattraktion, tilbydes også rygskele individuelt eller i grupper, elektroterapi, luftvejsøvelser, akupunkturmassage, lymfemassage og meget andet. Der kan desuden i samarbejde med lægerne arrangeres Thermalbadning, dampbade og lignende, ligesom der samarbejdes med diverse kurhoteller, som tilbyder alt, hvad hjerte og krop kan begære af velværeoplevelser.

Den nysgerrige dansker

Det varede ikke længe, før de fleste i huset var klar over min tilstedeværelse, idet jeg jo forlods havde lavet aftale med Franz Riesen. I kraft af mine overtagelsesevner lykkedes det mig også at få plads ved siden af togføreren på én af turene. Denne togfører havde aldrig før i sine 16 år som ansat, haft en medpassager siddende foran. Her forrest er der ikke overdækket, og man får det fulde sus i maven, når man ser den farvestrålende mineskaks duggede vægge. Hvilken oplevelse! Jeg fik desuden lejlighed til at komme over i sikkerhedsrummet (med normal temperatur og luftfugtighed samt ingen radon), så jeg ved selvsyn kunne se de evakueringsmuligheder, der er tilstede, hvis der skulle ske noget uforudset. Dette rum har dog aldrig været i brug til dets oprindelige formål, men lægen og togføreren holder til her, mens kurgæsterne ligger rundt om på stationerne.

Kaldt til møde med direktøren

Franz Riesen havde gjort et godt stykke benarbejde med besvarelser af alle de spørgsmål, jeg stillede ham, havde udstyret mig med diverse fotokopier af artikler fra både tyske og østrigske fagblade, og han havde ligeledes talt sammen med de massører og fysioterapeuter, jeg var behandlet af. Dermed kom det også direktøren for øre, at der her var besøg af en gæst, som ville vide lidt mere, end man normalt forventer sig.

Jeg blev derfor bedt om den sidste dag at afsætte yderligere tid til et møde med Dipl. Ing. Christoph Köstinger, som var yderst interesseret i, hvordan den danske Bechterew forening fungerer. Ligeledes hvorledes man bliver visiteret til behandlinger etc. Efter en hel eftermiddags snakken frem og tilbage, tog jeg afsked med favnen fuld af EU-forordninger. Gasteiner Heilstollen er anerkendt som behandlingscenter af de tyske og østrigske sygekasser og sygeforsikringer, og det ser ud til, at vi danskere også kan hente økonomisk hjælp til en del af behandlingen. Dette er dog endnu ikke

færdigbehandlet, så når jeg kender et resultat, giver jeg besked gennem bladet her.

Et optimalt ophold

Hvis man skal have det fulde udbytte af kuren – stor smertelindring og minimalt medicinforbrug i op til 9 måneder efter kuren – , skal man regne med minimum et 14 dages ophold (svarende til 8 kørsler) , men allerhelst 3 uger, hvor man får 10 – 12 indkørsler. Der skal nemlig helst være een hviledag mellem hver kørsel, så kroppen kan nå at finde sig til rette igen.

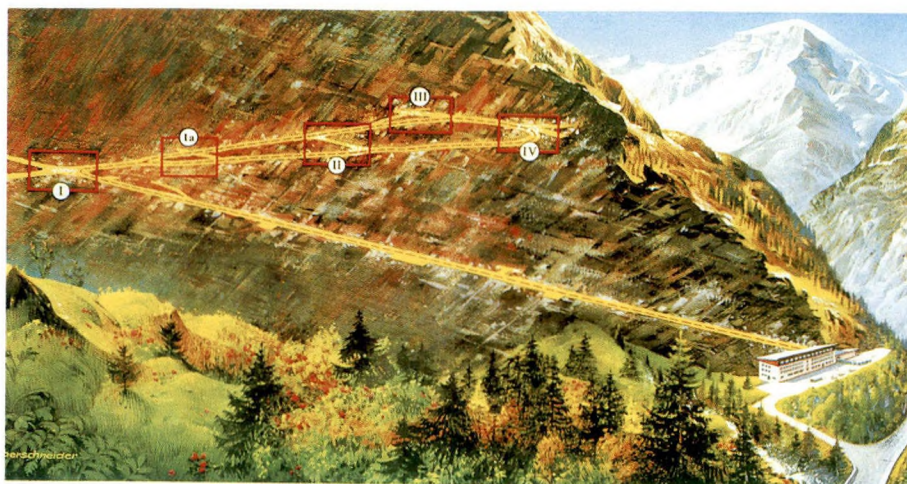
Jeg er naturligvis ikke i stand til at vurdere det lægefaglige i denne kur, kan ej heller vide om det vil hjælpe på alle MB'ere, men set ud fra mit perspektiv, er enhver tid, hvor man udelukkende er fokuseret på ens krop og velvære, langt fra hjemmet og i kyndige menneskers hænder til stor forkælelse, ja så er der afgjort allerede her et incitament i at tage afsted.

Hvis man har lyst til at vide mere, kan man besøge Gasteiner Heilstollens hjemmeside, www.gasteiner-heilstollen.com, - er både på tysk og engelsk -, ligesom artiklens forfatter kan kontaktes for evt. spørgsmål.

Gasteiner Heilstollen har åbent fra medio januar til primo november og deres højsæson er juli – september. Her byder området også på et hav af muligheder for gode raske travelture i den skønne og storslåede natur med masser af frisk luft og kildevand, ligesom der – ikke at foragte – også bydes på en 18 hullers golfbane at boltre sig på. ●

Kilder: Gasteiner Heilstollen, billed CD, „Gasteiner Heilstollen: Eine nostalgische Zeitreise im Dienste der Gesundheit“

Marketingschef Franz Rieser



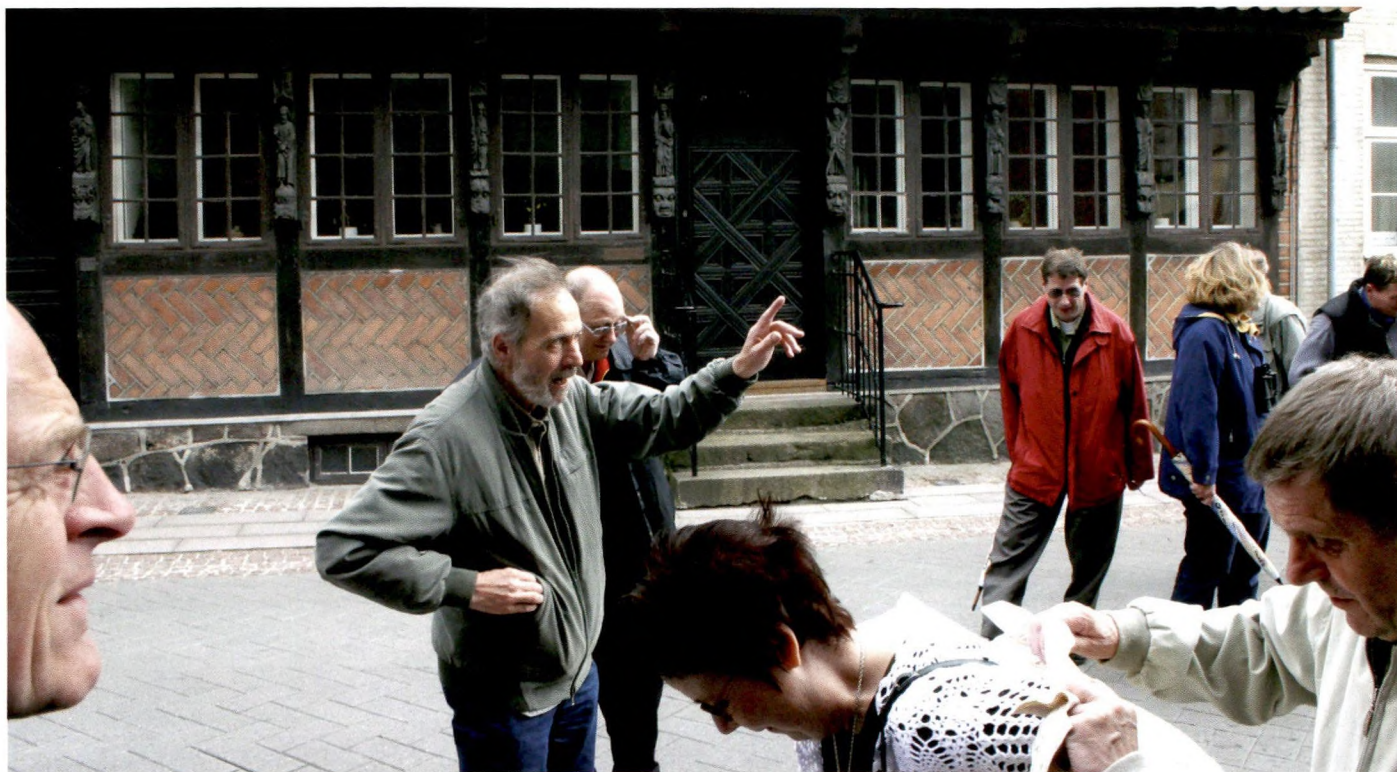
STATION I + Ia
Entfernung v. Stollenportal 1888 m
Temperatur + 38° C

STATION II
Entfernung v. Stollenportal 2088 m
Temperatur + 40,5° C

STATION III
Entfernung v. Stollenportal 2183 m
Temperatur + 41° C

STATION IV
Entfernung v. Stollenportal 2238 m
Temperatur + 41,5° C

Landsmøde den 15.



Det var MB Storstrøm som denne gang havde påtaget sig det tunge hverv at arrangere landsmøde.

Indbydelsen i nr. 1/2004 så jo ganske indbydende ud, og det smukke gamle gæstgiveri, Hotel Kirstine i Næstved indfriede bestemt også disse forventninger.

Dette lille tilbageblik handler ikke om det rent fagtekniske indhold, men er forsøgt koncentreret som et lille tilbageblik til foråret - og et stemningsbillede.

At Svend Dahl kan andet end at være formand for MB Storstrøm, og lærer - det vidste vi godt. Men hans velarrangerede "slentretur" i Næstveds smukke gamle bymidte - var



og 16. maj 2004



næsten hele landsmødet værd. Det gjaldt naturligvis også den efterfølgende sejltur fra havnen og til Karrebæksminde. Inden vi falder helt på halen bør det dog også nævnes, at Svend bestemt ikke er nogen novice i denne disciplin. Udover at han således har prøvet det før, forlyder et standhaftigt rygte også, at han samtidig er professionel rejsebogsforfatter, og desuden har skrevet flere historiske værker om det

gamle Næstved. Men naturligvis vil læreren fra Næstved vedholdende påstå, at han ikke lavede det hele selv - og det er jo ganske vist.

Som et hovedbestyrelsesmedlem - dog med et glimt i øjet - sagde: "Det er spørgsmålet om vi ikke burde tage en principbeslutning, om at afholdelse af landsmøderne permanent flyttes til Næstved".

Niels Vous



To spændende præparater

- styrker immunforsvaret og bekæmper gigt

Mange bær indeholder særlig høje koncentrationer af de beskyttede antioxidanter – de stoffer, der beskytter mod for høj tilførsel af ilt til kroppens celler, hvad der medvirker til at give kræft.



Læge og ernæringsforsker: Hyben er bedst!

»Jordbær, hindbær og blåbær bidrager især til at mindske kræftfaren. Men allerbedst er dog hyben« siger læge og ernæringsforsker Jan Øivind Moskaug, Institut for Ernæringsforskning i Norge, der er blandt deltagerne i en kræftkongres lige nu i den norske hovedstad.

Sammen med 12 andre nordiske ernæringsforskere forsøger han at fastlægge koncentrationen af kræft hæmmende stoffer i bær og frugt, så man bliver i stand til at udarbejde anbefalinger med hensyn til daglige doser.

Forskerne er klar med præcise anbefalede dagsdoser af frugt og bær i kampen mod kræft inden for de næste fire – fem år.

Øivind Moskaugs foreløbige råd er dog ganske enkelt:

»Jo flere bær, des bedre. Det er dog ikke antioxidanterne alene, som kan holde kræften på afstand. De virker sammen med andre stoffer i bærrerne« siger forskeren, der har lavet forsøg med både mus og unge studenter, der er blevet fodret med bl.a. ekstrakt af jordbær.

»Vi har så taget blodprøver, og resultaterne har i høj grad støttet vores teorier.«

Hyben mod reuma og gigt

Danske forskere har i 2002 dokumenteret, at hyben indeholder et stof, der virker mod ledegigt ved at hæmme betændelsesprocesserne. En norsk undersøgelse underbygger de positive resultater af den danske undersøgelse. Odd Warholm, ortopædisk overlæge og leder af et forskerteam på Vestfold Central Sygehus i Tønsberg, undersøgte 100 patienter med diagnosticeret slidgigt.

Gruppen, der blev behandlet med hybenpulver, fik øget bevægelighed og havde - sammenlignet med placebogruppen - færre smerter og lettere ved at klare f.eks. ind-

køb, rengøring og ind- og udstigning af bil. Desuden havde de mere energi og bedre søvnkvalitet.

Vi har undersøgt det danske hybenmarked og fundet frem til, at den billigste hyben er Natur-Drogeriets Hybenpulver med kerne (forhandles i groft- og fint pulver og i kapsler). Denne hyben er testet for pesticider og tungmetaller.

Man kan ved at ringe til firmaet på telefon 86 92 33 33 få tilsendt en gratis hybenprøve.

http:// www

Supplerende oplysninger om naturmedicin og helse findes på:

www.helsenyt.com



Venustorn® er effektiv og billig ved artrose

Den antiphlogistisk (betændelsesbekæmpende) og analgetisk (smertelindrende) virkning af Venustorn® hviler i dag på et solidt videnskabeligt grundlag. Den tyske Kommission E udarbejdede i 1990 en positiv monografi.

Særligt imponerende: Prof. Dr. Sigrun Chrusbasik i byen Freiburg, Tyskland, sammenlignede præparatets effektivitet med den traditionelle konservative terapi ved rygsmerter (NSAR og sygegymnastik). Resultat: I begge grupper aftog smerterne efter seks ugers behandling i lige grad, nemlig omkring 37%. Men den traditionelle behandling er ca. fire gange dyrere (medicin plus sygegymnastik).

Kilde: Apotekerpraxis 10.7.2000



Nyt fra kredsene

VESTSJÆLLANDS KREDSEN



Kære Medlemmer

Inden længe slår naturen sine storslåede folder med alverdens pragtfarver, og vi skal igen til at klæde os varmere på. Måske der også er medlemmer, som skal tænke på at få en vaccine, så lange influenza sygeforløb kan undgås !

Vores kreds har fra Gigtforeningen Holbæk modtaget en invitation til et meget spændende foredrag, som finder sted i Asnæs Forsamlingshus, Esterhøjvej 26, 4550 Asnæs. Mandag d. 18. oktober kl. 19.00 vil dr.med. Thomas Kiær fra Rigshospitalet fortælle om hans (og kollegaers) operation på Pia Christmas-Møller samt forløbet heraf. Pia Christmas-Møller vil også selv være til stede, hvis ikke folketingsarbejdet lægger forhindringer i vejen. Det koster kr. 45,- at deltage, men så får man også kaffe/the m/ brød inklusive i prisen. Tilmelding skal ske senest d. 14. oktober til Elisabeth Holm på tlf. 5943 8433. Jeg håber, at rigtig mange MB-medlemmer i kredsene finder dette så interessant, at vi kan fylde hele forsamlingshuset !

Succesen med Glatførekursus i Sorø gentager vi som annonceret lørdag d. 30. oktober kl. 10.00 – 12.00. Kørelærer Stoffer fra Stenlille vil igen være den sagkyndige, som

hjælper os gennem banen.

(Læs evt. artiklen i sidste nummer fra juni, hvis du er i tvivl om, hvorvidt det er noget for dig eller ej). Køreteknisk Anlæg ligger på Kalundborgvej, og 2 x 8 deltagere i egne biler kan komme på kursus. Vi slutter formiddagen af med en sandwich og en vand og/eller kaffe. Pris kr. 150,- pr. deltager. Tilmelding til undertegnede på tlf. 57 83 30 91 efter kl. 18.00, eller på mail grete@smi.as. Der bliver ikke sendt yderligere varsel ud, så "først til mølle" princippet vil være gældende. Tilmeldingen er bindende !

Som omtalt i min beretning på generalforsamlingen i april d.å. ville jeg tage en drøftelse med de medlemmer, som nyder godt af vores varmtvandsaftale mellem Vestsjællands Amt og Gigtsanatoriet i Skælskør. Vi har ligeledes haft sendt brev ud til brugerne, og konklusionen herpå blev, at der for den kommende sæson (1. sept. til 31. maj) tilgår Kr. 3.000,00 til fordeling hos vore nordlige medlemmer, som træner i Holbæk. Bjarne Wyrwik og Elisabeth Holm står for det praktiske med at fordele pengene.

**Med venlig hilsen og håb om, I vil passe godt på Jer selv
p.b.v. Grete Jensen**

NORDJYLLANDS KREDSEN



Kære Medlemmer:

Lørdag den 30/10-04 kl. 13.00 er der arrangeret foredrag med overlæge Poul Hedevang Christensen fra Ortopædkirurgisk afdeling på Aalborg sygehus. Poul Hedevang Christensen vil fortælle om hofte og knæ operationer. Herunder restriktioner, genoptræning og de nyeste operations teknikker.

Foredraget holdes i Idrætsforeningen For Handicappede, Skydebanevej 1, 9000 Aalborg. Ved Vesterkærrets skole.

Tilmelding til:	Ernst Bisgaard	98 37 89 37
	Claus Larsen	98 24 47 19 eller mail: cl@post5.tele.dk
	Niels Hansen	98 16 04 36

Sidste frist for tilmelding er mandag den 25/10-04.

Med Venlig Hilsen og på gensyn Claus Larsen

RHEUMAKLINIK

BAD BRAMSTEDT



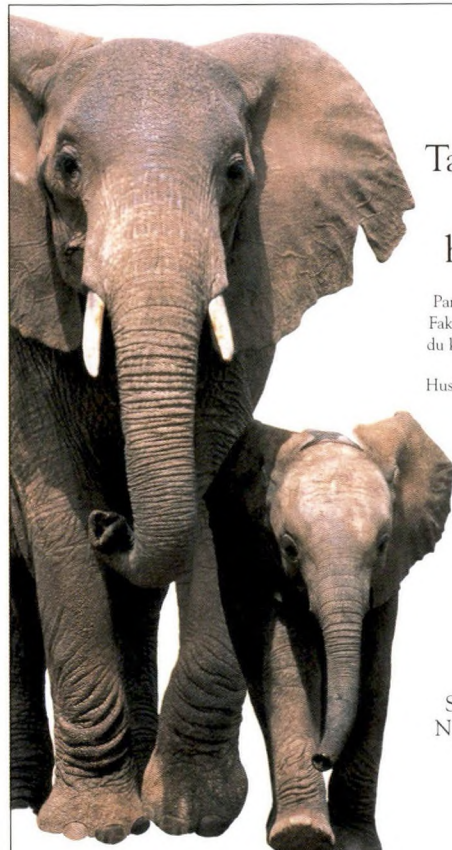
Europæisk center
for led, hvirvelsøjle,
muskulatur,
nerver og blodkar

Rehabilitationsophold og aktivitesuger. Mere end 100 forskellige terapitilbud.
Vi tilbyder bl. a. massage, mudderbade og saltvandsbade.
Med i "Frit sygehusvalg" ved udskiftning af led.
Gode tilbud om efterfølgende genoptræning.
Skynd dig at rekvirere vores brochure! Dansktalende personale!



SPECIALSYGEHUS OG REVALIDERINGS-CENTER

Oskar-Alexander-Straße 26 • 24576 Bad Bramstedt • Tyskland
Telephone: +49 4192 90 20 10 • Fax: +49 4192 90 23 73
Internet: www.rheuma-zentrum.de • e-mail: info@rheuma-zentrum.de



Smerter?
Tænk på mere
end din
hovedpine...

Panodil® er mild mod maven.
Faktisk er Panodil® så mild, at
du kan tage den på tom mave.

Husk: Tag aldrig mere end den
anbefalede dosis.



Stærk mod smerter
Nænsom mod maven

PANODIL. Paracetamol. Anvendes mod svage smerter og feber f.eks. hovedpine, tandpine, muskelsmerter og menstruations-smerter. **Dosering: voksne:** 1 g 3-4 gange dagligt, dog højst 4g pr. døgn. I enkelte tilfælde kan 500 mg 3-4 gange dagligt være tilstrækkeligt. **Børn:** (tabletter): 50 mg/kg/døgn fordelt på 3-4 doser dagligt. Suppositorier 500 mg og 1g bør ikke anvendes til børn under 15 år. Højere doser end anbefalet giver ikke større smertestillende effekt, og kan medføre skader, der ikke kan helbredes. **Pakninger og priser:** Tabletter: 20 stk. 16,15 - 48 stk. 28,55 - 96 stk. 41,85, 100 stk. 41,85 og 300 stk. 95,35. **Suppositorier:** 500 mg 10 stk. 43,95 og 1g 10 stk. 47,80. I tvivlstilfælde: Spørg apotekspersonalet. Læs omhyggeligt vejledningen på pakningen, inden medicinen tages. Priser pr. 09.08.1999. SmithKline Beecham A/S er registreringsdehaver af Panodil.



Behandling af sol,- brand,- og frostskaeder ALOE VERA GEL

Indikationer: Naturlægemiddel til behandling
af lettere forbrændinger, solskoldning, frost-
skaeder og mindre sår.

Dosering: Udvortes flere gange daglig efter
behov.

Forhandles hos Matas, Helsekost og Apoteker.

ALOE VERA GROUP tlf. 39 69 08 14

Dobbelt virkning/Dobbelt tryghed

med air foam® hybridsystem



Incl. lækkert
strækbart, åndbart
inkontinens betræk

Forbedret søvn & livskvalitet

Lindrende på smerter



Anvendes til at understøtte ved behandling af adipositas- og
cachexiapatienter, paraplegi, ALS, samt i smerteterapien m.v.,
samt dekubitus profylakse- og terapi mellem sår stadierne I til IV
(efter Seiler).



SURCON

CARE LINE ApS

Overgade 15 • DK-8700 Horsens • Tlf. 86 55 70 45 • Fax 86 55 71 45



Kære Medlemmer

Sommerudflugt

En lang og god varm sommer (i skrivende stund) er ved at rinde ud, og aktiviteterne i de enkelte lokalforeninger tilla-

Siden det sidste nummer af bladet, der udkom den 1. Juni, kan vi fra bestyrelsen da nævne, hvad der har været af "nyheder" siden sidst.

Den 21. juni havde vi sædvanen tro, den traditionelle sommertur. Udflugtsmålet var sat til Gråsten slot og slotshave. 40 personer var mødt op, og under kyndig vejledning fik vi set den smukke slotshave, samt slotskirken. Sluttelig så vi selve slotsgartneriet med legehuse og de forskellige drivhuse, hvor man dyrkede blomster, og mange af årstidens grøntsager og frugter. En god rundvisning, dog var vejret ikke med os.

Derefter gik turen til Egersund Fægekro, hvor middagen blev indtaget. Foreningens formand Willy Fick bød velkommen til alle de fremmødte. Fra bestyrelsen havde man inviteret overlæge Gert Hansen og ægtefælle, samt Lis Smedegård Andersen og ægtefælle. Som de fleste jo nok ved, så er Gert Hansen gået på efterløn, og Lis har overtaget Gerts job på Gighospitalet i Gråsten. I sin afskedstale til Gert Hansen blev der udtrykt de gode relationer, der var imellem Mb'erne og Gert, og formanden udtrykte da også de forventninger, der stilles til Lis. Bestyrelsen håber også fremover at kunne "trække " på såvel Gert, som på Lis.

Træningen i sommerperioden.

Sidste træningsdag i forårsterminen var tirsdag den 29. juni, og vi starter op igen tirsdag den 10. august.

En lang pause, så mon ikke der bliver rigeligt for fysioterapeuten at tage sig til.

I begyndelsen af juni fik vi desværre den triste meddelelse, at Anne Mette Langgård, den ledende fysioterapeut på gighospitalet, havde taget sin afsked. De, der var med fra foreningens start, kan nok huske, at det var Anne Mette, der var den udfarende kraft de første par år. Foreningen vil gerne udtale sin tak for det arbejde Anne Mette har udført, og ønsker hende alt godt i tiden fremover.

Artikel i Ledsager

Her i forårsmånederne blev jeg kontaktet af Ib Salomon, Journalist, der skriver for Gigtforeningens blad Ledsager, der gerne ville komme en tirsdag aften og skrive om den ugentlige træningsaften for MB'erne.

I begyndelsen af juni kom Ib Salomon sammen med Jydske Vestkystens fotograf Claus Thorsted så til Gighospitalet, hvor vi iøvrigt havde inviteret Fysioterapeut Inger H. Stov-

gaard med, for at supplere med event. oplysninger om den sønderjydske forening. Vi fra bestyrelsen er meget glade for den omtale, som vi får i det næste blad Ledsager, der udkommer i august måned. Vi har her udover fået lovning på, at Ib Salomon vil skrive om vores jubilæum i maj næste år.

Foreningens medlemstal

Siden sidst har vi fået 3 nye medlemmer i foreningen.

Bestyrelsen byder disse tre nye velkommen, og håber også de vil være med til at bakke foreningen op.

**Med venlig hilsen
på bestyrelsens vegne
P.Stückler**

(Sønderjyllands Kredsens redaktør)

Ved Flemming Jensens død

Tirsdag den 13. juli modtog vi det triste budskab, at vort mangeårige medlem Flemming Jensen var død under udførelse af havearbejde i sit hjem, Ankergade i Sønderborg.

Flemming blev 69 år gammel. Umiddelbart efter foreningens stiftelse lærte vi Flemming at kende.

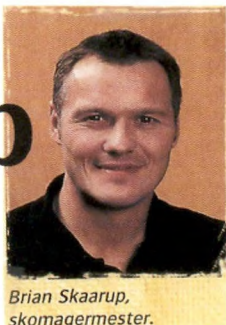
I en kort periode, hvor afklaringen om aflønning af fysioterapeuterne til vores bassintræning ikke var bragt helt på plads, var det en helt naturlig ting for Flemming at overtage ledelsen af den ugentlige bassintræning.. Som " erfaren gymnastikudøver " vidste Flemming helt nøjagtig, hvorledes denne ham til-delte opgave skulle løses. I en toårig periode fra 1982 valgte foreningens generalforsamling Flem-ming som formand.

I denne svære tid for de efterladte, Flemmings hustru Gurli og børnene Peter og Dorthe vil vore tanker om et ærligt og hjælpsomt menneske altid være til stede.

Æret været Flemming Jensens minde.

Skaarup

ORTOPÆDISK
HÅNSKOMAGERI



Brian Skaarup,
skomagemester.

Sahva

- Har du problemer med ankler, knæ og forfod
- Får ud let krampe?
- Føles det som at gå på nåle?
- Gør det ondt når du løber eller går langt?
- Går du dine sko skæve?
- Er dine sko slidte på den indvendige side?
- Eller på den udvendige?

Vigtigst er det at finde den løsning, der passer den enkelte, og hvad det er afgøres bedst i samarbejde med fagfolk, der følger udviklingen på området.

Fonnesbechsgade 6	7400 Herning	Tlf. 97 21 16 16
Snaregade 1	8900 Randers	Tlf. 86 40 35 11
Slotsgade 3	7800 Skive	Tlf. 97 51 29 12

Solanum

- den effektive udrensningskur

Solanum-kuren renser kroppen helt ud i de yderste led. Syreoverskudet neutraliseres og fjernes.

Vigtige mineraler og aminosyrer sikrer at kroppen kommer i naturlig balance.

Solanum tabletterne indeholder glycoalkaloider, aminosyrer, mineraler og antioxidanter, som har en gunstig effekt på at regenerere og bevare en god muskelstyrke og en smidig krop

En Solanum-kur varer 1 ½ til 3 måneder.

Solanum fås hos Matas og helsekostforretninger.



Rheumacure A/S

www.rheumacure.com

Tlf. 55 86 80 11

Eucerin Dry Skin

Afhjælper og forebygger problemer med meget tør hud uden at fedte!

Eucerin Dry Skin er særligt udviklet til personer med meget tør hud, og indeholder Karbamid til at binde fugten i huden. Karbamid er et aktivt stof, der naturligt findes i menneskets hud. Gennem kliniske studier er det bevist, at Eucerin Dry Skin-produkterne med karbamid har en overlegen evne til at binde fugten uden at irritere huden. Produkterne er alle uden natriumklorid (salt) for at undgå svie. Lotion og creme er lette at påsmøre og absorberes hurtigt af huden og giver en god kosmetisk følelse. Den flydende sæbe kan både anvendes til vask af krop og hår. Eucerin Dry Skin-produkternes milde ingredienser gør, at produkterne også med fordel kan anvendes til børn med tør hud.

Eucerin Veldokumenteret hudpleje. På apoteket.

Mini Crosser

STÆRK STABIL SIKKER

Et selskab i medema

Frihed!

Mini Crosser
Euroflex-arbejdsstole
Jazzy-kørestole
Børnehjælpemidler

MINI CROSSER A/S
Afdelinger: Jylland · Fyn · Sjælland
Telefon 70 10 17 55
E-mail: info@minicrosser.com · www.minicrosser.dk



Mødet i Sahva Rygcenter onsdag, den 9. juni 2004

Emnet **"Hvad kan du gøre for at passe på din ryg – på arbejde, i fritiden og når du sover"** trak denne aften fulde huse af medlemmer fra vores kreds.

Tove Juul, leder af Rygcentret, fortalte om ryglidelser og et bredt udsnit af hjælpemidler.

Vi fik lejlighed til at se og prøve et stort udvalg af:

- Puder og skråkiler til brug i diverse stole
- Kontormøbler
- Hvilestole
- Madrasser med zoneinddeling, hovedpuder og sengebunde med elevation
- Stødabsorberende såler til at lægge i skoene - og meget, meget mere.

En stort tak til Tove Juul og de øvrige medarbejdere for en god indføring i emnet, svar på rigtig mange spørgsmål, og dejlig forplejning.

Hvis der nu sidder én eller flere som gerne vil vide mere, kan Sahva Rygcenter kontaktes på telefonnummer 4588 4500 eller www.sahva.dk og www.rygdag.dk

Hvis du er interesseret i at deltage i et lignende arrangement, kan du kontakte Bent Andersen fra kredsens bestyrelse på telefon 44 94 04 67. Bliver der mange nok til at fylde Sahva Rygcenter vil vi forsøge at gentage succeszen.

Foto og tekst: Bent Andersen og Martine Evensen



BC lift

Trappelifte - Stolelifte - Vertikallifte - Scootere



BC lift

H.C Ørstedsvej 13

Tel. +45 98 43 54 44

info@bclift.dk

DK - 9900 Frederikshavn

Fax +45 98 43 54 45

www.bclift.com

Sponsoreret

HØJSKOLE
FOR
DIG

egmont
højskolen

spændende fag!
Avanceret udstyr!
Nysgerrig?
Prøv noget nyt!

Villavej 25 • Hou • 8300 Odder • Tlf. 87 81 79 00
Internet e-mail = mail@egmont-hs.dk

Revisionscentret for læger og tandlæger

Vesterbrogade 69, 3. tv.
1620 København V.

Tlf. 33 31 17 00 • Fax 33 29 72 00

Nakkelund[©] MÆLKEBØTTESAFT

Nakkelund mælkebøttesaft er et godkendt
kosttilskud, som er produceret siden 1959.

Nakkelund mælkebøttesaft virker udrensende
og stimulerer lever- og nyrefunktionen.

Rasmus og Pia Mathiassen - Orelundvej 50 - Nakke - 5592 Ejby

Telefon 64 78 10 52

www.nakkelund.dk - nakkelund@nakkelund.dk



Nu er vi også aktive inden for
sygdommen Morbus Bechterew

Wyeth

En filial af Wyeth Lederle Nordiska AB • Produktionsvej 12 • 2600 Glostrup
Telefon 44 88 88 05 • E-mail wyeth@wyeth.dk • www.wyeth.dk

Hovedbestyrelsen



Formand

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



Næstformand, Redaktør

Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
86 25 83 74
mbbladet@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 Erlandsson
Grønningen 10
8700 Horsens
75 65 78 98
jon.erlandsson@stofanet.dk



HB medlem

Jens Tryde
Ny adresse pr. 15.06
Tjørnestræde 5,
7100 Vejle
75 85 43 12
jens_tryde@ccvejle.dk



Suppleant 1

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



Suppleant 2

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



Suppleant 3

Niels Vous
Sadelmagerporten 4, lejl. 519
2650 Hvidovre
36 77 40 77
vous@mail.dk



Suppleant 4

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

Gigtforeningen for



Nyttige adresser og numre

GIGTLINIEN

Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte

Tlf. 39 77 80 80

Fax 39 65 11 96

www.gigtforeningen.dk

info@gigtforeningen.dk

Åbningstider: Man.-Tors. kl. 9.00 og Fre. kl. 10.00 - 15.00

FNUG (ForeningEN 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
Hjortegade 1, 4. tv.
2100 København Ø
39 20 93 80
kbh@bechterew.dk



Nordjylland

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



Vestsjælland

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



Fyn

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



Østjylland

Kurt Ibsen
Mirabellevej 8
8600 Silkeborg
Tlf. 86802043 / 20697159
kurt-ibsen@jubiimail.dk



MB-Storstrøm

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



Vest-Midtjylland

Kurt Jacobsen
Enebærvej 7,
7500 Holstebro
Tlf. 9741 4541
midtvest@bechterew.dk



Vejle-Ribe

Jens Tryde
Tjørnestræde 5,
7100 Vejle
75 85 43 12
jens_tryde@ccvejle.dk



Sønderjylland

Willy J. Fick,
B. S. Ingemannsvej 8,
6400 Sønderborg.
Tlf. Priv.7442 6884 – arb. 7488 5871
Privat: ester.fick@sonderborg.dk
Arbejde: willy_fick@danfoss.com



Færøerne

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



BP Gas light

Den lette gasflaske
www.bpgas.dk

Hornstrup Centret KURSUSCENTER

Hornstrup Kirkeby
 Kirkebyvej 33, 7100 Vejle
 Telefon 75 85 21 11 - Telefax 75 85 21 02
 e-mail:hrnstrcnt@post12.tele.dk

Fakse Apotek

Rønnedevej 15 • 4640 Fakse
56 71 30 55



Kurrejser

Balcova, Tyrkiet
 1 uge fra kr. 6.020,-
 Ekstra uge fra kr. 2.760,-
 Inkl. fly fra København, halvpension og behandling.
 Transport fra lufthavn til hotel t/r.
 Vores samarbejdspartner i Balcova er TEM Travel med
 dansktalende personale som hjælper under hele opholdet.
 Rekvirer brochure



Ha'detgodtrejser
 Vesterbro 49 • 9000 Aalborg
 Tlf. 98 12 24 78
www.hadetgodtrejser.dk

TP Jobmassage

- Massage på din arbejdsplads
 Greve Strandvej 89 • 2670 Greve
43 69 33 41



Landinspektørfirmaet

Hovedgaden 4 • 2970 Hørsholm
 Tlf. 45 86 07 90
 Fax 45 86 04 86

ASTRID FLORENTZ

Lindeholmen 12, 2680 Solrød Strand
 Telefon 56 14 37 24
klinik@jersiefys.dk

Slagelse Svane Apotek



City 3
 Jernbanegade 7
 4200 Slagelse
58 52 01 34

lokal Brugsen UVELSE

Tæt på dig og din hverdag
TELEFON 48 27 80 20

Poul K. H. Larsen ApS

Vognmand & Entreprenør

- 12 tons vogne med tip og kran • Sten og grus leveres
 - Container udløjning • Udgravning af grunde
- MILJØGODKENDT TRANSPORTØR**

Fælledvej 86 • 2791 Dragør
 Telefon 32 53 76 75 • Bil 40 46 51 75

FL reklame

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



I den originale Jacuzzi® kan du blive masseret i varmt vand med salte og olier.

En original Jacuzzi® er meget mere end et spa/boblebad.

Massagen er langt kraftigere i en ægte Jacuzzi® og så må du bruge mineraler og olier i vandet. Efter brug bliver jacuzzi'en desinficeret.

Jacuzzi® er ene om, at massere med mikrobobler, som brister, når de rammer din hud, derfor føles de ikke ubehagelige - men de har en reel massageeffekt..!

Du bader i rent vand, uden klor

Den originale Jacuzzi® blev opfundet for, at give et barn, med gigt, massage.
Læs spabadets historie på www.gigt-spa.dk



62 modeller på www.jacuzzi.dk

Brochurer / udstilling:
Jacuzzi Danmark A/S 3961 3131
Lyngbyvej 32 2100 København Ø.



Porto

Gigtföreningen
Gentoftegade 118
2820 Gentofte



Porto

Gigtföreningen for Morbus Bechterew
v/ Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4.tv.
2100 København Ø



Medicinhåndbogen[®]
2004/05

INDBLIK OG OVERBLIK PÅ ET ØJEBLIK



Pris kr. **179,-**
inkl. moms

Medicinhandbogen[®] 2004/05
- opslagsbog og cd-rom
1200 sider i kvalitetsindbinding
179,- kr. inkl. moms

Køb den på dit apotek, hos boghandleren,
eller bestil den på www.dli.dk

Dli
DANSK
LÆGEMIDDEL
INFORMATION



Indmeldelsesblanket for medlemskab af Gigtforeningen

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen kr. 125,00 årligt pr. person
☐ Medlemskab af Gigtforeningen kr. 190,00 årligt pr. husstand

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ By: _____
Tlf.: _____

Indmeldelsesblanket for medlemskab af en kredsforening

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ By: _____
Tlf.: _____ Alder: _____
Amt: _____

Life Spice[®] Vital

Life Spice Vital består af 31 rene, pulveriserede urter, krydderurter og rodfrugter, som stammer fra vores naturlige omgivelser og køkkenhaver. Den unikke blanding af urter er skabt med aktiv synergi og balance til alle kroppens naturlige funktioner. Når alt fungerer som det skal, giver det velvære og overskud til livets mange udfordringer.

I alle verdens kulturer har man anvendt urter i kosten og givet viden om urternes anvendelse og betydning videre til nye generationer. Man finder mange af disse oplysninger i moderne databaser og heldigvis ser det ud til, at der er fornyet interesse og respekt for vores forfædres kundskaber. Under et ophold i USA, kom Birgit Helen Jørgensen i snak med en gammel indianerkvinde om urters mangeartede betydning og hun betroede hende, hvordan man i hendes stamme blander urter efter helt specielle principper, således at urterne indbyrdes arbejder sammen. Denne viden og et mangeårigt studium af urter og andre folkeslags urtetraditioner resulterede i det unikke kosttilskud, Life Spice[®] Vital i 1998 i Nødebo. Mange mennesker og dyr har haft stor glæde af dette kosttilskud og Life Spice[®] Vital har vundet 2 priser i 2001 og 2002. Alle urterne dyrkes i Europa og skåner således den vilde fauna.

Birgit Helen



BIRGIT HELEN JØRGENSEN

NB! Gratis naturlig rådgivning hver mandag kl. 10–14 på tlf. 48483728

Fås som tabletter eller mixtur.
Anbefalet dosis til måltiderne:
1–3 tablet/tskf. dagligt
afhængig af vægt og forhold.



Naturkosttilskud skabt til hele kroppen

- Livskrydderi
- Livskvalitet målt på diverse fysiske funktioner
- Daglig blid udrensning for affaldsstoffer
- Holistisk velvære og vitalitet

www.lifespicevital.dk

Producent:
Life Spice[®] Production ApS
DK-3480 Fredensborg



VINDER AF ÅRETS HELSE AWARD 2001 OG ÅRETS HELSEPRODUKT 2002

Projekter siden 1999:

- 1) Ansatte i en bank fik 1-2 tabl. dgl. med hurtigt øget velvære og vitalitet. På 3 mdr. var fraværet nedsat til 50% og efter 18 mdr. nedsat til 30%.
- 2) 7 personer i Institut for Optimal Næring – i projekt fra 2000 viste overbevisende resultater på livskvalitet og energi på trods af deres helbredstilstand.
- 3) 4 triathleter m. 2 tabl. dgl. i 3 mdr. i 2002 fik målbare resultater på øget kondition, energi og muskelmasse samt almen vitalitet og robusthed.

4) 70 svin (Antonius) fik 1 tabl. dgl. over 5 mdr. (20–100 kg). Slagtekvantiteten lå på 10 ved en skala fra 0–10 mod normalt 8–9 hos denne landmand. Kødprocenten = muskelmassen steg signifikant med 1% mere i gennemsnit.

5) 10 rideheste fik 5 tabl. dgl. over 1/2 år. Ved moderat arbejde sås hurtigt øget vitalitet og kondition. Sidegevinster sundere hårlag og stærkere hove. 2 væddeløbsheste forbedrede deres løbsresultater på 1 sæson med 80% (1. og 2. placeringer) og var allerede et par dage efter hvert løb fit for fight til træning!

6) 120 foreller i projekt 2003–4 på Landbohøjskolen fik LSV i foderet med signifikant tilvækst, parasitdrivende effekt og livskvalitet sammenlignet med 120 placebo-fisk.

Retur adr.:
MB-Landsforeningen
Markedsgade 47 F
7900 Nykøbing Mors

Magasinpost · Returneres ved varig adresseændring



POST

B

PP

DANMARK

ID nr. 46342



Positiv særbehandling!

Det er ikke så mærkeligt, hvis du føler dig ekstra forkælet i en handicapbus fra Citroën. Både som fører og passager. Adgangsforholdene er bekvemme, og indretningen kan vi skræddersy efter ønske og behov. Citroën har elleve handicapcentre fordelt over hele landet, så der er aldrig langt til vores specialviden om handicapbiler. Vi rådgiver dig og indretter din bil ned til mindste

detalje med bl.a. fleksibel stoleindretning, lift, kørestolsrampe, fastspændingssystemer, mv – så er du sikker på at få den rigtige løsning.

Ring og hør, hvad vi kan gøre for dig. Eller kom forbi og prøv vores fuldt opbyggede handicapbiler og -busser. Vi kommer også gerne forbi dig for at understrege vores positive særbehandling.



CITROËN

Citroën Glostrup John Hartmann Automobiler ApS, Ejby Industrivej 3, tlf. 43434383 • **Citroën Middelfart** Citroën Huset Middelfart – PM Automobiler ApS, Mandal Allé 13, tlf. 64414230 • **Citroën Kolding** Autocentralen Syd A/S, Hylkedalvej 1-3, tlf. 75507700
Citroën Esbjerg Bilhuset Esbjerg A/S, Exnersgade 15-17, tlf. 76134700 • **Citroën Herning** Hedegaard Automobiler A/S, Dueoddevej 2, tlf. 70270311 • **Citroën Struer** Thorkild Pedersen Automobiler ApS, Fælledvej 25, tlf. 97851611 • **Citroën Skive** Skive Autohandel I/S v/ Gjerulff & Jensen, Viborgvej 13, tlf. 97522611 • **Citroën Århus N** Poul Rasmussen Bilcenter A/S, Graham Bells Vej 15-19, tlf. 86109200
Citroën Vejle Kielstrup & Fuhlendorff A/S, Storhaven 3, tlf. 75832200 • **Citroën Ålborg** Kjærsgaard Auto – Ålborg A/S, Håndværkervej 22, tlf. 98137100 • **Citroën Frederikshavn** Citroën Frederikshavn ApS c/o Autohuset, Søndergade 250-252, tlf. 98421233