

Tidslerne

2012 • 2

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening



Behandler får penge til at bevise kraniets puls!

SIDE 4

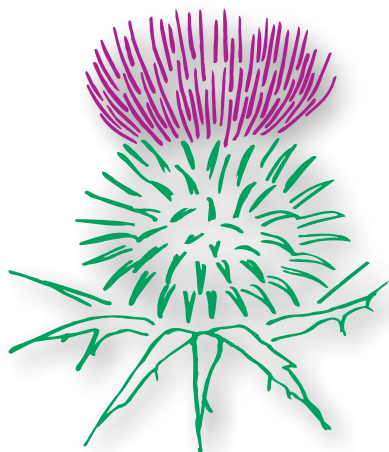
Tidslerne

Tidslerne er en forening for nysgerrige, aktive cancerpatienter. Patienter, som selv vil have indflydelse på egen situation, og som gerne vil vide mere om de muligheder, der findes indenfor såvel komplementær som konventionel behandling.

I Tidslerne arbejder vi for en positiv og åben dialog mellem alternativ/komplementær behandling og det etablerede sundhedssystem – kun hvis der skabes åbenhed og gensidig forståelse, kan vi som patienter få den bedste behandling.

Vores primære formål er, at varetage patienternes interesser og sætte disse i centrum. Gruppen af patienter er ingen ensartet eller homogen gruppe, men præget af mangfoldighed. Foreningen arbejder da også ud fra den værdi, at det enkelte menneske er unikt. Dette betyder, at hver enkelt må finde sin egen vej. Hvad der virker og er godt for den ene patient, behøver ikke at virke eller være godt for den anden patient.

Tidslerne er også aktive internationalt, som medlem af European Cancer Patient Coalition, hvor vi bl.a. arbejder på at sikre den bedste praksis i behandlingen, på tværs af EU, med lige adgang til behandlinger i EU for alle kræftpatienter i Europa.



Indhold

Kranio Sakral Terapi:

**Behandler får penge til at bevise
kraniets puls!**

4

Misteltenen:

Feberterapi - Mistelten

8

Naturens medicin:

**Hvedegræs – naturens mest fremragende
"naturmedicin"?**

10

Når medicinen spiller fallit

13

En kommentar til den afsporede vitamindebat:

Vitaminforskrækkelse

14

Klienten i fokus:

**"Sundhedsmappe" - Klientens/Patientens
egen mappe**

16

Hvad er kinesologi?:

Hvad gemmer der sig bag navnet?

18

Bog Nyt

21

Præsentation af Tidslernes

specialuddannede kostvejledere:

**Top engagerede og erfarne kostvejledere
står klar!**

22

Generalforsamling 2012:

Bestyrelsens Beretning 2011

24

Generalforsamling 2012:

Referat fra Tidslernes generalforsamling 2012

26

Nyt fra kredsene

28

Fakta om Tidslerne

30

Tidseltavlen

32

D en 28. april afholdt Tidslerne Generalforsamling i Odense (referat kan læses på side 26)

Generalforsamlingen trak noget ud, så 4 af vores 6 specialuddannede (cancer) kostvejledere præsenterede sig ganske kort. Der vil senere blive afholdt foredrag i kredse om kost og kræft. Herefter fulgte et meget spændende indlæg om termografi v/Hanne Lodahl, som har åbnet Danmarks første klinik: Body & Breastcare. I al sin enkelthed går undersøgelsen ud på, at man måler temperaturforskelle i kroppen, og derefter kan en termograf læse resultatet på samme måde, som radiologer læser et scanningsresultat. Fordelen ved undersøgelsen er, at den IKKE er skadelig i form af stråler eller kontrastvæske, den er fuldkommen smertefri, og så er den forholdsvis billig (specialpris til medlemmer af Tidslerne kontakt Sanne 2077 3666). Har man mistanke om sygdom, har man her mulighed for at få et tjek. Det var et meget spændende indlæg, og flere medlemmer blev målt med apparatet.

Herefter var der almindeligt opbrud. Bestyrelsen havde valgt, at holde bestyrelsesseminar samtidig. Så allerede om aftenen samledes man til bestyrelsesmøde og fortsatte næste dag til ud på eftermiddagen. Med de store ændringer i foreningen er der mange tråde, der skal samles, og opgaverne fordeles. Bestyrelsesmedlemmernes ansvar og kontaktoplysninger kan ses bagerst i bladet.

I år har vi valgt, at der kun udkommer tre blade, men vil til gengæld udsende aktuelle nyhedsbreve. Det er derfor **MEGET VIGTIGT**, at du sender oplysning om din mail til sekretaer@tidslerne.dk. Er du afskåret fra at kunne modtage mail, vil vi meget gerne have oplysning herom, da vi i så fald kan fremsende et nyhedsbrev pr. post. Disse kontaktoplysninger er også meget vigtige, af hensyn til fremtidige kredsarrangementer, som også vil blive annonceret pr. mail.

Du kan også **altid** finde information på foreningens flotte hjemmeside www.tidslerne.dk

Det er bestyrelsens klare målsætning, at vi skal have mange flere medlemmer, og vi skal være meget mere synlige i debatten om kræftbehandling i såvel ind- som udland og selvfølgelig rådgive patienterne om, hvad man selv kan gøre. Kirsten Dahl Sørensen har netop deltaget i Sundhedsrådets medlemsmøde og repræsentantskabsmøde, og Tina Ehnhuus og undertegnede tager i juni på ECPC- konference i 3 dage i Italien (om europæiske cancerpatienter). Susan Cording har deltaget i Fundraising- kursus og konference om metamedicin mm. i Midelfart. Referater følger senere.

Bestyrelsen arbejder stadig ihærdigt på at få ryddet op i det gamle sekretariat og sikre, at historisk materiale ikke går tabt. Det har været et stort arbejde, som heldigvis lakker mod enden.

Til efteråret vil der komme mange spændende tilbud om kurser og foredrag til vore medlemmer.

Sluttelig vil jeg ønske alle en dejlig sommer med masser af solskin.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Behandler får penge til at bevise kraniets puls!

Alternativ behandler Karl Christian Meulengracht har sat sig for at bevise sine metoder.

Han har fået 50.000 kroner fra Foreningen af Kranio Sakral Terapeuters Forskningsfond, samt ekspertbistand og 100.000 kroner fra staten til formålet. Samlet løber projektet op i 350.000 kroner.

Nu mener han, at han kan bevise det, som lægevidenskaben betvivler: at kraniet bevæger sig.

Midt i det hvide kælderrum på Munkevænget i Odense står en briks, og der flyder behagelig afstressende musik ud fra højttaleren.

Her i Institut Meulengracht arbejder Karl Christian Meulengracht, 58 år, med Kranio Sakral Terapi (KST).

Det er en alternativ behandlingsform, der tager udgangspunkt i kraniets bevægelser. Kranio Sakral Terapeuterne kan mærke bevægelserne i kraniet og mærker efter, hvor der er stilstand for herefter at genetablere bevægelsen, så nerverne i kraniet igen får frit løb.

Bevægelsen i kraniet er bevist ved flere forsøg i USA, men her kun på en egnabe og en kat. Bevægelsen er ikke vist på et menneske, og slet ikke i "real time" (lige her og nu på åben skærm), som Karl Christian Meulengracht nu kan vise.

For at det hele har kunnet lade sig gøre, har Meulengracht været i samarbejde med GTS-instituttet Dansk Fundamental Metrologi A/S. DFM har udviklet en software, som kan arbejde sammen med de måleapparater, som Meulengracht har indkøbt til formålet.

Det største ønske, som Meulengracht har pt. er, at opdagelsen kan være med til at bringe Kranio Sakral Terapien ind i det etablerede sundhedsvæsen, så rigtig mange flere kan få glæde af behandlingen.

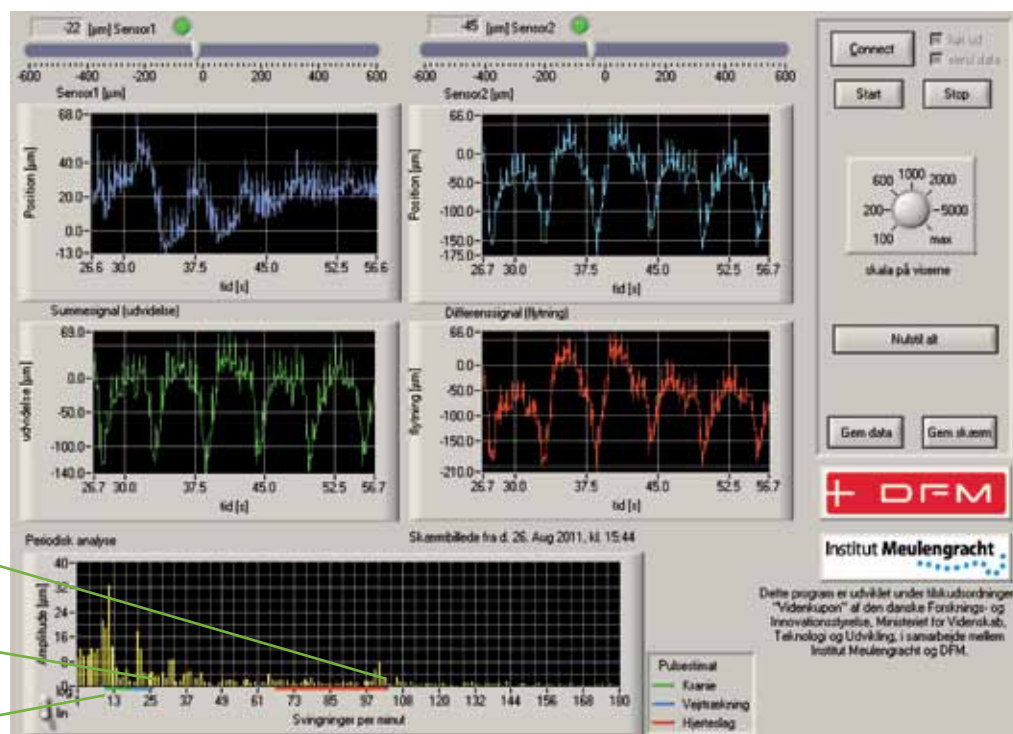
Kraniets bevægelser - den tredje puls

Kranio Sakral Terapi blev opdaget af Sutherland, som var læge i USA for ca. 130 år siden. For ca. 50 år siden blev det gjort til et egentligt koncept af John Upledger.

Hjertepuls
100 x min.

Vejrtrækning
20 x min.

3. puls 10 x min.



Upledger fortæller, at kraniet udvider og trækker sig sammen, i takt med at spinalvæsken udskilles i hjernens fire hulrum (ventriklerne). Bevægelsen kaldes kranio sakral pulsen eller den 3. puls (hjertepuls som den første, lungepuls som den anden). Forandringer i den 3. puls hænger sammen med spændinger, der belaster bl.a. centralnervesystemet.

Et projekt for livet

Karl Christian Meulengracht har 25 års erfaring som behandler og mere end 20.000 behandlinger bag sig. Siden de første erfaringer med KST har han altid ønsket at kunne bevise kraniets bevægelse og den 3. puls. For 5 år siden kom han det nærmere, da han var på netværksbesøg hos RoboCluster på OUC. Ved en af standene blev der talt om et apparat, der kunne måle én my (en tusindedel millimeter) i bevægelse. – ”Hold da kæft”! Kunne det virkelig passe, tænkte han. Måske kan det så måle kraniets bevægelighed.

Apparatet blev lånt, og senere, med KST foreningens Forskningsfonds hjælp (50.000 kr.), blev der indkøbt et apparat, som gav de første spæde tegn på, at han var på rette spor. I 2011 ansøgte Meulengracht om en

Videnkupon hos Statens Forsknings- og Innovationsstyrelse. Videnkuponen blev på 250.000 kr., hvoraf Meulengracht selv skulle udrede de 150.000 kr. De 100.000 kr. gik til seniorforsker Kai Dirscherl fra Dansk Fundamental Metrologi A/S, så de sammen kunne udvikle et måleapparat bestående af to servoaktuatorer og en database, som kan omsætte den fine måling til en brugbar fremvisning på en computerskærm.

Maskinen viser det, som jeg mærker med mine hænder

Der er udført 158 forsøg på 27 personer, og ifølge Meulengracht viser de, at kraniet bevæger sig, som han har sagt. Nemlig 6 – 12 gange i minuttet, op til ca. 300 my. Måske kan dette være et skridt i retning mod, at Kranio Sakral Terapien kan blive anerkendt. Han ønsker at fremstille et diagnoseapparat, der kan bruges i det offentlige sundhedsvæsen, og søger hermed investorer, der ønsker at være med til at forbedre den almene sundhedstilstand i befolkningen. Og som han siger, ”jeg tror på, at det her står lige for døren til det etablerede system”.

Om Karl Christian Meulengracht

Karl Christian Meulengracht har 25 års erfaring som behandler og mere end 20.000 behandlinger bag sig. Har siden 1993 drevet egen klinik i Odense, og fra 15. marts i år nu også i Huset Siloam i Svendborg.

I de sidste ca. 10 år har stedet heddet Institut Meulengracht, hvor der tilbydes behandling med Kranio Sakral Terapi og Sedona Metode®

Men også Organmassage, ALT ansigtsløftningsteknik, bindevævsmassage m.m.

Der tilbydes kursus i KST og Sedona Metode® samt kursus- og konsulenttjeneste i arbejdsmiljø for erhvervslivet – senest hele 2011 på Skejby Sygehus i afdelingen for Service- og Teknik.

Karl Christian Meulengracht er forfatter til bogen "Slip din stress nu", som Chris MacDonald har skrevet introduktionen til, hvoraf det bl.a. lyder: Karl Christian har formået at gøre, hvad få andre har; han har kombineret forståelse med effektive redskaber og teknikker. Redskaber og teknikker der VIRKER. Jeg kan kun lovprise og anbefale "Slip din stress nu" til alle, der er interesserede i at presse mest muligt ud af livet uden at miste lidenskab.



Dansk Fundamental Metrologis rolle

Meulengrachts forsøg med at måle kraniets bevægelser er gennemført under den såkaldte videnskupon – ordning. Dette er en støtteordning, som Styrelsen for Forskning og Innovation har til små og mellemstore virksomheder. Virksomhederne kan få op til 100.000 kroner til at købe samarbejde med vidensinstitutioner.

Karl Christian Meulengracht samarbejdede i et år med GTS- instituttet Dansk Fundamental Metrologi (DFM) om forsøgene.

Meulengracht havde idéen til sit forsøg, men ikke den måletekniske erfaring til at gennemføre det. Derfor blev seniorforsker i matematisk modellering Kai Dirscherl fra DFM koblet til. Hans opgave var at udvikle måleopstilling og software til forsøget.

Ifølge Kai Dirscherl kan resultaterne hverken be- eller afkræfte, at kraniet bevæger sig. Det kræver yderligere målinger og analyser. Opgaven var ikke at eftervise, at den 3. puls findes. Kun at udstyret er godt nok, siger Kai Dirscherl og fortsætter: Vi har verificeret, at

hvis den tredje puls findes i de former, som Karl Christian Meulengracht siger, så er vores måleopstilling tilstrækkelig følsom og nøjagtig til at måle den. Ifølge

**”jeg tror på,
at det her
står lige for
døren
til det etablerede
system”.**

Kai Dirscherl er det nemlig svært at sige, om de målte bevægelser udelukkende er kraniets. Nu er man der, hvor måleudstyret er godt nok. Så skal man sortere

Måleapparaturet i funktion.



alle andre faktorer fra, for at det bliver 100 procent sikkert. Det er nu Karl Christian Meulengracht eller andres opgave at kigge kritisk på, om den tredje puls virkelig findes med måledata, siger Kai Dirscherl.

Meulengrachts egen konklusion

Det vigtigste for mig var at efterprøve, om apparatet kunne vise de samme bevægelser, som jeg og andre KST terapeuter kan mærke. Altså den 3. puls... og det kan det! Da vi endnu ikke har andre apparater til at efterprøve bevægelsen, og altså "kun" vores hænder, så vil der selvsagt hos andre være tvivl om, hvad det er, vi mærker. Apparatet her skal og kan heldigvis synliggøre den 3. puls som værende en mærkbar fysisk/ mekanisk bevægelse og altså noget, som er mere hørende til i den etablerede del af lægevidenskaben end i den mere alternative del.

Behandling gennem den 3. puls er unik i forhold til alle andre behandlingsformer

Når behandleren behersker kontakten med den 3. puls, opstår der uanede muligheder for at hjælpe kroppen på plads igen.

Fladt – skævt baghoved / piskesmæld / brystkræftopererede / sportsskader / stressproblematikker og meget meget mere...

Kræftopererede

Efter en brystkræft- eller anden kræftoperation med kniv, stråling og kemo er kroppen ekstrem medtaget. Arvæv, giftchok, traumatiserende sygdom og behandling er uundgåelige sammenhænge med kræft i alle afskygninger.

Med kontakt gennem den 3. puls (kranio sakral terapi) både på kraniet og på kroppen er der rigtig gode resultater med at genoprette krop og psyke.

Arvæv, spændinger og mental stress kan der løsnes rigtig meget op for. Behandlingen er meget nænsom og oftest kortvarig.



Misteltenen har været brugt fra 1917 som et kræftmiddel.

Den har næsten altid været givet som injektion under huden.

Rudolf Steiner var idémanden bag denne terapi,

og lige fra starten fastslog han, at det var vigtigt for virkningen af misteltenen,

at patienten i det mindste lejlighedsvis fik en feberreaktion efter injektionerne. Man har stort set været tilfreds med en temperaturstigning til omkring 38 grader ledsaget af en normalisering af patientens temperaturkurve.

Firmaet Abnoba Heilmittel GmbH har imidlertid i de seneste 15 år slået til lyd for, at ovennævnte svage til moderate temperaturreaktioner ikke er tilstrækkelige. Hvis man ønsker at en svulst skal formindskes eller forsvinde under en misteltenbehandling, skal man have temperaturreaktioner på omkring 39-40 grader.

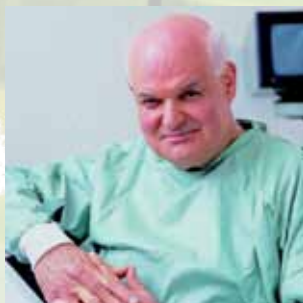
En sådan temperaturreaktion kan med lethed opnås, når man hos en patient, som ikke tidligere har fået mistelten, giver en højere startdosis end sædvanlig. Dette kan eksempelvis være Abnoba Viscum Fraxini (fra asketræet) 20 mg under huden, som måske på grund af sit meget høje lektinindhold er det foretrukne misteltenpræparat til feberterapi.

Man har opdaget, at man får den bedste feberreaktion, når de 20 mg gives kl. 15. Den videnskab der fortæller os, at medicin virker forskelligt alt efter indtagelsestidspunktet, hedder kronobiologi.

Gives Fraxini 20 mg kl. 15 vil temperaturen begynde at stige ved et tiden om natten, og ved 13-tiden næste dag vil temperaturen nå sit maksimum, som vil være omkring 39,5-40 grader med individuelle udsving. Patienter med lav temperatur omkring 35-36 grader til hverdag, opnår måske kun en temperatur på 38-39 grader. Denne temperaturstigning klinger sædvanligvis gradvis af i løbet af et par dage.

Man får desuden en stor lokalreaktion i huden på indstikstedet, som sagtens kan blive 10 cm i diameter. Hvis denne bliver generende øm, kan man behandle med ispose og Weleda præparatet Combudoron gele, som vanligvis bruges ved forbrændinger. Eventuelt kan man supplere med et antiinflammatorisk middel. Derimod skal man ikke give antibiotika.

Finn Skøtt Andersen,
cheflæge, Humlegården



Humlegården
www.humlegarden.com
Tlf. 49 13 24 65
Mail: info@humlegarden.com



Lokalreaktion efter mistelteninjektion har intet med infektion eller bylgedannelse at gøre, og klinger som oftest af i løbet af nogle dage.

Denne behandling kan gentages 1 x ugentlig i de første 4 uger, og man vil herefter opdage, at temperaturreaktionerne aftager eller forsvinder efter 4-6 injektioner.

Man anser det for meget ønskeligt, at enhver misteltenhami starter på denne måde med mindst 4 højdoserede feberinducerende mistelteninjektioner. Det har vist sig, at dette giver betydeligt bedre resultater. Efter en sådan højfebril start på misteltenen, som også kan finde sted med andre misteltenpræparater, går man over i den lavfebrile eller subfebrile periode, hvor temperaturreaktionerne er væsentligt mindre, hyppigst i niveauet 37,5-38 °C. Herefter viser misteltenens virkning sig på temperaturen i en harmonisering af temperaturkurven, hvorunder man opnår en normalisering af den hos kræftpatienter ofte fundne kaotiske temperaturkurve, som viser sig ved

1. manglende regelmæssig døgnrytme (circadian rytme)
2. ofte en temperatur meget lavere end den normale (37,0 °C om morgenen og 37,5 °C om aftenen målt rektalt)
3. for lille eller slet ingen amplitude (forskel mellem morgen- og aften temperatur).

Under fortsat mistelten behandling ses en gradvis normalisering af temperatur niveauet, opnåelse af en normal circadian rytme (døgnrytme), og en tilfredsstillende amplitude på mellem en halv og en hel °C. Til dette formål kan man i princippet bruge et hvilket som helst af de mistelten præparater, der er på markedet (Helixor, Iscador, Viscum Abnoba, Eurixor, Lektinol, Viscumin etc.). De forskellige mistelten producenter anvender alle forskellige værtstræer for misteltenen (æbletræ, fyrretræ, grantræ, egetræ, asketræ og mange andre).

Man øger gradvis dosis til den ønskede vedligeholdelsesdosis, som vanligvis gives hver anden dag eller 3 gange om ugen. Denne behandling kan så fortsætte uændret i årevis, men kan også gradvis reduceres til mindre hyppige injektioner, hvis tilstanden tillader det.

Skulle tilstanden kræve det, kan man naturligvis også øge dosis, eller skifte til et helt andet værtstræ eller et helt andet misteltenpræparat.

Vi anbefaler aldrig fuldstændigt ophør med behandlingen.



Hvedegræs

– naturens mest fremragende "naturmedicin"?

Næringsstoffer i Hvedegræssaft, mere end 100 forskellige mikronæringsstoffer

For et år siden stødte jeg på hvedegræssaft, en fantastisk naturlig vitamin kilde, som jeg senere har fundet ud af hviler på sundhedsmæssig forskning. Hvedegræssaft er en levende og rå (ubehandlet) "super food" der indeholder mere end 100 naturlige mikronæringsstoffer. Når hvedegræs indtages som saft (enten frossen eller friskpresset) indeholder det alle vitaminer (undtagen Vitamin D, som vi får gennem solen); 91 ud af de 102 eksisterende næringsminerale, 18 aminosyrer (ud af 21 mulige) og over 80 vigtige enzymer. Hvedegræsjuice er også en af de rigeste kilder til klorofyl i verden.

Hvedegræs er ingen døgnflue

Jeg er dykket lidt dybere for at forstå baggrunden og omfanget af sundhedsforskningen omkring hvedegræs. Det viser sig, at hvedegræs blev opdaget allerede omkring 1940 af en amerikansk kemiker Dr. Schnabel, der arbejdede og forskede med landbrugsprodukter. På grundlag af hans forskning samt samarbejdet med laboratorier, som tilhører Quaker Oats, blev hvedegræspulver så udbredt og anerkendt i Amerika, at man kunne finde det i de fleste naturkostforretninger.

Man gik endda så vidt, at bagerforretninger solgte grønt hvedegræsbrød, og det amerikanske Medical Association anerkendte hans blanding af hvedegræspulver og andre græsser som en 'Vitamin Fødevarer'.

Under krigen og i årene efter glemte man hvedegræs til fordel for syntetisk fremstillede vitamintilskud, som på det tidspunkt blev moderne. Det var først i 1960'erne, at hvedegræs igen blev populært i forbindelse med at Ann Wigmore, helbredte sig selv for koldbrand i begge ben ved bl.a. at drikke hvedegræssaft. Herved undgik hun, at få begge ben amputeret. Ann fandt også ud af, hvordan hun kunne presse saften ud af græsset ved at anvende en speciel saftpresse. Hun startede i Florida det anerkendte Hippocrates Health Institute, som specialiserer sig i at hjælpe kræftsyge via hvedegræssaft og urter.

Medicinsk forskning af de sundhedsmæssige og helbredende fordele af hvedegræs

Det viser sig, at der er en del medicinsk forskning omkring de sundhedsmæssige og helbredende fordele ved hvedegræs og byggræs. For eksempel: Hvedegræssaft har vist sig at bidrage til at mindske bivirkningerne af kemo terapi for kvinder med brystkræft¹.

Man har fundet forøgede antioxiderende niveauer (via høje koncentrationer af vitamin E, A, og et enzym, SOD) i et forsøg, hvor 30 patienter fik hvedegræssaft. Disse antioxiderende egenskaber kan støtte vort immunforsvar imod mange forskellige sygdomme². Forbedrede symptomer og standsning af blødning i patienter, der lider af tyktarmsbetændelse (ulcerative colitis)³.



Forskere har fundet, at hvedegræs kan ilte blodet og rense de røde blodlegemer, og derved nedsætte behovet for blodtransfusion med 30 % for patienter med blodsygdommen Thalassæmi⁴.

Hvedegræs kan også hjælpe med at sænke det Glykæmiske Index, og konklusionen fra forsøget var, at hvedegræs kan anvendes effektivt til at holde diabetes under kontrol (diabetes mellitus)⁵.

Et Israelsk forskningsteam konkluderede fra et forsøg med 60 patienter med brystkræft¹, at bivirkningerne (myelotoxicity), som er associeret med kemoterapi, blev reduceret ved at indtage hvedegræssaft, og patienterne kunne bedre tåle kemobehandlingen - uden at hvedegræssaften påvirkede effektiviteten af kemobehandlingen. De konkluderede også, at det var et tidligt resultat, og dette burde undersøges videre.

Hvedegræs indeholder også enzymer, såsom Super Oxide Desmutase (SOD)⁶ som man har undersøgt i forbindelse med kræftbekæmpelse i en del forsøg med hvedegræs og andre grønne grøntsager. Da hvedegræssaften er rå og ubehandlet, og altså ikke er blevet kogt, som vi gør det med andre grøntsager, så indeholder saften store mængder af dette enzym.

Hvedegræs er også kendt for at gøre pH værdien i blodet mere basisk, hvilket er sundhedsstærkende.

Vigtigheden af Vitamin E til beskyttelse og sundhed

E-vitaminer har en beskyttende antioxidant effekt i kroppen, som er vigtigt for vort immunsystem. De beskytter vore fedtstoffer og cellemembraner mod angreb fra bl.a. frie radikaler. E-vitaminer har særlig stor betydning for hjerte- og karsystemet, de styrker blodkarrenes elasticitet og kan give en øget ilttilførsel ud til vores celler og væv.

Du får E-vitaminer, når du spiser hele hvedekerner, hvedekliid, grøntsager og nødder. Den rigeste kilde til naturlige E-vitaminer er dog hvedegræsjuice, især da E-vitaminerne er sarte og ødelægges let af for hård tilberedning, hvorimod hvedegræssaften er rå og ubehandlet.

E-vitaminer er sammensat af en hel familie af næringsstoffer, (kaldet tokoferoler og tokotrienoler). Der er 8 forskellige, som alle har betydning. Den dominerende tokoferol i kroppens væv er gamma-tokoferol, men alle tokoferoler og tokotrienoler har betydning. Nogle tyske forskere har for nyligt fundet, at gamma-tokotrienol kan have gavnlig effekt i relation til kræftbehandling.

Ved at drikke et lille glas økologisk hvedegræsjuice hver dag, tilsat Udo's Choice, hørfrø eller hampefrøolie, får du et naturligt og økologisk tilskud af alle tokoferoler og tokotrienoler.

Du kan bestille LiveWheatgrass-hvedegræs på
www.hvedegraessaft.dk. Tel: 36 960883.
Ved at henvise til denne artikel i Tidslerne, får du til en uge ekstra, når du bestiller.



Hvor kan man få frisk hvedegræssaft?

Det kan være svært og meget tidskrævende at dyrke og juice hvedegræs selv, derfor var jeg lettet, da jeg fandt, at det er muligt at få økologisk frosset hvedegræs saft. LiveWheatgrass-hvedegræs tilbyder at sende frossen økologisk hvedegræsjuice, klar til at tage i

små bægre (ca. 29 ml.), lige til døren. De specialiserer sig i at dyrke hvedegræsset udenfor på økologiske marker og det er altså ikke indendørs dyrket bakkegræs. Det betyder, at der er 50 % mere klorofyl og juice indeholder ikke sukker, da det er dyrket naturligt udenfor under solen i over 2-3 måneder.

Forskningsartikler:

- ¹ Wheat Grass Juice May Improve Hematological Toxicity Related to Chemotherapy in Breast Cancer Patients: A Pilot Study. Gil Barsela et al. *Nutrition and Cancer*, 58(1), 43–48. 2007.
- ² Wheat grass supplementation decreases oxidative stress in healthy subjects: A comparative study with spirulina. Radhey Shyam et al. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Volume 13, Number 8, p 789–791. 2007.
- ³ Wheat grass juice in the treatment of active distal ulcerative colitis: a randomized double-blind placebo-controlled trial. Ben-Arye E, Goldin E, Wengrower D, Stamper A, Kohn R, and Berry E: *Scand J Gastroenterol* 4, 444–449. 2002.
- ⁴ Effect of Wheat Grass Tablets on the Frequency of Blood Transfusions in Thalassemia Major. Karnail Singh et al. *Indian Journal of Pediatrics*, Volume 77—January, 2010.
- ⁵ Glycemic and lipemic response of wheatgrass incorporated recipes. Uma Iyer et al. *Journal of Herbal Medicine and Toxicology* 4 (1) 161-164. 2010.
- ⁶ Antiproliferative, apoptotic and antioxidant activities of wheatgrass (*Triticum aestivum* L.) extract on CML (K562) cell line. *Turk J Med Sci*. 41 (4): 657-663. 2011.



Unge mennesker, der af en eller anden grund søger førtidspension, er barske løjer at være tilskuer til. Kan det virkelig været rigtigt, at når lægerne giver op, så betyder det, at der ikke længere er noget behandlingstilbud til den ramte.

Er lægerne virkelig altvidende, altkunnende, altgørende? Nej, for det er der vist ikke noget menneske, der er. Men lægerne får nemt denne titel tilhæftet sig. De skal udtale sig og bedømme den sygdomsramte ud fra ganske få samtaler, hvor man overhovedet ikke kommer i dybden. Deres udtalelse har fatale følger for den sygdomsramte. Det er også barske løjer at være tilskuer til.

Hvorfor i himlens navn kan den konventionelle og alternative verden da ikke snart lære at samarbejde. Der er så enormt mange dygtige mennesker, der kan noget lægerne overhovedet ikke har evner for og interesse i. Noget som kan løfte den sygdomsramte til et MEGET bedre liv og spare samfundet for svimlende beløb. Så længe medicinalindustrien bestemmer, hvordan vi skal blive raske, så længe har vi et MEGET sygt samfund, som bliver mere og mere sygt og koster os alle vanvittig mange spildte skattekrone.

En langtidssyg person skal ikke kun behandles af en læge. Det har hverken lægen eller den sygdomsramte interesse i. Havde lægen kunnet gøre noget, var personen vel ikke langtidssyg længere. Der er andre faktorer der spiller ind i denne problematik, faktorer som lægen aldrig er blevet undervist i og bestemt ikke har interesse i.

Vi har brug for en lovgivning, der åbner op for et sundt samarbejde mellem det begrænsede sundhedssystem og andre behandlingsformer. Et sundt samarbejde, der ikke bygger på frygt for hinanden. Den alternative verden har så meget at tilbyde de syge og kriseramte, for den kender nemlig noget til menneskesyn, helhedssyn, ernæring, healing, massage, akupunktur, zoneterapi, Body SDS, kinesiologi, homøopati, tankefelt terapi, kranie sakral terapi, musikterapi, klangmassage o.m.a.

Behandlingsmetoder som lægerne aldrig har lært noget om, men har travlt med at udtale sig om og som mange sygdomsramte i forvejen søger til, men ikke tør tale med lægen om af skræk for at blive nedgjort. Det er da sygt!!

Behandlingsmetoder der vil kunne supplere lægen, når han er færdig med patienten.

Vi har brug for et sundhedssystem, der vil åbne op for muligheden for, at den sygdomsramte kan vælge et andet behandlingstilbud, end det lægen kan tilbyde. Tænk hvis lægen kunne give slip på sin stolthed, når han ikke kan komme længere med patienten, og erkende, at der måske er et bedre tilbud til ham/ hende hos en anden type behandler. Et sted som tilgodeser patientens behov på en anden måde. Det er en sund tankegang, men nok ikke noget som vil vinde gehør hos medicinalindustrien.



**Sygeplejerske og ernæringsterapeut
Lone Hedegaard,
Gothenborg, Them**

Vitaminforskrækkelse

Vitamindebatten har igen raset i Danmark. En velkendt modstander af naturlige kosttilskud har fået masser af mediedækning med budskabet om, at "kosttilskud er farlige". Påstande der i vid udstrækning har fået lov til at stå uimodsagt hen i danske medier. Det kan som forbruger derfor være yderst vanskeligt at danne sig et nuanceret billede af, hvad der er fup, og hvad der er fakta i denne sag. I denne artikel kan du læse min vurdering.

Baggrunden

For cirka 5 år siden udarbejdede en gruppe danske forskere et review af 68 videnskabelige studier, der omhandlede selen, C-, E-, A-vitamin samt betacaroten - forstadiet til A-vitamin. De ville undersøge dødeligheden ved indtag af disse tilskud. Problemet var bare, at de 68 studier ikke var gennemført med henblik på, at vurdere dødelighed. Da reviewet dengang blev offentliggjort blev det stærkt kritiseret af andre forskere på området. Kritikken lød dengang på, at resultatet var tvivlsomt og ikke statistisk validt. Kun et enkelt studie ud af de 68 viste nemlig en statistisk signifikant overdødelighed. Det var et studie, hvor man undersøgte effekten af rygeres og asbest-udsatte arbejderes indtag af syntetisk betacaroten. Det overordnede resultat af gennemgangen af de 68 studier viste, at der IKKE var nogen risiko for overdødelighed ved indtag af antioxidanter, men det var det ene studie om overdødelighed ved indtag af betacaroten - hvis man altså var ryger eller asbet-udsat - der tog overskrifterne.

Statistisk massage

Nu er samme kritiserede review blevet støvet af og udsat for lidt "statistisk massage". Resultaterne fra



dengang er blevet bearbejdet. Først forsøgte forskerne at tilføje yderligere 10 udvalgte studier til de 68, men det ændrede ikke ved resultatet, der stadig IKKE viste nogen risiko for overdødelighed ved indtag af antioxidanter. Herefter udvalgte man de 22 studier, der viste størst positiv effekt ved indtag af antioxidanter og fjernede dem helt fra reviewet. På denne måde nåede man lige præcis over grænsen for det, der betegnes som et minimum for et statistisk signifikant resultat, nemlig en let forøget dødelighed ved indtag af disse antioxidanter på 5 procent. Havde man omvendt fra-valgt betacaroten studiet eller de mere neutrale studier, havde resultatet været, at indtag af disse kosttilskud - omend syntetiske - ville kunne have nedsat dødeligheden ved indtag. Altså det stik modsatte resultat.

Danskerne lades i stikken

Hvad formålet kan være med at sprede tvivl og angst omkring indtag af naturlige kosttilskud, må stå hen

i det uvisse. Men som forbrugere - og i særlig grad patienter - lades vi stikken og forholdes uvildig og væsentlig information om, hvordan vi på naturlig vis kan tage vare om vores helbred og genoprette indre balancer. Det er efter min mening utilgiveligt.

Vi har som almindelige forbrugere ingen chance for at gennemskue validiteten af forskningsresultater eller kvaliteten af de såkaldte reviews. Men de fleste har et stort ønske om at leve sundt og selv at kunne tage vare om egen sundhed. Derfor har vi behov for uvildig og seriøs information og for langt større gennemsigtighed på dette område. Det er også væsentligt at slå fast, at der til dato i USA ikke er konstateret et eneste dødsfald på baggrund af indtag af vitaminer. Her kan henvises til den seneste rapport fra American Association of Poison Control Center, der registrerer alle forgiftningstilfælde i USA.

Ønske om uvildig forskning og lovgivning

Hovedparten af den forskning, der pågår indenfor sundhedsområdet i Danmark, er betalt af industrien. Det kan være eksempelvis medicinalindustrien eller fødevarerindustrien, der bestiller og betaler forskningsprojekter med et særligt sigte for øje. Når forskere og læger på denne måde er afhængige af midler fra en industri, så er hverken forskningens udøvere eller målene for forskningen, uvildige. Det er heller ikke sikkert, at det er danskernes sundhed, der er fokus på. Formålet med forskningen kan også være, at virksomheden gerne vil optimere indtjeningen. Derfor er der, netop på dette område, særligt stort behov for en objektiv og forbrugerbeskyttende lovgivning samt mere uvildig forskning og rådgivning.

Mange andre lande har lovgivet omkring, hvor stor en del af landets forskning, der må være industrielt betalt, ligesom det er lovpligtigt at offentliggøre alle forskningsresultater, uanset udfald. En sådan forbrugerbeskyttelse har vi ikke i Danmark, og det gør, at vi efter min mening er særligt udsatte for industriens til tider useriøse og vildledende informationer.



Anette Harbech Olesen er forfatter og blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com. Hun har udgivet adskillige bøger blandt andet "Sund mad før, under og efter kræftbehandling" fra forlaget Health Creation. Hun udgiver et gratis, månedligt nyhedsbrev, der er fyldt med nyheder og inspiration til, hvordan vi via maden kan holde os sunde og glade.

” Sundhedsmappe ”

Klientens/Patientens egen mappe

Fra tanke, til ide, til handling

I forsommeren 2010 var jeg så heldig at møde et af Tidslernes nuværende bestyrelsesmedlemmer. Hun kom hos mig i min klinik til kinesologisk behandling efter operation for brystkræft. Det var en stor oplevelse at møde et menneske, som så flot tog fat på at varetage sin egen sundhed for at kunne holde sig rask. Min klient brugte og bruger forskellige former for komplementær og alternativ behandling i den forbindelse, og var glad for at finde et præcist mål at arbejde med.

En tanke dukkede op

Efter afslutning af den første behandling tilbød jeg at skrive et resumé af behandlingens indhold og fremsende det via e-mail. Jeg mente, at det ville gøre det lettere for min klient, at se behandlingen som en del af helheden i de initiativer, hun selv havde taget. Mit tilbud blev modtaget med tak.

Fra den første tanke til en mere omfattende idé

Klienten, Kirsten, havde fået mit navn fra sygeplejerske Annie Rasmussen, som arbejder med systemet ”Health Creation”, og som kort forinden havde henvendt sig til mig med ønsket om et samarbejde. Kirsten, Annie og jeg mødtes flere gange i løbet af 2010. Idéen med en udvidelse af en sådan resuméskrivning, begyndte at tage form, og vi fik lavet udkast til en ”Sundhedsmappe”. Denne skulle være klientens egen mappe, hvor hun/han kunne indsætte de resuméer, som de alternative behandlere ville blive

opfordret til at skrive, sammen med information og journaludskrifter fra såvel praktiserende læge som sygehus.

Handling

Med til idéen hørte, at vi ville søge om at få penge fra Videns og Forskningscenter for Alternativ Behandling (VIFAB). En projektansøgning var færdig i kladdeform i begyndelsen af marts 2011, men vores realitetssans fortalte os, at vi havde brug for mere tid. Det var godt, for idéen videreudvikledes til, at vi indkaldte andre alternative behandlere med forskellig uddannelsesmæssig baggrund til et møde i efteråret 2011. Denne gruppe består i dag af 6 RAB registrerede alternative behandlere inden for fagområderne kinesologi, zoneterapi, healing, massage, klassisk homøopati, kinesisk akupunktur, ernæring og en læge med speciale i OrthoMolekylær medicin samt Kirsten og Anne Rasmussen.

Flere af gruppens medlemmer har præsenteret mappen for deres klienter, som også tog imod tilbuddet, og gruppen har holdt det første evalueringsmøde i februar måned, hvor erfaringer blev delt.

Et forskningsprojekt

På baggrund af positive tilbagemeldinger fra de klienter, som indtil nu har fået udleveret deres private Sundhedsmappe, mener vi i gruppen, at vores idé både fortjener og kræver, at der bliver fundet forskningspenge til at videreudvikle projektet.



Et sådant projekt vil bestå af flere trin

- Assistance af forsker til hjælp med at udforme projektansøgning vedrørende et pilotprojekt, fastlæggelse af budget m.m. Ifølge møde med forskere fra "Center for forskning i psykologi og eksistens" vil udarbejdelse af projektansøgning, litteratursøgning m.v. koste ca. 50.000 kr.
- Den færdige projektbeskrivelse og ansøgningen sendes til forskellige fonde, hvis fundats giver mulighed for at bevilge den nødvendige økonomi til projektet.
- Videreudvikling af "Sundhedsmappen" fra papir-udgave til elektronisk udgave.

Vi mener at vort projekt er såvel

- Personrelevant som
- Samfundsrelevant, og hvis en studerende kan bruge det i sin uddannelse, kan det også anses for at være
- Uddannelsesrelevant.

Desuden mener vi, at det foruden at sætte patienten / klienten i centrum og forøge samarbejdet mellem de forskellige alternative behandlere på sigt vil kunne skabe et øget samarbejde mellem læger, sygehus, patientforeninger og alternative behandlere. Et for os at se nødvendigt samarbejde, da en meget stor del af kræftpatienter på eget initiativ opsøger alternativ behandling som supplement til den konventionelle behandling eller – i nogle tilfælde – som erstatning for denne.

Vi modtager meget gerne hjælp og kommentarer fra læsere af denne artikel.

Annemarie Goldschmidt

er sygeplejerske, bevægelsespædagog og Kinesiolog RAB. Medlem af SundhedsRådets bestyrelse.

Hvad gemmer der sig bag navnet

Kinese betyder "bevægelse" og logi betyder "lære" eller "viden", så kinesiologi betyder derfor "viden om bevægelse", alle former for bevægelse, der har med vores krop at gøre.

Kinesiologi er en metode, som handler om at vurdere og fastslå graden af balance i et menneskes energisystem. En kinesiologs vigtigste "værktøj" er testning af kroppens mange forskellige muskler. Derigennem fås en tilbagemelding fra det hele menneske. På baggrund af denne tilbagemelding, dette feedback, finder kinesiologen, hvilke af de talrige blide kinesiologi-teknikker, klienten har brug for til etablering, genoprettelse eller vedligeholdelse af en god sundhedstilstand og et godt helbred.

Af dette fremgår det tydeligt, at muskeltestning i sig selv IKKE er kinesiologi, men at muskeltestning (eng. monitoring) er et af kinesiologens fineste værktøjer.

Hvad kan denne testning af kroppens balance så bruges til, og hvad kan den ikke bruges til?

Jeg vil begynde med at svare på det sidste:

- Muskeltestning kan ikke anvendes til at stille medicinske diagnoser. Dette er lægens ansvarsområde.
- Muskeltestning kan ikke anvendes til at teste for dosering af receptpligtig medicin. Dosering af medicin er lægens ansvarsområde.
- Muskeltestning kan ikke anvendes til spådomme om fremtiden.

- Muskeltestning kan ikke bruges til at teste om en begivenhed har fundet sted (fakta), kun hvorledes et menneske har oplevet en situation og hvilke følelser, der var og er forbundet med denne.

Muskeltestning kan derimod bruges til at vurdere livets mange stressorerers indflydelse på kroppens hele energibalance, såvel den fysiske og ernæringsmæssige, som den mentale, emotionelle og essentielle / spirituelle balance, og til at finde den bedste måde at fjerne stress-reaktioner og bedre energibalancen. Vi skal i den forbindelse huske, at det ikke er stressorerne, der er problemet, men vores reaktioner på disse stressorer, der fremkalder problemer, ubalancer og deraf følgende sygdomme.

Hvorfra stammer kinesiologien?

Jeg har været så heldig at opleve **Applied Kinesiologys** "far", **George Goodheart** fra USA holde foredrag på en international konference i USA om kinesiologiens start. George Goodheart var kiropraktor, som arbejdede med at genetablere balancen i kroppen ved hjælp af forskellige håndgreb. Igennem sin egen og andre kiropraktorerers kliniske erfaring og mange undersøgelser så han sammenhængen mellem kroppens muskler, lymfesystemet, kredsløbssystemet, nervesystemet, organsystemet og senere det af kineserne fundne system af meridianbaner og akupunkturpunkter. Vi kan sige, at vestens viden og erfaringer her mødes med østens viden og erfaringer. Det var i begyndelsen af 1960'erne.



Annemarie Goldschmidt

DK-Kinesiolog RAB.

Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole.

Medlem af SundhedsRådets bestyrelse og af bestyrelsen i International Association of Specialized Kinesiologists (IASK).

I starten var Applied Kinesiology kiropraktorernes arbejdsområde, men takket være John F. Thie og andre med ham, nåede kinesiologien ud til lægfolk i form af Touch for Health, One Brain (v. Gordon Stokes m.fl.), Educational Kinesiology (v. Paul Dennison) efterfulgt af mange andre kinesiologigrene.

Og kinesiologien, som dukkede op i Danmark i slutningen af 1970'erne, er kommet for at blive ligesom andre komplementære og alternative behandlingsformer. I dag er langt de fleste kinesiologer veluddannede inden for deres behandlingsområde. Foreningen Danske Kinesiologer og Sammenslutningen af Alternative Behandlere (SAB) blev i 2004 godkendt af Sundhedsstyrelsen til at registrere sine medlemmer, hvis disse har gennemført en uddannelse, der omfatter anatomi, fysiologi, sygdomslære, psykologi, orientering om andre alternative behandlingsformer, klinikdrift samt MINDST 250 timers undervisning i den primære behandlingsform, kinesiologi. Uddannelsen skal afsluttes med eksamen, og behandleren er forpligtet til at opdatere sin uddannelse. Er de uddannelsesmæssige forudsætninger i orden, kan kinesiologen søge sin forening om at blive Registreret Alternativ Behandler. Godkendes personen, kan hun/han kalde sig Kinesiolog RAB. Lister over RABregistrerede kinesiologer findes på de ovenfor nævnte behandlerforeningers hjemmesider. Er en behandlerforening medlem af paraplyorganisationen SundhedsRådet, kan foreningens medlemmer også få deres navn på SundhedsRådets hjemmeside. Dette gælder i dag for SABs medlemmer.

Hvor og hvordan anvendes kinesiologi?

Kinesiologi bruges i dag af mange mennesker til at afhjælpe stressreaktioner, uanset om de er fysiske (f. eks. rygsmerter, hovedpine, knæproblemer, muskelspændinger), ernæringsmæssige (f. eks. overfølsomhedsreaktioner), emotionelle (f.eks. manglende selvtillid, lav selvværdsfølelse, frygt), mentale (f. eks. indlæringsvanskeligheder, vanskeligheder med at vælge) eller spirituelle (f. eks. vanskelighed med at finde et formål med livet, med tilhørsforhold). I stress-situationer reagerer vi mennesker ofte med "kamp eller flugt eller fastlåsning". Blodet forsvinder fra vores pandelap, går til de dybere liggende dele af hjernen, hvor vores sæde for "overlevelse" sidder, og vi handler på "automatisk pilot". Ved hjælp af kinesiologiens primære "værktøj", muskeltestningen, findes årsagerne til disse stress-reaktioner, og ved hjælp af enkle teknikker hjælpes klienten til at se sammenhængene, til at forholde sig anderledes til gamle traumer og i nye situationer, kort sagt til at kunne træffe nye valg. Kinesiologen arbejder på klientens præmisser, arbejder kontekstuel og løsningsorienteret, IKKE problemorienteret. Klienten oplever, at energibalancen genoprettes, og at hun/han kan håndtere stress-situationer på en mere hensigtsmæssig måde.

Der er flere skoler/uddannelsessteder, hvor der uddannes professionelle kinesiologer. Undertegnede er for eksempel uddannelses- og skoleleder på Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole, som i år har eksisteret i 25 år. Kinesiologiskolen i Vejle havde 25 års jubilæum i 2011. Interesserede kan søge flere oplysninger på skolernes

eller på Danske Kinesiologers hjemmesider. Også om andre uddannelsessteder.

På internationalt plan findes også en forening: "International Association of Specialized Kinesiologists" (IASK). Denne internationale sammenslutning blev startet i 1987 i USA som en medlemsforening for alle kinesiologer i verden. Den har i dag medlemmer fra alle kontinenter og har plads til mange flere. Dansk Pædagogisk Kinesiologiskole er associeret medlem.

I 2003 blev der på Syddansk Universitet startet et forskningscenter **Ccescam** og på Københavns Universitet et lignende forskningscenter **KUFAB**. Denne artikels forfatter har haft den store glæde at være med i forskningssamarbejdet begge steder. På nuværende tidspunkt er et arbejde med projektet "Den kinesiologiske krop" og et andet med titlen "Den kinesiologiske klient" ved at blive afsluttet. Den videnskabelige artikel om det første af disse projekter er næsten færdig, og en populærvidenskabelig artikel med overskriften "Kroppen som orakel" blev trykt i Weekendavisen i slutningen af november og kan læses på Dansk Pædagogisk Kinesiologiskoles hjemmeside.

I Ccescam regi blev et forskningsarbejde gennemført med titlen "Beskrivelse af Pædagogisk Kinesiologiske behandlingsforløb. Et CASESTUDIE til beskrivelse af Pædagogisk Kinesiologi som metode til sundhedsfremme og forebyggelse af stressrelaterede lidelser". Rapport udgivet i 2008.

Ligeledes blev i Ccescam regi i samarbejde med Center for Anvendt Sundhedstjenesteforskning og Teknologivurdering (CAST) lavet en "Analyse af det danske udbud af komplementær og alternativ behandling". (2007) Her fremkom oplysninger om kinesiologers arbejdsområder og uddannelse i lighed med de øvrige behandlerforeningers medlemmers arbejdsområder og uddannelse.

Hvad kan kinesiologien udvikles til og anvendes til i tiden fremover?

Jeg forestiller mig:

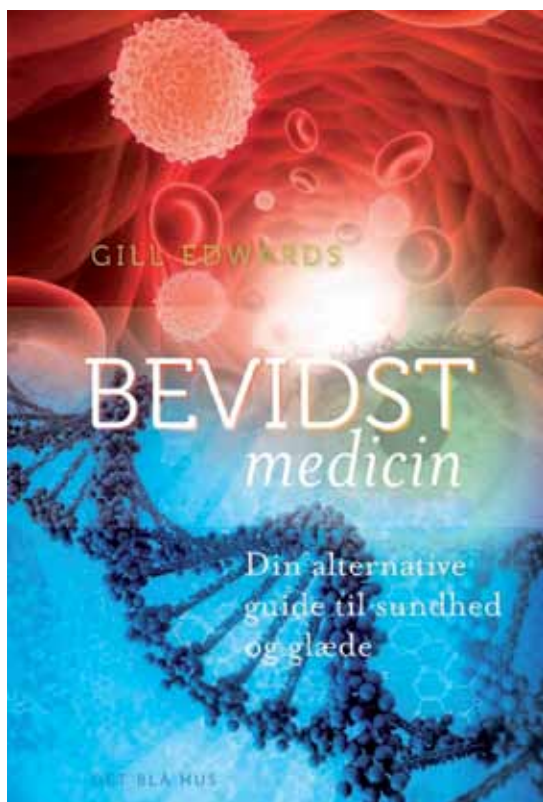
- at mange flere vil tage en uddannelse i kinesiologi, så endnu flere mennesker kan få den gode oplevelse at være hos en kinesiolog, og derved få hjælp til at kunne håndtere sine livssituationer på den bedst mulige måde.
- at vi får kinesiologien ind i skolerne, også i specialundervisningen, således som det har været tidligere flere steder i landet.
- at vi udbygger erfaringerne fra de skoler, hvor det sker i dag.
- at det internationale samarbejde udvikles, f.eks. i IASK.
- at et internationalt forskningsprojekt om "Kinesiologi og knæproblemer" startes op. Skitsen til projektet ER allerede udformet.
- at der bliver oprettet en bachelor-uddannelse i Komplementærterapi. Det grundlæggende arbejde er gjort, og mit ønske er, at kinesiologi bliver en del af en sådan bacheloruddannelse.
- at samarbejdet med andre komplementære og alternative skoler og foreninger videreudvikles ud fra de allerede velfungerende samarbejdsformer.
- at kinesiologer vil arbejde for, at vi får etableret netværksarbejde i lokalområderne, og at det omfatter såvel kinesiologer som andre komplementære og alternative behandlere, samt læger, sundhedspersonale m.v.
- at alle får mulighed for at lære OG at bruge kinesiologiens enkle og meget blide stressfrigørelsesteknikker, som taler til både kropbevidsthed, underbevidsthed og bevidsthed.
- at der bliver bevilget de nødvendige penge til forskning.

BEVIDST medicin

af Gill Edwards

Hvorfor bliver mennesker syge? Hvordan kan man hjælpe sig selv og andre med at blive rask? Og hvorfor skal man tro på seks umulige ting før morgenmaden, hvis man gerne vil opleve at være strålende sund og glad? Bevidst medicin handler om det paradigmeskift, vi oplever inden for helbredelse, og bogen afdækker den videnskabelige revolution, der for øjeblikket foregår inden for fysik og biologi, og som kommer til at forvandle de kendte former for lægebehandling. Forfatteren belyser alle vinkler, samler alle tråde og lægger en række praktiske og meget tilgængelige øvelser frem, som alle kan bruge. Bogen har mange korte cases, der gør det hele mere virkelighedsnært. Bogen præsenterer ikke én metode med ét sæt øvelser, men giver en helhedsforståelse og opmuntrer og giver information til at indarbejde nogle grundlæggende ændringer i bevidstheden - i tanker og følelser. Bogen er fyldt med spændende enkelthistorier og forskning, og den skitserer en fuldkommen ny indfaldsvinkel til det at være sund og rask.

Kilde: Saxo.com



Træk vejret

af Stig Åvall Severinsen

De fleste af os trækker vejret alt for overfladisk. Livet leves hurtigt, og særligt når vi er stressede, bruger vi oftest kun den øverste del af lungerne. Vi glemmer at trække vejret helt ned i maven og snyder derved os selv for en masse energi. Først når du bliver bevidst om dit åndedræt og ved, hvordan du kan træne det, vil du kunne lære at trække vejret ordentligt. Din krop vil straks optage mere ilt, og du vil efter kort tid få mere energi og opnå en større mental ro. Effektiv vejtrækning er en simpel og virksom måde, hvormed du kan styrke balancen mellem krop og sind. Fordele ved effektiv vejtrækning: Få mere energi i hverdagen * Bliv bedre til at håndtere pres * Optimer dine præstationer på arbejde og i sport * Undgå at blive syg eller blive hurtigere rask * Minimer kroniske eller forbigående smerter * Bliv gladere og få et lysere sind * Lev et sundere og længere liv? De, som trækker vejret halvt, lever halvt? (Acharya Milind Kumar Bhardwaj.)

Kilde: Saxo.com



Top engagerede og erfarne kostvejledere står klar!

Tidslerne har bedt Anette Harbech Olesen og Lise Faurschou, begge godt kendte af Tidslernes medlemmer, udvælge en flok erfarne og engagerede kostvejledere med god geografisk spredning i landet. Disse kostvejledere skulle have speciale i at vejlede kræft-ramte og deres pårørende i forhold til kost og livsstil og have en lyttende og empatisk tilgang til mennesker.

Vi er denne flok! Vi har først på året været igennem et forløb forestået af Anette og Lise, hvor vi fik mulighed for at gå dybere ind i de problematikker, man som kræftpatient står overfor. Gennem alle dagene blev det tydeligt vægtet, at det enkelte menneskes situation og ressourcer afgør, hvordan et godt forløb for kostvejledninger skal gribes an.

I forbindelse med en kræftdiagnose findes der ingen endegyldig sandhed for, hvordan man bedst kan klare sig gennem sygdommen. Men at man selv kan gøre noget for at understøtte kroppen på bedste vis, og dermed skabe fornyet livskraft og energi, er en væsentlig faktor. Der er mange sundhedsfremmende tiltag at gå i gang med. Skridt for skridt ønsker vi som kostvejledere at guide igennem et forløb, som er nøje afpasset den enkeltes situation.

Vi har dannet et stærkt netværk til gensidig inspiration, udvikling og støtte på et højt fagligt niveau, så vores erfaringer, viden og vejledning vil blive delt på tværs af landet og dermed til stadighed gøre, at vi som kostvejledere med tilknytning til Tidslerne er opdaterede og inspirerende.

Vi vil fremover bidrage til hjemmesiden og til dette blad med små artikler, opskrifter o. lign. Og hold godt øje med os på Tidslernes hjemmeside og i nyhedsbrevet, der udkommer efter sommerferien. Vi påtænker at komme ud og præsentere os selv i de forskellige landsdele til efteråret.

Rent geografisk er vi godt fordelt ud over hele landet:

København/Sjælland:
Anne-Marie Mortensen
www.madibalance.dk



Kosten vil være omdrejningspunktet for et individuelt forløb hos mig. Inspiration og viden, samt konkrete og ofte simple tiltag med udgangspunkt i din konkrete situation. Jeg lægger vægt på kræftbekæmpende fødevarer og råstof til de sunde celler. Det er min opgave at være opdateret i forhold til seneste nyt inden for kost, men også i forhold til livsstil generelt inden for kræft. Foruden egen klinik er jeg tilknyttet Falck Health Care som sygeplejerske og kostvejleder.

Nordsjælland:
Claus Tonsgaard
(ingen hjemmeside)



Som min nyeste uddannelse blev jeg kostvejleder fra Hover Sundhedshøjskole i 2005. Har arbejdet som privatpraktiserende kostvejleder, været underviser på kostvejlederuddannelsen til 2008, skrevet et stort antal kostfaglige artikler og holdt kurser og foredrag. I takt med, at pensionsalderen står for døren, er aktiviteterne droslet ned men samtidig ser jeg kostvejledning i regi af Tidslerne som en vigtig opgave, jeg gerne deltager i.

Link til præsentationerne på www.tidslerne.dk

Fyn:

Lea Johansen

www.madklinikken.dk

Min tilgang til arbejdet med kræft er coachende og individuel. Det handler meget om at stabilisere blodsukkeret og styrke immunforsvaret. Ved siden af kosten, kan det rumme massage, energi-balancering og vil være livsstils-ændrende i det omfang, du ønsker det. Jeg arbejder som Ernæringsterapeut og Massør på Behandlerhuset Siloam i Svendborg. Jeg er uddannet i 2008 på Center for Ernæring og Terapi i København.



Trekantområdet/

Midtjylland:

Anne-Dorthe

Nygaard Bertelsen

www.sundhedfordig.dk

Igennem de sidste 4 år har jeg bl.a. arbejdet med kostvejledning samt formidling om kosten gennem undervisning og oplæg.

Jeg brænder for at give viden og øge motivationen til at lave livsstilsændringer.

En kostvejledning hos mig vil altid tage udgangspunkt i den enkeltes situation og historie, da jeg vægter det individuelle. Jeg er uddannet sygeplejerske og har egen klinik i Vejle.



Sønderjylland:

Anne Sørensen

www.kost-vejviser.dk

Min fornemmeste opgave er at møde det enkelte menneske, netop dér hvor vedkommende er. Inspirere, sparre og indgyde mod til at springe ud i et sundt liv, et liv i balance. Mad, søvn, motion, tanker, arbejdsliv mv. Jeg er uddannet kostvejleder i 2003 fra Kostakademiet Hover og køkkenleder i 1987. Jeg underviser, holder foredrag, kostvejleder og er faglig konsulent med hjertet på rette sted.



Midt- og Nordjylland:

Hanne Heinrich

www.heinrich.dk

Sund kost til kroppens celler. Naturlig mad og livsstil, inspiration, motivation og viden. Brugbare tiltag med udgangspunkt i netop din situation.

Nøgleord for et vejledningsforløb hos mig - velkommen! Siden 2008 har jeg haft klienter med mange forskellige problematikker i min klinik, deriblandt også en del kræftpatienter. Jeg er desuden kostvejleder i en lægepraksis i Risskov. Jeg er nysgerrig og videbegærlig af væsen og gør en stor indsats for hele tiden at være opdateret omkring ny viden om kostens indvirkning på helbredet.



Bestyrelsens Beretning 2011

Som I har kunnet læse i sidste blad er der sket store ændringer siden sidste generalforsamling. Vi var flere i bestyrelsen, som mener at foreningen **ikke** kan forsætte med et driftsunderskud på ca. 500.000,-, da det ville føre til foreningens nedlæggelse.

Foreningen har haft en markant medlemsnedgang de senere år, samtidig med at udgifterne især til løn er steget væsentligt. Vi foreslog, at man skar kraftigt i foreningens udgifter til løn kr. 425.000,- & husleje kr. 85.000,- cirka svarende til underskuddet. Vi er i dag ca. 1000 medlemmer. Den resterende bestyrelse har besluttet, at foreningen i fremtiden bliver drevet af frivillige og **ingen** ansatte. På samme måde, som man driver lignende foreninger. Denne beslutning medførte, at Robert Christensen og Kamma Andersen kort efter trak sig fra bestyrelsen.

Under bestyrelsesmødet i Viby den 17.01.2012 sygemeldte vores sekretær sig. Efterfølgende har vi op sagt sekretæren til fratrædelse 31.07.12. Den 16. april havde Peter Køpke, Marie Louise og jeg møde med HK og sekretæren på kontoret i Viby. For at undgå et sagsanlæg fra HK, blev vi desværre nødt til at indgå et forlig, hvor sekretæren til fuld og endelig afregning skal have et fratrædelses godtgørelse på kr. 85.000,-. Vi valgte denne løsning, da en retssag antagelig ville have været dyrere og meget opslidende. Den valgte løsning er stadig langt billigere, end hvis vi havde fortsat uforandret.

I marts måned valgte et bestyrelsesmedlem desværre ikke at ville deltage i bestyrelsesarbejdet, ville ikke besvare telefonopkald og mails eller deltage i møder. Derfor besluttede den øvrige bestyrelse enstemmigt den 03.04, at konstituere bestyrelsen med Peter Køpke frem til generalforsamlingen i dag.

Indtil generalforsamlingen i dag, består bestyrelsen således af Marie Louise Knudsen, Ida Nielsen, Anni Larsen, Peter Køpke (konstitueret) og undertegnede. Vi har brugt mange dages arbejde på oprydningen i sekretariatet, som endnu ikke er færdigt. Der er tusindvis af papirer, som skal gennemgås, da der aldrig er blevet smidt gammelt materiale ud.

Marie Louise Knudsen og undertegnede er derfor eneste arbejdende bestyrelsesmedlemmer, som er genopstillet til den kommende bestyrelse, hvorfor der i dag skal vælges 5 nye bestyrelsesmedlemmer.

De store ændringer i foreningens drift medfører, at vedtægterne skal ændres, som forslået. Vi er ved at forenkle de meget tunge og omkostningskrævende procedurer, som har præget administrationen. Vi holder nu telefonmøder over Skype (meget billigt), i stedet for det meget dyre TDC. Frankeringsmaskinen, som i tilslutningsafgift kostede næsten kr. 5.000,- om året er afviklet etc. - etc. Drejebog, handleplaner og vedtægter skal revideres, hvilket bliver den nye bestyrelses opgave.

Økonomi

Hidtil har de fleste indtægter gået til drift af sekretariatet i Viby. Dette vil den nuværende bestyrelse ændre, så pengene i stedet bruges på medlemmerne. Vi skal også have oprettet en PBS aftale, til glæde for medlemmerne og administrationen.

Penge vi modtager fra Tips & Lotto, fonde mm. er normalt øremærket til specifikke projekter, og kan derfor ikke indgå i driftsindtægterne. Endvidere mener vi ikke, at donationer i form af arv, gaver etc. anstændigvist kan bruges til alt for høje administrationsudgifter. Renset for disse tilskud ville det reelle driftsunderskud have været på kr. 777.000,- hvilket jo er **helt** uholdbart.



Kredse

Der er officielt 9 Kredse i Danmark. Men faktum er, at kun 5 kredse er aktive. De aktive kredse skal styrkes i fremtiden til gavn for medlemmerne - der har tidligere været meget lidt økonomisk støtte til kredsene, da sekretariatet i Viby har brugt alle driftsindtægterne. Vi vil sørge for, at kredsene i fremtiden vil kunne maile til lokalområdet om arrangementer.

Selvhjælps- og Genoptræningskurser

Man har i mange år tilbudt de samme kurser igen og igen. I fremtiden skal vi have nye tilbud på banen, og der bliver også på sigt mange flere tilbud, når sekretariatet er helt afviklet, og der ikke er de store administrative udgifter.

Tidsellinjen og Kontaktpersoner

Denne indretning er grundlæggende for Tidslerne. Her hjælper kræftpatienter andre kræftpatienter. Det er i dag også muligt på hjemmesiden, at stille spørgsmål (også anonymt) til tidsellinjen ud over den normale telefonkontakt.

Blad & Hjemmeside

Vores blad er vigtigt til at få informationer ud. Alle kan foreslå artikler, patientberetninger, boganmeldelser mm til redaktionen. Bladet bruges også i høj grad til meddelelser til medlemmerne.

Vi vil måske ændre på antallet af medlemsblade og indføre et mere aktuelt, månedligt nyhedsbrev, som udsendes pr. mail. Vi er i gang med at løse det meget store problem, at vi **ikke** har mailadresser på vores medlemmer. Tina Ehnhuus har lavet et kæmpe arbejde med at få en ny super flot og velfungerende hjemmeside på benene, som også er blevet rost af rigtig mange. Det er nu også muligt at udskrive bladet fra hjemmesiden. Det har allerede givet resultat, at vi har haft 512 besøg på siden på 14 dage - væsentligt mere end normalt. En **kæmpe tak** til Tina.

Fremtid

Vi vil i fremtiden arbejde for medlemmerne med gode kurser og aktiviteter. Efter mange år med medlemsnedgang (fra 2.800 til ca. 1000) vil vi gøre en stor indsats for at få vendt kurven igen gennem synlighed, en levende hjemmeside, presseomtale, offentlig debat samt deltagelse som patientrepræsentanter såvel nationalt som internationalt.

Jeg vil slutte med en **kæmpe tak** til den siddende bestyrelse, for den meget store arbejdsindsats, de har ydet i oprydnings/afviklings arbejdet for at sikre Tidslernes fremtidige eksistens. Vi er stadig ikke færdige med at rydde op i sekretariatet, men er kommet rigtig langt.

Samtidig vil jeg takke de mange medlemmer, som har bakket op og tilkendegivet deres samtykke og ros til bestyrelsen for at nedlægge sekretærstillingen. Det har været en fantastisk glæde, at så mange har meldt sig på banen med deres kompetencer til bestyrelsesarbejdet. Det medfører en progressiv og velfungerende patientforening til gavn for kræftpatienterne.

Tusind tak til jer alle!

Husk at sende oplysning om mail & telefonnummer til medlem@tidslerne.dk (hvis I ikke har gjort det i forvejen). Kan også sendes til Linette Simonsen, Gondolvej 18, 4040 Jyllinge, tlf. 25 77 41 84. Giv også venligst besked, hvis du ikke kan modtage mails.

På Bestyrelsens vegne

Mai Nielsen

Fungerende formand i Kræftforeningen Tidslerne

Referat fra

Tidslernes generalforsamling 2012

Afholdt på Ledernes Konference Center i Odense 28. april 2012

1. Valg af dirigent

Christian Pihl blev valgt til dirigent, som konstaterede, at Generalforsamlingen er lovligt indvarslet og beslutningsdygtig.

2. Valg af stemmetællere og referent

Britta Laursen og Susan Cording blev valgt til stemmetællere.
Linette Eltoft Simonsen blev valgt til referent.

3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf

Fungerende formand Mai Nielsen fremlagde bestyrelsens beretning. Den fulde beretning kan læses på Tidslernes hjemmeside www.tidslerne.dk. Den vil ligeledes blive trykt i det næste nummer af medlemsbladet.

Mai Nielsen udtrykte stor tak til alle, der har hjulpet i det forgangne år samt til den siddende bestyrelse.

Efter spørgsmål og svar omkring beretningen blev denne godkendt med applaus.

4. Fremlæggelse af regnskab 2011 og godkendelse heraf

Regnskabet blev udleveret og gennemgået af Mai Nielsen. Der blev spurgt til § 8 midler, da det umiddelbart ikke fremgår af regnskabet. Dette undersøges nærmere.

Efter en del spørgsmål og besvarelser deraf blev regnskabet godkendt.

5. Behandling af indkomne forslag

En stor del af forslagene til vedtægtsændringer blev vedtaget. De nye vedtægter kan læses på hjemmesiden: www.tidslerne.dk

6. Fastsættelse af kontingent

Dette blev vedtaget, at det fortsat er uændret kr. 225,-.

7. Valg af formand

Inge Halmø fra kreds København stillede op. Inges baggrund for dette var, at formanden skal være et eksempel på at gøre noget alternativt. Inge betegner sig selv som en ildsjæl inden for dette felt. Mai Nielsen fra Esbjerg, som er fungerende formand, stillede også op.

Valg af formand gik til afstemning. Der var 21 stemmeberettigede og 8 med fuldmagt.

Resultatet af afstemningen var at Mai Nielsen fik 19 stemmer, Inge Halmø fik 9 stemmer. 1 stemte blank. Mai Nielsen blev dermed valgt til formand for Tidslerne.



8. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Der var flg. 5 kandidater, der stillede sig til rådighed og alle 5 blev valgt.

Linette Eltoft Simonsen	valgt for 2 år
Lone Parbst	valgt for 1 år
Susan Cording	valgt for 1 år
Tina Ehnhuus	valgt for 2 år
Kirsten Dahl-Sørensen	valgt for 2 år

Inge Halmø blev spurgt, om ikke hun ville stille op til bestyrelsen, da hun ikke blev valgt til formandsposten, men det ønskede hun ikke.

9. Valg af intern og ekstern revisor

Peter Købke (pt. Konstitueret) forslåes in absentia til intern revisor.

Christian Pihl forslåes til ekstern revisor. Begge blev valgt.

10. Valg af suppleanter

Anni Larsen
Ida Nielsen
Jane Jacobsen
Margit Stein
Rigmor Krogh

Jane Jacobsen valgte at trække sig. De øvrige blev valgt, og de inviteres fremover med til bestyrelsesmøder og vil modtage referater.

11. Eventuelt

Det blev stillet spørgsmål til, hvordan Tidslerne vil komme til at fungere i fremtiden bl.a. med diverse opgaver/områder. Formanden svarede, at det bliver nogle fra bestyrelsen, der bliver ansvarlige.

Det blev forslået, at Vejle-kredsen blev "omdøbt" til Trekantsområdet.

Bestyrelsen vil på det førstkommende bestyrelsesmøde formelt godkende navnet, da der ikke kan besluttet noget under punktet eventuelt

Det blev spurgt, om der kommer en sønderjysk kreds.

Med hensyn til kommunikation, blev det nævnt, at der ofte henvises til hjemmesiden, og at det ikke er alle, der bruger den/er vilde med "elektronik".

Der blev spurgt, hvorfor andre end patienter ikke kan være medlem af bestyrelsen.

Referent: *Linette Eltoft Simonsen*

Godkendt, den 8. maj 2012

Christian Pihl
Dirigent

Mai Nielsen
Formand

København Kredsen

Empowermentgruppen arrangerer i samarbejde med Tidslerne et arrangement med Læge Carsten Vagn Hansen. Nærmere oplysninger om dette arrangement vil ligeledes være at finde på www.tidslerne.dk

Tid og sted: 23. august 2012 kl. 18.30 – 21.30,
Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Tilmelding:

Kirsten Dahl-Sørensen, tlf. 21 78 39 04, mail: kd-s@mail.dk

Skive Kredsen

OBS – Skive kredsen anbefaler og støtter fortsat svømmeundervisningen i FOF regi

Kost til kræfttramte

v/kostvejleder Hanne Heinrich.
Let servering.

Tid og sted: 27. september 2012 kl. 17.00 – 20.00
Sundhedscentret, Skive Sygehus

Tilmelding: Marie-Louise Knudsen, tlf. 97 53 71 70

Emne: Klangskåle

Annonceres nærmere på hjemmeside

Tid og sted: 31. oktober 2012 kl. 17.00 – 20.00
Sundhedscentret, Skive Sygehus

Tilmelding: Marie-Louise Knudsen, tlf. 97 53 71 70

Kredsarrangementer

De enkelte kredsarrangementer i efteråret er ikke på plads, og da næste blad først udkommer til november, anbefaler vi alle vore medlemmer at følge med på www.tidslerne.dk om hvilke arrangementer, der afholdes i de respektive kredse. Vi henviser ligeledes til de enkelte lokalkredsers mailadresser, som er at finde under praktisk oplysninger på side 31.

Esbjerg Kredsen

Mette Anthony Laursen vil fortælle og vise hvordan hun behandler med Body-sds

Mette er færdig uddannet som kropsterapeut hos Body-sds i marts 2011 og underviser i yoga-muskel-led træning og meditation.

Mette er specialiseret i at hjælpe mennesker, til at komme af med afhængigheder som overspisning, rygning, alkohol, piller/medicin m.v. Hun har stor erfaring, som kan være med til at hjælpe dig på rette vej mod indre LYKKE, hvor du selv sætter dagsordenen i dit eget liv. Mette går selv sundhedsvejen, og har derfor erfaring for, hvad det kræver af dig at gå samme vej, og hvilke udfordringer du støder på.

Hos Mette genfinder du din indre kraft, ved at lære at du selv bestemmer i dit eget liv. Du får overskud til klart at se, hvilken vej der er din. Dermed kan du opsætte mål og Mette vil hjælpe dig med redskaberne til at få det gjort.
Hjemmeside: www.sundhelhed.dk

Filosofi

Behandlingssystemet er kendt for at skabe rum for det hele menneske fysisk, psykisk og åndeligt. De har i deres Body Session erfaring i at behandle alle aldersgrupper med bl.a.

- Problemer i bevægelsesapparatet
- Problemer i sanseorganerne
- Problemer i kredsløbet
- Organproblemer
- Nervesystemet
- Psykiske problemer.

Læs mere på www.bsds.dk og www.fasteudrensning.dk

Tid og sted:

Tirsdag d. 28 august kl. 19-ca. 21.30
Hovedbibliotek 19 Esbjerg

Pris: 50 kr. Gratis for medlemmer.

Tilmelding:

Ida Nielsen, tlf. 3027 2251, mail: ida.nielsen@esenet.dk

Tidslerne er vært for te, kaffe og frugt i pausen.



Meditation og indre ro

Formålet med meditation er at finde indre ro og balance.

Ved at meditere kommer vi i bedre kontakt med vores autentiske jeg – vores indre væsenskerne – vi styrker os selv mentalt og bliver bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

Forskning viser, at de meditative pusterum har en positiv effekt på helbredet, hvis man mediterer regelmæssigt. Meditation er med til at mindske stress og andre belastninger, som du udsættes for i dagligdagen. Blodtrykket og pulsen falder, og kroppen udløser naturlige endorfiner under meditation.

Meditationslærer Birthe Gaj Nielsen laver denne aften guidede meditationer med fokus på åndedræt og visualisering. Samt en meditation, der handler om bevidst væren i nuet.

Birthe Gaj Nielsen er uddannet meditationslærer på kursuscentret Lille Hammershus og holder et par gange om måneden åben meditation for både nybegyndere og øvede.

Ahornvænget 20, Hjerting, 6710 Esbjerg V. Tlf.: 20 93 31 55, mail: gokom@bbsyd.dk.

Tid og sted:

Torsdag d. 27. september kl.19.15 til ca. kl.21.
Vindrosen, Teglværksgade 1, Esbjerg

Pris: 50 kr. Gratis for medlemmer.

Tilmelding:

Ida Nielsen, tlf. 3027 2251, mail: ida.nielsen@esenet.dk

Tidslerne er vært for te, kaffe og frugt i pausen. Medbring et tæppe og en pude.



Slip dine selvhelbredende kræfter løs.....

Kroppens mange funktioner, samt mentale tilstand, søvn og motionsvaner skal medtænkes i en helhed, når vi taler sygdom, sundhed samt forebyggelse.

To temaer blandt mange i den store helhed er valgt til aftenens program om kost og kræft: Betydningen af et stabilt blodsukker og en velfungerende fordøjelse.

Vi får besøg af behandler og sygeplejerske Anne-Dorthe Bertelsen, Vejle og kostvejleder Anne Sørensen, Ribe. De byder på viden, konkrete redskaber, krydret med lækre smagsprøver.

Tid og sted:

Tirsdag d.23. oktober kl.19 – kl.21
Esbjerg Hovedbibliotek, Nørregade 19

Pris: 50 kr. Gratis for medlemmer.

Tilmelding:

Ida Nielsen, tlf. 3027 2251, mail: ida.nielsen@esenet.dk

Tidslerne er vært for te, kaffe og frugt.



Er der nogen, der vil være med?

Vi er desværre kun tre, der er aktive med at få tingene til at ske. Det ville være dejligt, hvis der var flere, som havde lyst til at få lokal-afdelingen til at blomstre. Jeg tror, der er mange, som har ideer og lyst til at gøre en forskel. Hvis der sidder nogen derude og har lyst til at være med, er I meget velkomne til at kontakte Ida Nielsen, tlf. 3027 2251, mail: ida.nielsen@esenet.dk

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen
Ådalsparken 29
6710 Esbjerg
Tlf. 86 11 32 04
Mail: info@tidslerne.dk
Hjemmeside: www.tidslerne.dk

CVR-nr.: 17420291
Bank: Reg.nr. 1917 kontonr. 0296 666 319

Redaktion: Kirsten Dahl-Sørensen, Tina Ehnhuus
Redaktionens mailadresse: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 i 2012

Deadline for næste nr. 1. oktober 2012

Deadline for kommende nyhedsbrev 1. august 2012

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger.

Manuskripter skal helst sendes pr. mail. Redaktionen forbeholder sig ret til at foretage forkortelse af indsendte indlæg.

Personlige beretninger kan skrives under mærke, hvis redaktionen har navn og adresse.

Vi gør samtidig opmærksom på, at de meninger og holdninger, som fremkommer i de indsendte artikler og beretninger, ikke nødvendigvis afspejler redaktionens eller foreningens holdning.

Enhver behandling er individuel

De behandlingsformer og personlige erfaringer, der omtales i bladet, må ikke forstås som generelle anbefalinger.

Det er Tidslernes opfattelse, at enhver behandling må være individuel. Lyt til dine egne fornemmelser og rådfør dig gerne med en erfaren behandler.

Indmeldelser

Lone Parbst
Mail: medlem@tidslerne.dk

Adresseændringer

Linette Simonsen
Mail: sekretaer@tidslerne.dk

Bestyrelsen

Formand Mai Nielsen

Mail: formand@tidslerne.dk
eller post@mai-nielsen.dk
Tlf. 75 15 90 11 – mobil 25 30 90 11



Næstformand og redaktør

Kirsten Dahl-Sørensen

Mail: naestformand@tidslerne.dk
eller kd-s@mail.dk
Tlf. 45 76 08 24 – mobil 21 78 39 04



Webmaster og redaktør

Tina Ehnhuus

Mail: webmaster@tidslerne.dk
eller tina@ehnhuus.dk
Tlf. 48 48 20 75 – mobil 25 36 01 96



Sekretær Linette Simonsen

Mail: sekretaer@tidslerne.dk
eller linette.simonsen@gmail.com
Mobil 25 77 41 84



Kasserer Lone Parbst

Mail: kasserer@tidslerne.dk
eller lone.parbst@privat.dk
Tlf. 32 53 14 65 – mobil 51 51 99 52



Fundraiser Susan Cording

Mail: susan.cording@gmail.com
Mobil 28 95 27 80



Kreds- og kontaktperson ansvarlig

Marie-Louise Knudsen

Mail: marie.louise.gantzel@gmail.com
Tlf. 97 53 71 70



Tidsellinien

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 10-20 og tirsdag- torsdag kl. 10-14

Kredsene - Kredsansvarlige

Esbjerg

Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 75 15 69 66

København

Inge Halmø, københavn@tidslerne.dk, tlf. 40 40 11 47

Odense

Jane Jakobsen, odense@tidslerne.dk, tlf. 66 11 66 09

Næstved

Gert Sørensen, naestved@tidslerne.dk, tlf. 30 84 57 66

Silkeborg

Ellen Sevelsted, silkeborg@tidslerne.dk, tlf. 86 68 18 72

Skive

Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk, tlf. 97 53 71 70

Trekantsområdet

Signe Aslaug, trekantsomraadet@tidslerne.dk, tlf. 64 40 62 52

Aarhus

der er pt ikke nogen

Kontaktpersoner

Signe Aslaug (brystkræft)

tlf. 64 40 62 52

Benthe Blæsild (brystkræft)

tlf. 86 27 08 99

Lotte Buus (brystkræft)

tlf. 39 40 50 69

Sonja Foged (brystkræft)

tlf. 64 81 33 48

Inge Halmø (brystkræft)

tlf. 40 40 11 47

Inge Jacobsen (brystkræft)

tlf. 86 37 37 73

Jane Jakobsen (pårørende)

tlf. 66 11 66 09

Birthe Jensen (æggestokkræft)

tlf. 86 51 01 75

Marie-Louise Knudsen (lymfekræft)

tlf. 97 53 71 70

Rigmor Krogh (æggestokkræft)

tlf. 22 18 09 74

Stella Kruckow (Hodgkins lymfekræft)

tlf. 60 66 59 55

Peter Køpke (prostatakræft)

tlf. 75 50 68 75

Anni Larsen (lymfekræft, non-hodgkin)

tlf. 55 72 24 42

Brita Laursen (brystkræft)

tlf. 38 28 87 11

Ida Nielsen (brystkræft)

tlf. 75 15 69 66

Mai Nielsen (leverkræft – behandlet i udlandet)

tlf. 75 15 90 11

Anita Nissen (brystkræft)

tlf. 86 80 55 83

Bente Roerholt (pårørende)

tlf. 26 85 03 49

Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom)

tlf. 86 68 18 72

Inga Sørensen (brystkræft)

tlf. 86 23 01 90

Bente Vissing (brystkræft)

tlf. 43 69 05 51

Gaver og bidrag til Tidslerne

Tidslerne er som almenyttig organisation godkendt efter ligningslovens § 8 A til at modtage gaver. For at opretholde denne godkendelse, skal vi inden for en treårig periode modtage over 100 gaver i gennemsnit om året. Det betyder, at man kan testamenterer til Tidslerne, uden at der skal betales arveafgift. Hver skatteborger kan fratrække ethvert beløb – fra 1 kr. og opefter, dog max 14.500 kr, på selvangivelsen.

Gavebeløb kan indbetales til vores bank:

Reg.nr.:1917 Konto nr. 0296 666 319.

Husk at skrive "gave" på indbetalingen.

Tidseltavlen

Kære Tidsler

For at være sikre på at alle spændende nyheder når ud til jer allesammen, har vi i redaktionen besluttet at reducere antallet af trykte blade til 3 pr. år, og supplere med et antal elektroniske nyhedsbreve. Vi kan dermed kontinuerligt orientere om arrangementer, nye forskningsresultater, og hvad der ellers er af nyheder.

VIGITGT: Da der er rigtig mange medlemmer, hvis email adresse vi ikke har, skal vi venligst bede jer besøge vores hjemmeside www.tidslerne.dk og klikke på det øverste banner, hvor I bedes udfylde jeres data. Vi takker på forhånd mange gange.

De venligste hilsner

Redaktionen

Udklipsarkiv

Hvis I støder på artikler om kræft i aviser, ugeblade og faglige tidsskrifter, må I gerne sende dem til foreningen med angivelse af bladets navn og dato for artiklen. På denne måde viderebringes nyheder, og vi kan holde os orienteret om aktuelle debatter. Hvis du vil være fast udklipper på et dagblad, kan du få udgifter til porto og kuverter dækket.

Kredsarrangementer

De enkelte kredsarrangementer i efteråret er ikke på plads, og da næste blad først udkommer til november, anbefaler vi alle vore medlemmer at følge med på www.tidslerne.dk om hvilke arrangementer, der afholdes i de respektive kredse. Vi henviser ligeledes til de enkelte lokalkredses mailadresser, som er at finde under praktisk oplysninger på side 31.

Medlemskab

Er du endnu ikke medlem, kan du melde dig ind i foreningen på hjemmesiden www.tidslerne.dk