Bayern-Info

Nr. 44
März 2010

DVMB

Mitteilungsblatt des Landesverbands Bayern e.V.
der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew

Liebe Mitglieder in Bayern,

jetzt, wo ich das Bayern-Info für den März zusammenstelle, um es rechtzeitig zum Druck vorzubereiten, neigt sich das Jahr 2009 dem Ende zu. Im Rückblick zu diesem mit etlichen Aktionen gefüllten Jahr gibt es viel zu berichten. So können Sie diesmal 8 Seiten unseres Einhefters durchblättern und hoffentlich einiges Interessantes und Anregendes finden.
Über das schöne Wochenende der jungen Bechterewler konnten wir schon im letzten Heft im Dezember berichten. Jetzt schließt sich die Schilderung des Wochenendseminars der Frauen mit Morbus Bechterew an. Die Organisatorinnen – Christin mit dem Team der jungen Bechterewler und Christina Schneider als Frauenansprechpartnerin – leisten hier eine vorbildliche Arbeit. Vor allem ihren unermüdlichen Bemühungen ist der gute Erfolg ihrer Aktionen – bei Wochenend- und Tagesaktionen – zu verdanken.
Ich selbst war als Vorsitzender von Mitte September bis Mitte November an fast jedem Wochenende unterwegs – für Vorstandssitzung, Gruppensprecherseminare, Mitgliederversammlung, Weltrheumatag, Kochseminar und Verbandstreffen. Wenn es auch für mich ein „heißer Herbst" war, habe ich mich doch bei jeder dieser Veranstaltungen sehr wohl gefühlt wegen der guten Atmosphäre und der positiven kooperativen Einstellung der Beteiligten. Von meinen Vorstandskollegen erhalte ich eine sehr gute Unterstützung. Über eine rege Inanspruchnahme unserer Veranstaltungen freuen wir uns jedes Mal. So fallen die Seminarberichte in diesem Heft alle sehr positiv aus – auch dank der guten Referenten, die wir gewinnen konnten.
Sehr fleißig und produktiv war Tom Röder, Webmaster für den DVMB-Bundesverband und den Landesverband Bayern. Die Umstellung auf ein neues System (CMS) hat die Arbeitsgruppe unter wesentlicher Beteiligung von Tom Röder viel Arbeit gekostet. Sehen Sie sich eines der Ergebnisse mal an: www.dvmb-by.de.
Ihnen wünsche ich ein schönes Frühjahr

Ihr Dr. Eckhard Pfeiffer, Vorsitzender des Landesverbands Bayern

Hier ist eine Anzeige

Frauenseminar in Bad Königshofen vom 04. – 06. September 2009

Von Christina Schneider, Frauenansprechpartnerin DVMB LV Bayern

Es ist eine unumstrittene Tatsache, dass Krankheiten – ganz besonders chronische Krankheiten, die mit starken Schmerzen verbunden sind – eine Auswirkung auf unsere Psyche haben. Morbus Bechterew stellt für die Betroffenen eine große seelische Belastung dar. Ständiges Leben mit Schmerz, aber auch die Einschränkungen im täglichen Leben und mögliche soziale Folgen, sind dabei nur einige der wichtigen Punkte. Morbus-Bechterew-Kranke treffen oft auch auf Unverständnis aus ihrer Umgebung. Als eine schwer definierbare und oftmals salopp verwendete Krankheitsbezeichnung (Rheuma) wird dies oftmals von unseren Mitmenschen als Bagatelle angesehen, als eben „Nicht so schlimm“ oder „Du siehst doch gut aus“.

Als Menschen sind wir ein Leben lang in Beziehungen und aufeinander angewiesen. Manchmal haben wir wenig Vertrauen darin, dass wir so wie wir sind, liebenswert sind.

Dies lernten die Teilnehmerinnen in verschiedenen Rollenspielen wie z. B. „Der Baum“. Gehen Sie in die Natur, und sehen Sie sich die Bäume dort an. Keiner gleicht dem anderen. Obwohl es alles Bäume sind. Der eine ist vielleicht etwas kleiner als der andere, oder ist dicker oder dünner, hat viele oder wenige Zweige. Jeder Baum ist einzigartig und auf seine Art wunderschön. Mit sicherem Stand und kräftigen Wurzeln, die auch einem Sturm trotzen, hatten die bewegten Bilder Ähnlichkeit mit Akrobatik und machten einfach nur Spaß.

Sich selbst entdecken, entfalten, was in uns steckt, und annehmen und so Raum (Lebensraum) schaffen, war der Tenor der Veranstaltung. Begleitet wurde das Ganze durch die Psychotherapeutin Dipl.-Theol. Roswitha Hubert, Würzburg.

Wir haben geschaut, was uns hält und im Alltag trägt und was das Leben lebendiger macht. Wir haben gelernt, uns selbst und die eigenen Belastungsgrenzen genauer wahrzunehmen und mehr Rücksicht auf die individuellen Kräfte und Bedürfnisse zu nehmen. Wir haben verstanden, welche verschiedenen Einflussfaktoren Schmerzen verschlimmern, aber auch lindern können.

Wir wollen Körper, Geist und Seele nähren und damit zu Krankheitsverständnis und Krankheitsbewältigung beitragen.

Seelische Probleme sind vielleicht nicht unbedingt alleiniger Grund für die Tatsache, dass eine chronische Krankheit auftritt, aber sicher doch mit ausschlaggebend für den Zeitpunkt und den Umfang dieser Erkrankung.

Raum zum Austausch und für Einzelgespräche stand uns genügend zu Verfügung.

Gut getroffen hatten wir es im Begegnungshaus St. Michael in Bad Königshofen.

Die Kurstadt an der Fränkischen Saale liegt im Grabfeld zu Füßen der Haßberge und ist umgeben von den Naturparks Rhön und Thüringer Wald. Ein Vorteil war, dass an diesem Wochenende (Sommerferienende in Bayern) keine größeren Veranstaltungen im Hause waren und wir so frei über alle Räumlichkeiten verfügen konnten, einschließlich „Michelskeller und Sauna“. Die Herbergseltern hatten volles Verständnis für unsere Bedürfnisse, auch wenn wir so manches mal länger als vorgesehen unterwegs waren.

So wie auch am Samstag Abend, als wir gemeinsam mit dem Nachtwächter Richard Lhotskx die verwinkelten Gassen und mittelalterlichen Straßen der Kleinstadt erkundeten. Nebenbei erfuhren wir vieles über die Geschichte von Bad Königshofen, gespickt mit Anekdoten zur nächtlichen Stunde, unterbrochen vom – wie seit Jahrhunderten üblich – Trompetenspiel und Gesang des Nachtwächters.

Rundum eine gelungene Veranstaltung, für die von den Teilnehmerinnen eine Fortsetzung gefordert wurde!

Denn der Baum hat ein Ziel:

Er will Früchte tragen, in Einklang mit sich und der Umwelt.

Gruppensprecherseminare in Lauf bei Nürnberg und München

von Joseph Reichensperger, Ichenhausen

Wie schaffen die das nur? Jedes Mal, als die Gruppensprecher in Lauf oder in München eintrafen, haben sich die Nebel gelichtet und die Sonne kam zum Vorschein. Wer hat da wohl einen guten Draht? Der 1. Vorsitzende der DVMB Bayern, Dr. Eckhard Pfeiffer, konnte jeweils viele Gruppensprecher aus Nord- und Südbayern begrüßen.

Genehmigung der Rezepte im Einzelfall

Zum Beginn der Gruppensprechertreffen berichtete in einer Präsentation der Ichenhauser Schriftführer Joseph Reichensperger, dass es kein Märchen sei, wenn es eine Gruppe schaffe, dass alle ihre Mitglieder mit genehmigten Rezepten am Funktionstraining teilnehmen könnten. Neben Ichenhausen sind dies immerhin schon einige Gruppen der DVMB in Bayern, deren Bemühungen um ihre Mitglieder belohnt worden sind. Natürlich sind dazu Engagement und Einsatz der betreffenden Verantwortlichen notwendig. Auch wenn man sich manchmal als David gegen den Goliath Krankenkasse vorkommen mag, sollte man nicht vergessen, dass auch David gewonnen hat.

Im 2. Teil der Präsentation ging der Referent darauf ein, wie das Rezept Nr. 56 für das Funktionstraining ausgefüllt werden sollte. Nach dem Urteil des Bundessozialgerichtes vom 17.06.2008 bestehe wohl ein Rechtsanspruch auf Funktionstraining, wenn dies medizinisch notwendig sei, doch die Krankenkassen werden sich immer auf eine Einzelfallentscheidung berufen. Deshalb müsse jeder Kostenträger vom Antragsteller und seinem behandelnden Arzt überzeugt werden, dass es sich gerade bei ihm persönlich um einen Einzelfall handle, für den Funktionstraining unbedingt medizinisch notwendig sei.

Natürlich steht jedem Betroffenen auch weiterhin der Weg über Widerspruch und Gerichtsentscheidung offen, falls die Kostenübernahme von Funktionstraining abgelehnt werde. Möglicherweise führe aber der Weg über persönliche Kontakte und Gespräche mit den örtlichen Krankenkassenmitarbeitern schneller und einfacher zum Erfolg.

Rezepte und/oder Fragebogen ausfüllen

Bei manchen DVMB-Mitgliedern genügte es bereits, dass im Rezept Nr. 56 vom behandelnden Arzt Diagnose, geschädigte Körperfunktionen und Ziele des Funktionstrainings so speziell für den Betroffenen ausgefüllt worden waren, dass er das Rezept genehmigt zurück erhielt.

Bei anderen erhielt der Arzt einen Fragebogen von der Krankenkasse, mit dem der Einzelfall begründet werden sollte. Hier machte J. Reichensperger auf die Fallstricke aufmerksam, indem er jede Frage erläuterte. Die „Ausfüllhilfe“, die er noch im Frühjahr in Kempten vorgestellt hatte, verteilte er aber nicht, weil es sich heraus gestellt hat, dass ein zu wenig auf den Einzelfall abgestelltes Ausfüllen problematisch werden kann. J. Reichensperger erklärte sich aber bereit, für die DVMB-Mitglieder telefonisch (08223/408839) für ein Gespräch erreichbar zu sein.

Lösungsvorschlag: Siehe Beiblatt!

In der Praxis hat sich herausgestellt, dass die 3 Zeilen, die auf Rezept Nr. 56 zur Verfügung stehen, meistens zu wenig Platz bieten, um einen Einzelfall zu begründen. Der Referent schlug deshalb vor, dass der behandelnde Arzt in diese 3 Zeilen nur schreiben solle: „Siehe Beiblatt!“ Auf diesem Beiblatt könne der Arzt dann genauer und spezieller auf den Einzelfall eingehen und diesen begründen. Außerdem habe der Arzt den Vorteil, dass er dieses Beiblatt im Computer abspeichern und bei Bedarf wieder aufrufen könne. So ist es auch einfacher, die Notwendigkeit und den Erfolg des Funktionstrainings zu dokumentieren. So hätten beide, Arzt und Patient, Vorteile von diesem Verfahren.

In der anschließenden Diskussion berichteten auch andere Gruppensprecher von ihren Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit den Krankenkassen. Dabei wurde deutlich, dass sich ein enger Kontakt zu Ärzten, Krankenkassen und dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen günstig auswirken kann.

Bundesweite Ausbildung der Gruppensprecher

Ebenfalls breiten Raum nahm die Information über die geplante bundesweite Ausbildung der DVMB-Gruppensprecher ein. Wolfgang Klimsch stellte die Planung des Arbeitskreises vor, der aufgrund des Konsenspapiers 2020 eingerichtet worden war. Die Aus- und Fortbildung der Gruppensprecher solle bundesweit auf einen Qualitäts-bezogenen Standard gestellt werden. Die 6 Bausteine (Module) Basiswissen, Vertiefung, Recht, Öffentlichkeitsarbeit, Beratung, Kassen- und Finanzwesen sind Grundlagen für eine qualifizierte bundesweite (Grund-)Ausbildung, die in einem bestimmten Maße verpflichtend seien und mit einem Zertifikat abgeschlossen werden sollen. Der bestehende Arbeitskreis schule pro Landesverband 1 oder 2 Ausbilder, die dann wiederum die Gruppensprecher ausbilden sollten.

In Bayern Information aus 1. Hand

Dr. Pfeiffer stellte diesem Arbeitspapier die Gruppensprecherausbildung in Bayern gegenüber. Bei dem Seminar für neue Gruppensprecher und den Gruppensprechertagungen erhalten und erhielten die bayerischen Gruppensprecher jeweils Informationen durch Vorträge von Fachleuten – und dies aus 1. Hand! Mehrere Themen aus den Modulen standen so schon auf der Tagesordnung.

Sicherlich werden in absehbarer Zeit die Geldgeber von Fördermitteln einen bestimmten Qualitätsstandard, eventuell mit Qualitätsnachweisen einfordern. Dem kann und wird sich der Landasverband Bayern der DVMB nicht verschließen. Aber ist dazu eine verpflichtende Ausbildung der Gruppensprecher notwendig? Die qualitativ hochwertige Arbeit und das besondere Engagement der jetzigen Gruppensprecher, die durch das System Bayerns ausgebildet wurden, spricht eine andere Sprache. Für fast keinen Gruppensprecher erschien es praktikabel, dass ein neuer Gruppensprecher die für die geplante Ausbildung notwendige Zeit aufbringen könne! Trotz der allgemeinen Zustimmung zu einer qualitativ hochwertigen Aus- und Weiterbildung von Gruppensprechern und deren Mitarbeiter erschien keinem das vorgeschlagene Vorgehen durchführbar.

Überarbeitung des Gruppensprecher-Handbuches (CD)

In der Diskussion stellte es sich als wichtiger heraus, das bestehende Gruppensprecherhandbuch zu überarbeiten und auch auf CD zur Verfügung zu stellen. Es zeigten sich bereits Ansätze zur Bereitschaft, dies in absehbarer Zeit in Angriff zu nehmen.

Zusammenfassend wurde festgestellt: „Ein guter Gruppensprecher muss nicht alles wissen und können, sondern er muss wissen, wer etwas weiß und wer etwas kann!“ Die gute Arbeit der bayerischen Gruppensprecher bestätigt dies seit Jahren.

Stiftung DVMB

Der DVMB-Bundesverband hat gemeinsam mit den Landesverbänden eine Stiftung gegründet, in die Spenden eingebracht werden können. Die Erträge werden satzungsgemäß verwendet. Siehe auch MB-Journal, Nr. 118, S. 39 und auch in diesem Heft!

Zuschüsse und Förderung

Seit letztem Jahr erfolgt die Krankenkassen-Förderung über die „Runden Tische“ der Selbsthilfe-Koordination. Dort können Fördermittel pauschal für den Grundbedarf der Gruppe und speziell für bestimmte Projekte beantragt werden. Zu beachten ist, dass Funktionstraining und alles, was mit Krankenkassen abgerechnet werden kann, nicht förderfähig ist.

DVMB-Mitglieder haben schon bisher an Runden Tischen beratend mitgearbeitet. Wie aber künftig diese Patientenvertreter gewählt oder bestimmt werden sollen, wird noch verhandelt. Insgesamt wurde von einer guten Zusammenarbeit mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen berichtet.

Förderanträge, Verwendungsnachweisblätter und Merkblatt können aus dem Internet unter www.seko-bayern.de abgerufen und/oder ausgefüllt werden. Dort kann auch nachgesehen werden, welcher „Runde Tisch“ zuständig ist.

ZBFS-Förderung

Die Förderung durch das ZBFS (Zentrum Bayern Familie und Soziales) wurde umgestellt und vereinfacht: Benötigt werden jetzt nur noch 10 Unterschriften und es werden pauschal 400 € ausbezahlt. Dieser Betrag muss bei der Förderung durch die „Runden Tische“ angegeben werden. Bei entsprechender Begründung des Bedarfs wird dies aber nicht angerechnet.

DVMB-Beitragsanteil

Gruppen können vom DVMB-Landesverband entsprechend ihrer Mitgliederzahl einen Beitragsanteil erhalten. Dies gilt aber nur für Gruppen, die die Gemeinnützigkeit des Landesverbands nicht gefährden. Bedingung dafür ist die zeitnahe Verwendung von Einnahmen. Aktive Gruppensprecher wiesen auch darauf hin, dass nicht unbedingt die Gruppen gefördert sollten, die zu bequem sind, andere Fördermittel zu beantragen.

Das „andere“ Gespräch

In Lauf hielt Christina Schneider einen bemerkenswerten Vortrag über „Das andere Gespräch“, Herausforderung und Beratung am Telefon. Beim Telefongespräch muss man sich auf das Hören beschränken. Trotzdem kann man sehr viel vom Anrufenden wahrnehmen oder schlussfolgern, sowohl durch die Stimme des anderen, als auch durch die Selbstwahrnehmung.

Wichtig ist bereits bei Gesprächsbeginn zu prüfen, ob das Gespräch überhaupt jetzt stattfinden kann oder besser vertagt werden sollte. Ist die Ablenkung zu groß? Habe ich genügend Zeit und Ruhe? Muss oder kann ich Störungen beenden oder verhindern? Was kann ich dem Anrufenden anbieten? Dies sind Fragen, die sich der Angerufene stellen sollte, damit es zu einem guten Gespräch kommen kann.

Oft hilft die Klärung des Anlasses und des Anliegens für ein Gespräch, denn nicht immer stimmt das, was der Angerufene vom Anrufer annimmt. Anlass und Anliegen hängen zwar oft zusammen, aber nicht immer kennt man schon das Anliegen, wenn man den Anlass erfahren hat.

Christina Schneider hat es geschafft, dass sich wohl jeder wieder mal Gedanken darüber gemacht hat, was bei einem Telefonat alles passieren oder auch schief gehen kann.

In München war Christina verhindert und Wolfgang Klimsch hatte in ebenfalls gekonnter Weise diesen Vortrag den Gruppensprechern vermittelt.

Die Mitgliederversammlung des Landesverbands Bayern 2009 in Würzburg

von Dr. Eckhard Pfeiffer

Der Vorstand des Landesverbands Bayern bemüht sich, den Ort der jährlichen Mitgliederversammlung so zu wählen, dass die Mitglieder nicht allzu lange und umständliche Anreisewege haben. Zusätzlich wird der Ort so gewählt, dass regelmäßig teilnehmende Mitglieder die Gelegenheit haben, mit der Zeit ganz Bayern kennen zu lernen. In schöner Tradition wird ja mit der Mitgliederversammlung und dem „Bayrischen Bechterewtreffen“ immer eine Besichtigung angeboten.

Nach München, Landshut, Nürnberg in den letzten Jahren war diesmal die Wahl auf Würzburg gefallen. Das hatte leider zur Folge, dass für einige Mitglieder aus dem Süden Bayerns die Anreise zu aufwendig und langwierig war. So war diesmal die Teilnehmerzahl an dem Treffen nicht ganz so hoch wie sonst. Vorteilhaft in Würzburg waren jedoch die gut geeignete Versammlungshalle und die optimale Unterstützung durch die Gruppe Würzburg, wofür wir hier nochmals ganz herzlich danken.

Die nächste Mitgliederversammlung im Oktober 2010 ist in Weißenburg in Franken geplant. Im Jahr 2011 werden wir uns vielleicht in Bad Aibling treffen, wo wir in der Klinik Wendelstein zu Gast sein können.

Auf der Mitgliederversammlung 2009 standen zunächst der übliche Jahresbericht des Vorsitzenden und der Kassenbericht mit Voranschlag für das folgende Jahr durch den Schatzmeister auf dem Programm. Der Jahresbericht wurde von Christina Schneider als Ansprechpartnerin für Frauen mit Morbus Bechterew und Christin Fröhmel als Zuständige für die jungen Bechterewler ergänzt. Sie konnten beide über sehr erfolgreiche Veranstaltungen berichten, vor allem Wochenendseminare mit guter Resonanz.

Bettina Schlitt berichtete über eine einwandfreie Rechnungsprüfung. Der Vorstand wurde von der Versammlung entlastet.

Es folgte die Wahl der 15 Delegierten und ihrer Stellvertreter. Sie werden die Mitglieder des Landesverbands Bayern bei der Bundesdelegiertenversammlung vertreten. Für die Vorstellung der Bewerber hatten wir diesmal an Pinwänden im Foyer Bögen mit Bild und anderen persönlichen Informationen angebracht, so dass die Mitglieder vor der Wahl Informationen über die Bewerber bekamen.

Dr. Rudwaleit, Prof. Feldtkeller, Dr. Pfeiffer

Höhepunkt des Bechterew-Treffens war der Vortrag von Privatdozent Dr. Martin Rudwaleit, ärztlicher Berater des DVMB-Bundesverbands, über die neuesten Erkenntnisse zu den Risiken der verschiedenen Entzündungshemmer (NSAR). Trotz der großen Menge an Daten schaffte es Dr. Rudwaleit, uns eine gute und verständliche Übersicht über die Risiken der verschiedenen Präparate in Bezug auf Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Probleme zu vermitteln. Die NSAR sind für viele Patienten mit Morbus-Bechterew unverzichtbar. Dabei ist die Auswahl des geeigneten Medikaments wichtig. Dafür ist eine gute Beratung mit dem behandelnden Rheumatologen zu empfehlen. Außer der individuellen Wirksamkeit eines Medikaments muss berücksichtigt werden, wie hoch die Risiken für Magen und Darm einerseits und Herz-Kreislauf andererseits sind. Bei den Zuhörern ist dieser Vortrag auf sehr viel Interesse gestoßen, was sich vor allem auch an der Vielzahl von Fragen gezeigt hat. Wir danken Dr. Rudwaleit nochmals ganz herzlich für diesen tollen, trotz der schwierigen Materie sehr verständlichen, Vortrag.

Im Anschluss an das Treffen konnten wir in Stadtführungen Würzburg, seine Geschichte und seine Baudenkmäler kennen lernen. Dabei hatten wir noch Gelegenheit zu vielen guten Gesprächen.

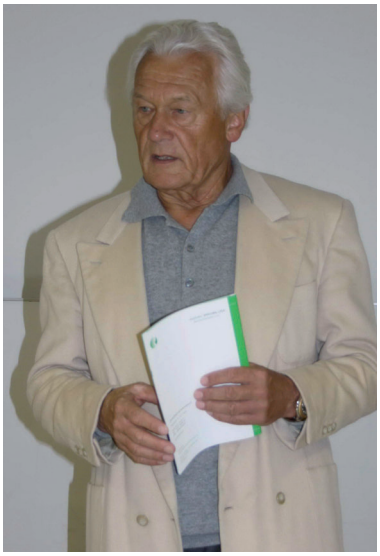
Ich lade Sie jetzt schon für den Oktober 2010 zum bayrischen Bechterew-Treffen nach Weißenburg ein (voraussichtlich am 16. Oktober).

Gesunde Ernährung bei Morbus Bechterew

Ein Kochseminar bei Prof. Adam

von Dr. Eckhard Pfeiffer

Prof. Dr. Olaf Adam ist uns als ausgewiesener Experte für Einflüsse der Ernährung auf die Entzündungsintensität bei Rheuma bekannt. Schon vor Jahren erschien das Buch „Gesunde Ernährung bei Morbus Bechterew“ und ist auch im Literaturangebot der DVMB. Als wir Prof. Adam fragten, ob er uns einen Veranstalter für einen Kurs für gesundes Kochen empfehlen könne, hat er sich zusammen mit Mitarbeiterinnen angeboten, den Kurs in seinem Institut für Ernährungsmedizin am Physiologikum der Ludwig-Maximilian-Universität München für uns durchzuführen.



Prof. Adam

Am 31. Oktober trafen sich dann 13 interessierte Teilnehmer (mehr hatten in der Lehrküche keinen Platz) mit Prof. Adam, der Diätassistentin Rosemarie Bosch und der Organisatorin Ursula Sponer im Seminarraum des Institutes. Zunächst führte uns Prof. Adam in einem sehr verständlichen Vortrag in die Grundlagen einer gesunden Ernährung ein. Entzündungen werden im Körper durch Arachidonsäure verstärkt. Normalerweise haben wir etwa 3 mg davon im Körper und sollten diese Menge auf 1 mg reduzieren, um eine übermäßige Verstärkung der Entzündungen zu vermeiden. Daher sollten wir fettes Fleisch sowie zu viel Innereien und Eigelb meiden, dagegen mehr Omega-3-Fettsäuren zu uns nehmen. Dazu dienen vor allem Fische und Fischölkapseln. Sonst sind noch einige Prinzipien zu beachten, deren Zusammenhänge uns Prof. Adam erklärte: nicht zu viele raffinierte Kohlenhydrate und ausreichend Ballaststoffe für eine gute Bakterienflora im Darm, genug natürliche Pflanzenfarbstoffe, Spurenelemente, Zink, Eisen, Calcium. Natürlich entstandene Nahrungsmittel sind künstlichen Extrakten in Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen.

So waren wir schon gut informiert, worauf es bei einer guten Mahlzeit – außer dem guten Geschmack – ankommt. Jetzt konnten wir uns in Zweiergruppen den sechs liebevoll vorbereiteten Rezepten zuwenden. Alle Zutaten waren schon perfekt zusammen gestellt. Nun drängten sich alle in der Küche, um mit Unterstützung und unter Aufsicht von Frau Bosch und Frau Sponer zu schnippeln, raspeln, rühren, kochen, braten, backen, anrichten. So entstanden vier Hauptgerichte, ein Salat und eine Nachspeise.

ein Küchenhelfer

Alle konnten sich nun beim gemeinsamen Essen vom Erfolg dieser Bemühungen überzeugen. Nacheinander kosteten wir von den sechs Zubereitungen. Wir konnten dabei erkennen, dass auch gesunde Kost sehr wohlschmeckend sein kann. Prof. Adam erläuterte jeweils die besonderen Vorzüge der Inhaltsstoffe. Nach diesem gemeinsamen Genuss, dem Abspülen und Aufräumen bot sich Prof. Adam nochmals für einen ergänzenden Vortrag und die Beantwortung von Fragen an. Für alle sehr verständlich und mit viel Geduld klärte er alle Fragen. Dabei wurde auch klar, dass eine Rheuma-Diät den Morbus Bechterew nicht heilen kann. Entzündungsschübe können immer wieder ausgelöst, aber ihre Intensität sehr wohl durch eine günstige Ernährung vermindert werden.

Wir konnten erfahren, dass es gar nicht schwer ist, sich auf eine wohlschmeckende Ernährung umzustellen, die ein zu starkes Anheizen von Entzündungen vermeidet und dem Körper die notwendigen Stoffe in ausgewogener Menge zuführt. Eine gute Hilfe bietet dazu auch das neu erschienene Buch von Prof. Adam: „Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose“, das eine gute Zusammenstellung von Grundlagen und Rezepten bringt. Hilfreich sind dabei auch die Tabellen mit den Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln. Prof. Adam, Frau Bosch und Frau Sponer danken wir nochmals ganz herzlich für ihr großes Engagement und das perfekt durchgeführte Kochseminar.

Ein Tag in Bad Aibling

Ein Seminar zum Weltrheumatag

von Dr. Eckhard Pfeiffer

Jedes Jahr am 12. Oktober ist der Weltrheumatag. Dr. Höfter, seit etwa einem Jahr Chefarzt der Klinik Wendelstein in Bad Aibling lud uns vom Landesverband Bayern zu einer gemeinsamen Veranstaltung in seine Klinik ein.

Am Samstag, den 17. Oktober, eine Woche nach der Mitgliederversammlung in Würzburg, trafen sich etwa 25 DVMB-Mitglieder zu einem Seminar in Bad Aibling. Es waren vorwiegend Mitglieder der Gruppe Rosenheim, aber auch weiter angereiste Gäste, wie zum Beispiel Richard Fehr mit seiner Tochter aus Neumarkt. Die Teilnahme hat sich gelohnt, wurden doch zwei sehr interessante Vorträge geboten. Zunächst berichtete Dr. Höfter über die neuen vorwiegend an den Beschwerden orientierten Diagnosekriterien des Morbus Bechterew in der Frühphase. Bis sich Veränderungen im Bereich der Kreuz-Darmbein-Gelenke und der Wirbelsäule im Röntgenbild zeigen, vergehen ja etliche Jahre, in denen schon eine Versteifung eintreten kann. Daher sind ein frühes Erkennen und die rechtzeitige Behandlung des Morbus Bechterew wichtig. Zu den heute möglichen und empfehlenswerten Behandlungsmöglichkeiten bot Oberarzt Dr. Becker einen guten Überblick. Dabei ging er natürlich auch auf die in der Klinik Wendelstein angebotenen Therapien wie zum Beispiel die Moorbäder ein.

Diese Informationen wurden dann noch bei der Führung durch die Klinik vertieft. Ein gutes Mittagessen konnten die Teilnehmer auf Einladung der Klinik genießen. Danach trafen wir uns in der Gymnastikhalle der Klinik, um uns unter Anleitung der Physiotherapeutin Silke Hermann bei Atemgymnastik aktiv zu betätigen.

Der anschließende Nordic-Walking-Kurs, ursprünglich im Freien in der schönen Umgebung der Klinik geplant, musste wegen des schlechten Wetters in die Halle verlegt werden. Er wurde aber auch hier gerne und mit viel Eifer angenommen.

Die Veranstaltung wurde mit Informationsständen der Rheumaliga und der DVMB, Landesverband Bayern, im Foyer der Klinik ergänzt. Hier konnten sich vor allem Gäste der Klinik über die Selbsthilfeorganisationen informieren.

Wir danken Chefarzt Dr. Höfter und seinem Team für die gute Aufnahme in seinem Haus und für die gute Zusammenarbeit. Wir hoffen, auch in diesem Jahr zum Weltrheumatag eine Patientenveranstaltung durchführen zu können.

Für unsere Mitgliederversammlung im Jahr 2011 können wir vielleicht in der Klinik Wendelstein zu Gast sein.

Aus dem Landesverband

Neue Gruppensprecher 2009

Im April konnte Karl-Heinz Weidele, seit 1986 sehr aktiver Sprecher der Gruppe Kaufbeuren, beim Gruppensprechertreffen mitteilen, dass er für seine Sprecherfunktion Ottmar Bloh als Nachfolger gewinnen konnte.

Im Herbst erhielten wir die Nachricht, dass Hilmar Schwab, seit Januar 2009 Sprecher der Gruppe Dachau, dieses Amt aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben konnte. Jetzt ist Mario Matthiä sein Nachfolger.

Manfred König führte seit 1986 die Gruppe Aschaffenburg. Seinen Aktivitäten ist zu verdanken, dass hier zwei gut besetzte Gruppen für Trockengymnastik und eine Gruppe für Wassergymnastik bestehen. Jetzt musste er aus gesundheitlichen Gründen diese Funktion aufgeben. Als Nachfolgerin hat sich Sandra Fleckenstein zur Verfügung gestellt.

Wir sind froh und dankbar, dass in allen drei Gruppen eine gute Nachfolgeregelung gefunden werden konnte. Wir danken herzlich den abgetretenen Sprechern für ihre überdurchschnittlichen Bemühungen um ihre Gruppen.

Den neuen Gruppensprechern danken wir vielmals für ihre Bereitschaft zur Übernahme dieser Funktion und wünschen ihnen dabei viel Erfolg und Freude.

Wir gratulieren

Am 1. Januar hat Hans Tschürtz, seit zwei Jahren Gruppensprecher in Traunreut, seinen 60. Geburtstag gefeiert.
Seit 7 Jahren ist Jürgen Sallé Sprecher der Gruppe Birnbach. Er wird am 2. Mai seinen 70. Geburtstag feiern.
Auch einen runden Geburtstag wird am 3. Juni Birgit Steinbauer, Sprecherin der Gruppe Würzburg, feiern können.
Wir gratulieren diesen und allen anderen Geburtstagskindern ganz herzlich und wünschen ihnen alles Gute.

Veranstaltungen 2010 des Landesverbands Bayern

Samstag, 13. März	Volleyballturnier in Bamberg	Info Wilhelm Glökler, Tel. 09195 1564
Samstag, 27. März	Therapietreffen in Heilbad Krumbach	Info C. Schneider
Samstag/Sonntag, 17./18. April	Gruppensprechertreffen in Rothenburg/Tauber	Info W. Klimsch
Samstag, 19. Juni	Frauenseminar in Bad Aibling	Info C. Schneider
Samstag/Sonntag, 26./27. Juni	Bundesdelegiertenversammlung in Köln	Info W. Klimsch
Samstag, 4. September	Frauentreffen in Landshut	Info C. Schneider
30. September - 3. Oktober	Therapiewochenende in Jachymov	Info C. Schneider
evtl. Samstag, 16. Oktober	Mitgliederversammlung in Weißenburg	Info W. Klimsch
Termine noch unbekannt	Veranstaltungen der jungen Bechterewler	Info Christin

Patientenvertreter in Bayern

Wie Karl Erich Reuter im MBJ 119, S. 41, berichtet hat, nehmen die Patienten-Selbsthilfe-Organisationen seit einigen Jahren an Bedeutung immer mehr zu. Das äußert sich auch darin, dass in den Gesundheitsgesetzen die beratende Beteiligung von Patientenvertretern in einigen wichtigen Gremien verlangt wird. Auf Bundesebene sind es, wie Reuter schreibt, die „Gemeinsamen Bundesausschüsse“. Auf Landesebene sind Patientenvertreter seit etwa drei Jahren in den Zulassungs- und Berufungsausschüssen der Ärzte beratend beteiligt. Sie sind in den Sitzungen dabei, in denen es um die Versorgung durch niedergelassene oder ermächtigte Ärzte geht. Im Krankenhaus tätige Ärzte können zeitlich begrenzt für bestimmte ambulante Leistungen ermächtigt werden, wenn der Bedarf nicht von niedergelassenen Ärzten gedeckt werden kann. Oft ist es nicht ganz einfach, reell den wirklichen Bedarf zu ermitteln. Patientenvertreter wirken hier durch ihre Beratung aus Patienten- und Versichertensicht mit, sachgerechte Entscheidungen zu treffen. In Bayern hat sich nach Aussage aller Patientenverteter, die sich kürzlich zum Erfahrungsaustausch trafen, eine gute Zusammenarbeit mit den Ärzte- und Krankenkassenvertretern entwickelt. Fachliche Fragen werden beantwortet, Argumente werden gehört und berücksichtigt. Entscheidungen werden so getroffen, dass sie im Zweifelsfall vor dem Sozialgericht bestehen können. Nicht ganz einfach ist es zum Beispiel, wenn in einem Planungsbereich eine Überversorgung mit Internisten besteht, aber dringend ein Gastroenterologe oder ein Rheumatologe benötigt wird.

Volleyballturnier in Bamberg

Traditionell findet jedes Jahr ein Volleyballturnier der bayrischen DVMB-Gruppen statt. In diesem Jahr lädt die Gruppe Bamberg zum 13. März dazu ein. Im Vordergrund stehen - neben dem Streben nach Siegen - die Freude am gemeinsamen Spiel und das gesellige Beisammensein in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Hierzu sind alle Mitglieder herzlich eingeladen - als Mannschaft, als Einzelspieler oder als Zuschauer. Wichtig ist nicht die Spielstärke, sondern die Freude am Spiel.

Dank

Im Jahr 2009 wurde der Landesverband Bayern der DVMB großzügig unterstützt von:

Dem Land Bayern (Zentrum Bayern Familie und Soziales),

der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen (Pauschalförderung)

und bei Projektförderungen von

der TK,

der Arbeitsgemeinschaft der AOK, BKK, LKK und Innungskassen

und der DAK

Wir danken vielmals für die gewährten Unterstützungen, ohne die uns nicht alle Aktivitäten für unsere Gruppen und Mitglieder möglich gewesen wären.

Sprechstunde des LV Bayern:
Mittwochs 15.00-20.00 Uhr ist Wolfgang Klimsch im Büro des LV zu erreichen: Tel. 089 768047, Fax. 089 7257621;
E-Mail: klimsch@dvmb-by.de

Telefonsprechzeit bei Frauenansprechpartnerin Christina Schneider:
Mo. 18.00-21.00 Uhr; Tel. 09741 3887

Kontakt Junge Bechterewler: Christin, Tel. 089 20353032
E-Mail: Christin@dvmb-by.de

Impressum:
„Bayern-Info“ ist ein Mitteilungsblatt des Landesverbands Bayern e.V. der DVMB und ist dem Morbus-Bechterew-Journal beigeheftet.
Redaktion: Dr. Eckhard Pfeiffer, Bichlstr.15, 83278 Traunstein
E-Mail: Pfeiffer@bechterew.de
Verantwortlich: Dr. Eckhard Pfeiffer.