Bayern-Info

Nr. 71
Dezember 2016

DVMB

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

Liebe Leserschaft,

ein kluger Mensch sagte einmal: „Was wäre wenn alle unsere Wünsche in Erfüllung gingen?“ Die Antwort aber ließ er offen. Wären wir dann zufriedener? Glücklicher? Und was käme danach? Es gäbe für uns ja keine Wünsche mehr! Gut, dass es nie so weit kommen wird. Wenn auch nicht für jeden seine Wünsche in Erfüllung gehen, wir alle können ein Stück dazu beitragen: Besonders in und mit unserer DVMB. Gehen wir doch einfach einmal aufeinander zu, oder hören uns an, was unsere Mitmenschen uns zu sagen haben. Vielleicht begleiten wir einige von ihnen, gehen ein kleines Stück unseres Lebensweges gemeinsam. Gerade hier in unserem Verband, mit seinen vielen unterschiedlichen Gruppierungen gibt es unendliche Möglichkeiten der Inklusion die zu versuchen oder zu verwirklichen sind. Gemeinsam können wir unser direktes Umfeld lebenswerter gestalten und die Gemeinschaft stärken. Wir wünschen Euch und Euren Familienangehörigen in den restlichen Tagen des alten Jahres ein wenig Zeit, um von der Hektik des Alltages Abstand zu bekommen. Unser herzlicher Dank gilt der gezeigten Verbundenheit, dem vielfältigen ehrenamtlichen Einsatz und der Unterstützung für unsere DVMB.

Wir wünschen euch Allen ein frohes Weihnachtsfest, einen gelungenen Jahreswechsel und freuen uns darauf, unsere Vereinigung zusammen mit Euch im nächsten Jahr wieder ein Stück weiter zu bringen.

Die Vorstandschaft.

Natur Pur - Patientenseminar in Zwiesel

Wer sich mit der Naturheilkunde beschäftigt, macht sich kundig, wie die Natur heilt

Bericht von Christina Schneider

„Der NATUR auf der sPUR“ dieser Wegbeschreibung folgten 32 Patienten und Angehörige und trafen sich inmitten des Nationalparks Bayerischer Wald. Hier erwartete uns unser „Natur pur sche“ Thomas Mack im Sporthotel Ahornhof bei Zwiesel. “ (sche oder schee ist fränkisch und bedeutet schön)

Vom 15. – 18. September 2016 waren wir gemeinsam in der Waldwildnis unterwegs.

Mit Wandern, der Berg ruft und Hüttenjausen hatte das Ganze überhaupt nichts zu tun. Wir beschäftigten uns mit dem klassischen und wohl ältesten Zweig der Naturheilkunde.

Der Methode die fünf Elemente der Natur einzusetzen und zu nutzen.

Luft, Wasser, Licht, Ernährung und Bewegung. Gerade weil die Elemente von der Natur kostenlos zur Verfügung gestellt werden und die Anwendungen meist ohne großen Aufwand durchführbar sind, werden sie nicht selten und leider völlig zu Unrecht stark unterschätzt. Die Heilwirkung wenn man sie konsequent umsetzt ist überwältigend. Na dann kommen Sie doch einfach mal mit auf unseren Naturheilkundepfad.

Luft: Wir atmen, so lange wir leben. Wir atmen, ohne dass

wir darüber nachdenken müssen. In unseren Yogastunden vermitteln die Referentinnen Gabriele Rathgeber und Gudrun Drechsel wie eine gezielte Atemtherapie die Körperfunktionen ins Gleichgewicht bringt. Der Atem beeinflusst sämtliche Funktionen in unserem Körper. Er beherrscht uns, aber nur so lange, bis wir gelernt haben, ihn zu beherrschen.

Wasser: Damit ist nicht der Regen gemeint, der uns zum Ende der Veranstaltung begleitete. Dazu gehört, eine ausreichende Menge zu trinken (stilles Wasser) auch wenn im Bärwurz einiges an Heilkräutern steckt. und die Bewegung im hoteleigenen Schwimmbad.

Licht: Nationalpark Zentrum Falkenstein; hier standen 6,5 Stunden Bewegung an der frischen Luft und damit auch im Licht der Sonne auf dem Programm. Der Rundgang führte durch das Tierfreigelände zur Steinzeithöhle und zum „Haus zur Wildnis“. Wie es wohl war, als unsere Ahnen den damaligen Großtieren begegneten? Diese lebensnah skizzierten Wildtiere auf der rekonstruierten Kunstfelsenkulisse in der Steinzeithöhle beeindruckte alle.

Ernährung: Mit der Ernährung kann der körperliche Zustand bekanntlich massiv beeinflusst werden. Natürlich sind saisonale und regionale Bio-Lebensmittel die beste Wahl. Ernährungstechnisch brachte uns Michaela von der Linden auf einen guten Weg.

Bewegung: Wobei wir wieder bei unserem begleitenden Yogakurs sind. Wie unsere Referentinnen bestätigen, ist Yoga

auch etwas für Bechterewler, da Yoga ein breites Spektrum von sanften bis kraftvollen Körperübungen anbietet. Die achtsame Verbindung von Körper und Atem die vorhandene Beweglichkeit des Körpers erhalten und sanft erweitern kann die Atemübungen des Yoga sehr entspannend wirken und den Atemraum erweitern. Alle Naturheilverfahren nutzen in besonderem Maße die Erfahrungen von Generationen in der Behandlung und der Beobachtung im Leben mit der Erkrankung. Wichtig ist es, die Naturheilverfahren nicht isoliert von der übrigen Therapie oder sogar als Ersatz von notwendigen Behandlungsmaßnahmen zu sehen. Nach dem Selbstverständnis moderner Naturheilkunde, wie es uns auch Frau Watraud Pticek als Heilpraktikerin deutlich machte. Ein ergänzendes Verfahren, welches die Möglichkeit der Behandlung chronischer Erkrankungen wesentlich bereichern und erweitern kann. Als Grundlage der Pflanzenheilkunde gelten die Lehre von den Heilpflanzen sowie das Wissen um Inhaltsstoffe und Wirkung der verschiedenen zur Heilung verwendeten Pflanzen. Wurzeln, Rinden, Samen oder Blätter die man als Aufguss, Tee, Saft, ätherisches Öl, Salbe oder Tinktur zubereitet. So durften auch wir unter fachfraulicher Führung die gesammelten Kräuter verarbeiten.

Im Nationalpark wird das natürliche Werden und Vergehen geschützt. Abgestorbene Bäume verbleiben im Kreislauf der Natur. „Dadurch wachsen und gedeihen Pflanzen und Tiere, die es in der heutigen Forstwirtschaft überhaupt nicht mehr gibt“, so Nationalpark-Waldführerin Angelika Böttcher. Mit ihrem großen Wissen über die Natur, den Wald, seine Lebensräume, Heilkräutern und dem natürlichen Artenspektrum sowie der hier lebenden Tiere wurden

einige Höhenmeter und Kilometer zurückgelegt. Fasziniert waren wir von der guten Kinderstube der Waldameisen. Die Ameisen sammeln Harz ein und verteilen es auf dem Ameisennest. Das Baumharz besitzt antiseptische Bestandsteile, tötet Pilze und Bakterien ab. Jede Ameise läuft darüber und desinfiziert sich so bevor sie ins Nestinnere geht.
Thomas Mack unser „Naturpursche“ führte uns im wahrsten Sinne des Wortes zum Höhepunkt des Erlebnispfades

über dem Waldwipfelpfad, zum 44 m hohen Holzei! Auf der Plattform angekommen, konnten wir leider die Aussicht über das Meer des Bayerischen und Böhmischen Waldes nur erahnen.
Auf eine Reise durch die Geschichte des Glases wurden wir im Glasmuseum Frauenau geschickt. Dabei dokumentiert die Ausstellung die Erfahrungswelt von Zeitzeugen aus allen Arbeitsbereichen einer Glashütte bis hin zu den Glas-Kunstwerken der Moderne. Danke für die Besonderheiten die wir auf unserer Exkursion entdecken durften. Danke an das

Team „Wortdrechslerin“, „Mamarazzi“, „Schlüsselfigur“ und „vor allem dem Naturpurschen“ Thomas Mack für die Organisation sowie alle Referentinnen die uns die Natur und ihre Schätze näher gebracht haben.

Wölfe beim relaxen in der Sonne

Kanutour auf der Altmühl

Eine Aktion der Jungen Bechtis

Bernd und Jutta aus dem Ü-30 Boot

Ein lustiges Erlebnis hatten wir beim Paddeln auf der Altmühl. Der Kampfjet der Jungen (U-30iger) und vier unerfahrene Paddler (Ü-30iger Boot) und eine Wasserrutsche, das muss ja schief gehen. So rutschte das Boot mit den Ü-30igern anstatt vorwärts einfach rückwärts herunter, mit dem Erfolg einer kostenlosen Dusche und einen wassergefüllten Boot. Aber wir sind nicht gekentert, obwohl es der Verleiher prophezeit hat. Als er uns die ersten 10 m paddeln sah, meinte er schon zum U-30 Boot, die kommen nie im Leben in zwei Stunden am Ziel an. Es war ja mächtig was los auf der Altmühl sodass wir uns bei anderen Paddlern einen Kaffeebecher ausgeliehen haben und alle mussten reihum Wasser schöpfen. Endlich war das Boot vom Wasser befreit, kam doch auch schon die zweite Wasserrutsche. Diesmal gelang es uns nach dem zweiten Anlauf vorwärts hinunter zu rutschen. Wir schafften es wieder das Boot

mit Wasser zu füllen. Glücklich und nass kamen wir wider erwarten überpünktlich am Ziel an. Nur das Taxi für den Rücktransport ließ auf sich warten. Anschließend haben wir ein köstliches Picknick in Muhr am See genossen bevor wir zu unserer nachmittäglichen Aktion dem „Meridianklopfen“ aufbrachen. Was wird das wohl sein? Im Gesicht rumklopfen und dabei noch Sprüche aufsagen, dass man sich liebt und mag und auch den schlimmsten Schmerz annehmen will. Natürlich wurde ein Opfer gesucht und unsere Jugendsprecherin war gleich überzeugt, hatte sie ja einen bomben Schmerz in der Schulter. Man mag es nicht glauben aber dieses Klopfen hat den Schmerz bei ihr verändert. Sie meinte der Schmerz wird leichter, erträglicher und ein Teil sei während des Klopfens den Arm hinab gewandert. Meridianklopfen ist eine interessante Sache und kann für verschiedenste Probleme angewendet werden. Michaela will es weiterhin nach diesem erfolgversprechenden Nachmittag erproben.
Unseren sonnigen Samstag ließen wir in Gunzenhausen bei einem Eis ausklingen. Elke hatte extra für uns noch eine Oldtimer-Schau in der City von Gunzenhausen organisiert. Vielen Dank für den schönen Tag.

Herbstschulung Nord in Osternohe

Bericht Günter Pinter, Gruppe Erding

Am 24. September trafen wir uns zur Gruppensprecherschulung in Osternohe. Zunächst begrüßte Christina die anwesenden Gruppensprecher und Funktionsträger bevor sie die Vorstellungsrunde startete. Es ist immer ein Vorteil, wenn die Neuen die „Alten Hasen“ kennenlernen und umgekehrt.
Auf den Tischen lag schon die nächste Aufgabe für die Gäste bereit. Die Gruppensprecher haben auf vorbereiteten Karten aktuelle Themen notiert, die dann zum Abschluss der Veranstaltung behandelt werden sollten. Im Folgenden wurde die Ergänzungslieferung des Gruppenhandbuches einsortiert. Anschließend wurde über Datum und Ablauf der Mitgliederversammlung informiert und gebeten die Gruppenmitglieder ebenfalls darüber zu unterrichten.
Als nächster Punkt der Tagesordnung wurde der neue Therapeutenvertrag behandelt, wobei insbesondere auf die steuer- und sozialrechtlichen Aspekte eingegangen wurde. Die Gruppensprecher haben dabei erfahren, dass mit Therapeuten, die für die Gruppe als freie Mitarbeiter tätig sind, zwingend dieser Vertrag abzuschließen ist.
Beim Mittagessen konnten sich die Anwesenden intensiv mit ihren „Kollegen“ austauschen. Am Nachmittag wurden das Buchhaltungsseminar und weitere Veranstaltungen / Aktionen vorgestellt. Nach der Kaffeepause wurden aktuelle Themen, die den Gruppensprechern besonders am Herz lagen, erörtert wie z. B. die Sensibilisierung von Ärzten für bestimmte Themen angesprochen. Auch Tipps für die Arbeit beim runden Tisch wurde diskutiert.

Veranstaltungen 2017 des Landesverbands Bayern		
24. - 26. März	Gruppensprecherseminar, Lohr am Main	Info Thomas Mack
21. - 23. April	Frauenseminar	Info Angelika Kreitmeier
29. April	Bayerisches Volleyballturnier in Ingolstadt	Info Walter Nerb
01. - 02. Juli	Modulschulung I + II in Nürnberg	Info Christina Schneider
15. Juli	Erlebnistag am Ammersee	Info Heinz Kreitmeier
14. - 17. September	Patientenseminar in Bad Wörishofen	Info Thomas Mack
21. Oktober	Mitgliederversammlung	Info Christina Schneider

Wir gratulieren:

Am 02. März feiert unser ehemaliger Bundesvorsitzende und aktiver Gruppensprecher Franz Gadenz seinen 75. Geburtstag. Jeweils ihren 65. Geburtstag feiern am 10. März Manfred Otte, Gruppensprecher von Bad Gögging und am 30. März Konstantin Förg, Gruppensprecher von Rosenheim.

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

Kontakt: Frauenansprechpartnerin: Angelika Kreitmeier
Tel. 09153 4158, E-Mail: frauennetzwerk@dvmb-by.de

Kontakt: Junge Bechterewler: Michaela v. d. Linden
Tel. 09529 9500019, E-Mail: jugend@dvmb-by.de

Impressum:

„Bayern-Info“ ist ein Mitteilungsblatt des Landesverbands Bayern e.V. der DVMB und ist dem Morbus-Bechterew-Journal beigeheftet. Eigenes Bildmaterial.

Redaktion und verantwortlich: Christina Schneider
Obertor 24, 97769 Bad Brückenau
Tel. 09741 3887
E-Mail: Bayerninfo@dvmb-by.de
Redaktionsschluss: 23.12.2016