Bayern-Info

Nr. 81
Juni 2019

DVMB

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

# Landesverband Bayern

*Einladung zur Mitgliederversammlung 2019*
*Am Samstag den **19. Oktober 2019** findet das 37.Bayerische Bechterew-Treffen und die Mitgliederversammlung in der Stadthalle, Jahnstraße 13 85567 Grafing bei München statt.*

Programmablauf:

10.00 Uhr
1. Begrüßungen
2. Ärztlicher Vortrag:
   Prof. Dr. med. Herbert Kellner Internist-Rheumatologe-Gastroenterologie
   „Wenn die Wirbelsäule zwickt und der Darm spinnt“
3. Ehrungen
4. Bewegungspause

12.00 Uhr Mitgliederversammlung
1. Bericht der Landesverbandsvorsitzenden
2. Bericht des Schatzmeisters zum Jahresabschluss 2018 und Voranschlag 2020
3. Bericht der Rechnungsprüfer
4. Abstimmung über die Entlastung des Vorstands
5. Wahl der Delegierten des Landesverbands Bayern für die Bundesdelegierten-Versammlung
6. Abstimmung über vorliegende Anträge (Satzungsänderung) und Verschiedenes

14.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen (selbst zu zahlen)

15.00 Uhr Rahmenprogramm Ende ca. 16:00 Uhr

Bei der Mitgliederversammlung sind alle dem Landesverband Bayern angehörenden Patienten- und Fördermitglieder der DVMB stimmberechtigt.
Ihre Wahlunterlagen erhalten Sie zusammen mit evtl. weiteren Unterlagen am Saaleingang. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Angehörige und Interessenten sind (ohne Stimmrecht) herzlich eingeladen.

*Christina Schneider, Vorsitzende des Landesverbands*

# Jahresbericht 2018 des DVMB Landesvebandes Bayern

von Christina Schneider, Landesvorsitzende

Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.
(Guy de Maupassant 1850-1893, französischer Schriftsteller)

**Das Ehrenamt**
Es ist heute praktisch nicht mehr vorstellbar, dass eine Einzelperson oder eine Gruppe freiwillig und unentgeltlich Arbeit leistet. Für die Motivation, sich ehrenamtlich zu engagieren, gibt es diverse soziologische Betrachtungen, aber auf diese einzugehen würde hier sicher zu weit führen. Klar ist nur, dass wir all jenen Menschen, die sich in der DVMB engagieren, jede Menge Dank schulden. Gleichwohl geht es natürlich auch nicht, ihre ehrenamtlichen Arbeiten als selbstverständlich hinzunehmen. Denn selbstverständlich ist nichts von dem, was sie alle tun, Wir alle sind DVMB und nur durch die Mitverantwortung von allen Ehrenamtlichen kann die DVMB funktionieren.

**Steigende Anforderungen**
Die gesetzlichen Rahmenbedingungen werden immer unübersichtlicher. Ein erheblicher zeitlicher Aufwand, der an sich dem Ehrenamt gewidmet sein sollte, musste für die Aus- und Fortbildung geopfert werden und war mit viel Formularaufwand behaftet, besonders im Nachweis des Datenschutzes.
Um Mitgliederdaten zu schützen, wurden die Sicherheitsmaßnahmen auf den neuesten Stand gebracht. Der Einsatz aktueller Betriebssysteme, Passwortschutz und Backups waren dabei das A und O, damit Unbefugte nicht an die schutzwürdigen Daten herankommen. Die GruppensprecherInnen wurden im Rahmen der Gruppensprecherschulungen zu diesem Thema sensibilisiert. Unser Datenschutzbeauftragter Erwin Weis betreut den Landesverband und den Bundesverband.

**Verabschiedung**

In 2018 gab es personelle Veränderungen.
Wolfgang Klimsch, Ehrenmitglied der DVMB, ist zum 20.10.2018 aus gesundheitlichen Gründen als stellvertretender Vorsitzender und Geschäftsstellenleiter ausgeschieden.
Hannelore Weitbrecht, die uns als Beisitzerin unterstützt hat, trat ebenfalls aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Wahl an. Herr Thomas Mack hatte bereits zum 31.12.2017 seine ehrenamtliche Mitarbeit im Landesvorstand eingestellt.
Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals recht herzlich bei allen ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern für ihr langjähriges Engagement bedanken. Es ist nicht einfach, diese für den Verband schmerzhaften, substanziellen Verluste wieder auszugleichen.
Es ist uns aber gelungen die personellen Ressourcen des Vorstandes wieder zu verstärken.

**Die Mitgliederversammlung 2018**
und das 36. Bayerische Bechterew Treffen fand am 20. Oktober in Buckenhof/Erlangen statt. „Augenärztin Dr. Eva Wolter-Roessler hielt einen Vortrag über die Begleiterkrankung des Auges bei Morbus Bechterew „Das kann ins Auge gehen“. Hier möchte ich mich nochmals herzlich bei der DVMB Gruppe Erlangen, allen voran Gabriele Rathgeber für die tatkräftige Unterstützung vor Ort bedanken.

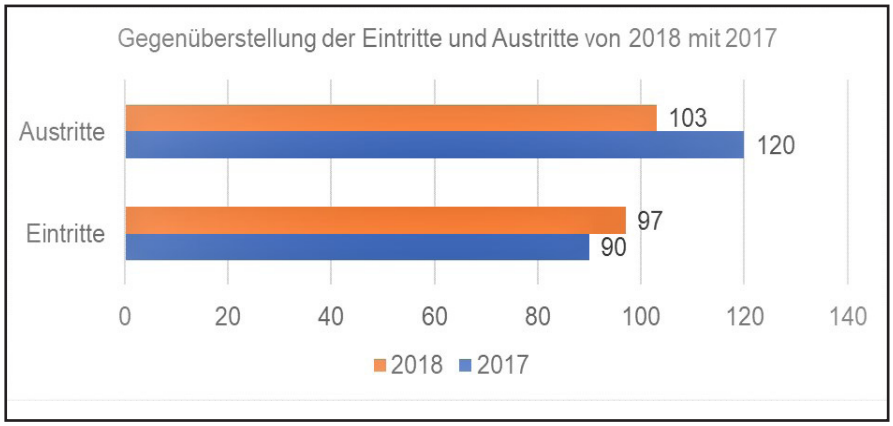
**Neue Vorstandschaft und Verlegung der Geschäftsstelle**
Turnusmäßig fand die Wahl des Landesvorstandes statt. Dieser setzt sich aus acht Personen zusammen. Diese sind größtenteils vom Morbus Bechterew betroffen und viele von ihnen auch auf örtlicher Ebene tätig. Zum 31.12.2018 wurde der Verwaltungssitz von München an den Wohnsitz der 1. Vorsitzenden Christina Schneider verlegt. Der Vereinssitz verbleibt weiterhin in München. Die telefonische Sprechstunde ist immer mittwochs von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr und jederzeit per Mail an schneider@dvmb-by.de

*Von links nach rechts: Christina Schneider, Erwin Weis, Thomas Röder, Heinz Kreitmeier, Angelika Kreitmeier, Günter Pinter, Eva Enzmann, Christine Sedlmeier*

**Aufstellung der Vorstandschaft und Ihre Tätigkeiten**
Christina Schneider, Landesvorsitzende, führt den Landesverband und Verwaltungssitz mit allen damit verbundenen Aufgaben. Zudem ist Sie Ansprechpartnerin für alle Probleme, für die sich kein direkter Ansprechpartner finden lässt.
**Günter Pinter,** stellvertretender Landesvorsitzende. Er ist für Fragen in Bezug auf das Gruppensprecherhandbuch, den Gruppenflyern und Spendenquittungen zuständig.
**Thomas Röder,** Schriftführer, ist der Webmaster des Landes- und Bundesverbandes. Er hilft bei Problemen mit der Website oder den Mailadressen.
**Christine Sedlmeier** ist Schatzmeisterin im Landesverband und betreut die Gruppen bei ihrer Buchhaltung.
**Eva Enzmann,** Beisitzerin, rechnet das Funktionstraining mit den Leistungsträgern ab und ist für die Auslagenabrechnung im Landesverband zuständig, darunter auch die Reisekosten.
**Angelika Kreitmeier,** Beisitzerin, ist die Frauenansprechpartnerin im Landesverband und als solche für alle Frauen zu erreichen, welche Fragen und Probleme mit der Erkrankung haben.
**Heinz Kreitmeier,** Beisitzer ist der Gestalter unseres „Bayern-Info“ im Morbus-Bechterew-Journal und sowohl für die Beschaffung als auch den Versand unserer Werbemittel zuständig. Bei ihm können diese für Veranstaltungen der Gruppen bestellt werden.
**Erwin Weis,** Beisitzer ist der Datenschutzbeauftragte des Landesverbandes und ist bei Fragen betreffend den Datenschutz zu kontaktieren.

**Gruppenentwicklung**
In unseren 77 gelisteten Gruppen wurden 2.440 Mitglieder betreut. Von diesen Gruppen sind 56 aktiv, 11 unter „Info Landesverband“ geführt. 10 Gruppen sind geschlossen. Der Stand hat sich im lezten Jahr zum Vorjahr nicht verändert. In den Gruppen sind etwa 200 Mandatsträger und weitere ehrenamtlich Engagierte tätig.

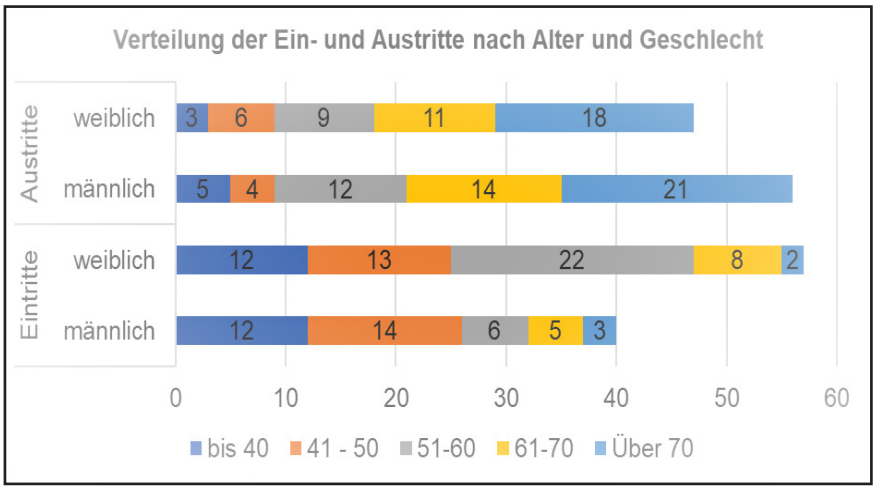
**Entwicklung der Mitgliederzahlen**
Zum 01.01.2018 konnten wir einen Mitgliederstand von 2.434 Mitglieder verzeichnen. Während des Jahres haben sich 97 Personen dem Landes- und Bundesverband angeschlossen. Ausgetreten aus unserer Vereinigung sind 103 Mitglieder, 15 sind verstorben.




Auch wenn die Gesamtzahl der Mitglieder erneut abgenommen hat, so lässt sich in diesem Jahr dennoch eine positive Entwicklung feststellen. Im Vergleich 2018 zu 2017 nahm die Anzahl der Austritte ab, während gleichzeitig die Anzahl der Neueintritte zunahm.
Betrachtet man die Altersstruktur der Austritte und Eintritte, lassen sich vermehrt Austritte im Alter ab 60 feststellen. Zudem haben den Landesverband im letzten Jahr mehr Männer als Frauen verlassen. Bei den Eintritten lässt sich ein deutlicher Anstieg an Neumitgliedern bei den Frauen im Alter von 51 – 60 feststellen.

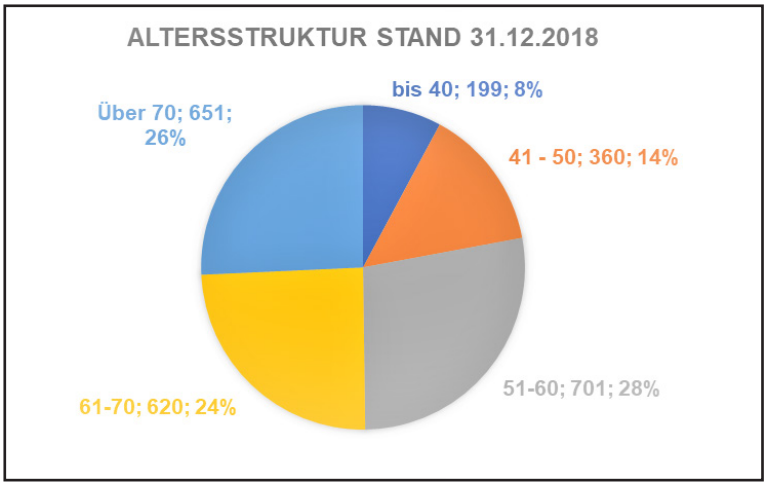
**Mitgliederstand**

Mit 97 Neumitgliedern im Jahr 2018 lässt sich ein Mitgliederbestand zum 31.12.2018 von 2.531 verzeichnen. Gekündigt haben 103 Mitglieder, sodass sich der Mitgliederstand zum 01.01.2019 auf 2.434 verringert hat. Über die Hälfte (52%) unserer Mitglieder sind im Alter zwischen 51 und 70. Mehr als ein Viertel (26%) ist Älter als 70.



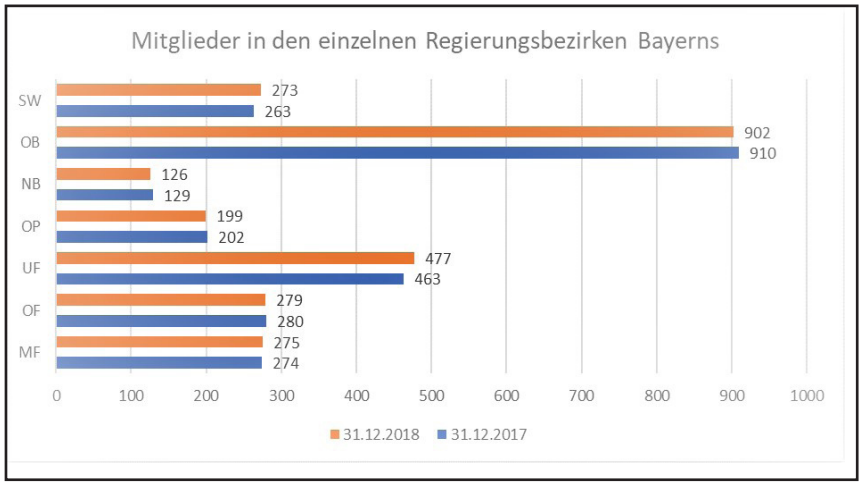
## Mitgliederstruktur in den einzelnen Regierungsbezirken

Die Mitgliederzahlen innerhalb der Bezirke haben sich von 2017 zu 2018 nur minimal verändert. Zugewinne konnten Unterfranken mit 14 Mitgliedern, Schwaben mit 10 und Mittelfranken mit einem Mitglied verzeichnen. Oberbayern verlor 8 Mitglieder, Niederbayern und Oberpfalz jeweils 3 Mitglieder. Oberfranken verlor ein Mitglied. Der Zugewinn am 31.12.2018 im Vergleich zum Vorjahr sind 10 Mitglieder.




**Finanzen**

Die finanzielle Situation des Vereins ist geordnet. Der Jahresabschluss 2018 ergab wieder ein ausgeglichenes Ergebnis. Nicht zuletzt dank der großzügigen Projekt- und Pauschalförderungen durch die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Bayern. Der Großteil der Mittel wurde für die Betreuung der Gruppen und ihrer Sprecher aufgewendet, wie es den satzungsgemäßen Aufgaben des Landesverbandes entspricht. Personaleinsatz und Vorstandsarbeit dienten vor allem der Vorbereitung und Organisation der Veranstaltungen. Neben den etablierten Schulungsangeboten wurden die Modulschulung und eine Schulung für neue Gruppensprecher durchgeführt.




Ein besonderer Dank geht an das Finanzteam bestehend aus Eva Enzmann, Christine Sedlmeier und Günter Pinter, welche gemeinsam die Finanzen des Landesverbandes und der Gruppen im Überblick haben und unsere Gruppen jederzeit bei Problemen mit Rat und Tat zur Seite standen.

## **Jahresabschluss LV 2018** (Betriebswirtschaftliche Auswertung)

| | |
|---|---|
| **Einnahmen 2018** | |
| Beiträge(Anteil an den Mitgliedsbeiträgen) | 40.765,20 Euro |
| Umlagen aus Veranstaltungen | 9.620,00 Euro |
| Zuschüsse | 59.089,80 Euro |
| Sonstige Einnahmen | 3.651,01 Euro |
| **Einnahmen aus ideellem Bereich** | **113.126,01 Euro** |
| **Einnahmen aus wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb** | **2.950,00 Euro** |
| **Ausgaben 2018** | |
| Anteilige Personalkosten | 7.564,38 Euro |
| Anteilige Reisekosten | 16.713,78 Euro |
| Anteilige Raumkosten | 1.645,67 Euro |
| Kosten Mitgliederpflege | 9.932,23 Euro |
| Ausbildung und Weiterbildung | 33.150,81 Euro |
| Verbandsbeiträge | 990,00 Euro |
| Sonstige Kosten ideeler Bereich | 37.958,19 Euro |
| **Kosten aus ideelem Bereich** | **107.955,06 Euro** |
| Kosten des Zweckbetriebs | 3.991,75 Euro |
| Jahresüberschuss | 4.129,20 Euro |

## Jahresrückblick über die Aktivitäten des Landesverbandes Bayern in 2018

Wir setzen auf den Dialog mit Mitgliedern, Betroffenen und Angehörigen. Deshalb organisieren wir unterschiedlichste Informationsveranstaltungen. Jede Veranstaltung erfordert eine sorgfälltige und präzise Vorarbeit, damit das Ergebnis sowohl den Besuchern als auch „Uns“, die Akteure, zufrieden stellt. Ein Schwerpunkt liegt auch auf der Fortbildung unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter.

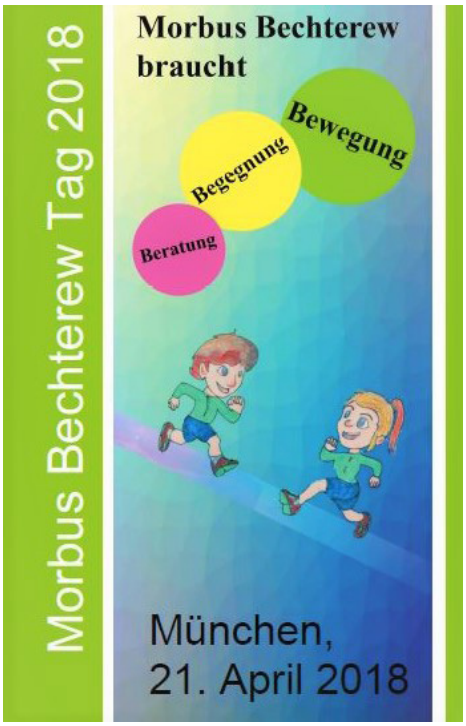
**Chronik 2018**

| | | |
|---|---|---|
| 26. | Januar | Arbeitskreis Marketing |
| 27. – 28. | Januar | Vorstandssitzung in Osternohe |
| 24. | Februar | Arbeitskreis Marketing |
| 03. | März | Tag der seltenen Erkrankungen in Würzburg |
| 13. – 14. | April | Vorstandssitzung in Bad Birnbach |
| 14. – 15. | April | Gruppensprecherseminar in Bad Birnbach |
| 20. – 22. | April | Morbus-Bechterew-Tag in München |
| 05. | Mai | Bayerisches Volleyballturnier in Augsburg |
| 05. | Mai | Arbeitskreis Datenschutz |
| 26. | Mai | Arbeitskreis Marketing |
| 16. – 17. | Juni | Bundesdelegiertenversammlung in Friedrichroda |
| 23. – 24. | Juni | Modulschulung 3 + 4 in Nürnberg |
| 31. – 03. | Juli | Frauenseminar in Nürnberg |
| 21. | Juli | Erlebnistag in Volkach |
| 03. – 05. | August | Bundestreffen des FrauenNetzWerk in Fulda |
| 25. | August | Vorstandssitzung in Nürnberg |
| 21. – 23. | September | Vorstandssitzung in Osternohe |
| 22. | September | Gruppensprecherschulung Nord in Osternohe |
| 29. | September | Arbeitskreis Marketing |
| 04. – 07. | Oktober | Patientenseminar in Bad Aibling |
| 12. – 14. | Oktober | Referentenausbildung Dresden |
| 17. | Oktober | Vortragsreihe Selbsthilfefreundliches Krankenhaus in Würzburg |
| 20. | Oktober | Mitgliederversammlung in Erlangen/Buckenhof |
| 27. | Oktober | Gruppensprecherschulung Süd in Freising |
| 10. – 11. | November | Schulung neuer Gruppensprecher in Osternohe |
| 17. – 18. | November | BV/LV Sitzung |
| 23. – 25. | November | Konstituierende Sitzung Osternohe |

Die Teilnehmerzahlen und Nachfragen zu unseren Veranstaltungen bestätigen uns in unserem Engagement. Danke an alle Mitstreiter und Helfern vor Ort.
Ein dickes Dankeschön an Angelika und Heinz Kreitmeier, Ursel Klimsch und an alle engagierten Mitglieder für ihren unermüdlichen Einsatz und die zuverlässige Zusammenarbeit.

**Junge Bechterewler**
Auch wenn gemeinschaftliche Selbsthilfe mittlerweile eine anerkannte Säule in der Gesundheitsversogung ist, gilt gleichzeitig, dass nur wenig jüngere Menschen den Weg zur DVMB finden. Es reicht nicht aus, wie in der Vergangenheit, den üblichen „Mach mit“ - Ansatz vorzubringen. Der Umgang mit dem Krankheitsbild und die Bewältigungsstrategien haben sich grundlegend verändert. Wir suchen den Austausch mit Jungen Patienten um gemeinsam aktiv zu werden und weil es zusammen besser geht!

**Öffentlichkeitsarbeit**
Unsere Arbeit in der Selbsthilfe ist ein wichtiger Aktivposten in einem sozial ausgewogenen Gesundheitssystem und zu einem festen Bestandteil geworden. Ärzte, Physiotherapeuten und Selbsthilfegruppen verfolgen alle ein gemeinsames Anliegen: Die bestmögliche Versorgung von Patienten. So leisten wir gemeinsam einen Beitrag im Umgang mit der eigenen Erkrankung und der Zusammenarbeit ambulanter, stationärer und rehabilitativer Versorgung.
Es ist wichtig, die Öffentlicheit über die Arbeit und Bedeutung der DVMB und ihren Gruppen zu informieren, um betroffenen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich untereinander auszutauschen und gegenseitige Hilfestellungen anzubieten. Daran arbeitet unser Marketingteam.




**Öffentlichkeitstag**
Lautta Hawlitschek, Öffentlichkeitsbeauftragte des DVMB Bundesverbandes, organisierte die ersten Öffentlichkeitstage vom 20. - 22. April 2018 in der Landeshauptstadt München

**Schwerpunktthemen waren:**
- Ernährung, die die Entzündungsaktivität verringert
- Bewegung in verschiedenen Formen
- Unterschiede zwischen Physiotherapie und Osteopathie
- Naturheilverfahren und die Möglichkeit der Schulmedizin
- Wie geht´s der Seele - Der Umgang mit dem Dauerschmerz

Herzlichen Dank an alle Besucher dieser Veranstaltung, die damit ihr Interesse an unserer Selbsthilfegruppe bekundet haben.
Bedanken möchte ich mich bei dem Team des Krankenhauses Neuwittelsbach und bei unserem beratenden Arzt Prof. Dr. Herbert Kellner. Bedanken möchte ich mich zudem bei Lautta Hawlitschek, die es möglich gemacht hat, diese Veranstaltung durchzuführen, sowie bei allen Referenten und Institutionen, die uns unterstützt haben.
Die Finanzierung sämtlicher Aufgaben und Aktivitäten war nur durch die ideellen und finanziellen Hilfen unserer langjährigen Zuwendungsgeber möglich. Auf diesem Wege danken wir für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die Verbände der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern und dem Zentrum Bayern Familie und Soziales.
Für die projektbezogene Förderung geht unser Dank zur Unterstützung in unseren verschiedenen Informationsveranstaltungen in den verschiedenen Ebenen innerhalb der DVMB LV Bayern an die AOK – Die Gesundheitskasse in Bayern, der Techniker Krankenkasse sowie der DAK Gesundheitskasse.

**Danksagung**
Unser Dank geht an alle, die sich für die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew in 2018 eingesetzt haben, allen voran den vielen ehrenamtlich Engagierten in unseren örtlichen Gruppen.
Als Landesvorsitzende möchte ich insbesondere die Leistung meiner Vorstandsmitglieder würdigen, die jeweils eigene Schwerpunkte mit großem zeitlichem und persönlichem Engagement betreut haben.
Danken möchte ich unserer Bundesgeschäftsstelle für ihre ständige Unterstützung und unserer Justiziarin Meike Schoeler für ihren Rechtsbeistand.
Mein Dank geht auch an alle, die sich für die Belange der Morbus-Bechterew-Patienten im vergangenen Jahr eingesetzt haben, sowie für ihre Unterstützung und ihr Engagement in vielen Bereichen.
**Danke für euer Engagement!**

**Ausblick**
„Unterstützung/Hilfe zur Selbsthilfe um Nachhaltigkeit und Wachstum zu erreichen“

Arbeitsschwerpunkte:

- Datenschutz
- Relaunch – Internetauftritt
- Pilotprojekt – Öffentlichkeitsarbeit
- Therapeutenschulung
- Ausbildung unserer Leitungs-Teams
- Ausbau Netzwerk Junge Bechterewler

Wichtig sind und bleiben die engen Kooperationen, die Beratung über das Krankheitsbild und die Vermittlung über alle Instanzen der DVMB zum Wohle der Patienten.

# Morbus Bechterew-Info-Tag am 16.03.2019 in Schnaittach

Bericht: Angelika Kreitmeier

Strömender Regen hielt viele Mitglieder und Interessierte nicht davon ab, die Veranstaltung im Badsaal der Marktgemeinde Schnaittach zu besuchen.
Nach der Begrüßung durch Angelika Kreitmeier hielten der 1.Bürgermeister von Schnaittach, Frank Pitterlein, Frau Angelika Feisthammel, Behindertenbeauftragte des Landkreises Nürnberger Land sowie Frau Brigitte Bakalow von KISS Mittelfranken ihre Grußworte.

Frau Dr. Wolter-Roessler Augenärztin aus Lauf, informierte zum Thema „Der Bechterew kann ins Auge gehen“. Der Vortrag wurde sehr anschaulich erklärt und von den Anwesenden interessiert aufgenommen. Diese staunten nicht schlecht, dass Augen, Haut und andere Organe auch durch den Morbus Bechterew beeinträchtigt werden können.

Nach einer kurzen Pause informierten Doreen Mense und Anita Grabendorfer vom „Das Trainingsmoment“ aus Nürnberg (Gesundheit im Büro) über die Aufgaben der Faszien und stellten Übungseinheiten mit den Smovey-Ringen vor. Diese für einige Anwesende neue Bewegungstherapie wurde begeistert ausprobiert. Durch schwingen der Ringe bewegen sich die kleinen im Inneren der Ringe befindlichen Stahlkugeln und erzeugen dadurch Vibrationen, die bis in den kleinsten Muskel spürbar sind.
Danach konnte man seine Beweglichkeit mit dem **„Mobbi-feet“** messen lassen. Das Trainingsmoment stellte

dieses kleine Gerät vor, denn es lässt die Bewegungseinschränkungen ersichtlich werden. Diese Gelegenheit ließen sich viele nicht nehmen. Manch einer war erstaunt, dass er seine Einschränkung grafisch dargestellt bekam und als Ausdruck mitnehmen durfte.
Ein weiterer Punkt war eine andere Therapieform: **„Therapeutic Touch“,** was ist das?
Was macht die Mutter, wenn sich ihr Kind verletzt hat? Sie legt ihre Hand auf die schmerzende Stelle, pustet darauf und singt vielleicht auch noch „Heile – heile- Segen“ - denkt sie in diesem Moment an „Therapeutic Touch“? Nein, denn diese Art der Heilung wird schon seit ewigen Zeiten von Mutter an Kind weiter gegeben. Dieses alte Wissen der Heilenden Handauflegung wurde nun von der modernen Wissenschaft wieder aufgegriffen. Die Behandlungen können in allen Krankheits- bzw. Genesungsstadien angewendet werden. Bei Intensivpatienten kommt es häufig vor, dass durch Beatmung und mangelnde Bewegung eine Unausgewogenheit des Energiefelds entsteht. Ziel der Anwendung ist das bewusste Wahrnehmen, Lenken und Harmonisieren dieses Feldes. Seit 2011 wird TT deshalb auch an der Intensivstation im Krankenhaus Hietzing in Österreich (Wien) sowie auch in den Niederlanden angewendet, ja sogar Bestandteil der Pflegeausbildung und wird z.T. auch von Ärzten eingesetzt. Diese Art der Handauflegung wurde für die Pflege und Anwendung zur Entspannung im Krankenhaus entwickelt. Studien haben belegt, dass zwischen Patient und Behandler dabei ein wirksamer Energiefluss entsteht. Nicht nur Kinder, die in die Klinik mussten, waren nach der Behandlung entspannter und ruhiger. Neugierig geworden, konnten die Anwesenden es kaum erwarten, dass sie dies erleben durften. Doch zuerst erklärte Ruth Hoga, Entspannungstherapeutin, die Meridiane und was es mit dieser Therapie auf sich hat. Jeder Mensch reagiert anders auf Energieflüsse:

der Eine aufgewühlt, der Andere entspannt und ruhig. „Therapeutic Touch“ ist eine handfeste Angelegenheit.

- Blockaden und Energiestaus werden effektiv gelöst
- chronische Beschwerden und Schmerzen werden gelindert
- die Zellregeneration wird durch Energieinformation gestützt

Der Patient entwickelt wieder eine gesunde Anbindung an seine innere Kraft.
Eine anhaltende Harmonisierung und Re-Vitalisierung sind das Ergebnis.

Die Rheumatologin, Dr. Juliane Koller von der Schön-Klinik Vogtareuth, referierte sehr anschaulich über die Aufrichtungs-OP und der Wirbelsäulenchirurg.

Hannes Moritz von der Sana-Klinik Rummelsberg, bezog sich auf die Erkennungsmerkmale eines Morbus Bechterew in der orthopädischen Praxis. Dass dieser sehr gut angenommen wurde, merkte man an den vielen Nachfragen von Teilnehmern. Auch Herr Moritz war von unserer Veranstaltung sowie der DVMB sehr angetan, sodass er sich mit der Aufnahme in unseren Ärztepool einverstanden erklärte.

Zum Schluss gab es nach beiden Vorträgen dieses Mal Bewegung mit den Brasils. Diese kleinen ovalen Igel-Bälle haben es in sich, da auch diese die kleinen Muskeln lockern und stärken.

Bedanken möchte ich mich auch bei Elke Burkert, von der Geschäftsstelle, Herrn Geiger vom Sibyllenbad in Neualbenreuth sowie Herrn Willruth der Walburg-Zeil-Klinik in Oberammergau die mit ihren jeweiligen Informationsständen diesen Info-Tag bereicherten. Weiterhin auch noch ein Dank an Vodafone Lauf, die uns das Glücksrad und einige Werbeartikel zur Verfügung gestellt haben.

Doch den größten Dank möchte ich meinen Gruppenmitgliedern zollen, denn ohne die tatkräftige Unterstützung beim Vorbereiten des Saales, dem Ausgeben der Essen und Getränke sowie auch das Spülen und den Saal wieder ausräumen, wäre dies alles nicht so möglich gewesen.

# 30 Jahre Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Regensburg

Bericht Hannelore Weitbrecht

Unter dem Motto: Bewegung, Beratung, Begegnung feierte die Selbsthilfegruppe Regensburg ihr 30-jähriges Bestehen. Wie wir alle wissen, ist Morbus Bechterew eine chronisch entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule, die zur Versteifung führt. Und mit gezielter Gymnastik zögern wir die Versteifung hinaus.

Patienten von Morbus Bechterew waren bis zur Gründung der DVMB Gruppe Regensburg in der Deutschen Rheumaliga beheimatet.

Richard Steiger, Ernst Mulzer und Richard Schlauderer haben im September 1988 in Regensburg eine Selbsthilfegruppe für Morbus Bechterew ins Leben gerufen. Beraten und begleitet vom zweiten Landesvorsitzenden in Bayern, Wolfgang Klimsch, der von Anfang an bis heute ein guter Freund der Gruppe ist.

Wer unserer Gruppe auch sehr hilfreich ist, sind die Damen von KISS. 2011 löste Hannelore Weitbrecht - Richard Steiger als Gruppensprecher ab. An dieser Stelle Richard Steiger nochmals den größten Dank und Respekt für das langjährig intensive Engagement und seine Arbeit. Die Mitglieder trafen sich bereits am Nachmittag zu Kaffee und Kuchen im Stammlokal.

Horst Köck unterhielt nicht nur mit flotter Musik, zu der das langjährige Mitglied Edi Bachmann einige der Damen zum Tanz aufforderte, nein, er animierte die Mitglieder auch zum aktiven Mitspielen mit der Holzrassel. Beim Rätselraten steckten die Mitglieder die Köpfe zusammen, ein raunen und flüstern lag in der Luft. Galt es doch, den ersten Preis zu gewinnen. Mit Spannung wurde die Auswertung erwartet. Für jeden gab es einen Preis, egal ob Sonnenschirm, T-Shirt, Handtuch usw. Nach einer Brotzeit am Abend und noch intensiven Gesprächen fand die Feier einen schönen Ausklang.

Das gute an der Selbsthilfegruppe ist, sie bietet für Patienten aller Altersgruppen und Schweregrad der Erkrankung diverse Angebote. Dienstag Wassergymnastik und Trockengymnastik jeweils 30 Minuten im Asklepios Reha Zentrum Bad Abbach, Donnerstag Trockengymnastik und Volleyball in der Turnhalle im Von-Müller-Gymnasium. Jeden 1. Freitag im Monat treffen wir uns zum Stammtisch im Alten Tor in Pentling und jeden 3. Sonntag im Monat wandern wir auf einer ausgesuchten Route, bei der auch weniger Geübte mitgehen können.

Zusätzlich gibt es natürlich Termine wie Ausflüge, Weihnachtsfeier, Sommerfest, Volleyballturniere und ein Ferienprogramm.

Alle sportlichen Angebote werden von fachlich versierten Physiotherapeuten begleitet. Auch die persönliche Beratung und Hilfestellung bei Problemen kommt nicht zu kurz. Das wichtigste ist der Austausch untereinander. „Endlich versteht mal wer, wovon ich spreche“. In der Gruppe zu sein bedeutet Hilfe, Verständnis und Unterstützung zu bekommen.

Es ist eine echte Bereicherung von der Erfahrung der anderen zu profitieren. Wir freuen uns auf die nächsten 30 Jahre und wollen möglichst viele Betroffenen erreichen.

# „Good vibes“ in der Auhof-Turnhalle

## Smovey-Workshop bringt die Hilpoltsteiner Gruppe des DVMB ordentlich in Schwung

Bericht: Helga Laumer

Fleißig sind die Mitglieder der Gruppe Hilpoltstein jeden Dienstagabend in der Auhof-Turnhalle und trainieren gewissenhaft, um die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule und anderer Gelenke so lange wie möglich zu erhalten. Einmal im Jahr wird jedoch eine besondere Trainingsstunde organisiert, zu der externe Trainer oder Therapeuten eingeladen werden.
In diesem Jahr gesellte sich Bewegungstherapeutin Anita Grabendorfer zur Gruppe, die sich seit 2013 intensiv mit Smoveys beschäftigt und den DVMB-Mitgliedern das Training mit diesen Bewegungsringen näher brachte. Es handelt sich dabei um Kunststoffringe, in denen sich vier Stahlkugeln befinden, die den Ring bei Bewegung in Vibration versetzen, wodurch die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. So kann zum Beispiel auch beim Walken oder Joggen durch Zuhilfenahme eines Smoveys ein deutlich größerer Effekt erzielt werden.

Die Wirbelsäule richtet sich auf, die Bandscheiben werden entlastet und die Beweglichkeit des gesamten Körpers gefördert. Kurz gesagt: ein äußerst effektives Ganzkörpertraining. Und so wurden in der DVMB-Gruppe bei fetziger Musik und guter Stimmung die Ringe geschwungen, was das Zeug hielt. Nach einer schwungvollen, aber auch anstrengenden Stunde ließ die Gruppe den Workshop dann mit ein paar Übungen aus dem Bereich des Indian Balance ausklingen.

# Vorstellung neuer Gruppensprecher der Gruppe Landsberg

| | |
|---|---|
| Name, Vorname: | Schroer Horst |
| Alter: | 70 |
| Familiäre Situation: | verheiratet |
| an M. Bechterw erkrankt seit: | 1974 |
| Beruf: | Kaufmann |

**Was motiviert Sie, sich in der DVMB und in Ihrer Gruppe ehrenamtlich zu engangieren?**
Meine Motivation ist unsere Gruppe. Sich einmal in der Woche zu treffen, sich auszutauschen, Turnen und zusammen Spaß haben, ist mir sehr wichtig

**Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, bitte nennen Sie es?**
Positiv denken, immer nach vorne blicken und Probleme dann anpacken wenn sie da sind und sich nicht schon vorher verrückt machen

**Welchen Hobbys bzw. Leidenschaften gehen Sie nach?**
Lesen, Musik hören, Reiten - gerne Fernreisen, Nordic Walking, Fahrrad fahren

**Worin sehen Sie die größte Herausforderung durch Ihre gesundheitlichen Defezite?**
Die Krankheit nicht so wichtig nehmen, das Beste daraus machen

**Wer oder was hilft Ihnen bei der Krankheitsbewältigung am meisten?**
Meine innere positive Einstellung dazu

**Womit kann man Ihnen immer eine kleine Freude machen?**
Mit einem guten Essen - einfach - authentisch - geschmackvoll

**Was halten Sie selbst noch für wichtig, über Sie zu wissen?**
Ich war 25 Jahre leitender Angestellter - Geschäftsführer einer internationalen Vertriebsorganisation. Meine Zeit war durchgetaktet und verplant. Jetzt habe ich Zeit und genieße meinen Ruhestand

# Patientenfahrt der Gruppe Lauf nach Siebenquell

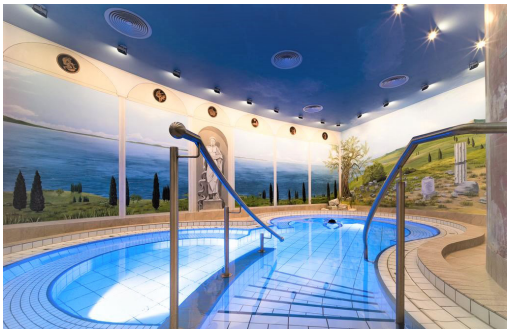
Bericht: Angelika Kreitmeier

Was hat „Siebenquell“ mit Gesundheit zu tun, woher kommt die Bezeichnung?
Um dies zu erfahren, besuchte die Gruppe Lauf die Therme mit den verschiedenen Therapiebecken, deren Wasser mit unterschiedlichen Mineralien angereichert sind.
Diese separaten Becken sind, man könnte sagen, idyllisch, themenbezogen bzw. mit Bildern an den Wänden und Kuppeldecken bemalt:

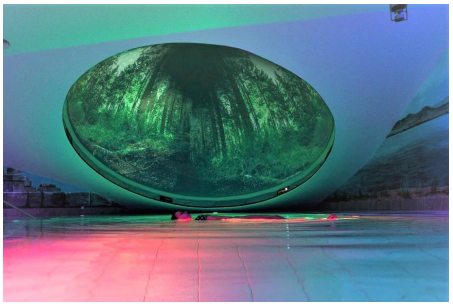
Am 30. Oktober 2016 wurde das *Siebenquell® GesundZeitResort* am Südwestufer des Weißenstädter Sees eröffnet. Dazu gehören rund 6.200 qm Sauna-Landschaft und 1.500 qm Wasserfläche. Das fluoridhaltige Schwefel-Thermalwasser wird aus 1.835 Metern Tiefe gefördert, die Becken haben Temperaturen von 31 bis 34 Grad.
Von John Shea stammt die Aufforderung: »Focus and then go deep«. Er meint damit: „Finde den Brennpunkt und gehe dann in die Tiefe“. Ist dies nicht auch so bei der Grabung eines Brunnens? An der richtigen Stelle, dort wo Wasser vermutet wird, gilt es zu graben, tief zu graben und das Lebenselixier zum Sprudeln zu bringen. Daher unser Name »Siebenquell«.
Überall an den Wänden der Siebenquell® Kapelle finden Sie mehrere Tafeln mit Seligpreisungen. Fast hätte die Kapelle dadurch den Namen „Kapelle der Seligpreisungen“ erhalten. Doch hinter dem Namen „Siebenquell“ verbirgt sich viel mehr. Der biblische Bezug wird deutlich, wenn man die Wandmalereien im Eingangsbereich der GesundZeitReise näher betrachtet. Sie zeigen den Ort Tabgha am See Genezareth in Israel. Übersetzt heißt er „Ort der sieben Quellen“, da hier sieben Quellen unterschiedlichen Salzgehaltes entspringen.
Die dortige Region wird deshalb auch Siebenquellregion genannt.

**das Zink-Basen-Bad** — Ägypten, kann die Körperfunktionen positiv beeinflussen, hilft bei Abgeschlagenheit und Übersäuerung, entschlackt, ist durchblutungsfördernd und stärkt das Immunsystem

**das Calcium-Lithium-Bad** — Griechenland
das zur Heilung eingesetzte Wasser hilft besonders gut bei Hautleiden und rheumatischen Beschwerden sowie der Wundheilung. Grund dafür ist u.a. das im Wasser rund um Kos vorkommende calcium- und magnesiumreiche Mineral Augit. Dieses hilft auch bei Müdigkeit und Muskelkrämpfen und kräftigt den Stütz- und Bewegungsapparat



**Mineralienschwebebecken** — Israel
Hier kann man bei Unterwassermusik des Liquid Sound Systems und den visuellen Sequenzen der 360°-Kuppel-Fulldome-Projektion wunderbar entspannen und gleichzeitig durch den hohen Salzgehalt die Gelenke entlasten. Auch das Angebot physikalischer Therapie ist umfang- und abwechslungsreich. Von diversen Massagearten bis zu den verschiedenen Geräteverwendungen im hauseigenen Fitnessstudio ist alles vorhanden.



Im Hotel angekommen, erhielten wir unsere Terminpläne für Sauerstoffwanne mit anschließender Öl-Massage. Ebenfalls bekam jeder Teilnehmer eine Heilbehandlung mit Rügener Kreide. Der warme Kreideschlamm wurde auf den Rücken verteilt und man durfte dann 20 Min. im Wasserbett ruhen. Dies soll zur Entgiftung bzw. Entschlackung behilflich sein. Tägliche Wassergymnastik mit flotter Musik brachte uns sogar im Wasser zum schwitzen. Uns tat die Therapeutin leid, da diese bei über 30° C am Beckenrand ebenfalls ziemlich flott vorturnte. Aufgrund der verschiedenen Anwendungszeiten sahen wir uns erst wieder zum Abendessen.

Das hoteleigene Restaurant bietet sehr abwechslungsreiches Essen und geht auch auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein. Dies wird mit dem/der Betroffenen abgeklärt und auch extra für ihn/sie zubereitet.
Wir haben uns rund um wohl gefühlt und wurden gut betreut.
Das Hotel bietet auch Kochkurse zum Basen-Kochen an.

# Nachruf

Wir gedenken an unseren verstorbenen Gruppensprecher Klaus Forkert,
der am 03. April im Alter von 79 Jahren in Landsberg gestorben ist.
Durch sein großes Engagement wurde ihm 1998 in Würzburg die Verdienstnadel der DVMB überreicht.
Mit seinem Tod verlieren wir einen aktiven Mitstreiter und ein wertvolles Mitglied unserer Gemeinschaft.
Auf Erden haben wir Ihn verloren, aber im Herzen wird er immer bei uns sein.

| Veranstaltungen 2019 des Landesverbands Bayern | | |
|---|---|---|
| 15. - 16. Juni | Modulschulung 3 + 4 in Nürnberg | Info Christina Schneider |
| 29. - 30. Juni | Delegiertenversammlung in Frankfurt | Info Christins Schneider |
| 20. Juli | Erlebnistag Bavaria Filmstudios | Info Heinz Kreitmeier |
| 20. - 22. September | Patientenseminar in Oberammergau | Info Rudi Reinhart |
| 28. September | Gruppensprecherschulung Nord / Schnaittach | Info Christina Schneider |
| 12. Oktober | Gruppensprecherschulung Süd | Info Christina Schneider |
| 19. Oktober | Mitgliederversammlung in Grafing | Info Christina Schneider |

Haben Sie Gruppenveranstaltungen oder aktive Teamevents geplant?
Nutzen Sie für Ihre Gruppe die Möglichkeit Ihr Treffen auf der Veranstaltungsseite des Landesverbandes zu veröffentlichen.

Älter werden ist wie auf einen Berg steigen.
Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.
(von Ingmar Bergmann)
Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und Jubilaren und wünschen alles Gute!

Sprechstunde des LV Bayern:
Geschäftsstelle: Obertor 24, 97769 Bad Brückenau
Mittwochs 15.00-20.00 Uhr Tel. 089 768047
Fax. 089 7257621 E-Mail: info@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 der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Bayern e.V. und ist dem Morbus Bechterew-Journal beigeheftet.

Redaktion: Heinz Kreitmeier
E-Mail: heinz.kreitmeier@dvmb-by.de
E-Mail: bayerninfo@dvmb-by.de
verantwortlich: Christina Schneider
**Redaktionsschluss: 02.07.2019**