Bayern-Info

Nr. 103
März 2025

DVMB

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

Wir suchen Dich – werde Teil unseres Teams!

Wie bereits angekündigt, stehen Neuwahlen für Delegierte sowie für den Vorstand an. Diese finden am 18.10.2025 an der Mitgliederversammlung in Bayreuth statt.
Unser Verband ist gut aufgestellt. Dies ist vor allem der vielen Veranstaltungen der letzten Jahre zu verdanken. Dies alles ist natürlich mit Arbeit verbunden. Wir brauchen deshalb dringend Verstärkung für Delegierte sowie Mitarbeitende im Vorstand. Sie dürfen persönliche Fähigkeiten einbringen.

Wir ermutigen hiermit alle Mitglieder sich zu bewerben. Euer Engagement ist entscheidend für die Zukunft unserer Gemeinschaft im Landesverband.
Die Mitarbeit lässt sich zeitlich begrenzen, indem Sie beispielsweise nur eine bestimmte Aufgabe übernehmen und erledigen. Andere Tätigkeiten sind an Wahlperioden (zwei Jahre) gebunden.
Alle bringen Wissen und Können mit ein. Aus dem Zusammenwirken ergibt sich der Erfolg. Sie können von erfahrenen Mitgliedern lernen, wie das Management unseres Vereins funktioniert, wie Sitzungen geleitet oder Pressetexte geschrieben werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenden Sie sich bitte direkt an
Günter Wagenbauer, wagenbauer@dvmb-by.de, Tel. 089 588043360

40. Bayerisches Bechterew-Treffen in Ingolstadt

Bericht: Angelika Kreitmeier

Am 11. Oktober feierte der Landesverband Bayern das 40-jährige Bayerische Bechterew-Treffen in Ingolstadt. Neben zahlreichen Gruppensprechern, Gruppensprecherinnen und Mitgliedern waren auch etliche Interessierte, die aus der örtlichen Presse darüber informiert worden waren, anwesend.
Günter Wagenbauer, 1. Vorsitzender, begrüßte die Teilnehmer und eröffnete die Veranstaltung mit einem kurzen Rückblick auf die vergangenen 40 Jahre. Dabei hob er die Aktivitäten und Erfolge der vergangenen Jahre hervor sowie die Herausforderungen durch die vielen bürokratischen Änderungen seitens der Krankenkassen und der Politik, die die Selbsthilfe teilweise erschwerten und auch zukünftig einschränken könnten.
Er würdigte insbesondere die aktive Öffentlichkeitsarbeit der Gruppensprecher und Gruppensprecherinnen. Als der Bundesverband zu einer besonderen Veranstaltung aufrief, fand diese bei unseren Gruppen großen Anklang. Der Aufruf, etwas Besonderes zur Sommersonnenwende durchzuführen, wurde sofort angenommen. Die „Kurze Nacht des Bechterew“ war geboren. Unsere Gruppen entwickelten eine Dynamik an Ideen, die man sich kaum vorstellen kann: Bogenschießen, Kegeln, Bowlen, Wikingerschach und Smoveys in der Kneippanlage um nur einige zu nennen.
Neben dieser „Kurzen Nacht des Bechterew“ gibt es auch die Teilnahme am Weltrheumatag. Diese beiden zusätzlichen Öffentlichkeitstage der Gruppen haben maßgeblich zum Wachstum und zur Stärkung unserer Gemeinschaft beigetragen
Bevor er nun die Bürgermeisterin Dr. Dorothea Deneke-Stoll um ihre Grußworte bat, bedankte er sich vorab bei Sylvia Kunert, die sich bereit erklärte als Moderatorin die Veranstaltung zu begleiten.

Sylvia Kunert arbeitete vor ihrer Selbständigkeit beim Franken-Fernsehen. Aufgrund der Gesundheitsthemen wurden wir auf sie aufmerksam. Frau Kunert bedankte sich für die Einladung zu dieser besonderen Veranstaltung und wünschte allen einen schönen Verlauf.
Sie begrüßte die Referenten und freute sich auf die interessanten und inspirierenden Vorträge:

- **Dr. Helga Merwald-Fraenk,** Fachärztin für Rheumatologie des Endokrinologikum in München informierte anschaulich zum Thema **„Haut trifft Rheuma– wann kommt der Rheumatologe ins Spiel“**. Sie sprach von einem Zusammenhang bzw. der Bedeutung von Hautveränderungen und Veränderungen an den Gelenken. Dieser Vortrag wurde von ihr mit einigen Bildern sehr anschaulich und für Laien verständlich vorgestellt. Es war doch interessant zu sehen, wie Hautveränderungen auf eine rheumatische Erkrankung hinweisen können.

- **Dr. Patrick-Pascal Strunz** stellte die von ihm entwickelte **„Morbus Bechterew-App“** vor. Der Patient bekommt neben dem Vorschlag der besten Übungen bei Morgensteifigkeit auch Mobilisationsübungen bei akuten Schmerzen und die entsprechenden Entspannungsübungen. Die App stieß auf großes Interesse. Bei den vielen anstehenden Fragen musste Frau Kunert auf die Möglichkeit hinweisen, diese direkt nach dem Vortrag persönlich mit dem Arzt zu erörtern.

- **Dr. Peter Keysser**, Chefarzt der Oberammergauer Rheumaklinik referierte über die **„Neuen Leitlinien der Osteoporose, die auch Morbus Bechterew betreffen“**. Bei vorliegender Spondylitis ankylosans sollte eine Basisdiagnostik der Osteoporose nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern **vor dem 50. Lebensjahr** angeboten werden.

- Das bedeutet, dass mit einer leitliniengerechten Diagnostik und Therapie statistisch gesehen rund 40% der Frakturen vermieden werden könnten! Die anschließende Diskussion regte zu so vielen Fragen an, dass Frau Kunert erneut auf die Möglichkeit der persönlichen Fragerunde hinwies.

- Nach so viel Sitzen, war Bewegung angesagt - ist ja bekanntlich generell wichtig.
  Paul Hertam, Physiotherapeut ebenfalls in der Rheumaklinik Oberammergau tätig, aktivierte die Anwesenden an den von ihm vorgeführten Bewegungseinheiten teilzunehmen. Diese nahmen das Angebot gerne an. So konnte man wieder besser sitzen und den nachfolgenden Referenten konzentriert zuhören.

- **Zeljka Weber** aus Schnaittach, Ernährungsberaterin und Fachkraft für Stressmanagement informierte anschaulich wie wichtig Ernährung ist und sich diese mit Entzündungsprozessen im Körper (auch im Darm) auswirken kann. Viele bekannte Gerichte oder Gewürze waren den Teilnehmern vertraut. Einige Informationen waren jedoch neu. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Entzündungsprozessen im Körper wurden dabei verständlich dargestellt.

- **Dr. Uwe Vieweg**, Arzt der Sana-Klinik in Rummelsberg wurde von vielen Teilnehmern erwartet. In seinem Vortrag beleuchtete er doch die Frage **„Warum haben manche Patienten bei gleicher Diagnose mehr Schmerzen als andere“**.
  Schmerzen werden von jedem Menschen unterschiedlich aufgenommen.
  - Dies hängt nicht nur vom Geschlecht, sondern auch von den Hormonen ab: Frauen haben eine niedrigere Schmerz- und Toleranzschwelle wobei die Schmerzempfindlichkeit im Zyklusverlauf höher sein kann
  - ein hoher Östrogen- und Progesteronwert in der Schwangerschaft scheint dagegen die Schmerzschwelle eher zu erhöhen
  - auch genetische Faktoren spielen eine Rolle, z.B. das Fehlen eines Gens, das ein Rezeptor- oder Ionenkanalprotein oder einen Neurotransmitter kodiert. Dies kann die Empfindlichkeit für Schmerzreize verändern.

- **Dr. Erdisa Kamenica**, Hautärztin aus Neuburg a.d. Donau referierte über die Frage **„Gibt es einen Zusammenhang zwischen Morbus Bechterew und Psoriasis?** Sie erklärte anschaulich die unterschiedlichen Typen und den Krankheitsverlauf der Psoriasis:
  - TYP1 Psoriasis: früher Beginn, familiäre Häufung, Assoziation mit HLA-C, schwerer Verlauf
  - TYP2 Psoriasis: später Beginn, keine Assoziation zu HLA oder familiäre Häufung, eher atypische Ausprägung

Für die anschließenden Fragen stand sie nach ihrem Vortrag gerne bereit.
Frau Kunert bedankte sich bei den vielen Referenten für ihre sehr informativen und verständlichen Vorträge. Die Referenten bekamen nach ihren jeweiligen Vorträgen den extra für diese Veranstaltung beschafften Rucksack von Angelika Kreitmeier überreicht.
Ein weiterer Höhepunkt der Versammlung war die Auszeichnung von Gruppensprechern bzw. einer Gruppensprecherin.
Die Verdienstnadel in Silber inklusive Urkunde und Laudatio wurde überreicht an:

- Hannelore Weitbrecht, Gruppensprecherin Regensburg
- Richard Fehr, Gruppensprecher Neumarkt
- Rudi Reinhard, Gruppensprecher Haßberge
- Wilhelm Glöckler, Gruppensprecher Bamberg

Tino Banini, zweiter Gruppensprecher Augsburg bekam **die Verdienstnadel inklusive Urkunde und Laudatio überreicht.**

150 Mitgliedern für ihre langjährige Mitgliedschaft persönlich für ihre Treue und dem besonderen Engagement der Gruppensprecher und Gruppensprecherinnen zu danken, hätte den zeitlichen Rahmen mehr als gesprengt.
Stellvertretend hierfür wurde folgenden Mitgliedern der Gruppe Ingolstadt für die Treue und besonderem Engagement eine Anerkennung überreicht:

Wolfgang Seitz, Gründer der Gruppe Ingolstadt 1980 sowie früherer Gruppensprecher und war im Vorstand des Landesverbandes tätig

Sepp Kramer, langjähriger Schatzmeister und Rechnungsprüfer

Wolfhard Hinz, langjähriger Schriftführer im Vorstand des Landesverbandes konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen.

Günter Wagenbauer bedankte sich nicht nur bei den Jubilaren 40+ sondern bei allen die sich für die ehrenamtliche Tätigkeit in ihren Gruppen und der Selbsthilfe engagieren. Den Gruppensprechern und Gruppensprecherinnen gebührt besondere Anerkennung für ihre wertvolle Unterstützung. Ohne euch würde es die DVMB nicht geben.

Weiterhin sprach er zum Schluss Sylvia Kunert den Dank für die professionelle Moderation aus. Auch seinen Vorstandsmitgliedern galt der besondere Dank für die großartige Organisation sowie den vielen Teilnehmern für ihre Fragen, die die Veranstaltung bereichert haben.

Dieses Projekt wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

Mitgliederversammlung am 12. Oktober 2024 in Ingolstadt

Der 1. Vorsitzende Günter Wagenbauer begrüßte die Mitglieder zur diesjährigen Mitgliederversammlung. Von allen wurde unser Wolfgang Klimsch mit seiner Frau Ursel freudig begrüßt.
Im ersten Quartal wurde eine Neumitgliederbefragung und eine kleine Analyse durchgeführt. Die meisten neuen Mitglieder bekommen wir über die Therapie sowie unsere Informationen im Internet und in den sozialen Medien.
Die Befragung der Neumitglieder hat noch eine erfreuliche Auswirkung gebracht:
Wir haben eine Mitarbeiterin gefunden, die sich um Instagram und zukünftig auch um einige Artikel im Internet kümmern wird.
Als einziger Landesverband in der DVMB haben wir im Juni die erste Fortbildung für Therapeuten nach den neuen Qualitätsanforderungen abgehalten. Die Teilnehmerzahl war deutlich unter unseren Erwartungen. Im Hinblick auf das Erfordernis der Schulungen in den nächsten Jahren eher sogar sehr schlecht.
Die kurze Nacht des Bechterew wurde im 2. Jahr mit dem gleichen Elan – wie im Jahr zuvor – von einigen Gruppen durchgeführt. Ein paar neue Gruppen haben auch daran teilgenommen.
Wir werden in den nächsten Monaten unsere Webseite relaunchen – also neugestalten und den Unterbau technisch erneuern. Dies ist deshalb dringend notwendig, da uns der Provider die veraltete Technik nicht mehr zu Verfügung stellt.
Die Online-Schulungen für die Gruppensprecher ist gut angekommen und wird weiterhin in diesem Format fortgesetzt.
Leider konnten sich die Delegierten des LV Bayern mit der Meinung zu einer gemäßigteren Beitragserhöhung nicht durchsetzen. Dies kann zu einem Rückgang der Mitgliederzahlen führen. Entsprechend wird sich das auch negativ auf die Finanzen des LV auswirken.
Der nunmehr seit fast zwei Jahren laufende Online-Austausch könnte etwas mehr von den Mitgliedern angenommen werden. „Neue“ fragen nach Erfahrungswerte-
Ein herzliches Dankeschön an alle Aktiven und Helfer.
Unsere Schatzmeisterin Christine Sedlmeier stellt den Jahresabschluss 2023 sowie die Haushaltsplanung für 2025 vor.
Die beiden Rechnungsprüfer, Margitte Büttner und Gerhard Pfeifenberger sind wegen REHA bzw. Urlaub verhindert. Besten Dank für die durchgeführte Prüfung. Bei Erika Freudinger möchten wir uns ebenfalls für die spontane Zusage den Prüfungsbericht vorzustellen, bedanken. Im Anschluss wird der Vorstand entsprechend entlastet.
Weiterhin ist die Änderung der Satzung notwendig, da der Bundesverband die Delegiertenversammlung zukünftig in den Herbst verschiebt. Dies wirkt sich auf unsere Ladungsfristen zur Delegiertenversammlung aus. Die Delegierten müssen immer 6 Wochen vor der Delegiertenversammlung gemeldet werden. Nun hat zu diesem Zeitpunkt beim Landesverband noch keine Neuwahl stattgefunden. Deshalb muss die Satzung geändert werden.
Beabsichtigte Satzungsänderungen beziehen sich auf den

§ 8 Abs. 5 f) Amtszeit und Anzahl der Delegierten:

„…Wahl der Delegierten und Ersatzdelegierten zur Delegiertenversammlung des Bundesverbandes.“ sowie neu

§ 10 Delegierte / Ersatzdelegierte

(1) Die Delegierten/Ersatzdelegierten für die Delegiertenversammlung des Bundesverbandes werden durch die Mitgliederversammlung des Landesverbandes gewählt.
(2) Die Anzahl der Delegierten wird durch die Satzung des Bundesverbandes geregelt.
(3) Die Amtszeit der Delegierten/Ersatzdelegierten beginnt am 01. Januar des auf die Wahl folgenden Kalenderjahres für die Dauer von zwei Jahren.

Die bestehenden §§ 10 – 16 in der Fassung vom 30. Oktober 2021 werden entsprechend neu nummeriert.

Der Beitragsrückfluss (Gruppenzuschuss) für 2024 wird für jedes berechtigte Mitglied auf 6,50 € festgelegt.

Terminvorschau 2025
Die Gruppensprecherschulungen wird wieder online stattfinden.

• Therapeutenfortbildung in Oberhaching bei München	24. Mai
• Aktionen zur „Kurzen Nacht des Bechterew“	im Juni
• Erlebnistag in Coburg	05. Juli
• Mitgliederversammlung in Bayreuth	18. Oktober
• Frauenseminar in Roding	19. - 22. Juni
• Patientenseminar	25. - 28. Sept.
• Weltrheumatag	im Oktober
• Delegiertenversammlung	15.-16. Nov.
• Jugendseminar	noch offen

Walter Nerb und Erwin Rester erhielten für die tatkräftige Unterstützung am Bechterew-Tag eine kleine Anerkennung.

Gruppensprecher-Seminar 12. Oktober 2024 in Ingolstadt

Das jährliche Gruppensprecherseminar fand am 12. Oktober 2024 in Ingolstadt statt.
Das Seminar wurde von unserem Vorsitzenden, Günter Wagenbauer am 12. Oktober um 13.00 Uhr eröffnet. Er hieß alle Anwesenden herzlich willkommen.

Besonders erfreut waren alle, dass Ursel und Wolfgang Klimsch ebenfalls teilnehmen konnten. Die Begrüßung fiel dementsprechend herzlich aus.

Im Anschluss stellt Günter Wagenbauer die Tagesordnung vor.
Veronika Zeichinger von den Paritätischen aus Regensburg informierte nach deren Vorstellung zu ihrer Person und Organisation zum Thema „Nachfolge und Aufgabenteilung innerhalb der Gruppe“.

Weiterhin waren die Qualitätsanforderungen der Therapeuten ein großes Thema. Diese müssen nun alle 4 Jahre zusätzlich geschult werden, damit die Abrechnung der Funktionstrainingsrezepte gewährleistet ist. Günter Wagenbauer bedankte sich bei allen Gruppensprechern und Gruppensprecherinnen für ihre Unterstützung in der Gruppenarbeit und freut sich auf ein weiteres erfolgreiches Jahr.

Am nächsten Tag erfolgte der Besuch des historischen, medizinischen Museums in Ingolstadt. War sehr interessant, mit welchen Geräten damals operiert worden war.

Gesundheitsgespräch im Krankenhaus Lauf rund um das Thema Rheuma

(v.l.) PD Dr. Dane Wildner, Prof. Dr. Dr. Axel Hueber, Angelika Kreitmeier, Mitglieder der Selbsthilfegruppe Lauf

Anlässlich des Weltrheumatages fand am 16. Oktober im Krankenhaus Lauf eine informative Veranstaltung zum Thema Rheuma und Morbus Bechterew statt. Ziel der Veranstaltung war es, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten umfassende Informationen über diese Erkrankungen zu bieten, aktuelle Behandlungsmöglichkeiten vorzustellen und den Austausch zwischen den Teilnehmern zu fördern.

Regelmäßig finden im Krankenhaus Lauf Gesundheitsgespräche zu verschiedenen Themen mit Fachärzten statt. An diesem Abend wurde über die verschiedenen Ursachen und Folgen von Rheuma sowie den artverwandten Krankheitsbildern eingegangen. Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew aus Lauf, vertreten durch die Vorsitzende Angelika Kreitmeier, erarbeitet. Nach der Begrüßung der zahlreich anwesenden Teilnehmer durch Herrn PD Dr. Wildner, Chefarzt des Krankenhauses Lauf freut sich, dass in Lauf eine Selbsthilfegruppe nicht nur regelmäßiges Funktionstraining durchführt, sondern auch sehr aktiv über das Krankheitsbild Morbus Bechterew informiert.

Er bat Frau Kreitmeier sich und ihre Gruppe vorzustellen, die mit einigen Gruppenmitgliedern und dem Informationsstand teilnahm. Weiterhin war Herr Prof. Dr. Dr. Alex Hueber, ein Facharzt für Rheumatologie vom Klinikum Nürnberg Nord anwesend. Dieser informierte in verständlicher Patientensprache über die verschiedenen Arten des rheumatischen Formenkreises.

Prof. Hueber ging auf die wichtigsten Punkte in seinem Vortrag ein, die die Grundlagen und deren Definition sowie Unterschiede zwischen verschiedenen Rheumaformen umfassen. Auch evtl. Ursachen des Morbus Bechterew, sind weitgehend noch nicht erforscht.

Unterschiedliche Beschwerden stellen die Patienten und manchmal auch den Arzt vor Herausforderungen. Erst unsichtbare Schmerzen, dann Rötungen bzw. Schwellungen lassen die Vermutung auf Rhema lenken. Der Unterschied zum Morbus Bechterew gibt es bei diesem Krankheitsbild typische Symptome. Diese äußern sich nicht nur mit tiefsitzenden Rückenschmerzen, die länger als drei Monate anhalten, sondern vor allem durch den nächtlichen Ruheschmerz aus, auch die sogenannte Morgensteifigkeit, die sich bei Bewegung bessert, lassen Fachärzte aufhorchen.

Durch entsprechende Verfahren wird der Morbus Bechterew durch den Rheumatologen diagnostiziert und kann diesbezüglich behandelt aber leider nicht geheilt werden. Dr. Hueber gab einen Überblick über medikamentöse Therapien, Physiotherapie und alternative Behandlungsmethoden.

Auch Ernährung und Änderung des Lebensstils hat beim Rheuma eine große Bedeutung. Dass Bewegung sehr wichtig ist, hat nichts nur mit den vorgestellten Krankheiten zu tun. Dies gilt generell für alle Menschen.

Nach den sehr kurzweiligen Vorträgen der beiden wurde die offene Fragerunde, in der Teilnehmer ihre Fragen an die Experten richten konnten zahlreich in Anspruch genommen. Fragen zu Medikamenten, eigene Beschwerden sowie nach den unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten. Diese wurden geduldig und verständlich beantwortet.

Die Veranstaltung war ein großer Erfolg und bot den Teilnehmern wertvolle Informationen sowie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, und viele Teilnehmer äußerten den Wunsch nach weiteren Veranstaltungen zu diesem Thema.

Ein Yogawochenende in der Oberpfalz

Nachdem das Yogaseminar vor zwei Jahren so erfolgreich und positiv aufgenommen wurde, organisierte der Landesverband Bayern erneut ein Yogawochenende. Diesmal wählte man die Evangelische Familienerholungsstätte in Sulzbürg bei Neumarkt in der Oberpfalz als Veranstaltungsort. Das auf einem Burghügel gelegene Seminarzentrum bot mit seiner malerischen Umgebung und der ruhigen Atmosphäre den idealen Rahmen für ein Yogaseminar.

Elf Yoga-Interessierte machten sich auf den Weg, um gemeinsam ein Wochenende voller Yoga, Klangschalen, Meditation und intensiven Gesprächen zu erleben. Der Einstieg in das Seminar erfolgte mit einer Kennenlernrunde, bevor eine entspannte Yogaeinheit den Auftakt bildete. Unsere erfahrene Yogalehrerin Konstanze, die das Seminar mit viel Wissen und Einfühlungsvermögen leitete, führte uns behutsam durch die Übungen, sodass wir den Alltag hinter uns lassen und uns ganz auf das Wochenende einlassen konnten.

Der Samstag begann für die Frühaufsteher mit einer kurzen Yogaeinheit vor dem Frühstück. Danach folgte eine längere Einheit am Vormittag, in der Konstanze, die aufgrund ihrer medizinischen Ausbildung und ihrer Erfahrung mit dem Krankheitsbild Morbus Bechterew besonders auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer einging, verschiedene Hilfsmittel vorstellte. Sie zeigte uns, wie auch bei Schmerzen oder Bewegungsbeeinträchtigungen Yoga mit Unterstützung von Blöcken, Gurten oder Sitzkissen praktiziert werden kann. Durch den Einsatz von Klangschalen, Achtsamkeitskarten und dem Singen von Mantren wurden die Yogaeinheiten abwechslungsreich und immer wieder zu einer neuen, inspirierenden Erfahrung. Zwischen den Yogaeinheiten blieb genug Zeit für Entspannung oder Erkundungen der wunderschönen Umgebung.

Auch am Nachmittag wurde fleißig Yoga praktiziert.

Nach dem Abendessen bot Konstanze noch eine entspannende Meditation an, und im Anschluss erlebten alle ein berührendes Feuerritual, bei dem negative Gedanken und Emotionen symbolisch verbrannt wurden. Zuvor leitete Konstanze uns an, mit Hilfe der Strichmännchen-Methode uns von allem Negativen zu lösen und das eigene Ich zu stärken.

Danach saßen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch gemütlich im Kaminzimmer zusammen, um sich in guten Gesprächen auszutauschen, Tipps zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen. Eine Teilnehmerin hatte ihre Gitarre dabei und abschließend wurde zusammen gesungen.

Der Sonntag begann ebenfalls mit Frühaufsteher-Yoga und einer ruhigen Einheit am Vormittag mit schönem Mantra-Singen und Klangschalen-Erlebnis. Nach dem Mittagessen wurde nochmals ein Mantra zusammen gesungen und es folgte eine Feedbackrunde, die durchweg positiv ausfiel. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, egal ob Yoga-Anfänger oder Yoga-Erfahrene, waren sehr zufrieden.

Insgesamt war das Wochenende ein voller Erfolg, das den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch neue Impulse für ihr persönliches Gesundheitsmanagement gab. Die harmonische Verbindung von Yoga, Achtsamkeit und Gemeinschaft machte das Seminar zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Ein besonderer Dank geht an die Organisatoren des Yogawochenendes und an Konstanze, unsere wunderbar einfühlsame Yogalehrerin!

Das Patientenseminar 2024 in Bad Griesbach hat wieder alle begeistert

Mit 20 Personen besuchten wir im Rahmen eines Patientenseminars für 4 Tage Bad Griesbach.
Frau Ruth Stidl von der Gesundheitsabteilung stellte mit dem Gruppenleiter Herrn Rudi Reinhart ein spezielles Programm für die Teilnehmer zusammen.
Die Inhalte des Seminars waren verschiedenen Vorträgen, über die Wirkung und dem richtigen Umgang mit dem Thermal-Mineral-Wassers, ein Workshop über „faszinierenden Faszien“ sowie einen Vortrag über entzündungshemmende Ernährung.
Ergänzt wurde das Programm mit Entspannungs- und Bewegungseinheiten, welche positiv gegen das Fortschreiten der Erkrankung helfen.

Da die Atmung bei dieser Erkrankung eine wichtige Rolle spielt, war der Besuch in der Salzgrotte mit Klangschalen-Entspannung ein wohltuender Programmpunkt.
Besonders angenehm empfanden die Seminarteilnehmer den Besuch in der Wohlfühl-Therme, mit speziell, für die Gruppe durchgeführte Aqua-Fitness Einheiten.
Am letzten Tag ging es beim Naturgesundheitstraining durch den Kurpark.
Beim abschließenden Rückblick auf die Tage in Bad Griesbach, waren die Rückmeldung sehr positiv, alle begeisterte das für Sie zusammengestellte Programm und sagten, dass sie Sich wertvolle neue Ideen und Übungen mit nachhause nehmen, welche positiv gegen das voranschreiten der Erkrankung helfen.
Rudi Reinhart bedankte sich herzlich bei Fr. Stidl für die überragende Zusammenarbeit.
Beim gemeinsamen Mittagessen, ließen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen das Seminar gemütlich und zufrieden ausklingen und wollen auf alle Fälle gerne wieder nach Bad Griesbach kommen bzw. beim nächsten Patientenseminar teilnehmen. Das wird voraussichtlich wieder im letzten Septemberwochenende stattfinden und in Sibyllenbad geplant.

Stabübergabe in der Gruppe München

Bericht: Wolfgang Klimsch

Am 30. Oktober hat die Gruppe München in der Mitgliederversammlung als neue Gruppensprecherin Jara Barth gewählt. Jara hat sich in den letzten Jahren, in denen der Gruppensprecher Wolfgang Klimsch fast mehr in den Kliniken als Zuhause war, sehr für die Belange der Gruppe und eingesetzt und sich hervorragend eingearbeitet. Ihre Neuwahl beendet sicherlich die lange Zeit einer krankheitsbedingten Ruhezeit dieser großen Selbsthilfegruppe.

Rolf Saalfeld moderierte sehr umfangreich über die vergangenen 43 aktiven Jahre der Gruppe München. Anschaulich erinnerte er im Rückblick über die Aktivitäten in der Gruppe. Der Schwerpunkt lag in der Organisation von Bechterew-Gymnastikgruppen in vielen Stadtteilen, dazu regelmäßige monatliche Treffen zum Erfahrungsaustausch (bereits 1984 hatten wir 12 Therapiegruppen im gesamten Stadtgebiet. Dazu kamen zwei intensiv genutzte Volleyballgruppen, Wanderungen, Radtouren, Skilanglauf, Kochkurse für gesunde Ernährung, Infofahrten zu Heilbädern und noch vieles mehr. Und all dies war nur zu erreichen, weil sich einige Mitstreiter fanden, die halfen und mitorganisierten.

Erst die Kostensteigerungen im Gesundheitswesen, die vielseitigen Informationsmöglichkeiten des Internets fehlendes Interesse unserer Mitpatienten waren Anlass, unser Angebot immer mehr zu verringern.

Ein großer Dank an alle, die mich und die Gruppe in den vielen Jahren unterstützt haben. Ich hoffe, dass die hervorragende Gemeinschaft in der Gruppe weiterhin bleibt und sich sogar in einigen Fällen verstärken wird.

Neue Gruppensprecherin von München

Name, Vorname	Barth, Jara
Alter:	35
Familiäre Situation:	Verheiratet, keine Kinder
An M. Bechterew erkrankt seit:	2014 (Verdacht auf SpA)
Beruf:	Projektorganisation für Software für Pharmaunternehmen

Was motiviert Sie, sich in der DVMB und Ihrer Gruppe ehrenamtlich zu engagieren?
Kurz nach meiner SpA Verdachtsdiagnose habe ich Kontakt zur DVMB gesucht, und neben vielen Informationen eine sehr herzliche Aufnahme in die Gemeinschaft der Münchner Gruppe erfahren. Dasselbe möchte ich frisch-Diagnostizierten heute ermöglichen, und gleichzeitig die sozialen Kontakte pflegen, die innerhalb der Gruppe entstanden sind.

Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, bitte nennen Sie es!
Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es. (Erich Kästner)

Welchen Hobbies bzw. Leidenschaften gehen Sie nach?
Ich habe fast die Hälfte meines Lebens im (Freizeit-) Ligabetrieb Volleyball gespielt und gerade wieder damit angefangen. Ansonsten begeistere ich mich für leckeres, wenn möglich gesundes Essen (gerne auch selbst gekochtes), am liebsten in Kombination mit guten Gesprächen mit meinem Mann und Freunden. Ich spiele gerne mit Kindern, bastele gerne, und hege ein paar Pflanzen auf dem Balkon.

Ich engagiere mich im der kleinen Alpenvereinssektion „Bergbund München“ als Kassenprüferin und Klimaschutzkoordinatorin und gehe gerne (aber viel zu selten) wandern.

Außerdem: Gewaltfreie Kommunikation, Ukulele und Blockflöte spielen, radeln, kooperative Gesellschaftsspiele, meditieren, Yoga, Persönlichkeitsentwicklung – aber nicht alles gleichzeitig :-)

Worin sehen Sie die größte Herausforderung durch Ihre gesundheitlichen Defizite?
Meine zahlreichen Hobbies und Engagements so zu balancieren, dass Zeit für mich alleine, Freunde und Familie nicht zu kurz kommt und alle Sportarten und den Bürojob so auszuüben, dass mein Körper gesund bleibt.

Womit kann man Ihnen immer eine kleine Freude machen?
Der gemeinsame Brunch am reichlich und bunt gedeckten Tisch am Wochenende, gemeinsam mit meinem Mann! Ansonsten: wenige gute alkoholfreie Pralinen, nette Worte, veganes und gemüsereiches Essen bei Gemeinschaftsveranstaltungen

Was halten Sie selbst noch für wichtig, über Sie zu wissen?
Meine Bechterew-Geschichte ist bei der SpA-Verdachtsdiagnose stehengeblieben und wurde bisher nicht bestätigt, da ich bisher nur einen Schub hatte.

"Wir werden nicht älter mit den Jahren,

wir werden neuer jeden Tag." (Emily Dickinson)

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und Jubilaren und wünschen alles Gute!

Veranstaltungen 2025 des Landesverbands Bayern		
05. April	Gruppensprecherschulung Online	Info Günter Wagenbauer
03. Mai	Gruppensprecherschulung Online	Info Günter Wagenbauer
19. - 22. Juni	Frauenseminar in Roding, „Anti-Entzündliche Ernährung“	Info Angelika Kreitmeier
05. Juli	Erlebnistag	Info Heinz Kreitmeier
25. - 28. September	Patientenseminar in Bad Neualbenreuth Sibyllenbad	Info Rudi Reinhard
18. Oktober	Mitgliederversammlung in Bayreuth	Info Günter Wagenbauer
15. - 16. November	Delegiertenversammlung (Ort noch offen)	Info Günter Wagenbauer

Sprechstunde des LV Bayern:
Verwaltungssitz: Goethering 15, 85570 Markt Schwaben
Mittwochs 15.00 Uhr - 20.00 Uhr Tel. 089 588043360
Fax. 089 588043361 E-Mail: info@dvmb-by.de

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

Kontakt: Junge Bechterewler: Kirsten Dahm
Tel. 0160 93868262, 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.
Die Redaktion behält sich vor, Kürzungen vorzunehmen. Für den Inhalt der Anzeigen ist ausschließlich der jeweilige Inserent verantwortlich. Der Abdruck werblicher Informationen bedeutet in keinem Fall eine Empfehlung des Herausgebers.

Herausgeber und Redaktionsanschrift:
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Bayern e.V.
Heinz Kreitmeier E-Mail: heinz.kreitmeier@dvmb-by.de
Günter Wagenbauer E-Mail: bayerninfo@dvmb-by.de
verantwortlich: Heinz Kreitmeier

Redaktionsschluss: 30. März 2025