

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

Liebe Mitglieder,

an Weihnachten geht es nicht nur um Liebe und Erinnerungen an die gemeinsame Zeit. Die wahren Geschenke sind Gefühle. Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der Besinnung, der Ruhe – und oft auch der Rückschau.

Ein Jahr voller Herausforderungen, kleiner und großer Schritte liegt hinter uns. Manche Wege waren schwer, manche Begegnungen haben uns Kraft gegeben, andere vielleicht auch gefordert.

Gerade in einer Selbsthilfegruppe zeigt sich, wie wertvoll es ist, **nicht allein zu sein**, sich gegenseitig zu stärken, zuzuhören und Erfahrungen zu teilen. Ihr seid es, die diese Gemeinschaft tragen – mit Offenheit, Mut und Mitgefühl.

Dafür möchten wir **von Herzen Danke sagen**.

Wir wünschen Euch und Euren Familien eine friedliche und liebevolle Weihnachtszeit mit Momenten des Lichts, der Wärme und der Hoffnung. Duft von Weihnachtspunsch, Lebkuchen und Plätzchen zieht durch das Haus.

Möge das neue Jahr 2026 neue Wege öffnen, auf denen wir weiter gemeinsam gehen – in Verbundenheit und gegenseitiger Unterstützung.

In diesem Sinne:

Frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen

Angelika Kreitmeier
im Namen der Vorstandschaft



„Rücken & Entspannung Speziell für Morbus Bechterew“

Bericht: Cristina Schneider

Vom 13. bis 16. August 2025 fand in Bad Griesbach unser speziell konzipierter Präventionskurs „Rücken & Entspannung“ für Menschen mit Morbus Bechterew statt. Das malerische Kurortgelände bot die optimale Umgebung, um Körper und Geist zu stärken sowie neue Entspannungsmethoden kennenzulernen.

Ein zentraler Bestandteil des Programms war die Wissensvermittlung über die Quelle der Gesundheit: die Thermal-Mineralwasser-Therme Bad Griesbach. Besonders das Wasser der Nikolausquelle, die in 1522 Metern Tiefe entspringt und mit etwa 60 Grad Celsius an die Oberfläche tritt, wurde als heilkräftig und wohltuend beschrieben.

Im Rahmen der täglichen Einheiten lag unser Fokus auf der Selbsteinschätzung unserer subjektiven Leistungsfähigkeit durch achtsames Ganzkörpertraining. Dank unserer regelmäßigen Teilnahme am Funktionstraining in der Gruppe waren wir bereits gut vorbereitet. Dennoch konnten wir neue Bewegungsübungen kennenlernen, die unsere Mobilität verbesserten und die Übungen bereicherten.



Ein besonderes Highlight war die Klangschalentherapie, eine alternative Entspannungsmethode, bei der die Klänge und Vibrationen der Klangschalen Körper und Geist harmonisieren. Diese Therapie trug maßgeblich zur Stressreduktion und zum Abbau von Verspannungen bei.

Angesichts der hohen Außentemperaturen von 36 Grad war die Kühle der Salzgrotte eine willkommene Ergänzung. Eingepackt in Wolldecken konnten wir hier bei angenehmer Temperatur tief entspannen und neue Energie tanken.

Neben den Entspannungsübungen umfasste das Programm auch praktische Angebote wie Stuhl-Yoga, Ernährung bei entzündlichen Erkrankungen sowie Informationen über wichtige Vitamine und Mineralien. Zudem förderten Übungen auf Baumstämmen und Seilen im Freien unsere Mobilität und unseren Gleichgewichtssinn.



Unser herzlicher Dank gilt Frau Ruth Stidl, Mitarbeiterin des Gäste- und Kurservice Bad Griesbach sowie allen Therapeutinnen und Therapeuten, die uns während des Kurses tatkräftig unterstützt haben. Ebenso möchten wir unseren Fahrern aus der Gruppe danken, die die Strecke sicher gemeistert haben.

Der Kurs war eine bereichernde Erfahrung, die uns wertvolle Impulse für den Alltag gab und unsere Gesundheit nachhaltig förderte.



Patientenseminar in Bad Neualbenreuth an der Therme Sybillenbad

Bericht: Martina Bozem

Aus allen Ecken Bayerns haben sich am 25.09.2025 die 18 Teilnehmer*innen des diesjährigen Patientenseminars am Treffpunkt Sybillenbad zusammengefunden. Nach dem ersten großen „Hallo“ stellte uns die stellvertretende Leitung des Kurbades, die für die Teilnehmern geplanten therapeutischen Anwendungen vor. Das Rahmenprogramm, außerhalb der Anwendungstermine wurde von Rudi Reinhart geplant und präsentiert.

Schon beim anschließenden Kaffee und Kuchen wurden lebhaft von den Teilnehmern Erfahrungen und Erlebnisse des vergangenen Jahres ausgetauscht. Nach dem Einchecken fand der Erste Programmpunkt für die Teilnehmer - Yoga mit Frau Hoyer - statt.

Der zweite Tag startete mit dem Rundgang und den Erläuterungen von möglichen Therapiemaßnahmen durch das Kurhaus. Zudem durften wir neben den Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern auch die Fangoküche der Natur-Fangoabteilung inspizieren.



Der anschließende Besuch des Motorik-Fun-Parks Sybillenbad, begleitet von Nils Stoye (Leiter der Physiotherapie) war ein weiteres Highlight des Seminars. Der Motorik-Fun-Park mit über 20 Stationen hat Stationen/Geräte zur Mobilisation für jedes Alter, die zur Einzelanwendung oder auch als Gruppe zu bewältigen sind. Der Name ist hier Programm – es wurde viel gelacht.

Nach dem kleinen Mittagssnack erhielten wir durch Frau Heinzl-Neumann Einblicke in regionale Super-Foods. Auch die Geheimnisse der Verarbeitung sowie Tipps zur Alltagsintegration der eiweißreichen regionalen Lebensmittel wurde uns vorgetragen. Rezepte und Variationen von Hülsenfrüchten waren inklusive. Rudi

Reinhart ist derzeit Tester der AXIA-APP. Er erklärte uns anschließend die Anwendung und die Vorteile der AXIA-APP und wie diese ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden kann.

Die App hilft Patienten mit Morbus Bechterew, Bewegungstherapie effektiv durchzuführen, kurze Bewegungsroutinen für den Alltag aufzubauen und das Krankheitsmanagement nachhaltig zu verbessern. Ich bin schon sehr gespannt ...

Anschließend ging es für einige Teilnehmer*innen in die Sybillen Therme, andere schnürten die Schuhe für eine Nordic-Walking-Runde, geführt von Rudi. Ein Seminarteilnehmer hatte seine Gitarre und Liederbücher im Reisegepäck, somit endete der zweite Abend mit Musik, Gesang und Gelächter.

Der dritte Tag startete nach dem Frühstück für die erste Gruppenhälfte mit Aquafitness/Aquarobic in der Heilwasser-Badelandschaft durch Nils Stoye. Die andere Gruppenmitglieder wärmten sich mit einer weiteren Nordic-Walking-Runde auf, bevor auch für sie Aquafitness auf dem Therapieplan stand. Nach dem Mittagstisch ging es auf eine Traumreise mit Rudi, diese sorgte für absolute Entspannung der Teilnehmer*innen. Nachmittags fuhr die Gruppe nach Waldsassen. Vor der Besichtigung der bekannten Klosterbibliothek konnte der Klostergarten und/oder die Basilika des Klosters besichtigt werden.

Am letzten Tag des Patientenseminars stand eine Gesundheitswanderung mit Wanderführer Michael Rückl als achtsame Entdeckungsreise durch den Wald rund um Bad Neualbenreuth auf dem Programm. Wir durften durch gezielte Übungen die wohltuende Wirkung des Waldes auf Körper und Geist erleben. Beim anschließenden Rückblick über die vergangenen vier Tage durch Rudi Reinhart waren sich alle Teilnehmer*innen einig, dass wir nicht nur wertvolles Wissen rund um Morbus Bechterew und



Gesundheit austauschen, sondern auch voneinander lernen und uns gegenseitig motivieren konnten.

Persönlich möchte ich anmerken, dass dies mein zweites Patientenseminar mit dem DVMB war und ich, wie auch schon bei meinem ersten Seminar, sofort in die Gruppe herzlich aufgenommen wurde. Besonders hervorheben möchte ich die hervorragende Organisation von Rudi– alles war bestens durchdacht und es wurde auf die Bedürfnisse

jedes Einzelnen Teilnehmers eingegangen.

Lieber Rudi, vielen Dank für die großartigen Tage.



"Wir werden nicht älter mit den Jahren,
wir werden neuer jeden Tag."

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und Jubilaren und wünschen alles Gute!

(Emily Dickinson)

<i>Veranstaltungen 2026 des Landesverbands Bayern</i>		
28. - 31. Mai	Frauseminar in Würzburg Mit Genuss und Achtsamkeit entzündungshemmend leben - Impulse für Körper und Geist	Info Angelika Kreitmeier
11. Juli	Erlebnistag	Info Heinz Kreitmeier

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@dymb-by.de

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

Kontakt: Junge Bechterewler: Kirsten Dahm
Tel. 0160 93868262, E-Mail: jugend@dymb-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@dymb-by.de
Günter Wagenbauer E-Mail: bayerninfo@dymb-by.de
verantwortlich: Heinz Kreitmeier

Redaktionsschluss: 01. Februar 2026