

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

Liebe Mitglieder, liebes Team,

in den vergangenen Jahren durfte ich mich mit großer Freude und Überzeugung ehrenamtlich einbringen. Die gemeinsamen Aufgaben, die Zusammenarbeit im Team und Verein sowie das mir entgegengebrachte Vertrauen bedeuten mir sehr viel. **Dennoch habe ich mich entschieden, meine ehrenamtliche Tätigkeit perspektivisch zu beenden und die Verantwortung zum Oktober 2027 abzugeben; d.h. ich kandidiere nicht mehr für den Vorsitz.**

Grund dafür ist, dass meine beruflichen Anforderungen künftig stärker im Vordergrund stehen und mehr Zeit sowie Energie erfordern.

Da mir diese Aufgabe weiterhin am Herzen liegt, ist mir eine sorgfältige und transparente Übergabe besonders wichtig. Bis dahin möchte ich mein Wissen, laufende Themen und wesentliche Erfahrungen geordnet weitergeben und eine Nachfolge so unterstützen, dass der Übergang verlässlich gelingt. Zugleich möchte ich Menschen gewinnen, die unser Team künftig verstärken und sich aktiv einbringen. Für Fragen und einen ersten Einblick in die Aufgaben stehe ich gerne zur Verfügung.

Unterstützung gesucht

Wer Freude daran hat, Verantwortung zu übernehmen, mitzugestalten und die Arbeit mit eigenen Ideen weiterzuführen, ist herzlich willkommen.

Wer sich eine Mitarbeit vorstellen kann oder jemanden kennt, der gut zu uns passen könnte, darf sich gerne melden. Damit die ehrenamtliche Arbeit verlässlich fortgeführt werden kann, benötigen wir Verstärkung in mehreren Bereichen. Ziel ist es, die Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen und den Übergang geordnet vorzubereiten.

Im Bereich **Vorstand** umfasst die Mitarbeit die Mitgestaltung der Vereinsarbeit, die Vorbereitung gemeinsamer Entscheidungen sowie die verantwortliche Begleitung der weiteren Entwicklung.

Für den Bereich **Schatzmeister** suchen wir Unterstützung bei den finanziellen Aufgaben, insbesondere im Bereich Fördermittel und Jahresabrechnung, sowie bei der transparenten Darstellung der Finanzen unseres Vereins.

In der **Internetredaktion** geht es darum, Informationen aktuell zu halten, Inhalte für die Internetseite aufzubereiten und die Außendarstellung des Vereins mitzugestalten.

Auch weitere Personen, die sich einbringen möchten, sind herzlich bei uns willkommen.

Eine Einarbeitung und Begleitung sind selbstverständlich vorgesehen. Entscheidend sind Interesse, Zuverlässigkeit und die Bereitschaft, sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten einzubringen.

Günter Wagenbauer
1. Vorsitzender

Ehrenamtstag des Bundespräsidenten in Oberfranken

Am 23. Mai 2026 wurde vom Bundespräsidenten der Bundesrepublik Deutschland Walter Steinmeier der Tag des Ehrenamtes ausgerufen. Ein Tag, der nicht nur für die Geehrten, sondern für die gesamte Gemeinschaft von entscheidender Bedeutung ist. Denn wie oft bleibt das Engagement dieser Menschen im Schatten des Alltags? Hier in Oberfranken wurde das nicht hingenommen.

Unter der Schirmherrschaft des Regierungspräsidenten Luderschmid fand deshalb die Feier im Regierungsgebäude in Bayreuth statt. Geladene Politikerinnen und Politiker aus den Landkreisen der zu ehrenden Personen waren ebenfalls anwesend und zeigten sich in ihren Ansprachen bewegt von der Hingabe der Ehrenamtlichen. Hervorgehoben wurde die immense gesellschaftliche Bedeutung des Ehrenamtes. Alle Anwesenden waren sich einig: Ehrenamtliche sind die Säulen unserer Gemeinschaft, die Angebote auch von Selbsthilfegruppen am Leben halten.

Es ist nicht nur die Zeit, die sie investieren, sondern auch das Herzblut, das sie in ihre Arbeit stecken. Jeder von ihnen trägt auf seine Art zur Stärkung der Gemeinschaft bei. Besonders in einer Zeit, in der der soziale Zusammenhalt oft auf die Probe gestellt wird, ist das Ehrenamt mehr denn je von Bedeutung. Ehrenamtliche bringen nicht nur frischen Wind in die Gemeinschaft, sie

schaffen auch mentalen Rückhalt für die Menschen, die Unterstützung benötigen.

Die am heutigen Tage zu Ehrenden sind leuchtende Beispiele dafür, was gemeinschaftliches Engagement bewirken kann.

Unter den an diesem Tage Geehrten war auch der Gruppensprecher der DVMB Gruppe Kronach, Eberhard Dunst. In der Laudatio wurde insbesondere auf die von ihm bereits im Jahre 1999 gegründete und bis heute als Gruppensprecher und Initiator wirkende Tätigkeit für die DVMB Gruppe Kronach sowie für seine über 20 jährige Tätigkeit als Patientenvertreter in den Zulassungsausschüssen für Ärzte und Psychologen Oberfranken hingewiesen.

Eberhard Dunst bedankte sich bei den Verantwortlichen dieser Veranstaltung für die Ehrung. Sein besonderer Dank galt vor allen Dingen dem Personenkreis, der ihn für diese Ehrung vorgeschlagen hatte. Ist es doch eine Anerkennung aus dem Bereich der Personen, die selbst im Sozialbereich arbeiten, was ihn umso mehr freut.

Unser Bild zeigt (vorne links) den Gruppensprecher der DVMB Gruppe Kronach Eberhard Dunst zusammen mit den Vertretern der Regierung von Oberfranken, dem Landkreis Kronach und der Stadt Kronach, sowie vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Oberfranken und der Lebenshilfe Bamberg.



Erlebnistag in Passau „Glanz und Elend“

Bericht: Thomas Hilsenbeck, Gruppe München

Ca. 30 Mitglieder der DVMB-Gruppen Lauf, Berchtesgaden, Neumarkt, Regensburg, Bad Brückenau und München trafen sich am 11. Juli 2026 zu einem gemeinsamen Erlebnistag in Passau. Neben dem Kennenlernen und dem gruppenübergreifenden Austausch stand eine ganz besondere Stadtführung auf dem Programm.

Bevor es auf historische Spurensuche ging, stärkten wir uns bei einem gemeinsamen Mittagessen im Passauer Ratskeller. In geselliger Runde blieb viel Zeit für Gespräche, den Austausch über die Aktivitäten der einzelnen Gruppen und das Knüpfen neuer Kontakte.

Anschließend erwartete uns eine Stadtführung der besonderen Art. Die Schauspielerin und Gästeführerin schlüpfte im historischen Originalkostüm in die Rolle der Hofapothekerin Röttler. Fernab gängiger Klischees vermittelte sie uns auf ebenso unterhaltsame wie kenntnisreiche Weise die wechselvolle Geschichte Passaus und brachte uns die eindrucksvollen Bauwerke der Drei-Flüsse-Stadt näher.

Doch wir waren nicht nur Zuhörerinnen und Zuhörer: Passend zu den jeweiligen historischen Schauplätzen bezog die Hofapothekerin immer wieder Mitglieder unserer Gruppen in kurze Spielszenen ein. So wurde Geschichte nicht nur erzählt, sondern unmittelbar erlebbar.

Franz Moser übernahm die Rolle des Bischofs, während Erika Freudinger als damalige Bürgermeisterin auftrat. Zwischen Kirche und Stadt gab es einiges zu verhandeln – schließlich wollte die Kirche Geld von der Stadt.



Auch Vertreterinnen des Adels durften nicht fehlen: Prinzessin von Kreitmeier trat gemeinsam mit Königinmutter Christina Schneider auf. Heinz wiederum sorgte als Steuereintreiber mit den „doppelten Augen“ dafür, dass ihm nichts entging.

Mit schauspielerischem Talent, viel Humor und großem historischen Wissen verstand es die Hofapothekerin Röttler, vergangene Zeiten lebendig werden zu lassen. Die spontan wirkenden

Spielszenen sorgten für viele heitere Momente und machten die Führung zu einem besonderen Erlebnis.

Der gemeinsame Tag zeigte einmal mehr, wie wertvoll der Austausch über die Grenzen der einzelnen DVMB-Gruppen hinweg ist. Gemeinschaft, Begegnung, Kultur und gemeinsames Lachen gehören ebenso zu einem aktiven Vereinsleben wie Bewegung und der Erfahrungsaustausch rund um Morbus Bechterew.

Ein besonderer Dank gilt Heinz, der diesen DVMB-Bayern-Erlebnistag mit viel Engagement organisiert und damit den gemeinsamen Ausflug nach Passau erst möglich gemacht hat. Ebenso danken wir der Hofapothekerin Röttler für die außergewöhnliche und lebendige Zeitreise durch Passau sowie allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die diesen Tag zu einem rundum gelungenen Gemeinschaftserlebnis gemacht haben und uns mit Spannung den Erlebnistag 2027 erwarten lässt.



Mit Blick auf das Ganze und Einmal auftanken, bitte!

Frauenseminar in Würzburg

Bericht: Sascha Weth, Gruppe Bayreuth

Wie gut das tut! Nach unserer Anreise mit Zug, Bus und Fußmarsch durch die sengende Sonne (Trolli und sperrige Isomatte werden das ein oder andere Mal ganz unchristlich verwünscht) umfängt uns drei Bayreuther nun gelassene Ruhe. Aufatmen und neue Energie tanken ist angesagt, und das wird das Motto für die nächsten Tage.

Wir sind angekommen auf der Marienhöhe hoch über Würzburg, bei den Marienschwestern der Schönstatt-Bewegung. Ihr Tagungshaus heißt jedermann willkommen, Spaziergänger und Radfahrer zum Kaffee, Familien beim Ausflug in den großen Park mit Spielplatz, Pilger zu der kleinen Wallfahrts-Kapelle oder eben Gruppen wie uns zu einer Auszeit mit Mehrwert.

Ende Mai findet hier das diesjährige Frauenseminar des bayerischen DVMB statt, das Angelika Kreitmeier wieder mit viel Engagement organisiert hat.

22 Teilnehmerinnen kommen erwartungsfroh zusammen. Einige kennen sich bereits von vorangegangenen Seminaren, doch Neulinge wie ich fühlen sich ebenfalls sofort aufgenommen. Der Großteil reist aus Bayern und Franken an, aber auch einzelne Teilnehmerinnen aus NRW und Hessen sind dabei.



Der erste Abend dient dem Kennenlernen und einem kurzen Ausblick auf das Programm der kommenden zweieinhalb Tage und das verspricht, interessant zu werden. Ein Schwerpunkt wird die Darmgesundheit bei rheumatischen Erkrankungen sein und

was fermentierte Lebensmittel dazu beitragen können. Der zweite Fokus liegt auf der Herangehensweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bei Morbus Bechterew.

Im „Rahmenprogramm“ geht es um Stressmanagement, Achtsamkeit und natürlich Bewegung, Bewegung, Bewegung.

Den nächsten Morgen begrüßen wir früh um 8 Uhr gut gelaunt mit einem wunderbaren Frühstück, das keine Wünsche offenlässt.

Anschließend versammeln wir uns zu einer kleinen Meditation im Stuhlkreis. Spätestens jetzt ist jede von uns innerlich angekommen und bereit, sich

auf das erste große Thema, die Darmgesundheit, einzulassen.

Referentin Jackie Weber, selbst von Psoriasis-Arthritis betroffen, ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Darmimmuntherapeutin. Sie erklärt, dass ein gesunder Darm von mindestens 500 bis 1000 verschiedenen Mikroorganismen bewohnt ist, zusammen wiegen sie ein bis zwei Kilo! Die Vielfalt dieses Mikrobioms ist entscheidend für eine gute



Verdauung, hat darüber hinaus großen Einfluss auf das Immunsystem (70–80 % dessen sitzen im Darm), den Hormonhaushalt und über die Darm-Hirn-Achse auf die mentale Gesundheit.

Was können wir nun für unsere Darmgesundheit tun?

Jackie Weber empfiehlt neben ausreichendem Schlaf und Stressbewältigung eine gute Ernährung auf pflanzlicher Basis. Doch kompletter Verzicht auf weniger gesunde Vorlieben muss nicht sein, ein Prozentsatz von 80% gutem Essen zu 20% weniger gesundem ist absolut in Ordnung. Die Freude am Essen ist auch ein wichtiger Faktor!

Entscheidend für ein vielfältiges Mikrobiom ist eine ebenfalls vielfältige Ernährung mit möglichst wenig Fertigprodukten.



Fermentierte Lebensmittel unterstützen die Darmflora wirkungsvoll. Beispiele sind Sauerkraut, fermentiertes Gemüse wie Rote Beete, außerdem Kimchi, Miso, Tempeh, Kombucha, Joghurt und Kefir. Die enthaltenen lebenden Bakterien und Pilze erhöhen die mikrobielle Vielfalt und senken Entzündungswerte im Blut.

Um die Theorie mit der Praxis zu verbinden, gibt es nun eine Probierrunde mit mehreren Sorten Kombucha, fermentiertem Gemüse, Kefir und verschiedenen Sorten Kimchi, wie sie in Reformhäusern und Bioläden geführt werden. Es darf nach Herzenslust probiert werden und das lässt sich keine Teilnehmerin zweimal sagen. Wir tauschen uns aus, manche hat auch schon eigene

Erfahrungen mit ähnlichen Produkten oder Selbstgemachtem, wie Kimchi oder Wasserkefir. Uns persönlich schmeckte besonders das Kimchi aus Blumenkohl mit Curry und Kombucha natur und mit Rosenblüten. Da machen wir zu Hause weiter!

Nach einem gesunden und vielseitigen Mittagessen heißt unser nächstes Thema „Stressbewältigung & Achtsamkeit“.

Was bewirkt Stress eigentlich, speziell auf uns Bechtis bezogen?

Stress führt zu Anspannung, Anspannung triggert Entzündung, Entzündung führt zu Schmerz.

Der Schmerz wird wahrgenommen - bewertet - und provoziert eine Reaktion.

Um Stress und seine Auswirkungen zu reduzieren, muss dieser Automatismus durchbrochen werden.

Es gilt, den kleinen Spielraum zwischen Wahrnehmung und Reaktion für eine Veränderung zu nutzen. Hier kommt „Achtsamkeit“ ins Spiel.

Mit Achtsamkeit ist die konzentrierte Aufmerksamkeit auf's Jetzt gemeint.

Jackie Weber, auch Fachkraft für



Stressmanagement, gibt uns einige konkrete Werkzeuge an die Hand.

Wahrnehmung ohne Bewertung (einfaches Beobachten, wie

unbeteiligt)

Bewegungen mit voller Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper

Atemübungen, z. B. zweimal täglich für je drei Minuten, schaffen eine Verbindung zum Nervensystem

In akuten Stresssituationen kann es helfen, kurz innezuhalten und bewusst lange auszuatmen. Oder den Blick in die Ferne zum Horizont zu schicken, was erwiesenermaßen eine beruhigende Wirkung hat. Das Gehirn interpretiert diesen Fokus auf die Weite als Zeichen dafür, dass keine unmittelbare Gefahr droht und gibt ein Signal zur Entspannung mit langsamerer, vertiefter Atmung.

Eine kleine Übung führt uns eindrucksvoll vor Augen, was mit Achtsamkeit gemeint sein kann und wie entschleunigend sie wirkt.

Jede von uns erhält eine getrocknete Himbeere. Unsere Aufgabe ist es nun, unsere volle Aufmerksamkeit auf diese Himbeere zu lenken, sie in allen Details und mit allen Sinnen zu erfahren, ohne zu bewerten. Sie wird rundum genau angeschaut, befühlt, beschnuppert, dann auf die Zunge gelegt und beobachtet, wie sie sich dort

langsam von hart und trocken und wenig geschmackvoll zu einer aromatischen, weichen Frucht entwickelt. Dieser langsame, bewusste Prozess hat uns eine ganze Weile komplett in Anspruch genommen und an nichts anderes denken lassen. So geht Achtsamkeit!

Und hier schließt die Referentin den Kreis zum Thema Darmgesundheit: Essen sollte immer entschleunigt und bewusst mit allen Sinnen erfolgen, der guten Verdauung und Stressreduktion zuliebe.

Den heutigen Abschluss macht ein spontanes Brainstorming: Sabine März, die Teilnehmerin, die das Brainstorming leitet, zieht einen interessanten Vergleich: Stress ist wie ein verheddertes Wollknäuel, darum haben Aufräumen und Listen-Schreiben für viele einen besonders entstressenden Effekt. Jede Teilnehmerin steuert eigene Strategien zur Stressbewältigung bei. Heraus kommt eine Sammlung an Tools, die sich unter dem Stichwort „G-E-S-U-N-D“ eingruppiert und so gut merken lassen.

G für Glaube

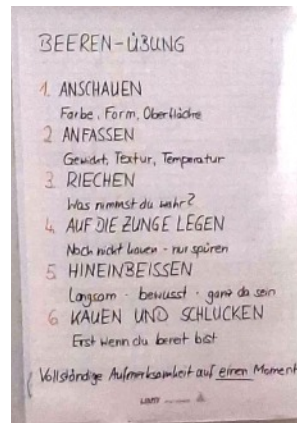
E für Emotionen

S für Soziale Kontakte

U für Umsicht/Planen (Aufräumen, Putzen)

N für Natürlich leben (Sport, Garten, Tiere) und

D für Deutung/Dichtung (Arbeit für's Hirn).



STRESS – BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

GLAUBE	Emotionen	Soziale Kontakte	Umsicht/ Planen	Natürlich leben	Dichtung/ Deutung
beten	schreien	„Raucherecke“	Wäsche bügeln	kochen	Vorgang reflektieren
eine Kerze anzünden	laut singen	Gespräche	putzen	laufen	Gedichte schreiben
In die Kirche gehen	Aggressionen raus lassen	tanzen	Plan machen	Sport allgemein	anspruchsvolle Literatur, Fachbücher
beichten	weinen	Tier streicheln	aufräumen	essen	Knifflige Rätsel
	Tür schlagen	was Schönes machen	Ordnung machen	In der Natur sein	Mathe-Aufgaben
	laute Musik	Kino gehen	nähen	schwimmen	
		Fernseh-Abend mit Partner/Familie/Freundeskreis			

Nach so viel Input entspannen wir beim Austausch auf der Terrasse, Spaziergängen im Park und in die Umgebung. Immer wieder finden andere Gesprächspartner zusammen, langweilig wird es nie.

Den zweiten Morgen läutet Christina Schneider mit einem Morgenimpuls ein, der uns sehr erfrischt in den Tag starten lässt. Die gewonnene Energie wird sogleich in Bewegung umgesetzt:

Wir probieren zusammen eine Folge von 12 Gymnastikübungen der AXIA-App aus. Nur wenige der Anwesenden nutzen die App schon, so dass dies eine gute Gelegenheit ist, einen Einblick zu nehmen.

Am Nachmittag gibt uns Herr Rong Yang, chinesischer Arzt und Heilpraktiker für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), einen spannenden Einblick in sein Gebiet. Die TCM verfolgt den ganzheitlichen Ansatz, der den menschlichen Organismus als Einheit betrachtet. Einzelne Symptome sind immer Ausdruck einer Störung im Zusammenspiel aller Organe und werden daher nie isoliert behandelt. Erklärtes Ziel ist es, den Körper wieder in sein Gleichgewicht zu bringen. Der Schlüssel zu diesem Erfolg ist, den eigenen Körper gut zu kennen.

Eindrucksvolles Beispiel:

Wirbelsäuleprobleme!

Die Wirbelsäule muss ständig für Ausgleich sorgen: zwischen vorne und hinten (PC-Arbeit führt zu angespanntem Rücken bei lockerer Vorderseite), zwischen rechts und links (einseitige Händigkeit beispielsweise bei der Bedienung des Autos), zwischen oben und unten (in sitzender Position wird der Oberkörper bewegt, der



Unterkörper bleibt statisch) und zwischen außen und innen (äußere Muskulatur wird beansprucht, Tiefenmuskulatur vernachlässigt). Bekommt die Wirbelsäule für diese Schwerstarbeit zwischen- durch nicht genügend Erholung und neue Energie, kommt es zu Blockaden und Schmerzen. Dazu Rong Yang: „Den Körper spürt man nur, wenn es Blockaden gibt. Wie bei einem schlecht sitzenden Schuh.“

Hilfe für die Wirbelsäule (Bechtis aufgepasst!): Es ist nicht sinnvoll, sich nun als erstes auf Übungen für die Wirbelsäule zu konzentrieren. Stattdessen sollen wir zuerst die Knie, Ellenbogen, Schultern, Hand- und Fußgelenke beweglicher machen. Dadurch verbessern wir die Durchblutung von außen an der Wirbelsäule als Voraussetzung für ihre Besserung.

Rong Yang legt uns dafür drei Sportarten ans Herz: Tanzen, Seilspringen und Schwimmen.

Alle drei bewegen den ganzen Körper, trainieren gleichzeitig Koordination und Kreislauf und - das Wichtigste - man fühlt sich hinterher gestärkt.

„Der beste Sport ist der, der nicht müde macht, sondern mit neuer Energie versorgt.“

Der Energiehaushalt ist ein ganz wichtiger Baustein. Der Heilpraktiker vergleicht den Körper mit einem Glas, das Wasser darin ist die Energie. Das Glas hat Löcher, bei dem einen größere oder auch weiter unten angeordnet als bei dem anderen. Der Energielevel wird weniger im Lauf des Tages, nicht allein durch Bewegung, sondern zum Beispiel auch durch die wichtige Arbeit der vielen Entgiftungsorgane (Haut, Darm, Leber, Niere, Blase, Lunge) und die Gehirntätigkeit. Doch damit alles im Gleichgewicht bleibt, muss für sämtliche Vorgänge die individuell benötigte Energie da sein. Daher mit Bedacht einsetzen und für Erholung sorgen.



Und noch ein Rat: Auch im Schlaf brauchen wir Energie. Daher sollten wir mit ungefähr 30% Energiereserve schlafen gehen, nicht erst, wenn gar nichts mehr geht! Da das Gehirn besonders viel Energie braucht und uns auch mal gerne vom Einschlafen abhält, empfiehlt Rong Yang, ein langweiliges (!) Buch im Bett zu lesen oder am Abend eine Runde Schwimmen zu gehen. Hierbei schaltet der Körper auf Überlebensmodus („Hauptsache Luft“) und das Gehirn macht Pause.

Was tun bei eingeschränkter Lungenfunktion?

Eine seiner Empfehlungen: Wippen in der Hocke zur Stärkung der Venentätigkeit und damit verbesserte Versorgung der inneren Organe, inklusive Lunge. Zum Abschluss des Vortrages geht der Mediziner auf konkrete Anliegen der Teilnehmerinnen ein. Für jede Fragestellung gibt er individuelle und gut umsetzbare Anregungen. Wieder ein Beispiel für die andere, ganzheitliche Herangehensweise.

Nun geht es zusammen in den Garten, wo wir zuerst einige QiGong-Bewegungen erlernen und dann verschiedene Bewegungsübungen mit viel Eifer und Spaß nachturnen.



Besondere Empfehlung für zu Hause: Rückwärtslaufen, mit vorwärtslaufender Begleitung oder Spiegel/Handy in der Hand. Das

stärkt, anders als der normale Spaziergang, die vernachlässigte Bauchmuskulatur und entlastet den Rücken.

Dies sorgt nebenbei für ein Miteinander statt Nebeneinander. Eine Unterhaltung ist somit auch sichtbarer.

Für mich krönt diesen angefüllten Tag ein Abendspaziergang zu viert durch die umgebenden Weinberge bis zu einer kleinen Kapelle hoch über dem Neckartal. Ausgelassen wie Teenager auf Klassenfahrt lachen wir viel, schießen einen Haufen Erinnerungsfotos und genießen den herrlichen Sonnenuntergang mit anschließendem Vollmond. Offensichtlich alles im Gleichgewicht! Am Sonntagmorgen beschließen wir dieses schöne Wochenende mit einem berührenden Gottesdienst in der kleinen Marienkappelle im Garten des Schönstattzentrums. Christina Schneider hat besinnliche Texte und Lieder zusammengestellt und wir tanken noch einmal auf, soviel nur geht.

Ein großes Dankeschön an Angelika Kreitmeier für die tolle Organisation. Wir sind immer wieder erstaunt, wie sie zu den gewünschten Themen die entsprechende Örtlichkeit und passende Therapeuten findet. Wir hoffen und wünschen uns sehr, dass wir uns nächstes Jahr wiedersehen und ein Seminar stattfinden bzw. gestaltet werden kann. Wird es doch aus heutiger Sicht evtl. keine oder eine sehr geringe Förderung geben. Dies bedeutet eine höhere Eigenleistung. Die Teilnehmerinnen sind sich darüber einig, dass auch ein höherer Anteil diese Tage wert sind. Kann man doch sehr lange von diesem psychisch, physisch und emotional bewegendem Wochenende zehren.

Diese Wartezeit überbrücken wir, denn im Gepäck haben wir neben schönen Erinnerungen an eine gemeinsame Auszeit viele Anregungen, die in der Praxis ausprobiert werden wollen. Und ein Stückchen zugelostes Papier mit dem Namen einer Teilnehmerin, die wir in der Weihnachtszeit mit einem kleinen Wichtelgeschenk überraschen und an die schöne Zeit in Würzburg erinnern dürfen.



„Kurze Nacht des Bechterew“

Gruppe Regensburg

Bericht: Hannelore Weitbrecht

Auch dieses Jahr trafen sich Mitglieder der Gruppe Regensburg zu einem gemütlichen Sommerfest. Für das leibliche Wohl wurde in den „Bischofshofer Braustuben“ in Regensburg durch das freundliche Personal gesorgt. Der mitgebrachte Kuchen fand großen Anklang und bei einer guten Tasse Kaffee ging es allen gut. Alles in allem – ein gelungener Tag mit vielen guten Gesprächen, viel Gelächter und natürlich dem Versprechen, nächstes Mal wieder dabei zu sein.



Gruppe Lauf

Bericht: Angelika Kreitmeier

Unser Therapeut Wolfgang hat sich für diese Veranstaltung einen therapeutischen Verlauf als Wettbewerb ausgedacht:

Boulen, farbige Kugeln mit Zahlen versehen, die in die entsprechenden Farbbehälter geworfen werden mussten sowie Wikinger-Schach.



Ein gelungener Abend auf dem Sportgelände des TV 1877 in Lauf.



Aufrecht der Sonne entgegen – Waldbaden als besondere Bewegungstherapie bei Morbus Bechterew

Im Rahmen der Aktion „**Kurze Nacht des Morbus Bechterew**“ traf sich unsere DVMB Gruppe Bad Brückenau am **20. Juni 2026** zu einer besonderen Bewegungs- und Naturerfahrung auf dem **Pfad der Baumgiganten** am Klaushof bei Bad Kissingen.

„Bei Morbus Bechterew, der insbesondere nachts mit Schmerzen und Steifigkeit einhergehen kann, sind sanfte, regelmäßige Bewegungsformen von besonderer Bedeutung, da sie sowohl den Körper als auch die Psyche unterstützen. Das gemeinsame Waldbaden (Shinrin-Yoku) bot hierfür einen besonderen Rahmen: Achtsamkeit in der Bewegung, bewusstes Atmen und das intensive Erleben der Natur standen im Mittelpunkt – eine ungewöhnliche, zugleich aber sehr wirkungsvolle Form ergänzender Bewegungstherapie.“

Auf dem rund **2,3 km langen Rundweg** ging es nicht um Leistung, sondern um Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung. Die Teilnehmenden ließen den Wald mit allen Sinnen auf sich wirken, begleitet von leichten Bewegungs- und Atemimpulsen.

Die Rückmeldungen zeigen eindrucksvoll, wie positiv diese Form der Aktivität erlebt wurde:

„Wenn man durch den Wald geht, sollte man dies bewusst machen – die Geräusche wahrnehmen, die Pflanzen spüren und riechen.“

Viele beschrieben vor allem die entlastende Wirkung auf Körper und Geist:

„Ich konnte sehr gut abschalten. Bewegung an der frischen Luft tut dem Körper sehr gut und hilft, zur Ruhe zu kommen.“

Auch die Bedeutung der Gemeinschaft und der Anleitung wurde hervorgehoben:

„Der Weg war gut zu gehen, Christina hat vieles erklärt und nähergebracht. Gruppe und Wetter hätten nicht besser sein können.“

So wurde der Vormittag zu einer wertvollen Kombination aus Bewegungstherapie, Naturerlebnis und Austausch – ein Ansatz, der zeigt, wie wohltuend alternative Bewegungsformen für Menschen mit Morbus Bechterew sein können.

Ein herzlicher Dank gilt unserer Gruppensprecherin Christina sowie allen Teilnehmenden für diesen besonderen gemeinsamen Tag.

Achtsam unterwegs im Wald – sanfte Bewegungstherapie bei Morbus Bechterew auf dem Pfad der Baumgiganten.



Wunderbare Menschen

Sie sind immer da.
Sie haben immer Zeit
Sie hören dir immer zu
Ihre Gelassenheit in allen Lebenslagen
Ist beispielhaft.
Wenn dir der Kopf schwirrt,
bringen sie Klarheit.
Wenn du zornig bist,
schenken sie Ruhe.
Wenn Regen dich überrascht,
bieten sie Obdach.
Wenn die Sonne dich versengt,
geben sie Schatten.
Bäume sind wunderbare Menschen.

Hans-Peter Kraus, geb. 1965

Bericht zur Gruppensprecher-Schulung

aus der Sicht des Vorsitzenden Günter Wagenbauer:

Eine Gruppensprecherschulung, wie das Präsenzseminar in Greding, zu organisieren, macht eine Menge Arbeit. Dabei entstehen zumindest bei mir immer eine ganze Menge an Zweifeln.

Haben wir die richtigen Themen zusammengetragen? Ist wirklich alles drin, was wichtig ist? Oder haben wir die Schulung überfrachtet mit Kleinigkeiten? Das hatten wir doch erst, aber es wird halt wieder nicht so gemacht, wie wir es benötigen. Fragen über Fragen und kein Ende. Das angestrebte Ziel ist ja eine praxisnahe Schulung, die Wissen vermittelt, Zeit für den Austausch lässt und rege Diskussionen bietet.

Und dann beginnt man natürlich die Vorbereitung immer viel zu spät. Zumindest bei mir ist das so. Und dann muss ich mich unmittelbar vor der Schulung fragen: Ist der Vortrag stimmig und gut? Außerdem bleibt dann immer die Frage nach dem Veranstaltungsort. Sind genügend Parkplätze vorhanden, passt der Empfang, spielt die Technik auch mit?

Na, das wird schon werden. Ok, eine halbe Stunde vor dem offiziellen Beginn sind wir noch um Schachteln und Kartons herumgelaufen und das Chaos tobte noch im vollen Umfang.

Plötzlich stehen die ersten Teilnehmer in der Tür. Jetzt aber fix. Wo ist nochmal die Anwesenheitsliste? Und dann läuft es. Man begrüßt die Teilnehmer möglichst einzeln oder in kleinen Gruppen und sammelt ein kleines Stimmungsbild ein. Kaffee und Brezen sind top. Gut!

Pünktlich starten wir mit der Vorstellungsrunde. Erfreulicherweise haben wir eine ganze Reihe von neuen Mitgliedern in den Leitungsteams unserer Gruppen und wir müssen die Vorstellungsrunde sogar etwas umstellen, um hier entsprechend Raum zu geben. Jeder soll die Neuen im „Team“ kennenlernen und die „neuen“ Aktiven sollen sich empfangen fühlen.

Bei den Themen haben wir heute eine ganze Menge. Zunächst geht es um die Änderung der Geschäftsordnung. Der Vorstand hat hier einen Antrag zur Finanzierung der Gruppen sowie eine Anfrage zum Beitragsrückfluss an die Gruppen vorliegen. Wir erörtern die Themen aus Sicht des Vorstandes und bekommen eine Reihe von Anregungen von Teilnehmern zurück, die wir prüfen und einarbeiten müssen.

Dann kommt ein wichtiger Punkt: Austausch beim Mittagessen. Erwartungsgemäß war hier die Zeit

zu knapp. Mit Mühe und Not konnten die Teilnehmer zu Teil zwei überredet werden.

Dabei ging es hier um das, wie ich finde, wichtige Thema der Öffentlichkeitsarbeit. Ich wollte zwei verschiedene „Varianten“ vorstellen. Zum einen: wie gestaltet man einen kleinen Stand für die Fußgängerzone oder Gesundheitstage. Hier entspann sich ein reger Austausch, der auch als Wissenstransfer von den erfahrenen Teilnehmern



an die neuen Gruppensprecher und Gruppensprecherinnen diente. Und dabei mussten wir noch improvisieren, da der Wind unseren kleinen Stand im Freien einfach umgeweht hat. Also dann eben im Vortragsraum. Zum anderen „Axspa-Connect“. Eine neue Austauschplattform unserer Vereinigung mit dem Ziel auch unsere passiven Mitglieder oder neue Mitglieder anzusprechen.

Nach einer weiteren Austauschrunde bei Kaffee und Kuchen haben wir uns noch mit diversen Themen beschäftigt. Funktionstraining, Jahresabrechnung und Formalien wurden hier noch besprochen.

Nach einer kurzen Feedbackrunde konnten wir dann pünktlich Feierabend machen und die Teilnehmer abreisen.

Mein Dank gilt dem Team der Vorstandschaft, die mich im Vorfeld mit Ideen versorgt hat und insbesondere Angelika und Heinz Kreitmeier, die sich um den Veranstaltungssaal gekümmert haben.

Mein Fazit: Eine gelungene Veranstaltung und eine ruinierte Stimme (für drei Tage).



Die DVBM-Gruppe Würzburg beim 14. Gesundheitstag

An unserem Stand konnten wir viele interessante Gespräche führen. Zahlreiche Menschen informierten sich über die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe, stellten Fragen und zeigten großes Interesse an unseren Erfahrungen und Angeboten. Gerade diese persönlichen Begegnungen sind es, die den Wert einer solchen Veranstaltung ausmachen. Sie schaffen Verständnis, bauen Berührungsängste ab und ermöglichen einen direkten Austausch.

Ein besonderer Höhepunkt für unsere Gruppe war der Besuch von Würzburgs Oberbürgermeister Martin Heilig. Gemeinsam mit seinen Begleitern vom Aktivbüro Würzburg nahm er sich Zeit für einen Besuch an unserem Stand. Daraus entwickelte sich eine angenehme und offene Unterhaltung, die wir als große Wertschätzung für die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe empfanden. Solche Begegnungen zeigen, dass ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe in Würzburg einen wichtigen Stellenwert besitzen.

Ein herzlicher Dank unseren Mitgliedern Moni, Sascha, Thomas, Oskar und Walter. Durch ihren Einsatz, ihre Zeit und ihr Engagement war die Teilnahme überhaupt erst möglich. Am Ende darf nicht vergessen werden, dass die Kommunikation mit dem Aktivbüro im Vorfeld durch den Gruppensprecher Gernot übernommen wurde, der am Veranstaltungstag leider nicht dabei sein konnte, da seiner Tochter zeitgleich die Doktorwürde verliehen wurde. Da muss man Prioritäten setzen.

Natürlich ist ein solcher Tag anstrengend. Viele Stunden auf den Beinen, unzählige Gespräche und die organisatorischen Aufgaben rund um Auf- und Abbau fordern Kraft und Ausdauer. Dennoch überwiegt am Ende die Freude. Es macht Spaß, gemeinsam mit den Mitgliedern Zeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen



und interessierte Menschen kennenzulernen. Der Zusammenhalt innerhalb der Gruppe und die vielen positiven Begegnungen machen den Aufwand mehr als wett.

So blicken wir auf einen gelungenen und erfolgreichen Gesundheitstag zurück. Die vielen Gespräche, der Besuch des Oberbürgermeisters und die gemeinsame Arbeit haben einmal mehr gezeigt, wie wertvoll Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement sind. Wir freuen uns schon heute darauf, unsere Gruppe auch beim nächsten Würzburger Gesundheitstag wieder präsentieren zu dürfen.

Vorstellung neuer Gruppensprecher von Augsburg

Bericht: Tino Banini (2. Gruppensprecher)

Am Mittwoch den 11. März 2026 hat sich die Gruppe Augsburg zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung getroffen, um einen neuen Gruppensprecher/Gruppensprecherin zu wählen. Dies war leider nach dem überraschenden Tod unserer Gruppensprecherin BIRGIT Mayer notwendig. Zu Beginn gab es einen Film von unserem Mitglied, Bernd Fröhmel, in Erinnerung an die Studienfahrt nach Sibyllenbad und unserer verstorbenen Mitglieder. Im Anschluss wurde die Wahl zum neuen Gruppensprecher/in durchgeführt. Alle bisherigen Beiräte stellen sich zur Wiederwahl, nur die Suche nach einem Kandidaten/ in für das Amt des 1. Gruppensprecher/ in stellte sich als schwierig heraus. Nach längerem Hin und Her hat sich schließlich HERBERT FAILER bereit erklärt, die Aufgabe zu übernehmen. Gleichzeitig wurden die bisherigen Beiräte wieder gewählt. Erfreulich war, dass sich der Kreis der Beiräte durch neu Hinzukommende erweitert hat. Ich bin zuversichtlich, dass sich wieder ein gutes, starkes Team gebildet hat und wir können mit einem guten Gefühl an die Arbeit gehen. Ganz nach dem Motto: „NUR ZUSAMMEN SIND WIR STARK “



Vorstellung neuer Gruppensprecher von Ichenhausen

Name, Vorname	Uwe Hug
Alter:	64 Jahre
Familiäre Situation:	Verheiratet
An M. Bechterew erkrankt seit:	15 Jahren, erkannt Ende 2025
Beruf	Unternehmensberater, jetzt Ruhestand



Was motiviert Sie, sich in der DVMB und Ihrer Gruppe ehrenamtlich zu engagieren?

Der Verein stand vor dem aus. Ich bin in der Ortsgruppe Ichenhausen erst seit 01.01.2026 aktiv. Eigentlich in einer Nacht-und-Nebel-Aktion sehr kurzfristig eingesprungen, da alle Vorstände nicht mehr für das Ehrenamt zur Verfügung standen.
Motivation – Erhaltung der wichtigen Gruppe Funktionstraining

Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, bitte nennen Sie es!

Es gibt verschieden Dinge, die sich nicht ändern lassen, dafür keine Energie verschwenden

Welchen Hobbies bzw. Leidenschaften gehen Sie nach?

Ich bin begeisterter Radler mit meinem Ebike

Worin sehen Sie die größte Herausforderung durch Ihre gesundheitlichen Defizite?

die Nacht

Wer oder was hilft Ihnen bei der Krankheitsbewältigung am meisten?

2-mal Physiotherapie, 2-mal Krafttraining und Funktionstraining (Trockengymnastik und Wassergymnastik) pro Woche zusätzlich noch Unterstützung durch verschiedene Apps

Womit kann man Ihnen immer eine kleine Freude machen?

Ich liebe gutes Essen – leider

Was halten Sie selbst noch für wichtig, über Sie zu wissen?

Ich würde mich freuen, wenn die Arbeit als neuer Vorstand mit doch zahlreichen Aufgaben und damit verbunden auch als Gruppensprecher eine kleine Wertschätzung erfahren würde. Schauen wir mal, was die nächsten 4 Jahre an Herausforderungen mit sich bringen. Allen Betroffenen wünsche ich eine so gute Zeit wie nur irgend möglich.

„Seko on air“ - Podcast mit Margit Hertrich, Gruppe Hof

Sie wurde von der Selbsthilfekontaktstellenleitung Frau Beck-Iwens gefragt, ob sie einen Podcast zu Morbus Bechterew machen würde. So kam es, dass sie nach Würzburg zur Seko zum Interview fuhr.

Diese gibt einen Einblick in ihren Alltag, erzählt von persönlichen Herausforderungen und verrät, wie sie es schafft, trotz der Diagnose positiv zu bleiben und nicht aufzugeben.

Ein Hoffnungsschimmer ist:

Durch Sport und gezielte Bewegung lässt sich die Erkrankung besser ertragen. Vor allem durch das gemeinsame Funktionstraining in der Gruppe Hof. Damit dies auch weiterhin durchgeführt wird, leitet sie die Gruppe seit fast 6 Jahren als Gruppensprecherin – denn Selbsthilfe hilft nicht nur den anderen, sondern auch ihr selbst.



Margit Hertich und Irena Težak



Das Glück ist nicht in einem ewig lachenden Himmel zu suchen, sondern in ganz feinen Kleinigkeiten, aus denen wir unser Leben zurechtzimmern.

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und Jubilaren und wünschen alles Gute!

(Carmen Sylva)

Veranstaltungen 2026 des Landesverbands Bayern		
24. - 27. September	Patientenseminar in Bad Abbach	Info Rudi Reinhard
17. Oktober	Mitgliederversammlung in Landsberg am Lech	Info Günter Wagenbauer
24. Oktober	Delegiertenversammlung in Göttingen	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@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: 10.November 2026