

*Liebe Mitglieder in Bayern,*

*auch in diesem Jahr erleben wir in unserem Landesverband einen ereignisreichen Herbst. Ein Termin jagt den anderen. Und manchmal finden verschiedene Veranstaltungen gleichzeitig statt, so dass manche Mitglieder die Qual der Wahl haben. Besonders möchte ich in diesem Heft mit Berichten an das Aktivwochenende in Unterjoch und die Wochenendseminare unserer Frauen und der Jungen Bechterewler erinnern. Außerdem konnten wir bei unseren Gruppensprecherschulungen in Lauf und in München sehr guten und nützlichen Erfahrungsaustausch pflegen (siehe die Bilder auf Seite 4).*

*Hier ging es vor allem um Möglichkeiten, das in der Bundesdelegiertenversammlung verabschiedete „Zukunftspapier 2020“ durch praktische Aktivitäten in den Gruppen und im Landesverband mit Leben zu erfüllen. Die Selbsthilfeorganisation ist für Morbus-Bechterew-Kranke nützlich und hilfreich. Daher müssen unsere Bemühungen, die Betroffenen zum Beitritt in die Vereinigung anzuregen, verstärkt werden. In unseren Diskussionen ging es vor allem darum, attraktive Angebote für junge Bechterewler zu bieten und publik zu machen.*

*Außer neuen Formen gemeinsamer Aktivitäten soll auch versucht werden, ein Netz regionaler sozialrechtlicher Berater aufzubauen. Dazu werden Mitglieder gesucht, die anderen Betroffenen helfen können, sich an die richtigen Stellen zu wenden, die entsprechenden Formulare sinnvoll auszufüllen, Widersprüche zu verfassen usw. Wir wollen im Kontakt mit Morbus-Bechterew-kundigen Rechtsanwälten arbeiten und bei Bedarf Schulungen anbieten. Wir hoffen, dass sich dazu engagierte Mitglieder bei mir melden – mit oder ohne Vorbildung im sozialrechtlichen Bereich.*

*Allen unseren Lesern wünsche ich, dass sie gut und beschwerdearm durch den Winter kommen*

*Ihr Dr. Eckhard Pfeiffer*

# Erlebnisseminar der Jungen Bechterewler

von Doris Dotterweich

Bereits zum 3. Mal in Folge fand ein Erlebnisseminar der Jungen Bechterewler in Bayern statt. Diesmal wurde als Veranstaltungsort der Kurort Bad Tölz gewählt. Die Organisatoren haben sich wieder einmal mehr ein tolles Programm einfallen lassen.

Die Anreise war bis 18.00 Uhr am 12.09, also Freitags geplant. Ein paar kamen etwas später, aber so gegen 21:00 Uhr war die Truppe komplett. Dem gemeinsamen Abendessen folgte das Kennenlernen und ein gemütliches Geplauder bis spät in die Nacht.

Am nächsten Morgen wurden wir zur Stadtführung in Bad Tölz abgeholt. Wir erfuhren viel Wissenswertes über die Entstehung und Entwicklung der verschiedenen Stadtteile und die wirtschaftliche Situation des Marktes, von der Bedeutung der Jodquellen, die ehemals für die Entstehung des Kurortes so wichtig waren ebenso wie von ehemals 22 Brauereien, von denen leider keine mehr existiert.

Nach der offiziellen Führung hatte noch jeder Zeit, sich selbst ein Bild von der Altstadt und den schönen Malereien an den alten Häusern zu machen, eine Kleinigkeit zu essen oder Mitbringsel zu besorgen.

Um 12:30 Uhr war die Abfahrt zur Raftingtour auf der Isar. Das Wetter wurde besser, weil wir etliche Kirchen während der Stadtführung besucht hatten und der Himmel ein Einsehen bekam. Zuerst ging es zum Treffpunkt am Tölzer Hofbräuhaus, ein Wirtshaus direkt an der Isar gelegen. Dort trafen wir unseren Rafting Guide Christian. Nachdem wir von ihm und einem Kollegen mit Neoprenanzug, Helm, Schwimmweste und Paddeln ausgestattet wurden, fuhren wir mit Taxen ca. 12 km flussaufwärts Richtung Lenggries. Auf einem Parkplatz warteten bereits unsere Raftingboote auf uns, zwei an der Zahl. Wir mussten die Boote nur noch über die Straße zur Isar tragen. Puh, so ein Boot ist ganz schön schwer! Nur einige von uns hatten Neoprenschuhe bekommen, die anderen fuhren mit mehr oder weniger alten Latschen. Bei einer Außentemperatur von ca. 12° C und einer Wassertemperatur von geschätzten 10°C war das die optimale Kneippkur. Vor dem Start wurden wir von unserem Guide über richtiges Verhalten im Boot und auch außerhalb (nach Kentern oder bei "Mann über Bord") eingewiesen. Das erste Boot wurde von Christian selbst gesteuert. Für das zweite Boot meldete sich (eher notgedrungen als freiwillig) Thorsten als Steuermann. Der bekam dann noch eine extra Einweisung im Kommando geben und lenken.

Endlich ging es ins Wasser. Wir, das zweite Boot, wurden angewiesen, keinesfalls zu überholen, wegen der Isarburg – ein Gefälle, das über drei Stufen hinuntergeht und für ungeübte Wildwasserfahrer nicht leicht zu bewältigen ist.

Wir hatten schon so unsere Schwierigkeiten mit der Lenkung. Thorsten gab sein Bestes, aber so manch Ruderer befolgte einfach seine zu netten Anweisungen nicht! "Könntet Ihr jetzt mal alle rudern?" ist wahrscheinlich nicht der richtige Ton gewesen. Vielleicht hätte eine Galeerentrommel genutzt? Jedenfalls fuhren wir mitten auf der Isar auf einen Felsen auf, sodass alle Mann bzw. Frau das Boot verlassen mussten, weil wir partout nicht mehr von der Stelle kamen. Das Wasser stand einigen an der



Stelle sprichwörtlich bis zum Hals. Aber lustig wurde es erst, als wir verstanden, warum das Boot sich auch danach nicht von der Stelle bewegte. Vier von uns zogen in die eine Richtung, die anderen in die andere Richtung. Erst ein Tipp von Anna ("Sollten wir nicht alle in eine Richtung ziehen?") verhalf uns zur Rettung.

So ging es also endlich weiter.

Bei der Isarburg konnten wir unsere Boote auf einem Kiesbett parken. Christian lenkte beide Boote nacheinander über die Felsentreppe. Das war schon ein schönes Erlebnis, das wir alle noch mal wollten. Also hieß es, die Boote wieder hinauftragen und noch mal hinunterfahren. Jedes Mal mit Christian als Lenker. Was wahrscheinlich auch gut so war. Danach nutzten ein paar besonders Wagemutige die Gelegenheit zum Schwimmen. Puh, bei der Kälte, das muss man schon mögen!

Der Rest der Fahrt ging ziemlich gemütlich dahin und so allmählich bekam auch unser Steuermann seine Mannschaft in den Griff. Wir hatten auf jeden Fall riesigen Spaß!

Danach waren wir aber ganz schön froh, wieder trockene Kleidung anzuhaben. Schön war auch, als unsere Füße wieder aufgetaut waren, wie jemand sehr treffend bemerkte.

Aber was hatten wir jetzt für einen Hunger. Wir mussten zuerst bei einer Fast-Food-Kette vorbei und uns stärken. Mit Burger und Kaffee! Was für eine Wohltat heißer Kaffee sein kann, wenn man so durchgefroren ist, einfach himmlisch!

Nach einer heißen Dusche im Hotel ging es wieder in den Speisesaal, wo bereits die Diplom-Psychologin Frau Elfriede BÜRCKSTÜMMER auf uns wartete. Nach der Begrüßung verteilte sie an alle Teilnehmer kleine Zettel, auf die jeder von uns Begriffe schreiben sollte. Das Thema lautete: „Was fällt mir zuerst ein, wenn ich an meinen Bechterewdenke, beziehungsweise an den Bechterew meines Partners?“ Jeder schrieb auf, was ihm einfiel. Am Ende kamen eine ganze Menge Begriffe oder auch Sätze zusammen. Die Begriffe wurden dann in verschiedene Kategorien unterteilt. Zum Beispiel Psyche positiv und negativ / ich und die anderen / Zukunft / Therapie und noch einige mehr.

Nach der Zuordnung machten wir eine Pause, um unser Abendessen zu genießen.

Danach wurden drei Themen nach Abstimmung ausgezählt, auf die wir näher eingingen. Frau Bürckstümmer zeigte uns einige Möglichkeiten auf, ein wenig anders mit den Ängsten umzugehen, die bestimmt jeder Bechterewler

einmal hat - die aber jeder andere Mensch auch haben kann. Anschließend machten wir noch eine Entspannungsübung – eine Phantasiereise. Nach dem doch recht anstrengenden Tag wären einige beinahe schon eingeschlafen, so gut hat das funktioniert. Wir bedankten uns bei Frau Bürckstümmer für die interessante Gesprächsrunde, und sie verabschiedete sich gegen 22:30 Uhr. Danach saßen wir noch ein bisschen beisammen und ließen den Tag ausklingen.

Der Sonntag war leider am Morgen schon total verregnet. Wir trafen uns gegen 8:00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück und zur Lagebesprechung. Die Wanderung auf den Blomberg inklusive Sommerrodelbahn fiel buchstäblich ins

Wasser und so beschlossen wir nach der Abschlussbesprechung, den offiziellen Teil zu beenden. Bei der Abschlussrunde fiel das Lob für die Organisatoren durchwegs positiv aus! Positive Erfahrungen, Wünsche und Anregungen für die nächsten Veranstaltungen wurden von jedem Teilnehmer aufgeschrieben, bevor jeder noch seine Meinung preisgab. Wir freuen uns auch schon auf nächstes Jahr – auf das nächste Seminar. Nach Möglichkeit sind wir wieder dabei.

Ein einziger negativer Punkt muss aber angemerkt werden: Irgendjemand, der hier nicht namentlich genannt wird, hat vergessen den Frühsport ins Programm aufzunehmen. Wir alle haben ihn schrecklich vermisst!!!

## Natürliche Wärmekabine im Bergmassiv

von Christina Schneider, Frauenansprechpartnerin des Landesverbands Bayern

Bei unserem Frauenseminar in Bad Gastein am 25. - 28. September konnten wir mit 23 Teilnehmerinnen ein umfassendes Therapieangebot in alpiner Höhenlage kennenlernen.

### Ein Konzept gegen Fehlhaltung

Wenn man als motivierte Morbus-Bechterew-Patientin zur Lagerungstherapie kommt, hat man zuerst einmal nicht den Eindruck einer sanften Therapie – es hat mehr Ähnlichkeit mit einer Fakir-Schulung. Sie kann aber unter der Kontrolle des Therapeuten Andreas KETTL schmerzfrei sein. Die Behandlung wirkt der Morbus-Bechterew-typischen Vorwärtsneigung entgegen – bei mir hat sich der Kopf-Wand-Abstand gleich um 3 cm verbessert. Die Methode wurde schon im Morbus-Bechterew-Journal 106, Seite 19, beschrieben.

### Reaktion ist die Antwort auf Reize

Diejenigen, die zum ersten Mal die therapeutische Wirkung von Radon kennen lernen wollten, hatten Gelegenheit, an einer Einfahrt in den Heilstollen teilzunehmen.

In Badebekleidung begaben wir uns auf die abenteuerliche Reise in den Berg. Etwa 1 km ist die Lore unterwegs mit uns, bis man bei der Bademantelstation in die wärmeren Gefilden vordringt.

Ein subtropisches Klima, von 39 bis 41,5 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von 80 bis 100 % findet man hier vor. Auf allen 4 Stationen ist eine gleich bleibende Radonkonzentration um 44 Bq/Liter Luft. Diese drei Wirkfaktoren, welche man im Inneren des Radhausberges vorfindet, aktivieren körpereigene Botenstoffe der Heilung und Entzündungshemmung.

Eine Einfahrt dauert 90 Minuten, davon befindet man sich effektiv 60 Minuten im Therapiebereich. Eine medizinische Begleitung ist gewährleistet.

### Therapeutisches Nordic Walking

Beim Nordic Walking wird über die Bewegungsfolge und insbesondere durch den richtigen Einsatz der Stöcke in idealer Weise an der Körperhaltung gearbeitet. Durch gezielte zusätzliche Aspekte der Dehnung und der Kräftigung von Muskelgruppen wurde speziell auf die Erkrankung der Teilnehmerinnen Rücksicht genommen.

### Patientenschulung: Hilfe zur Selbsthilfe

Frau Dr. Liane WEBER informierte die Gruppe in lockerer Gesprächsatmosphäre über die wesentlichen Aspekte, welche die Krankheit betreffen. Aufgearbeitet wurden Themen von den medizinischen Grundlagen über Medikamente bis hin zur traditionellen Chinesischen Medizin.

### Ganzheitliche Bewegungsmethode

Den Zustand der aufmerksamen, ruhigen Gelassenheit und der besseren Körperwahrnehmung vertieften wir bei Qi-Gong-Übungen mit Heike SENDELHOFER. Unter Margot BINDERITSCHS fachlicher Anleitung erlebten wir progressive Muskelentspannung nach Jakobson.

### Almflair & Panoramablick

Gesellige Hüttenstimmung kam am Sonntag auf. Nach einem leichten Fußmarsch bei herrlichem Sonnenschein waren wir zu Gast auf der Asten-Alm und ließen dieses Wochenende zünftig ausklingen.

Herzlichen Dank an alle, die uns dies ermöglicht haben!





Seminar in Lauf



Seminar in München

## 5. Bechterew-Aktivwoche in Unterjoch von Günther Wohlrab, Sprecher der Gruppe Donauwörth

Unter der bewährten Organisation und Leitung von Helga LAUMER (Gruppensprecherin Hilpoltstein) fand vom 29. August bis 5. September 2008 die 5. Bechterew-Aktivwoche im BVS-Haus Unterjoch im Allgäu statt.

Der Petrus hatte ein Einsehen und so konnte die Morgengymnastik der kleinen Gruppe von leider nur 10 Personen bis auf einen Tag ausschließlich im Freien durchgeführt werden. Nach Wassergymnastik und Mittagspause erfolgten kleine Ausflüge und Wanderungen ins Tannheimer Tal, Jungholz, Oberjoch, Bad Hindelang und auf verschiedene Almen. Übungsleiter Karl HEINLEIN leitete diese Wanderungen und brachte die Gruppe immer wieder gut nach Unterjoch zurück.

Etwas wehmütig nach einer schönen Zeit erfolgte am 5. September die Rückreise aller Teilnehmer.



### Wir gratulieren

Am 22. Dezember feiert Rudolf BACKHAUS, der Sprecher der Gruppe Pfaffenhofen, seinen 60. Geburtstag.

70 Jahre alt wird Ernst SCHINDLER, bis 2007 Sprecher der Gruppe Bamberg/Strullendorf, am 24. Dezember.

Ebenfalls seinen 70. Geburtstag wird am 31. Dezember Manfred KÖNIG, der Sprecher der Gruppe Aschaffenburg feiern.

Christina SCHNEIDER wird am 12. Februar 2009 einen ganz runden Geburtstag feiern. Bewundernswert sind ihre Aktivitäten für die Gruppe Bad Brückenau und den Landesverband Bayern als Vorstandsmitglied und Frauenansprechpartnerin.

Wir gratulieren diesen und allen anderen Geburtstagskindern ganz herzlich und wünschen ihnen alles Gute.

### Bayrisches Volleyballturnier am 18. April 2009

Jedes Jahr veranstalten die Volleyball-spielenden Gruppen des Landesverbands Bayern ein Turnier. Als Veranstalter ist diesmal die Gruppe Traunreut im Chiemgau an der Reihe. In Obing, einige Kilometer nördlich des Chiemsees, wurde dafür schon eine schöne Halle für den 18. April reserviert. Nun hoffen wir auf eine rege Beteiligung. Im Vordergrund – außer dem gesunden Ehrgeiz der Mannschaften – die Freude am Spiel und am geselligen Beieinandersein. Eingeladen sind alle, die Freude am Spiel haben – unabhängig von der Spielstärke. Auch Einzelpersonen können sich als Ergänzung von Mannschaften gerne beteiligen. Als Unternehmung für den folgenden Sonntag bietet sich eine Schifffahrt zu den Chiemseeinseln an. Auskünfte und Anmeldung bei Hans TSCHÜRTZ, Tel. 08669 12254.

## Veranstaltungen des Landesverbands Bayern

Samstag - Sonntag, 4. -5. April 2009	Gruppensprechertreffen in Kempten	Näheres bei Wolfgang Klimsch, Büro des Landesverbands, 089 768047
Samstag, 18. April 2009	Volleyballturnier in Traunreut	Näheres bei Hans Tschürtz, 08669 12254
im Oktober 2009	Mitgliederversammlung in Würzburg	Näheres bei Wolfgang Klimsch, Büro des Landesverbands, 089 768047

Sprechstunde des LV Bayern:  
Mittwochs 15.00–20.00 Uhr ist Wolfgang Klimsch im Büro des  
LV zu erreichen: Tel. 089 768047, Fax. 089 7257621;  
E-Mail: klimsch@dymb-by.de  
Telefonsprechzeit bei Frauenansprechpartnerin  
Christina Schneider:  
Mo. 18.00–21.00 Uhr; Tel. 09741 3887  
Kontakt Junge Bechterewler: Christin Fröhmel, Tel. 089 20353032  
E-Mail: Christin@dymb-by.de

Impressum:  
„Bayern-Info“ ist ein Mitteilungsblatt des Landesverbands  
Bayern e.V. der DVMB und ist dem Morbus-Bechterew-Journal  
beigegeben.  
Redaktion: Dr. Eckhard Pfeiffer, Bichlstr.15, 83278 Traunstein  
Email: Pfeiffer@bechterew.de  
Verantwortlich: Dr. Eckhard Pfeiffer,