Bayern-Info

Nr. 101
September 2024

25 Jahre

DVMB

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

Mitmachaktion - Ein toller Erfolg

Weitere Informationen: www.instagram.com/aktivmitbechterew

Aktionstag „Kurze Nacht des Morbus Bechterew“

Die teilnehmenden Gruppen: Bad Brückenau, Bayreuth, Berchtesgaden, Ebersberg, Hof, Kempten, Lauf, Regensburg

Bericht: Margitte Büttner

Die Gruppe Bayreuth beteiligte sich auch heuer an der bundesweiten Aktion „Die Kurze Nacht des Morbus Bechterew“. Auch in diesem Jahr war wieder Bogenschießen und Training mit den Smovey-Ringen angesagt. Alle Interessierten waren wieder eingeladen, die Selbsthilfegruppe und ihre Aktivitäten kennenzulernen. Unter Mithilfe einiger Gruppenmitglieder und Bekannten wurde die Aktion vorbereitet. Die grauen Wolken schienen zunächst die Veranstaltung verregnen zu wollen, aber nach einem kurzen Schauer behielten sie ihre nasse Fracht und so konnte die Aktion doch noch ohne Regen durchgeführt werden. Unsere Therapeutin Lorraine Hellriegel sorgte für Bewegung unter Nutzung der Smovey-Ringe und parallel dazu herrschte die gesamte Dauer der Veranstaltung großer Andrang an den verfügbaren Schießständen und die Aufsichten von den Bogenschützen hatten alle Hände voll zu tun, um die Schießtechnik zu erklären. Dies taten sie so gut, dass einige Teilnehmer sogar die in der Mitte der Scheiben angebrachten goldenen Luftballons trafen. Die Bogenschützen hatten natürlich auch einen Fernseher aufgebaut, sodass auch das EM-Gruppenspiel der deutschen Fußball-nationalmannschaft gegen Ungarn verfolgt werden konnte. Gemütliches Beisammensein und gute Gespräche bei gesunden Snacks und Häppchen und natürlich auch Kaffee und Kuchen rundeten die Veranstaltung ab. Alle Beteiligten waren mit der Veranstaltung zufrieden und freuen sich auf die Veranstaltung im nächsten Jahr.

Bericht: Franz Mooser, Berchtesgaden

Viele Betroffene mit Morbus Bechterew kennen sich mit kurzen Nächten aus. Die nächtlichen Rückenschmerzen sorgen dafür, dass viele Nächte kurz werden. Nicht nur einmal im Jahr - zur Sommersonnenwende, sondern fast jede Nacht. Viele von Ihnen haben jedoch keine Diagnose. Morbus Bechterew ist eine meist schmerzhafte, entzündliche rheumatische Erkrankung, vor allem der Wirbelsäule mit starker Tendenz zur Einsteifung. Diese Krankheit ist bisher nicht heilbar und ihre Ursachen sind noch nicht hinreichend bekannt. Sie beginnt meistens zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr. Die Betroffenen klagen anfangs über „tiefsitzende“ Kreuzschmerzen, insbesondere in den frühen Morgenstunden, die bei Bewegung langsam abklingen. Oft sind die Beschwerden gekoppelt mit Schmerzen im Brustbereich oder entzündlichen Erkrankungen an Gelenken oder einer Regenbogenhautentzündung (Iritis). Dem Verlauf der Erkrankung kann durch rechtzeitige Behandlung und Gymnastik entgegengewirkt werden. Dabei kann der Patient selbst viel tun. Deshalb ist neben den Maßnahmen der Ärzte und Therapeuten die Selbsthilfe in der Gruppe eine wichtige Ergänzung. Krankheitsspezifische Gymnastik unter qualifizierter Leitung hilft. Die Kosten der für Patienten so wichtigen Gymnastik wird in der Regel von den Krankenkassen im Rahmen des „Funktionstrainings“ voll übernommen.

Am Untreusee in Hof

Bericht: Margit Hertich

Am Hofer Untreusee fand am Montag, den 24.06.2024 unser Aktionstag unter dem Motto „Positive Energien wecken mit Qigong“ statt. Um 18 Uhr direkt auf der grünen Wiese am See konnten wir durch unsere Qigong-Lehrerin Frau Elisabeth Affa viel über das traditionelle „ Qigung“ erfahren und natürlich auch einfache Übungen erlernen. Sehr eindrucksvoll war für uns zu beobachten, dass eine unmittelbare Wirkung eintritt. Qigong bewirkt das Energie fließt und wir dadurch Schmerzen reduzieren können. Außerdem kann es fast jeder ausüben.

Im Anschluss konnten wir in der nahe gelegenen „Wertschaft“ direkt am See noch eine kleine Stärkung zu uns nehmen und uns austauschen. Frau Affa und Frau Schmidt-Hofer, die als Naturheilpraktikerin ebenfalls in ihrer Praxis traditionelle chinesische Medizin anwendet, gaben uns noch interessante Einblicke in ihre Arbeit. Die Gespräche mit beiden waren sehr informativ.

Mit unseren neuen T-Shirts generierten wir viel Aufmerksamkeit und wurden auch angesprochen. Einige machten einfach spontan mit, andere wurden durch einen kleinen Artikel in unserem Wochenspiegel auf uns aufmerksam und kamen direkt auf uns zu. Alles in allem eine schöne Aktion, die uns sehr gutgetan hat und auch bei den Mitgliedern der Gruppe Hof großen Anklang fand.

Bericht: Petra Schlötzer Regensburg

Am 22.06.2024 trafen sich 18 Mitglieder der Ortsgruppe Regensburg zu einem gemütlichen Sommerfest im Rahmen der „kurzen Nacht des Bechterews“. Für unser leibliches Wohl wurde im Restaurant „Katharinenhof“ in Regensburg gesorgt. Wie mehrmals im Jahr treffen sich Mitglieder aller Altersstufen und mit verschiedenen Ausprägungen der Erkrankung zum Austausch und genießen die entspannte Atmosphäre unter „Gleichgesinnten“. Hier versteht man sich – hier kann man Unterstützung finden – und es findet immer ein Erfahrungsaustausch statt, von dem jeder profitieren kann. Die Themen diesmal waren z.B. „was mache ich mit Biologika, wenn ich in Urlaub fahre – bzgl. Kühlung der Medikamente?“ oder „Mein Hausarzt verschreibt keine dauerhafte Physiotherapie“ Es gibt immer jemanden der diese Fragen aus Erfahrung beantworten kann.

Unsere Gruppensprecherin Hannelore Weitbrecht wurde mit einer kleinen Überraschung bedacht, weil sie sich unermüdlich für unsere Belange einsetzt und immer für jeden ein gutes Wort hat. Wir wünschen uns, dass sie diesen Posten noch lange innehat.

Alles in allem – ein gelungener Abend mit vielen guten Gesprächen, viel Gelächter und natürlich auch gutem Essen und Getränken. (P. Schlötzer)

Wanderung der Gruppe Lauf auf die Festung Rothenberg

Bericht: Klaus Nuß, Lauf

Am 21.06.2024 begab sich die Gruppe Lauf um 19.30 Uhr auf die Spuren der Ganerben, eine Gesellschaft von Rittern die die frühere Burg auf den Rothenberg als Hauptburg besaßen. Diese Burg wurde nach ihrer Schleifung ab 1729 zu einer Kurbayerischen Festung auf dem Rothenberg ausgebaut.

Der Rothenberg ist bis heute als Skihang beliebt und weit über das Frankenland bekannt. Auch gab es eine Sprungschanze von der noch Reste ersichtlich sind. Der Wanderweg schlängelte sich nun am damaligen Schanzentisch vorbei hinauf über historischen Wegen. Über den Jahrhunderte alten Soldatenfriedhof und dem Schneckenbrunnen, der als Trinkwasserversorgung für die damaligen Bewohner der Festung sehr wichtig war, erreichten wir endlich um 20.15 Uhr die Festung. Wir wurden von dem Kastellan Jürgen Glassauer, Vorsitzender des Heimatvereins Schnaittach schon erwartet. Er freute sich sehr, dass auch andere Vereine oder Gruppen sich für die Festung und ihre Geschichte interessierten. Nach kurzer Verschnaufpause bekamen wir eine informative, lebendige Führung auf dem Festungsgelände. Der Ausblick war atemberaubend, konnten wir doch bis Nürnberg sehen. Auf dem Weg zum Eingang in den Untergrund, den sogenannten Kasematten, wurden wir von etlichen Ziegen begleitet. Diese sorgen dafür, dass die Grünflächen auch niedrig bleiben bzw. nicht Verbuschen. Beeindruckendes Gemäuer und Dunkelheit empfing uns. Auch hier erfuhren wir anschaulich wie die Festung verteidigt wurde. Über die vorhandenen Verliese wurden uns über die Insassen und den Gründen ihrer Verhaftung einiges erzählt.

Als wir wieder ans Tageslicht zurückkamen, stellten wir fest, dass es schon fast dunkel war. In Schnaittach brannten schon die Laternen.

Im Mannschaftsraum der damaligen Ritter finden heute Trauungen statt. Mit einer zünftigen Brotzeit klang die tolle Wanderung aus. Der eine oder andere schloss einen nochmaligen Besuch der Festung nicht aus. Nun war unser Abstieg zum Parkplatz über einen befestigten Weg zwar besser, die mitgeführten Lampen aber notwendig. Wenn man leise war, meinte man, dass man ein Stöhnen der Soldaten und Gefangenen hören konnte. Dies war schon etwas gruselig. Um 22.30 Uhr waren wir wieder am Beginn unserer Wanderung angelangt. Wir waren uns einig, dass nächstes Jahr wieder etwas zur Kurzen Nacht des Morbus Bechterew veranstaltet werden muss.

Bad Brückenau

Gruppe Kempten

Bericht: Dr. Detlef Schulz

Im Mehrgenerationenhaus St. Mang in Kempten fand eine Infoveranstaltung der besonderen Art statt. Aufgrund der Informationstexte freuten sich nicht nur die Mitglieder sondern auch viele Interessierte darauf.
Mit einer Video-Präsentation zum Morbus Bechterew sowie anschließenden praktischen Bewegungsübungen eröffneten sich bei Allen neue Perspektiven.

Gruppe Ebersberg

Frauenseminar in Volkersberg vom 30.05. bis 02.06.2024

Bericht: Margitte Büttner

Das Programm versprach vier schöne und interessante Tage in der Rhön und so ging's voller Vorfreude am Fronleichnamstag nach Volkersberg. Die Anreise verlief problemlos und so waren wir zeitig vor Ort und das Wetter erlaubte eine kleine Erkundungsrunde um das Haus Volkersberg. Um 16.30 Uhr startete dann die Vorstellungs- und Kennenlernrunde. Letztendlich waren zwölf Frauen zum Seminar gekommen. Für das weitere Programm am nächsten Tag wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt. Nach dem Abendessen trafen wir uns zu einer Meditation, die von Angelika angeleitet wurde. Der Tag endete mit anregenden Gesprächen in gemütlicher Runde.

Nach dem Frühstück startete die erste Gruppe, zu der auch ich gehörte, den Kräuterspaziergang mit dem Motto „Sich wohlfühlen mit Wildkräutern.“ Unter fachkundiger Anleitung der Kräuterpädagogin Christiane Jakob-Seufert wurden verschiedenste Kräuter gesammelt, von ihr benannt und die jeweilige Verwendung bzw. mögliche Heilwirkung erklärt. Unter ihrer Anleitung wurde im Anschluss aus den gesammelten sowie einige von ihr mitgebrachten Kräutern im sog. Waschhaus ein Kräutersalz hergestellt. Jede durfte sich ein Glas füllen und mit nach Hause nehmen. Für mich war der Vormittag insgesamt sehr interessant, lehrreich und spaßig.

Das Gemeinschaftserlebnis der Salzherstellung regte die eine oder andere sicherlich zum Nachmachen an. Vor dem Gruppenwechsel trafen wir uns vor dem sagenumwobenen weißen Hirschen zum Gruppenfoto. Es wurden noch viele weitere teilweise lustige Fotos von Katharina mit der Linse festgehalten.

Während nun die zweite Gruppe sich den Kräutern widmete, hatten wir die Wahl zwischen Basteln oder Zentangle. Christina Schneider half hier mit aus und zeigte wie Origami funktioniert. Ich entschied mich für das Basteln und das Ergebnis waren schöne kleine „Büchlein“ zum Verschenken. Alle Bastlerinnen waren so begeistert, dass sie gar nicht mehr aufhören wollten. Katharina gab in der anschließenden Kaffeepause mit einem Klavierspiel, eine Kostprobe ihres Könnens. Die Eigenkomposition war toll.

Ein individueller Spaziergang und viel frische Luft vor dem Abendessen sorgten nicht nur für die gesunde Bewegung, sondern auch für den nötigen Appetit. Den Abend gestaltete Christina mit ihrer Engelsharfe und wir lernten einen Liedtext dazu. Als Märchenerzählerin konnte sie wunderbar ihre vorgetragenen Märchen untermalen. Zusammen mit der ergänzenden Meditation von Angelika war es ein schöner Abschluss des Tages. Einige gingen schon zu Bett, andere unterhielten sich noch.

Der nächste Vormittag stand ganz im Zeichen der Faszien. Wir erhielten viel Informationen und Erklärungen was Faszien sind, woraus sie bestehen und welche Funktion sie im Bewegungsapparat haben. Insbesondere bei der Übertragung der Kraft. Natürlich wurden die gewonnenen Erkenntnisse auch praktisch angewandt. Nach dem Mittagessen ging es wieder ins Freie, um Material für die Gestaltung eines Türringes zu sammeln. Es wurden wunderbare, unterschiedlich gestaltete Ringe. Der letzte gemeinsame Abend mit guten Gesprächen und lustigen Momenten rundete den Tag ab.

Nach dem Sonntagsfrühstück versammelten wir uns zu einem von Christina sehr ansprechend gestalteten Wortgottesdienst, bei dem wir mit einbezogen wurden. Nach dem Kräutersegen erhielt auch jede von uns während des Schlussliedes noch einen individuellen Segen. Zum Schluss des Seminars gab Angelika noch einen Ausblick auf die Planungen für das nächste Frauenseminar. Ich denke es wird ihr wieder gelingen, ein tolles Programm zusammenzustellen. Mit dem Mittagessen endete ein verlängertes Wochenende, das meine Erwartungen weit übertroffen hat. Sehr positiv empfand ich die herzliche Aufnahme in die Gemeinschaft. Ich fuhr entspannt, erholt und mit vielen guten und positiven Erinnerungen nach Hause. Nicht nur meiner, sondern sicherlich auch der Dank aller Teilnehmerinnen gilt allen, die zu diesem gelungenen Wochenende beigetragen haben.

Königliche Weisswurst Schule Bayerischer Wald — Ein herzliches Grüß Gott zum Königlichen Weißwurst-Seminar — DVMB

Bericht: Angelika Kreitmeier, Lauf

Erwartungsvoll trafen sich 25 Teilnehmer aus 6 Gruppen in Bodenmais bei 30° C ein. Viele freuten sich auf das Wiedersehen, vor allem, wenn Jahre zwischen den Treffen lagen.
Toll fanden wir, dass Metzgermeister Einsle uns mit dem Logo der DVMB zum Weißwurstseminar willkommen hieß. Mit einem kühlen Weizen begann der „Weißwurstbotschafter Bertl“ mit der Einführung in das Weißwurstseminar. Vieles Neues und bereits bekanntes wurde uns anschaulich übermittelt.

Er berichtete u.a. auch, dass beim G7-Gipfel in 2015 die Metzgerei Einsle den Auftrag erhielt die Teilnehmer mit seinen Weißwürsten zu verköstigen. Barack Obama war damals auch dabei und Bertl überraschte uns mit der übrig gebliebenen Weißwursthaut. Ebenso verhält es sich mit dem benutzten Weizenglas. Diese beiden Objekte werden nun seitdem bei jedem Seminar den Teilnehmern gezeigt und über den geschichtlichen Hintergrund informiert.
Im Anschluss mussten wir viele Fragen zu schriftlich beantworten. Stellte sich doch dadurch heraus, wer bei dem Seminar aufgepasst hat. Siehe da, alle hatten die volle Punktzahl erreicht und jeder erhielt sein „Königliches Weißwurstkenner-Diplom“ vom Bayerischen Weißwurst-Botschafter“ Albert Fritz, genannt „Bertl“ überreicht.
Höhepunkt des Seminars war der Verzehr der Weißwurst. Diese soll nur stück- und nicht paarweise serviert werden. Ebenso wurde die unterschiedliche Art des Anschneidens vorgestellt. Nach 1,5 Std. war dieses unterhaltsame und lehrreiche Seminar zu Ende.
Alle fanden, dass wieder ein toller Erlebnistag organisiert wurde und freuen sich auf den nächsten Ausflug in 2025. Mit dem Thema werden wir wohl zur Mitgliederversammlung im Oktober informiert.

Yogawochenende / Jugendseminar

im Seminarhaus Sulzbürg vom 15. – 17.11.2024

Einen Einstieg in dieses Wochenende zu finden, um Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen, der Körper wird mit sanften Asanas aktiviert und entspannt, der Geist wird mit meditativen Aspekten zur Ruhe gebracht. Die Anforderungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Yogapraktizierende entsprechend. Am Freitagabend stimmen wir uns mit einem sanften Gute-Nacht-Yoga ein. Am Samstag aktivieren wir die Rückenmuskulatur mit sanften fließenden Bewegungen. Öffnende und dehnende Asanas weiten den Brustkorb, sodass die Lebensenergie über die Atmung aufgenommen wird sowie Körper, Geist und Seele erfrischt.

Mit der Yin Yoga Meditation in Dehnungspositionen. Ruhiges Verweilen über mehrere Minuten in den Asanas, unterstützt durch Kissen, Gurte und Blöcke lösen Spannungen des Körpers. Klangschalen und Mantren entspannen den Geist. Der Sonntag beginnt mit sanftem, aktivierenden Rückenyoga. Fliesender Atemrhythmus wird geschmeidig. Sanfte Affirmationen der Metta Meditation aus dem Zen begleiten die Bewegung.

Mit dem Planetengruß und einer Stillemeditation endet das Wochenende.

Veranstaltungen 2024 des Landesverbands Bayern		
26. - 29. September	Patientenseminar in Bad Griesbach	Info Rudi Reinhard
11. Oktober	Weltrheumatag und 40. Bechterew-Treffen in Ingolstadt	Info Günter Wagenbauer
12. - 13. Oktober	Mitgliederversammlung und Gruppensprecherseminar in Ingolstadt	Info Günter Wagenbauer
15. - 17. November	Jugendseminar im Seminarhaus Sulzbürg	Info Kirsten Dahm

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

Leben ist das langsame Ausatmen der Vergangenheit und das tiefe Einatmen der Gegenwart, um genügend Luft für die Zukunft zu haben.

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und Jubilaren und wünschen alles Gute!

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: 30.10.2024