Bayern-Info

Nr. 95
März 2023

DVMB

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

Bayerisches Bechterew Treffen und Mitgliederversammlung am 22.10.2022 in Schweinfurt

Am 22.10.2022 fanden sich ca. 30 Mitglieder um 10.00 Uhr in der Stadthalle Schweinfurt zum Bayerischen Bechterew Treffen ein.

Nach der Begrüßung der Mitglieder durch den 1. Vorsitzenden Günter Wagenbauer richtete die 2. Bürgermeisterin der Stadt Schweinfurt, Frau Sorya Lippert ein Grußwort an die Anwesenden. Sie hob nach einem kurzen Streifzug durch die Stadtgeschichte Schweinfurts und einem Einblick in ihren persönlichen Lebenslauf – die Bedeutung der Selbsthilfe hervor. Der Patient müsse selbst der beste Fachmann sein und einen Weg finden mit der Krankheit zu leben und Eigenverantwortung übernehmen, so Frau Lippert. Anschließend überbrachte Tom Röder die Grußworte des Bundesverbandes, bevor Herr PD Dr. Rech von der Uniklinik Erlangen in seinem informativen Vortag über eigene neue Forschungsergebnisse sprach, wie durch eine Magnetresonanztomographie (MRT) des Kopfes des Patienten schon vor der Behandlung mit Biologika eine Vorhersage möglich ist, ob der Patient auf diese Behandlung ansprechen wird.

Am Ende des Vortrages machten die Anwesenden regen Gebrauch von der Möglichkeit Fragen an PD Dr. Rech zu stellen.

Günter Wagenbauer und Angelika Kreitmeier ehrten verdiente ehrenamtliche Mitglieder. So erhielt unter anderem Erwin Weis die Ehrennadel in Gold, Heinz Kreitmeier und Erwin Rester jeweils die Verdienstnadel.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen begann die Mitgliederversammlung. Der 1. Vorsitzende Günter Wagenbauer berichtete über die beiden jeweils 2-tägigen Gruppensprecherschulungen im Juli 2022. Mit großem Interesse verfolgten die Teilnehmer dieser Schulungen die Vorträge, tauschten sich rege aus und genossen das Rahmenprogramm (Stadtführung in Amberg und Brauereiführung mit Bierverkostung in Maisach bei München). Er informierte die Anwesenden über die Umstellung der Vorstandssitzungen

und Sitzungen des Kassenteams von Präsenz auf Videokonferenz. Ziel der nächsten Jahre sei es, so Günter Wagenbauer, den Bekanntheitsgrad der Krankheit und der DVMB in der Öffentlichkeit zu stärken und insbesondere frisch diagnostizierte Personen und deren Angehörige anzusprechen. Hierzu soll die Öffentlichkeitsarbeit verstärkt werden. Er verwies auf die für 2023 geplanten Aktionen zur kurzen Nacht des Bechterew vom 20./21.06.2023 und zum Weltrheumatag am 12.10.2023. Die Schatzmeisterin Christine Sedlmeier stellte den Haushaltsabschluss 2021 und den Voranschlag für 2023 ausführlich dar und beantwortete souverän die Fragen der Anwesenden. Nach dem Bericht des Rechnungsprüfers und der Entlastung des Vorstandes stellte Heinz Kreitmeier die neuen Werbemittel (Streichholzschachtel, Schlüsselanhänger und Taschentuchbox) vor. Die Anwesenden erhielten eine Vorschau auf folgende Veranstaltungen in 2023: Junge Bechtis im Mai 2023, Frauennetzwerk im Mai 2023, Erlebnistag im Juli 2023 und die nächste Mitgliederversammlung im Oktober 2023.

Gegen ca. 15.00 Uhr endete der offizielle Teil der Mitgliederversammlung.
Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es noch mit einer Stadtführung unter dem Motto „Biergenuss mit dem Biermichl“ durch die

Altstadtgassen von Schweinfurt.
Ein gelungener Tag mit einer Kombination aus Information, persönlichem Austausch und

Klangschalen, Yoga und mehr... ein Yogawochenende in Wolfsfeld

Bericht: Michaela Axtner

Anfang November luden Kirsten Dahm, Jugendbeauftragte, und Konstanze Dörner, Krankenschwester und ausgebildete Yogalehrerin, zu einem Yogawochenende für Junge Bechtis ein. Pandemiebedingt wurde der Termin bereits zweimal verschoben, und im dritten Anlauf war es dann endlich soweit: acht junge und junggebliebene Teilnehmerinnen reisten ins Oberpfälzer Jura im Gepäck ein bisschen Aufregung, Yogamatten und Wolldecken. Das Seminarhaus in dem beschaulichen Örtchen Wolfsfeld bot die perfekte Kulisse mit einem Fokus auf Nachhaltigkeit, regionaler und veganer Küche und einem schönen Yogaraum.
Fast alle Teilnehmerinnen waren zum ersten mal auf einer Veranstaltung der DVMB, manche mit, manche ohne Yogaerfahrung. Alle kamen mit dem Ziel sich selbst mit diesem Wochenende etwas Gutes zu tun. Nach kurzer Zeit wich die anfängliche Zurückhaltung einer freudigen Erwartung auf die gemeinsamen Zeit.
Und schon ging es los mit einer ersten sanften Yogastunde unter der professionellen Anleitung unserer Yogalehrerin Konstanze. Sie hatte sich im Vorfeld intensiv mit dem Krankheitsbild Morbus Bechterew beschäftigt und die Übungen entsprechend ausgewählt und so angepasst, dass sich alle mit ihren "Besonderheiten" während der Yogastunden wohlfühlen konnten. Dank der kleinen Gruppengröße konnte Jede in ihrem eigenen Tempo und dem eigenen Bewegungsmaß mitmachen. Konstanze ging mit großem Einfühlungsvermögen individuell auf ihre Yogaschülerinnen ein und schob mal hier ein Kissen unter die Knie oder dort einen Yogablock unter die Arme. Und so waren schnell alle Befürchtungen zerstreut, dass die Übungen vielleicht zu anstrengend oder zu viel werden würden.

Spätestens nach einer Mediation mit Klangschalen waren schließlich alle Teilnehmerinnen tiefenentspannt und bei sich und dem Seminar angekommen. Der Alltag rückte bis Sonntag Nachmittag in weite Ferne - nur das Hier und Jetzt zählte noch.

Den Abend verbrachte man gemütlich zusammen, lernte sich besser kennen, und tauschte erste Tipps aus. Eine Teilnehmerin zauberte mit ihrer Gitarre Lagerfeuerstimmung ins Seminarhaus.

Am Samstagmorgen wurde die Gruppe von Vogelgezwitscher und dem Muhen von Kühen geweckt - Idylle pur! Nach einem Morgenspaziergang stand eine intensive Yogaeinheit auf dem Programm mit Fokus auf Mobilisation der Wirbelsäule und Vertiefung der Atmung. Auch hier kamenwieder Klangschalen zum Einsatz, deren Klang und Vibration eine besondere Wirkung auf Körper und Geist ausüben. Nach der Stunde fielen Begriffe wie "leicht", "entspannt" oder auch "aufgerichtet".

Nach einem leckeren Mittagessen (selbstgemachte vegane Frühlingsrollen) war der Nachmittag zur freien Verfügung und ein Teil der Gruppe machte einen Ausflug ins nahe gelegene Örtchen Kastl. In der Marktgemeinde mit liebevoll sanierten Gebäuden gab es allerlei zu entdecken, unter anderem eine Seifenmanufaktur, in der gleich ein paar fein duftende Mitbringsel und Geschenke gekauft wurden.

Danach ging es weiter mit YinYoga, einem passiven Yoga-Stil, bei dem Positionen lange gehalten und dadurch Energieflüsse angeregt und Faszien und Verspannungen gelöst werden. Nach dem Abendessen wurde es mit "Yoga Nidra" Meditation in der Rückenlage) nochmals gemütlich auf der Yogamatte und die totale Entspannung setzte ein. Jedoch vor der Mediation im Liegen führte uns Konstanze in das Singen von Mantren ein - für die meisten war dies eine ganz neue Erfahrung, und der meditative Klang wirkte noch lange nach.

Der Sonntagmorgen wurde mit Gorilla-Atemübungen im Garten begonnen und die letzte Yogastunde mit Mediation, Klangschalen und einem Mantra stand an. Zum Abschluss ließen wir das Wochenende nochmals Revue passieren und jede Teilnehmerin konnte von dem Seminar etwas Neues für sich mit nach Hause nehmen: neue Übungen wie das "streichende Krokodil" oder der "Planetengruß", die wohltuende Schwere eines Augenkissens, oder die praktischen Yogablöcke und Meditationskissen.

Fast schon wehmütig verabschiedeten sich die Teilnehmerinnen voneinander, nicht ohne sich für ein weiteres Event oder vielleicht sogar das nächste Yogawochenende zu verabreden. Innerlich gestärkt und äußerlich aufgerichtet ging es wieder nach Hause in Richtung Alltag...

Und wenn wir jetzt einen roten Klebepunkt sehen, am Lavendel schnuppern oder morgens im Bett das kleine, streichende Krokodil machen, denken wir an diese wunderschöne, kleine Auszeit in Wolfsfeld!

Ein herzliches Dankeschön an die Organisatorinnen Kirsten und Konstanze!

Ausflug der Gruppe Augsburg nach Bad Gastein

Bericht: Tino Banini

Endlich hat nach 2 Jahren Corona Pause wieder unser jährlicher Ausflug mit Stolleneinfahrt nach Bad Gastein stattfinden können. Leider ist der bisherige Organisator und langjähriges Mitglied Willi Scherber letztes Jahr verstorben und damit auch der Kontakt nach Bad Gastein nicht mehr so eng wie früher. Aber unser Gruppensprecher Josef Messner hat diese Aufgabe übernommen und mit viel Engagement den Ausflug 2022 wieder zum Leben erweckt. Dieses Jahr wurde uns ein leider nur ein Termin in den Sommerferien angeboten. Deshalb konnten einige Interessierte nicht teilnehmen. Die Freude war trotzdem groß bei allen die dabei waren. So kamen wir am Freitag bei starkem Regen im Hotel in Hofgastein an. Nach dem Essen ließen wir den Abend gemeinsam an der Hotelbar bei guten Gesprächen ausklingen.

Am Samstag stand die Stolleneinfahrt auf unserem Programm. Nach der ärztlichen Untersuchung und dem Arztvortrag ging es in den Berg. Wie immer eine spannende Angelegenheit zumal es ja für Corona immer noch keine Entwarnung gibt. Einige Regeln müssen auch im Stollen eingehalten werden. Zum Mittagessen wurde dann nach Sportgastein gerufen. Die sportlichen unter uns gingen zu Fuß. Wer vom Stollen ermüdet war, fuhr mit dem Auto auf die Höhe von 1.600 Meter über die Mautstraße hinauf. Hier gibt es ca. 600 km Wanderwege aber auch schöne Strecken zum Biken.
Einer dieser Wege führte unsere Gruppe zum Valerie Haus. Hier erwartete uns bereits Otto - er ist der Wirt vor Ort und mittlerweile ein guter Freund unserer Gruppe geworden. Nach dem sehr guten Essen kam aber auch leider der Regen zurück. Damit war uns ein Besuch des Almenfestes nicht mehr möglich. Das Nassfelder Almenfest findet immer nur einmal jährlich statt und kann mit selbstgemachten Köstlichkeiten aufwarten. Gleichzeitig erklingt über das gesamte Hochplateau von jeder Hütte Musik und gute Laune (trotz der kühlen Temperaturen).
Wir mussten aber leider zurück ins Tal.
Der Sonntag begrüßte uns dann mit strahlendem Sonnenschein – endlich – ein herrlicher Tag! Ein Teil der Gruppe musste allerdings bereits die Rückreise antreten. Alle anderen nutzen das schöne Wetter für eine ausgiebige Wanderung und reisten erst am Montag, den 15.8. (Feiertag) wieder zurück nach Augsburg.

Es war wieder ein wunderschöner Ausflug und wir möchten der Tradition unseres jährlichen Wanderausfluges mit Kennenlernen aller Kurmöglichkeiten für unsere Bechterew Patienten in der Gruppe auf alle Fälle treu bleiben.

Vorstellung der Gruppensprecherin der Gruppe Augsburg

Name, Vorname:	Mayer Birgit Karin
Alter:	63
Familiäre Situation:	Verheiratet 2 Kinder
An M. Bechterew erkrant seit:	Wahrscheinlich schon viele Jahre festgestellt vor ca. 10 Jahren
Beruf:	Exportsachbearbeiterin und ab Dezember im Vorruhestand

Was motiviert Sie, sich in der DVMB und in Ihrer Ortsgruppe ehrenamtlich zu engagieren? Seit ich der Augsburger Gruppe angehöre und regelmäßig an den Gymnastikstunden teilnehme ist mein gesundheitlicher Zustand sehr viel besser geworden. Innerhalb der Gruppen haben wir auch Spaß und es gibt immer etwas zu lachen. Die Ausflüge sind harmonisch und dort gibt es immer einen regen Erfahrungsaustausch. Die Augsburger Gruppe muss weiterhin bestehen und das geht nur, wenn es Menschen gibt, die sich engagieren. Das klappt bei uns ganz gut und ich bekomme auch Unterstützung von langjährigen Kollegen.
Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, bitte nennen Sie es! Zufrieden, tolerant, aufgeschlossen und fröhlich sein.
Welchen Hobbies bzw. Leidenschaften gehen Sie nach? Garten, reisen, lesen, radfahren
Wer oder was hilft Ihnen bei der Krankheitsbewältigung am meisten? Nicht daran denken und sich durchbeißen.
Womit kann man Ihnen immer eine kleine Freude machen? Kurzfristige Treffen mit Freunden, Spielen mit den beiden Enkelinnen, Blumen oder Büchern.

Birgit Mayer heißt die neue Gruppensprecherin von Augsburg!

Nachdem unser langjähriger Gruppensprecher, Josef Messner, bereits vor drei Jahren angekündigt hatte, zukünftig nicht mehr zur Verfügung zu stehen, hat die Gruppe am 14. Oktober 2022 Birgit als neue Gruppensprecherin gewählt.
Auch unsere Kassiererin Annemarie Geisenberger, sowie die Schriftführerin Gerlinde Schlosser standen nicht mehr zur Wiederwahl zur Verfügung.
Die neue Gruppensprecherin durfte somit gleich zu Beginn ihrer Tätigkeit drei verdiente Vorstandmitglieder verabschieden.

Wir möchten uns auf diesem Wege nochmals bei Josef, Annemarie und Gerlinde für deren unermüdlichen Einsatz und die vielen Stunden für den DVMB bedanken!

Gleichzeitig wünschen wir Birgit viel Erfolg und Freude bei ihrer Tätigkeit für die Gruppe Augsburg!

Tino Banini

Patientenseminar Interessante Tage im Bad Waldsee

Bericht: Rudi Reinhard

Das Patientenseminar 2022 fand in dem kleinen, aber wunderschönem Örtchen Bad Waldsee, das zwischen Ulm und dem Bodensee liegt. So wurden wir vom Chefarzt am ersten Tag begrüßt und bei Kaffee und Kuchen schon mal kennenlernen. Mit einer Information über die Kur für Patient*innen mit Morbus Bechterew in Bad Waldsee ging es weiter. Am Abend wurden wir von unseren Gruppensprechern aus Kronach Eberhard Dunst und Beate Rebhan in Nordic Walking eingeführt. Und so machten sich einige noch vor dem Frühstück auf den Weg um den Stadtsee – einer wunderschöne Kulisse. Nach dem Frühstück erfuhren wir etwas über Achtsamkeit und anschließend ging es zum Aquabiking, für viele etwas Neues. Locker brachte der Therapeut die Fahrräder ins Wasser und mit vielen Übungen wurde es langsam anstrengend. Zum Glück konnte sich alle beim tollen Mittagessen im Hotel stärken

für den Nachtmittag. Denn da ging es dann zur Wassergymnastik in die Therme. Durch einer sehr tollen Führerin erfuhren die wir nach dem Abendessen viel Interessantes über das kleine Städtchen. Reich wurde es vor allem dadurch, dass es an einer Handelsstraße lag. Auch Bogenschießen, das am nächsten Tag auf dem

Programm lag, war für viele neu. In die Mitte gingen nicht viele Pfeile, aber dafür hat es Spaß gemacht. Am Nachmittag stand das Hymer Museum auf dem Programm. Viele verschieden Autos, Wohnwägen und Wohnmobile von den Anfängen bis heute konnte bewundert werden. Mit einer Runde Nordic Walking um den Stadtsee und einem super Mittagessen endete das Seminar. Mit schönen Erfahrung und neuen Therapien im Rucksack machten sich die Teilnehmer*innen auf den Heimweg.

20-jähriges Jubiläum der Therapiegruppe Bayreuth

Bericht: Margitte Büttner

Seit 20 Jahren führt die DVMB Gruppe Bayreuth Funktionstraining durch. Die Einrichtung der Therapiegruppe vor 20 Jahren war für die Gruppe Bayreuth ein erfreulicher Anlass zu einer kleinen Feier dieses für die Gruppe so wichtigen Ereignisses. Am 26.11.2022 erhielten die Gäste zur Begrüßung und Einstimmung ein Gläschen Sekt. Der im Landkreis bekannte Musiker Siggi Stadter sorgte mit seinem Akkordeon für ein Begrüßungsständchen und im weiteren Verlauf der Veranstaltung für die musikalische Umrahmung. Nachdem alle gemeldeten Teilnehmer*innen eingetroffen waren, eröffnete die Gruppensprecherin Margitte Büttner die Veranstaltung. Nach ihrer Begrüßung und ihren einleitenden Worten folgte ein Rückblick auf 20 Jahre Therapiegruppe Bayreuth in Bildern und kleinen Filmchen.

Es wurden Erinnerungen wach, nicht nur an die gemeinsamen Übungsstunden, sondern auch an die vielen sonstigen Veranstaltungen der Therapiegruppe, wie Grillabende, Wanderungen, Fischessen und Ausflüge nach Waldsassen und Sybillenbad , ins Kurzentrum Weißenstadt und zuletzt nach Bad Staffelstein, sowie an die Einweisung an den Smovey Ringen und die daraus

geborene Walking-Gruppe. Erfreut waren alle Anwesenden, dass nach der langen corona-bedingten Unterbrechung aktuell zumindest wieder Funktionstraining in Form von Wassergymnastik durchgeführt werden kann.
Mit einem kleinen Geschenk bedankte sich die Gruppensprecherin dann bei den anwesenden Gründungsmitgliedern Helmut Höreth, der selbst 10 Jahre Gruppensprecher der Gruppe Bayreuth war, und Helmut Engelbrecht. Ebenso bedankte sie sich beim anwesenden „Geburtshelfer“ Eberhard Dunst, Gruppensprecher der Gruppe Kronach, für seine damalige Mithilfe bei der Errichtung der Therapiegruppe und andauernde Unterstützung der Gruppensprecherarbeit. Ein kleines Dankeschön erhielt auch Dr. Gerhard Böhner, der von Beginn an bei der Therapiegruppe teilgenommen hat. Daneben erhielt auch die aktuelle Therapeutin Eva Weidenhammer und ihr Vertreter Andreas Polzin eine kleine Aufmerksamkeit.
Ein gemeinsames Abendessen mit anschließendem gemütlichem Beisammensein rundete die Veranstaltung ab. Alle Anwesenden bedankten sich vor dem Nachhauseweg bei der Gruppensprecherin für ihr großes Engagement und die gelungene Jubiläumsveranstaltung.

Verabschiedung von unserer Therapeutin der Gruppe Bamberg

Bericht: Wilhelm Glöker

Die Krankengymnastik-Therapeutin Annegret Döhler hat am 29.01.1997 zum ersten Mal die Gymnastik der DVMB-Selbsthilfegruppe Bamberg geleitet. 25 Jahre lang hat sie mit Sachkunde und unbeugsamem Optimismus die Mittwochs-Gymnastik geleitet und alle Teilnehmer mit ihrer Lebensfreude angesteckt! Wir verstehen, dass sie sich nach dieser langen Zeit ihrer eigenen Therapie-Praxis und weiteren Herausforderungen widmen will.
Nach Corona-bedingten Verschiebungen konnten wir Annegret bei unserem diesjährigen Sommerfest gebührend verabschieden.

Annegret Döhler mit Gruppensprecher Wilhelm Glökler. Der Gruppensprecher durfte außer Geschenken auch eine Urkunde überreichen

Nachruf

Feldkeller

Nachruf

Igendahl

Veranstaltungen 2023 des Landesverbands Bayern		
05. - 07. Mai	Jubes Kangoo Jumps in Nürnberg	Info Kirsten Dahm
18. - 21. Mai	Frauenseminar Osteoporose und Achtsamkeit Labenbachhof in Ruhpolding	Info Angelika Kreitmeier
21. Juni	Kurze Nacht des Morbus Bechterew	Hinweis für Alle
8. Juli	Erlebnistag "Vom Wasser in die Welt der Narren und andere kultische Orte"	Info Heinz Kreitmeier
16. - 17. September	Gruppensprecherschulung Nord	Info Günter Wagenbauer
07. - 08. Oktober	Gruppensprecherschulung Süd	Info Günter Wagenbauer
28. Oktober	Mitgliederversammlung in Röthenbach a.d. Pegnitz mit Neuwahlen	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

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: 25.03.2023