Bayern-Info

Nr. 98
Dezember 2023

DVMB

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

DVMB-33-Baum am „Nordkap des Ostens“ gedeiht!

Anlässlich des 33jährigen Jubiläums der DVMB wurde damals zur bundesweiten Aktion aufgerufen. Diese ging sogar länderübergreifend. Ingo Bachmann vom LV Mecklenburg-Vorpommern erinnert an die Aktion vor 10 Jahren.

Damals fuhr eine Delegation aus Bayern mit dem Zug nach Mecklenburg-Vorpommern. Natürlich durften Dirndl und Lederhosen im Gepäck nicht fehlen. Neben Wanderungen, Vorträgen, Öffentlichkeitsbeteiligung und gemütlichen Abenden beim Karaoke-Singen wurde als bleibende Erinnerung ein Walnussbaum gepflanzt.

Ingo Bachmann zeigt uns den mittlerweile stattlich gewachsenen Baum. Die daneben aufgestellte Tafel erklärt den Hintergrund dieser Baumpflanzung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich noch gut an diese Aktion erinnern.

Der krönende Abschluss war allerdings der von und mit den Teilnehmenden gebildete Schriftzug DVMB-33, der am Kap Arkona aufgestellt und vom Leuchtturm aus fotografiert wurde.

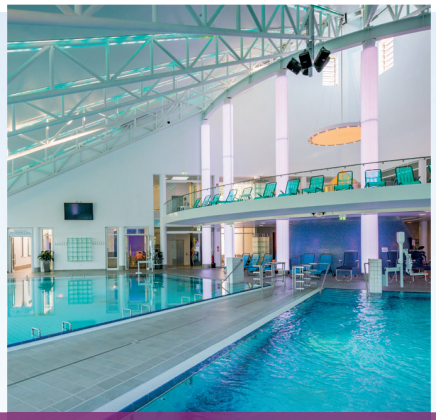
Liebe Mitglieder

Das Jahr geht bald zu Ende.
Es ist Zeit allen ein herzliches Dankeschön zu sagen. Es ist Zeit innezuhalten, Ruhe und Stille zu genießen. Es ist Zeit, für die wichtigsten Menschen, die uns begleiten. Was heute lebenswichtig scheint, ist morgen nur noch wichtig und ein paar Tage später vielleicht schon null und nichtig.
Mehr Freude und weniger Leid, mehr Güte und weniger Neid, mehr Gemeinsamkeit statt Einsamkeit. Mehr Ehrlichkeit statt Verschlossenheit, mehr „WIR“ und weniger „ICH“, mehr Kraft, und nicht so egoistisch.
Ich hoffe, im neuen Jahr wieder mehr wollen zu können und weniger müssen zu müssen.

Mit diesen Sätzen wünsche ich Euch allen im Namen der Vorstandschaft frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr. Bleibt vor allem gesund.

Günter Wagenbauer
1. Vorsitzender

Dieses Bayerninfo wurde gesponsert von:



Sibyllenbad – tut einfach gut!

Kommen Sie zu(r) Ruhe – kommen Sie nach Bad Neualbenreuth

Medizinische Abteilung

Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen, Badearztpraxis, Physiotherapie, Massagen, Bewegungstherapie auch im Heilwasser, Naturfangopackungen im Wasserbett

Heilwasser-Badelandschaft

34 -36° C warme Becken mit kohlensäuremineralhaltigem Heilwasser aus der Sibyllenquelle, Ruhegalerie mit Fitnessraum und Infrarotkabine, irisch-römisches Dampfbad, Außenbadebereich mit Außen – und Gegenstrombecken, Heilwasserparcours, Liegewiese und Terrasse

Wellnesslandschaft

acht unterschiedliche Saunen mit unterschiedlichem Raumklima, individuelle Ruhebereiche wie Ruheraum mit Wasserbetten, Brotbackraum, Saunagarten mit Heilwasser-Whirlpool und Liegewiese, Energie- und Wohlfühlmassagen, pflegende Packungen und Verwöhnangebote für Zwei

Kurpark beim Sibyllenbad

Der acht Hektar große Kurpark beim Sibyllenbad bietet bepflanzte Themengärten, ein Schachspiel, eine Minigolfanlage und einen ausgeschilderten Vitalparcours mit Routen für Läufer, Wanderer und Nordic Walker.

Motorik-Fun Park

Der Motorik-Fun Park mit 54 Geräten auf 26 Stationen im Kurpark gegenüber dem Sibyllenbad ist ein Bewegungsparadies für Jung und Alt, das täglich von 08.00 - 22.00 Uhr kostenfrei genutzt werden kann.

Kurpromenade am Sibyllenbad

zugänglich im Untergeschoss beim Trinkbrunnen

Beratung und Terminvereinbarung
unter Tel. 09638 933-0

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Weitere Informationen und Prospektbestellung

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Sibyllenbad

Kurallee 1
95698 BAD NEUALBENREUTH

Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Str. 14 · 93051 REGENSBURG · Tel. 0941 9100-0

www.sibyllenbad.de

21 Begeisterte beim Patientenseminar in Bad Steben

Bericht: Rudi Reinhart

In diesem Jahr fand das Patientenseminar im Norden Bayerns, im höchstgelegenen Staatsbad Bayerns, in Bad Steben statt. Vor Verleihung des Titels Königlich Bayrisches Staatsbad wurde der Ort Steben genannt und war das Zentrum des Bergbaus in Oberfranken. Gleich zu Beginn gab es eine interessante Führung durch den Kurpark und die beiden Kirchen im Ort.
Besonders sehenswert war die evangelisch-lutherische Kirche, bei deren Bau 1910 in einer der ersten Kirchen Deutschlands Eisenbeton als Sichtbeton verwendet und die im Jugendstil gestaltet wurde. Nach einem Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen stellte Fr. Josiger von der Tourist-Information das Programm vor.
Rudi Reinhart bedankte sich schon zu Beginn bei ihr für die tolle Vorbereitung und die sehr gelungene Zusammenstellung des Programms. Dann ging es ins Gesundheitszentrum des Bayerischen Staatsbades zu einer Führung durch dessen Räume, die die Teilnehmer*innen sehr beeindruckten.
Nach dem Abendessen im Hotel Promenade gab Oskar Scheller sein Bestes an der Gitarre und alle schwelgten in Erinnerungen beim Singen alter Lieder. Am Samstag morgen um 7.00 Uhr leitete, wie schon im letzten Jahr, Beate Rebhan, Gruppensprecherin in Kronach, die Nordic Walking-Einheit an. Und so ging es kreuz und quer durch den Kurpark. Nach dem Frühstück gab es einen interessanten Vortrag zum Thema „Ernährung bei Morbus Bechterew“ durch den Heilpraktiker Hannes Laubmann. Nach Zuhören

und Sitzen ging es dann in den Kurpark zur Mobilisation mit dem Stab. Geschicklichkeit und Zusammenspiel waren da gefragt. Am Nachmittag stand endlich der Besuch der Therme auf dem Programm. Einige freuten sich wieder einmal Gymnastik im Wasser zu machen, da es in manchen Gruppen nicht mehr möglich ist. Nach einer Stunde AquaPower genossen die Teilnehmer*innen das warme Solebecken im Freien.
Ein Besuch in der Spielbank durfte natürlich nicht fehlen und so versuchten am Abend alle ihr Glück beim Roulette.
Nach dem Nordic Walking vor dem Frühstück am Samstag waren alle hellwach, da die Temperatur über Nacht stark gesunken ist. Katja Stölzel-Sell, die später die Kräuterwanderung durchführte, suchte auch immer wieder die Sonnenplätze zum Aufwärmen aus. Sie ließ uns teilhaben an einem großen Fundus an Wissen und gab den Teilnehmer*innen Tipps zur Nutzung verschiedener Kräuter gerade bei Entzündungen.
Dr. Gerhard Klein stellte verschiedene Studien vor, die Linderung bei Morbus Bechterew durch Radon und Naturmoorbäder nachwiesen. Noch einmal genossen wir die Therme bei Wassergymnastik und der anschließenden freien Nutzung.

Der Tag endete mit Gesprächen über die Vorträge und über die Arbeit in den verschiedenen Bechterewgruppen.

Am Sonntag kam die Sonne wieder und so ging es bei einer Gesundheitswanderung durch den Kurpark. Immer wieder wurde Halt gemacht und verschiedene Übungen durchgeführt.

Vor dem Mittagessen wurde bei der Reflexion der Tage das abwechslungsreiche Programm sehr positiv hervorgehoben und gleich angefragt, ob es im nächsten Jahr wieder ein Patientenseminar geben kann. Rudi Reinhart bat um Vorschläge für ein Ziel und so war schnell klar, dass im nächsten Jahr ein Kurort im Süden Bayerns angepeilt wird.

Dieses Bayerninfo wurde geponsert von:

DE-IMM-220076 Stand 04/22

Alles auf
www.abbvie-care.de

abbvie care with you

Neuer Gruppensprecher von Landsberg

Name, Vorname:	Schimpf, Andreas
Alter:	37
Familiäre Situation:	verheiratet, zwei Kinder (6 & 8 Jahre)
An M. Bechterew erkrankt seit:	2021
Beruf:	Teamleiter in der Qualitätssicherung

Was motiviert Sie, sich in der DVMB und in Ihrer Ortsgruppe ehrenamtlich zu engagieren? Die Ortsgruppe selbst, die mich herzlich aufgenommen hat. (Danke euch!) Auch hoffe ich, einen Beitrag bei der Aufklärung und Unterstützung von Bechtis leisten zu können. Besonders bei denen, die Ihre Diagnose erst kürzlich bekommen haben.
Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, bitte nennen Sie es! Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.
Welchen Hobbies bzw. Leidenschaften gehen Sie nach? Zeit mit meiner Familie zu verbringen ist mir sehr wichtig. Und wenn ich Zeit habe, beschäftige ich mich gerne mit Lego oder Puzzles. Auch habe ich das SUP für mich entdeckt.
Worin sehen Sie die größte Herausforderung durch Ihre gesundheitlichen Defizite? Sich täglich zu motivieren nicht aufzugeben, besonders an Tagen mit starken Schüben.
Wer oder was hilft Ihnen bei der Krankheitsbewältigung am meisten? Meine Frau.
Womit kann man Ihnen immer eine kleine Freude machen? Mit einem guten Single Malt
Was halten Sie selbst noch für wichtig, über Sie zu wissen? Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, dann ist es äußerst schwierig, mich davon abzubringen.

Vom Wasser in die Welt der Narren und andere kultische Orte

Bericht: Angelika Kreitmeier

Am gefühlt heißesten Tag trafen sich 40 Männer und Frauen erwartungsvoll an der Anlegestelle am Würzburger Hafen. Große Freude, da man sich aufgrund von Corona erst nach Jahren wieder sah. Mit dem Schiff 1,5 Std. auf dem Main vorbei am Kloster Oberzell nach Veitshöchheim.
Dort angekommen, gab es bei der „Fischer-Bärbel“ leckeres Essen. Gestärkt ging es dann weiter zu den Mainfrankensälen, den Schauplätzen der „Fastnacht in Franken“. Unter schattigen Bäumen warteten wir auf unseren Informanten. Humorig erzählte er über die Anfänge der Fastnacht und deren Hintergrund. Eine Bilderausstellung mit den Prominenten, die unbedingt „derbleckt“ werden wollten und dies auch heute noch so wollen bzw. auch erwarten. Nach der kurzweiligen Führung im Haus ging es dann in die Gärten zur Residenz.
Der Rückweg führte uns dann zum Fastnachthaus. Dieses ist mit allen bekannten Fastnacht-Narren bemalt.

Weiter ging es dann Richtung Hafen. Auf dem Weg lag eine Eisdiele, bei der man noch für die Kugel Eis 1,00 Euro!! bezahlte und nein, die Kugel war groß.
Der Tag ging viel zu schnell vorbei und die Teilnehmer freuten sich schon auf den nächsten Erlebnistag.

Gruppensprecherschulung Nord in Erlangen

Bericht: Günter Wagenbauer

Zunächst ein großes Lob an Heinz Kreitmeier für die Organisation von Unterkunft und Verpflegung. Das Creativ-Hotel Luise punktet mit einem umfangreichen Frühstücksbuffet in Bioqualität sowie mit einem Caterer für das Mittagessen ebenfalls in Bioqualität.
Am Samstagvormittag finden wir uns im

Konferenzsaal ein. Ganz besonders freut es uns, dass die Geschäftsführerin des Bundesverbandes Evelin Schulz ebenfalls teilnimmt. Da doch einige neue Gesichter dabei sind, starten wir mit einer Kennenlernrunde bevor die Anwesenden über Neuigkeiten und Problemstellungen in ihren jeweiligen Gruppen berichten.
Günter Wagenbauer lässt die Anwesenden Lose ziehen und alle sind schon ganz gespannt, was es mit diesen Losen auf sich hat. Nach dem Mittagessen wird das Geheimnis gelüftet. Mit den Losen werden die Teams der einzelnen Gruppen für die Gruppenarbeit zusammengestellt. In den einzelnen Gruppen diskutieren wir verschiedene Themen, wie zum Beispiel die Bedeutung der Selbsthilfe für Betroffene. Wir überlegen aber auch, wie wir den Bekanntheitsgrad der DVMB steigern können oder was jemanden bewegt Mitglied zu werden oder ein Ehrenamt auszuüben. Denn was nützt die beste Selbsthilfeorganisation, wenn sie in der Öffentlichkeit kaum sichtbar ist und deshalb nur wenige Menschen von ihrer Existenz wissen.
Nach der Kaffeepause erhalten wir wertvolle Informationen zum Thema „Spenden und Spendenquittungen“, zum Formular für die Verordnung von Funktionstraining sowie zu den Übungsleiter-Verträgen und zur Übungsleiterpauschale sowie zu den GEMA-Gebühren.
Abends sind wir mit einem Nachtwächter verabredet, der uns allerlei Wissenswertes über Erlangen erzählt. Das Beste: wir werden in die Geschichte mit eingebunden und bei manchem kommt sein schauspielerisches Talent zum Vorschein. Da waren plötzlich Henker, und Schurken unter uns. Überquerungen werden gesichert. Dies geschieht mit einer hin und her schwenkenden altertümlichen Laterne. Die Nachhut achtet darauf, dass die Gruppe zusammenbleibt. Werden die Abstände größer muss mit sirenenähnlichem Heulen darauf hinweisen. Auf Nachfrage des Nachtwächters muss mit dem

fränkischen „bassd scho“ geantwortet werden.
Danach treffen wir uns zum Abendessen und zu vielen interessanten Gesprächen im Wirtsgarten einer alteingesessenen Erlanger Bierwirtschaft.
Manche von uns genießen danach noch den Ausblick von der zauberhaften Dachterrasse des Hotels.
Am Sonntag wird uns erklärt, was datenschutzrechtlich zu beachten ist.
Danach informiert Günter Wagenbauer über das Presseecho der Aktion „Kurze Nacht des Bechterew“ im Juni 2023 und gibt Tipps, wie man es schafft, dass in örtlichen Zeitungen beziehungsweise im Landkreisteil Artikel über die DVMB und deren Aktionen veröffentlicht werden.
Mein Fazit: den zuständigen Redakteur persönlich ansprechen und den zuständigen Redakteur etwa 2 bis 3 Wochen vor der geplanten Veranstaltung informieren.
Alle sind sich einig, dass diese Gruppensprecherschulung eine gelungene Veranstaltung mit vielen Informationen in lockerer Atmosphäre war.

Gruppensprecherschulung Süd in Bergkirchen

Bericht: Günter Wagenbauer

Diese Veranstaltung scheint unter einem schlechten Stern zu stehen. Einen Tag vor Beginn sagen 3 Teilnehmer ab.
Angespannt begrüßt uns Günter Wagenbauer am Samstagvormittag.
Auch wenn alle anwesenden Leitungsteams mit Überalterung der Gruppe, Mitgliederschwund und Nachfolgermangel zu kämpfen haben, ist doch erfreulich, dass zumindest die wöchentliche Gymnastik in den Gruppen regelmäßig stattfinden kann.
Besonders erschüttert mich, dass sich auf den Fahndungsaufruf „Vorstandsmitglieder, Delegierte, Rechnungsprüfer. Ersatzrechnungsprüfer usw. dringend gesucht“ im Bayern-Info niemand gemeldet hat.
Der Mangel an ehrenamtlich Tätigen muss deshalb dringend behoben werden! In der Gruppenarbeit am Samstagnachmittag machen wir uns Gedanken über Sinn und Bedeutung von Ehrenamt und Selbsthilfe. Außerdem eruieren wir, wie wir neue Mitglieder gewinnen und möglichst vielen Menschen Spaß am Ehrenamt vermitteln können.
Wir schließen eine Zielvereinbarung dahin, dass wir diesem Problem mit viel Öffentlichkeitsarbeit und Spendenaquise begegnen wollen. Das heißt: möglichst viele Aktivitäten der Gruppen vorab in Zeitungen, kostenlosen Werbeblättern usw. ankündigen und vorab Günter Wagenbauer mitteilen, damit Günter Wagenbauer die Veranstaltungen auf der Homepage des Landesverbandes Bayern und dem Instagram Kanal „ aktivmitbechterew“ veröffentlichen kann. Getreu dem Motto: die DVMB muss in der Bevölkerung bekannt werden „wie ein bunter Hund“.
Genauso wichtig wie Öffentlichkeitsarbeit ist rechtlich einwandfreie Verwaltungsarbeit. Wir erfahren Wissenswertes und Nützliches zu den Themen Spenden, Spendenquittung, Verbuchung von Spenden im Haushalt, Übungsleiterpauschale, Formular 56 neu zum Funktionstraining, GEMA-Gebühren, Datenschutz und Werbemittel. Wir lernen, was wir in diesem Zusammenhang unbedingt beachten müssen, damit wir Ärger mit dem Finanzamt, den Krankenkassen und der Datenschutzbehörde vermeiden. Besonderer Dank an Christine Sedlmeier, die uns an ihrem enormen Fachwissen teilhaben lässt und uns mit einem allgemeinverständlichen Update auf den neusten Stand bringt.

Eingerahmt wird das Ganze von vielen guten Gesprächen untereinander und leckerem Mittag- und Abendessen. Am Samstagabend haben wir beim Kegeln in der nahegelegenen griechischen Gaststätte viel Spaß.
So sind sich am Schluss alle einig: ein tolles Hotel (Hotel Gasthof Groß), gutes Essen und eine lockere gute Atmosphäre und ein Rahmenprogramm getreu dem Motto: Bechtis brauchen Bewegung. Höchstes Lob und Dank an Erwin Weis für die Organisation.
Diese Veranstaltung ist der lebendige Beweis dafür, dass Ehrenamt Spaß macht, wie im Gedicht „Lob des Ehrenamtes“ von Johannes Thomas Hübner beschrieben.

Gruppe Lauf

Angelika Kreitmeier

Froh gelaunt bauten wir bei Sonnenschein den Stand auf. Die Besucher ließen sich vom Regen nicht abhalten.

Gruppe Regensburg

Hannelore Weitbrecht

Plakataktion in Apotheken und bei Ärzten

Veranstaltungen 2024 des Landesverbands Bayern		
30. Mai - 2. Juni	Frauenseminar in Volkersberg	Info Angelika Kreitmeier
6. Juli	Erlebnistag Bodenmais; Weißwurstseminar	Info Heinz Kreitmeier
11. - 13. Okt.	40 Jahre LV Bayern Weltrheumatag, Gruppensprecherseminar und Mitgliederversammlung in Ingolstadt	Info Günter Wagenbauer

Sprechstunde des LV Bayern:
Verwaltungssitz: Geothering 15 85570 Markt Schawben
Mittwochs 15.00 Uhr - 20 Uhr Tel. 089588043360
Fax. 089 58804 3361 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: 10. 01. 2024