Bayern-Info

Nr. 74
September 2017

DVMB

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

Keine Sorge wir bleiben über Wasser……

Eindrücke eines Betroffenen:

Neben der üblichen Physiotherapie auf dem Trockenen verordnete mir mein Orthopäde zusätzlich Wassergymnastik. Ich dachte: „Okay, ein bisschen Wasserballett kann nicht schaden. Außerdem schwimme ich gerne.“ Letztendlich war ich von der positiven Wirkung so angetan, dass ich mich nach der Reha der Morbus Bechterew Gruppe angeschlossen habe und einmal wöchentlich ins Hallenbad gehe.
Besonderen Spaß macht es in der Gemeinschaft. Bewegungen im Wasser sind mit keiner anderen körperlichen Beanspruchung an Land zu vergleichen. Weil unter Wasser keine mechanische Belastung durch das eigene Körpergewicht auftreten kann, wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet und die Übungen können gelenkschonend durchgeführt werden.

Wer die Chance hat, angeleitetes Funktionstraining vom Arzt verordnet zu bekommen, sollte das unbedingt nutzen.
Fragen Sie doch einfach mal bei Ihrer Gruppe vor Ort nach Funktionstraining im Wasser nach.
Nun denn, auf ins nasse Element.

Dieses Bayerninfo wurde gesponsert von:

Ab auf die tolle Rolle!

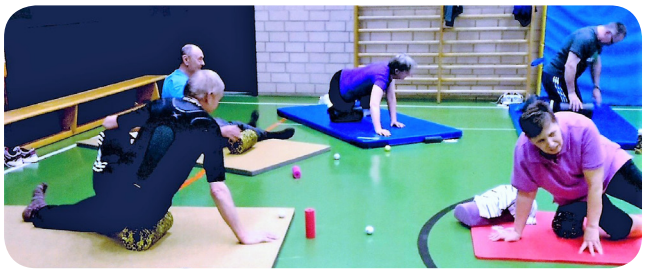
Faszien-Fitness-Workshop in der DVMB Ortsgruppe Hilpoltstein

Anne Regensburger

Auf Einladung von Gruppensprecherin Helga Laumer besuchte die Heidecker Heilpraktikerin Andrea Meyer am 14. Februar die Gruppe Hilpoltstein, um einen eineinhalbstündigen Workshop zum Thema Faszien-Fitness abzuhalten. Die Bedeutung des Bindegewebes, der Faszien, für unseren Körper wurde zunächst anschaulich erklärt, so das allen schnell klar wurde, wie wichtig regelmäßige Bewegung ist, damit die Faszien nicht verkleben und bestimmte Bewegungen langfristig unmöglich machen. Bevor die Gruppe nach diesen kurzen Theorieteil dann aktiv

werden durfte, maß Andrea Meyer bei jedem Teilnehmer den Finger – bzw. Ellenbogen-Boden-Abstand und kündigte an, dies nach dem Training zu wiederholen und die verbesserte Beweglichkeit aufzuzeigen. Das machte das Training für die Teilnehmer natürlich umso spannender!

Anschließend ging es „ab auf die tolle Rolle“. Durch mäßigen bis starken Druck jeder einzelnen Körperpartie auf das harte Trainingsgerät und gleichmäßiges hin- und herrollen wurde das Bindegewebe von der Fußsohle bis



zum Nacken bearbeitet und durchgeknetet. Ein Ächzen und Stöhnen klang durch die Turnhalle, aber getreu dem Motto „Wenn`s weh tut, brauchst du`s auch!“ hielt Andrea Meyer jeden Einzelnen dazu an, bei den teilweise schmerzhaften Übungen bis an sein Limit zu gehen. Jede Übung konnte für die Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen individuell angepasst werden, so dass die gesamte Gruppe immer aktiv war. „Geht nicht!“ gibt`s bei Andrea Meyer nicht!

Die ersten Effekte waren schnell zu spüren. Nach dem Training fühlten sich die Muskeln weicher, geschmeidiger, einfach besser an. Deswegen waren alle Teilnehmer sehr gespannt auf das abschließende Messen des Finger-Boden-Abstandes bzw. Ellenbogen-Boden-Abstandes. Die Ausgangswerte waren sehr unterschiedlich gewesen, doch jedes einzelne Gruppenmitglied konnte sich tatsächlich im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten verbessern. Teilweise kamen die Teilnehmer dem Boden zehn Zentimeter näher als zu Beginn des Workshops! Wir ziehen unsere Schlüsse daraus und werden unseren Faszien in Zukunft sicher etwas mehr Beachtung schenken.

DVMB Gruppe Kronach mit einer Spende überrascht!

Eine nicht erwartete Spende erhielt die DVMB Gruppe Kronach vom ortsansässigen Unternehmen Dr. Schneider.

Die Dr. Schneider Unternehmensgruppe steht für hochwertige Kunststoffprodukte rund um das Automobil vom innovativen Belüftungssystem bis zu hochintegrierten Verkleidungen sowie ästhetisch wie funktional anspruchsvollen Modulen für Instrumententafeln und Mittelkonsolen.

Das Unternehmen produziert an mehreren Standorten Deutschlands sowie in China, Polen, Spanien und in den USA.

In fast jedem Kraftfahrzeug ist ein von der Fa. Schneider gefertigtes Kunststoffteil vorhanden.

Stammwerk der Firma Dr. Schneider ist der Ortsteil Neuses der Stadt Kronach.

Da viele Mitarbeiter von Dr. Schneider in den örtlichen Vereinen engagiert sind (u.a. auch in der DVMB Gruppe Kronach) ist es eine Herzensangelegenheit, das Dorfleben und insbesondere die Vereine finanziell zu unterstützen, betonte Gesellschafterin Sylvia Schmidt in ihrer Begrüßungsrede.

Ihre Schwester und Mitgesellschafterin Annette Schneider fügte hinzu, dass ihr Unternehmen zwar eine internationale Firma sei, aber die Wurzeln immer im Ort Neuses sind.

Der Gruppensprecher der Gruppe Kronach, Eberhard Dunst und DVMB Mitglied Bastian Kirmes (Beschäftigter bei der Fa. Schneider) nahmen aus den Händen der beiden Gesellschafterinnen Frau Schmidt und Frau Schneider sowie dem Geschäftsführer Herrn Shah und dem Vorsitzenden Herrn Wirth einen Scheck in Höhe von 250,00 € entgegen.

Diese Spende ist zweckgebunden für die Finanzierung der Sporthallengebühren für die Nutzung der Sporthalle Neuses an die Stadt Kronach im Jahre 2017.

Eberhard Dunst und Bastian Kirmes bedankten sich bei den Verantwortlichen der Fa. Dr. Schneider recht herzlich und wünschten dem Unternehmen weiterhin viel Erfolg sowie den Verantwortlichen und Mitarbeitern/-innen recht viel Gesundheit.

von li.nach rechts
Frau Schneider, Herr Shah, Herr Wirth, Frau Schmidt, Herr Kirmes, Herr Dunst

Weniger Schmerz durch Funktionelle Entspannung

Frauenseminar im Kloster Schwarzenberg vom 21. – 23. April 2017

Bericht von Angelika Kreitmeier

Die funktionelle Entspannung ist eine tiefenpsychologisch fundierte Körpertherapie, wirkt regulierend auf das vegetative Gleichgewicht des Körpers, fördert die Selbstheilungskräfte und hilft beim Umgang mit Schmerzen und bei Stressbewältigung. Wie das bei Morbus Bechterew helfen kann, haben 25 Frauen im Franziskanerkloster Schwarzenberg in Scheinfeld erfahren. Einige Teilnehmerinnen waren zum ersten Mal bei einem Frauenseminar und fühlten sich nach der Vorstellungsrunde gleich heimisch. Die Therapeutin Ilse Duerr-Pehl erklärte die funktionelle Entspannungstechnik und leitete praktische Übungen ein. Einige Frauen staunten im Anschluss, wie locker und leicht sich ihre Gelenke anfühlten. Ebenfalls überraschend war, wie Entspannung in Verbindung mit Atmung funktioniert. Danach wurde ein Körper-Scan durchgeführt. Jede Frau erhielt ein Blatt Papier auf dem der Umriss eines Menschen aufgezeichnet war. Nun sollten die Stellen der Schmerzen gekennzeichnet werden, je nach Intensität mit blauem oder rotem Stift. In kleinen Gruppen tauschten sich die Frauen aus, die passende Entspannungstechnik wurde vorgestellt und durchgeführt. Das Ergebnis war erstaunlich, als sie wieder den Körper-Scan durchführten. Die Stellen, welche vorher rot gekennzeichnet wurden, waren nun nicht mehr so schmerzintensiv. Zum Abschluss des Tages wurde die Geschichte „Insel der Gefühle“ erzählt. Auf dieser Insel wohnten alle Gefühle, doch eines Tages mussten sie die Insel verlassen. Die „Liebe“ hatte kein Boot, doch keine der anderen Gefühle wollte die „Liebe“ mitnehmen. Nur: „ohne Liebe“ kann kein Gefühl überleben. Der Sonntag begann mit einem besonderen Klostergottesdienst. Deshalb lag es nahe, dass einige Emotionen auftraten, aber durch den Austausch legten sie sich wieder. wIm Anschluss schrieben die Teilnehmerinnen die Buchstaben ihres Vornamens untereinander. Neben den einzelnen Buchstaben sollten sie ganz spontan drei Eigenschafts- oder Hauptwörter schreiben. Erstaunlich, welche Begriffe ihnen eingefallen sind. Einige Begriffe passten so richtig zu der Verfasserin. Der Buchstabe „e“ wurde als „egoistisch“ erklärt. Ihr war bereits bewusst, dass sie egoistischer sein muss bzw. öfters mal „NEIN“ sagen müsste. Zum Abschied wurden noch zwei Lieder gesungen. Margot Teuchner hatte einen tollen Rap gedichtet und mit einigen Mädels einstudiert. Dieser wird in die Frauengeschichte der DVMB eingehen.

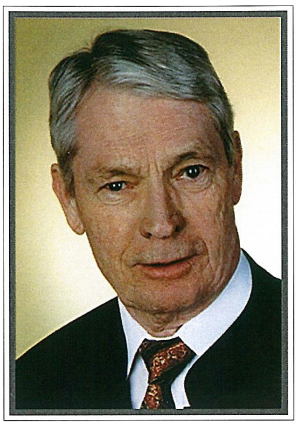
Alle Teilnehmerinnen waren sich einig, dass dieses Seminar gelungen war. Sie wünschten sich aber, dass die Seminare wieder an drei Tagen stattfinden sollten. Zwei Tage sind zu wenig, um Abstand vom Schmerz zu bekommen.

Folgenden Leitspruch nahmen die Frauen mit auf ihren Weg:
Tu zuerst das Notwendige, dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst du das Unmögliche.

Die Funktionelle Entspannung

Es gibt es keine festen Vorgaben wie „Entspannung“ zu geschehen hat. Es wird vom aktuellen Befinden ausgegangen; Was ist – darf sein! Im Zentrum liegt die Selbstwahrnehmung. Ziel dieser Sinnesschärfung ist ein verbesserter Dialog mit dem eigenen Leib – und arbeitet mit dem Körpersinn auch Propriozeption oder Tiefensensibilität genannt. Stark vereinfacht gesagt geschieht folgendes: Kleine Bewegungen oder auch lediglich Bewegungsreize in den Gelenken werden mit dem Atemrythmus verknüpft. Es kommt zu minimalen Druckveränderungen im Organismus. Dies wirkt auf die autonome Atmung und somit auf das Vegetativum ein. Dadurch werden Körper-funktionen beeinflusst, die vom Vegetativum gesteuert werden wie z.B. Magen- und Darmtätigkeit, Blutdruck. Diese sehr offene Methodik erfordert eine wache aufmerksame Begleitung durch die Therapeutin und ein Lernen und Üben. Ilse Dürr-Pehl, Körpertherapeutin, 91244 Reichenschwand
http://www.ilse-duerr-pehl.de

Nachruf



Neben seiner Mitarbeit in der Gruppe Rosenheim war Wilfried Bertram sehr für den Landesverband Bayern aktiv.
Er erstellte ein Exel-Programm für alle Gruppen in Bayern das sie für ihre Buchführung nutzen – die legendäre Bertramtabelle.
Über viele Jahre hinweg war Wilfried Bertram nicht müde „sein“ Programm immer wieder zu modifizieren und zu aktualisieren.
Für unsere Gruppensprecher, die in der Regel auf dem Gebiet der Buchhaltung Laien sind, war die eine großartige Erleichterung ihrer Arbeit.
Lieber Wilfried Bertram wir haben mit dir einen Freund verloren.
Wir werden dich nicht vergessen.

Wolfgang Klimsch und Eckhard Pfeiffer

Der DVMB LV Bayern e.V. hat ihm viel zu verdanken und wird sein Andenken stets in Ehren halten.

Veranstaltungen 2017 des Landesverbands Bayern		
14. - 17. September	Patientenseminar in Bad Wörishofen	Info Thomas Mack
23. September	Gruppensprecherschulung Nord in Osternohe	Info Christina Schneider
07. Oktober	Gruppensprecherschulung Süd in Fürstenfeldbruck	Info Christina Schneider
21. Oktober	Mitgliederversammlung in Straubing	Info Christina Schneider
11. - 12. November	Buchhaltungsseminar in Kleedorf	Info Christina Schneider
05. Mai 2018	Volleyballturnier in Augsburg	Info Tino Banani

Wir gratulieren:
Wilhelm Mahler Gruppensprecher von Ichenhausen feiert am 17.10. seinen 70. Geburtstag.
Gerti Kaiser Gruppensprecherin von Forchheim feiert am 19.11. ihren Geburtstag.
Manfred Plischke Gruppensprecher von Miesbach hat am 23.11. seinen 60. Geburtstag.

Nimm deine Träume als Antrieb, deine Wünsche als Wegweiser
und folge immer dem kleinen Kompass in deinem Herzen

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@dvmb-by.de

Kontakt: Frauenansprechpartnerin: Angelika Kreitmeier
Tel. 09153 4158, E-Mail: frauennetzwerk@dvmb-by.de

Kontakt: Junge Bechterewler: Michaela v. d. Linden
Tel. 09529 9500019, E-Mail: jugend@dvmb-by.de

Impressum:
„Bayern-Info“ ist ein Mitteilungsblatt des Landesverbands Bayern e.V. der DVMB und ist dem Morbus-Bechterew-Journal beigeheftet. Eigenes Bildmaterial.
Redaktion und verantwortlich: Christina Schneider
Obertor 24, 97769 Bad Brückenau
Tel. 09741 3887
E-Mail: Bayerninfo@dvmb-by.de
Redaktionsschluss: 30.09.2017