Bayern-Info

Nr. 78
September 2018

DVMB

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

Der Weg ist das Ziel

Dieses Bayern-Info wurde gesponsert von:

Editorial

von 1. Landesvorsitzenede

Am Sonntag, den 3. März fand zum vierten Mal in Bayern der „Tag der seltenen Erkrankungen“ im Zentrum „Operativer Medizin“ des Universitätsklinikum Würzburg statt. In mehreren Gesprächsrunden wurden interessante Moderationen angeboten, unter anderem

- angeborene Immundefekte
- Selbsthilfe lokal vernetzen
- trotz Schmerzen den Alltag aktiv gestalten

Es fanden sich zu dieser Veranstaltung auch Patienten mit Morbus Bechterew ein. Die Gruppe Würzburg präsentierte sich mit einem Stand. Die ganze Thematik spiegelt sich auch in unserem Krankheitsbild wider. 80% der seltenen Erkrankungen sind genetisch bedingt, haben oft einen chronischen Verlauf und sind selten heilbar. Auch sind die Wege zur guten Behandlungs- und Versorgungsmöglichkeit oft nicht klar ersichtlich. Dies führt dazu, dass eine Diagnose in der Regel erst deutlich verzögert gestellt wird.

Ich, als Patient mit Morbus Bechterew, wünsche mir, dass in der Forschung Einflussfaktoren auf unsere Krankheit gefunden werden, dass Angebote verschiedener Bewältigungsmöglichkeiten uns zur Verfügung stehen und eine Besserung oder zumindest eine langfristige Linderung in den Beschwerden erzielt wird.

Eines wissen wir als Bechterew-Patienten genau: „Bewegung wirkt wie ein Medikament und hat die größte Nachhaltigkeit zur Bewältigung von chronischen Schmerzen.“ (aus dem Vortrag von Dipl.Psych. Christiane Johnson, Uniklinik Würzburg)

Info:

Eine Krankheit bzw. Störung ist in Europa als selten definiert, wenn ihre Prävalenz (Rate der zu einem bestimmten Zeitpunkt oder in einer bestimmten Krankheit Erkrankten) weniger als 1:2.000 beträgt. Viele seltene Krankheiten betreffen oft nur eine Handvoll Patienten in der EU. Es gibt aber auch Ausnahmen unter den seltenen Krankheiten, die bis zu 1:245.000 Patienten betreffen.

Modulschulung vom 23. - 24.06.2018

Bericht von Christina Schneider

Sommer, Sonne, Wochenende. Wir sitzen hier bei der Modulschulung des Landesverbandes Bayern. Eine

Auszeit bei den Fortbildungen der DVMB scheinen sich die Gruppensprecher genommen zu haben. Da war nur „Einer“ anwesend. Die anderen Teilnehmer/innen waren interessierte Gruppenmitglieder und richtig motiviert. Auch so trockene Themen, wie „Regeln und Formalien“ wurden durch unsere Referentin Kathrin Reinsch, Landesverband Niedersachsen, spannend und auf den Punkt gebracht.

Die Regeln dienen der Orientierung, Vereinfachung, Konfliktvermeidung und Qualität. So steht es im Modul 3 des Basiswissens.

Soll aber eine Neuregelung umgesetzt werden geht es um Wissen – Können – Wollen – Tun.

In Gruppen und Einzelarbeiten wurde dann eifrig gearbeitet und umgesetzt. Da war die Gruppe von 7 Teilnehmern ideal, Kathrin Reinsch konnte Hilfestellungen und Tipps geben. Jeder bekam auf

seine Fragen Antworten.

Gemeinsam drückten wir am Abend der deutschen Mannschaft bei der Weltmeisterschaft die Daumen und es half: Deutschland gewann 2:1 gegen Schweden.

Wie eine Mannschaft traten wir am nächsten Morgen

auf. Unser Spielfeld war die Öffentlichkeitsarbeit.
Warum ist diese so wichtig für die Vereinsarbeit, welches Ziel verfolgen wir, wen wollen wir erreichen und wie gewinnen wir neue Mitglieder? Fragen, die uns ständig begleiten.
Pressemitteilungen und Kontaktgespräche sind eine Herausforderung, nicht jeder ist wortgewandt. Ob schon lange dabei oder erst dazu gekommen: Alle Teilnehmer haben davon profitiert und wünschen sich eine Fortsetzung.
Danke an unsere Referentin, der es sichtlich Spaß gemacht hat, uns spielerisch durch die verschiedenen Bausteine zu führen.

30 Jahre Gruppe Pfaffenhofen

Was ist Morbus Bechterew? Eine chronische und Unheilbare Krankheit die zur Versteifung der Wirbelsäule führen kann.
Am 9 Juni 1988 wurde die Gruppe Pfaffenhofen gegründet. Initiator Urheber war Josef Hajek und Joachim Diener war als fachgeschulter Therapeut für uns da. Heute machen Therapeutinnen mit uns Trocken- und Wassergymnastik. Herr Landrat Rudolf Engelhart ist unser Schirmherr.
Die ersten Jahre bis Dez. 2010 benutzten wir in der Hauptschule Bad und Turnhalle, seit 2011 sind wir in der Adolf-Rebl-Schule.
Gruppensprecher: Josef Hajek 1998 - 2001
Rudolf Backhaus 2002 - 2016
Werner Geiger seit 2016

Vorstellung der neuen Gruppensprecherin von Coburg

Name, Vorname:	Pawlowski Karola
Alter:	61 Jahre
familiäre Situation:	Verheiratet
an M. Bechterw erkrankt seit:	positiv getestet
Beruf:	Verwaltungsangestellte

Was motiviert Sie, sich in der DVMB und in Ihrer Gruppe ehrenamtlich zu engangieren?	Die Übungsstunden tun mir gut, in der Gemeinschaft
Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja bitte nennen Sie es?	Niemand ist perfekt
Welchen Hobbies bzw. Leidenschaften gehen Sie nach?	Basteln, Freunde/innen treffen, Familie, Enkel, Glaubenskurse halten
Worin sehen Sie die größte Herausforderung durch Ihre gesundheitlichen Defezite?	beweglich zu bleiben
Womit kann man Ihnen immer eine kleine Freude machen?	Bin wunschlos glücklich, Eierlikör

„Therapie macht Spaß“ anlässlich des Gruppensprecherseminars in Bad Birnbach

Christina Schneider und Angelika Kreitmeier

Ein perfekter Anlass um über Therapieformen bei Morbus Bechterew zu sprechen, ergab sich auf dem Gruppensprecherseminar in Bad Birnbach. Unterstützt wurden wir durch die VPT Berufsfachschule Physiotherapie & Massage Bad Birnbach.
Hat sich der Schmerz in der Wirbelsäule festgesetzt, soll eine Chronifizierung vermieden werden. Wichtig ist, aktiv zu bleiben und sich so gut wie möglich zu bewegen. Anhaltende Schonhaltung schwächt die Muskulatur. Eine gezielte Physiotherapie kann den Teufelskreis durchbrechen und für mehr Lebensqualität bei den Betroffenen sorgen. Im anschließenden Workshop wurden unterschiedliche Therapien vorgestellt: Das TheraBand gehört nicht in die Mottenkiste, auch hier gibt es durchführbare Übungen, die die gesamte Muskulatur kräftigen.

Sehnen, Bänder, Knochenhaut und Gelenkkapseln sind Faszien. Ein guter Spannungszustand der Faszien ist für die Gesundheit unerlässlich. Dadurch können die Organe, das Bewegungs- und Wahrnehmungssystem ihre Aufgaben im Zusammenspiel aller Körperfunktionen erfüllen. Es gibt zwar unterschiedlich harte Faszienrollen, doch eine Wolldecke tut es auch.
Der von Beginn an anwesende Leiter der Kurverwaltung Viktor Gröll sowie der Facharzt für Orthopädie Dr. Thomas Laser, waren über die Arten der verschiedenen Übungen mit den einfachsten Hilfsmitteln erstaunt. Sie fanden die Hinweise auf regelmäßige Bewegungen in ihren Grußworten bestätigt und überzeugten sich über die von Physiotherapeuten der Berufsfachschule vorgestellten Therapien. An fünf Stationen wurden verschiedene Übungen von den Therapeuten vorgestellt an denen sich die Gruppensprecher/Innen trotz Einschränkungen sehr beweglich zeigten. Die Entscheidung zur Durchführung der zukünftigen Therapeutenfortbildungen in der Berufsfachschule wird von allen Beteiligten gewünscht. Herr Gröll und Dr. Laser sagen ihre Unterstützung zu. Christina Schneider freut sich auf die zukünftige Durchführung, welche aber erst einige Formalien durchlaufen muss. Auch Ehrungen und Verabschiedungen waren durchzuführen. Christina Schneider konnte Richard Fehr, Gruppe Neumarkt mit der Verdienstnadel auszeichnen. Ursel Klimsch wurde für ihre langjährige Mithilfe in der Geschäftsstelle gewürdigt. Otto Faschingbauer, Gruppe Cham, Günter Wohlrab, Gruppe Donauwörth und Elli Holzmaier, Gruppe Freising wurden mit entsprechender Würdigung verabschiedet. Wir wünschen Ihnen für die weitere Zukunft alles Gute und vor allem Gesundheit.

C.Schneider, Viktor Gröll, Patrick Lindl,Richard Fehr, Günter Wohlrab,Ursel Klimsch,Otto Faschingbauer

Ebenso durfte sich die neuen Gruppensprecherinnen Carola Pawlowski (Coburg), Margitte Büttner (Bayreuth), Gabriele Bergmann (Erding) und Gudrun Ederer (Cham) vorstellen. Der Arbeitskreis Marketing hat eine Begrüßungsmappe für neue Mitglieder des Landesverbandes erarbeitet. In ihr befinden sich Flyer zum Landesverband, dem Krankheitsbild Morbus Bechterew und ein Begrüßungsschreiben. Diese wurden an die anwesenden Gruppensprecher/Innen verteilt. Aktuell werden diese Mappen durch den Landesverband versendet oder über den/die Gruppensprecher/in mit gruppenspezifischen Informationsmaterial versehen und überreicht.
Sehr erfreut war Christina Schneider, dass die Gruppe Bad Birnbach wieder belebt wird. Patrick Lindl wird als Infopartner bis zur Neugründung der Gruppe tätig werden. Die Anwesenden nahmen dies ebenfalls erfreut zur Kenntnis und beglückwünschten ihn zu seiner Entscheidung. Ein Vorabtreffen ist noch für dieses Jahr geplant.
Nachdem keine weiteren Wortmeldungen vorlagen, verabschiedete Christina Schneider Viktor Gröll und Dr. Thomas Laser, bedankte sich für die Nutzung des Kurzentrum Artrium und überreichte jedem symbolisch ein DVMB-Handtuch. Bei den zahlreichen Teilnehmern des Seminars bedankte sie sich ebenfalls und lud diese zum gemütlichen Ausklang mit Musik und Tanz im Rottaler Hof.

Wir bedanken uns bei Hoteldirektor Siegfried Reitmeier der uns während dem Aufenthalt hinweg begleitet hat. Mit einem vierstündigen Besuch der Rottal-Therme endete am Sonntag die Veranstaltung getreu dem Motto: „Therapie macht Spaß!“
Allen Beteiligten und Helfern ein herzliches Vergelt‘s Gott und bis bald.

„Bewegung, Betreuung und Begegnung“

Thomas Frey Piegendorfer hilft Morbus Bechterew Patienten mit der Krankheit umzugehen

Bericht von Thomas Simon (Auszug von der Landshuter Zeitung)

Morbus Bechterew: Nicht immer ist die Krankheit auf den ersten Blick zu erkennen. Viele Patienten leiden unter Schmerschüben in Gelenken und im Bereich der Wirbelsäule. Bei manchen Betroffenen kann Morbus Bechterew sogar zu einer Wirbelsäulenversteifung führen. Auch Thomas Frey-Piegendorfer leidet an der Krankheit, die bei ihm vor dreißig Jahren diagnostiziert wurde. Der 53-Jährige leitet seit 2001 auch eine Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig in der Landshuter Pestalozzischule zur Gymnastik und einmal im Monat zu einem großen Stammtisch trifft.

„Mich hat es damals ganz schön schlimm erwischt“, sagt Frey Piegendorfer. „Ich habe vor Schmerzen wochenlang keine Nacht durchschlafen können.“ Schmerzmittelaus der Hausapotheke des Vaters halfen immer nur kurz. Die Abstände zwischen den Schüben wurden immer kürzer. „Irgendwann war ich am Boden und konnte nicht mehr.“ Ein Orthopäde erkannte schließlich den Grund für seine schlaflosen Nächte: „Eine spezielle radiologische Untersuchung bestätigte den Verdacht, dass es unter Morbus Bechterew leide.“ Mit dem Begriff habe er damals nicht viel anfangen können.

Bald kam jedoch heraus, dass auch der Onkel und womöglich auch der Großvater unter derselben Krankheit litten. Verantwortlich für den Ausbruch von Morbus Bechterew ist eine Mutation im sogenannten HLA-B-Gen mit dem Namen „HLA-B27“.

Schätzungsweise 700 Betroffene in Landshut

„Nicht bei allen muss das Gen aber dafür sorgen, dass sich die Symptome von Morbus Bechterew bemerkbar machen“, sagt Frey Piegendorfer. Patienten könne mit der Krankheit leben, ohne sie jemals zu bemerken. Die Medizin tue sich deshalb schwer, eine genaue Zahl von Betroffenen anzugeben. Allgemein geht man laut Frey Piegendorfer aber von einem Prozent der Bevölkerung aus. „In Landshut müssten demnach rund 700 Morbus Bechterewler leben.“

Um diesen Patienten zu helfen, wurde vor rund 35 Jahren die Morbus Bechterew-Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Frey Piegendorfer ist seit 1992 Mitglied. Eine Mitgliedschaft, die für ihn vieles verändert hat. „Die Gruppe hat bei mir durchaus für neuen Lebensmut gesorgt“, sagt der langjährige Morbus Bechterew-Patient. Zwischen 30 und 35 Betroffene treffen sich regelmäßig, um gemeinsam unter Anleitung von ausgebildeten Therapeuten Wasser- und Trockengymnastik zu betreiben. Die Pestalozzischule bietet mit einem absenkbaren Wasserbecken dafür beste Bedingungen. „Für einen Bechterewler gibt es nichts Besseres als Bewegung“, betont Frey Piegendorfer. „Je mehr man davon hat, desto erträglicher sind auch die Schmerzen.“ Zusätzlich zu den Gymnastikstunden findet jeden ersten Dienstag im Monat ein Stammtisch in den Weihenstephaner Stuben statt, bei dem man sich über die Krankheit austauschen oder „über Gott und die Welt reden kann“. Zu den Aktivitäten der Selbsthilfegruppe zählen aber auch Nordic-Walking-Touren und Vorträge der AOK, zum Beispiel über die richtige Ernährung eines Morbus Bechterew-Patienten. Im Umkreis von 30 Kilometern gibt es in Landshut die einzige Gruppe dieser Art, sagt Frey Piegendorfer. „In ganz Bayern nur 66 solcher Angebote.“

Neue Mitglieder jeden Alters willkommen

Neue Mitglieder sind daher immer willkommen. Das Alter spielt dabei keine Rolle: „Unser Altersdurchschnitt ist mit 50 Jahren schon relativ hoch. Es gibt aber auch viele deutlich jüngere Patienten.“ In der Selbsthilfegruppe könnten diese einiges lernen und von der Erfahrung der langjährigen Mitglieder profitieren. „Ich wäre heute wohl ein ganz anderer Mensch, wenn ich damals nicht beigetreten wäre“, ist sich Frey Piegendorfer sicher.

Betroffenen möchte der 53-Jährige Mut machen, nicht aufzugeben und dem Leben trotzdem positiv gegenüber zu stehen. „Wichtig sind vor allem Bewegung, Betreuung und Begegnung“, sagt Frey Piegendorfer. Wer diese „drei Bs“ beherzige, finde einen Weg, auch mit Morbus Bechterew, ein glückliches Leben zu führen.

INFO

Die Morbus Bechterew-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Dienstag ab 18 Uhr zur Gymnastikstunde in der Pestalozzischule in Landshut. Weitere Informationen gibt es unter landshut@dvmb-by.de

Frauenseminar in Stein bei Nürnberg;

Luftig-leichte Bewegungen bei Morbus Bechterew 31. Mai - 03. Juni 2018

Bericht: Jana Schmalisch, Landesverband Sachsen /Dresden

Am Donnerstagnachmittag trafen 24 Teilnehmerinnen aus ganz Bayern und 2 aus anderen Landesverbänden am Frauenwerk in Stein bei Nürnberg ein. Bei einer Vorstellungsrunde traf man sich wieder oder lernte sich kennen. Manche Teilnehmerinnen waren zum ersten Mal dabei und andere können seit Jahren mal wieder dabei sein. Es wurde die Frage in den Raum gestellt: „Was erwarte ich vom Seminar? Was hat mich bewogen hier zu sein?“ Und es fielen Antworten wie: “das Wochenende nutzen, um zu sich selbst zu finden; mit anderen zusammen zu treffen; sich mit den anderen auszutauschen oder sich einfach mal eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.“ Am Freitagmorgen lernten wir nach einem stärkenden Frühstück das „SM System“ (http://www.ruecken-smsystem.de/)und unsere Therapeutin für diesen Tag Heilpraktikerin Frau Anna Velisek kennen.

Das Rücken SM-System (kurz R-SMS) ist ein Bewegungsprogramm, das sich schon seit 30 Jahren etabliert hat. Das R-SMS hat drei Hauptprogramme: Regeneration, Prävention, Krankengymnastik. R-SMS benutzt 12 Basisübungen und 40 Übungen für Fortgeschrittene. Praktisch können wir die Übungen wie eine Rückenschule anwenden, aber auch mit anderen Übungen in verschiedenen Programmen kombinieren. Das Wichtigste an den SMS-Übungen ist, dass mit Hilfe der spiralen Muskelverkettung im Körper eine nach oben zielende Kraft entsteht, die den Druck auf die Zwischenwirbelscheiben und die Gelenke mindert und Muskelspiralen geben der Wirbelsäule eine optimale Beweglichkeit.

Wir erhielten eine kleine Einführung in das SM System und den Umgang mit den Seilen kennen. Wer dabei an „Fifty Shades of Grey„ denkt liegt da aber ganz verkehrt. Man tut sich selbst u.a. seinem Rücken, den Armen, Füßen und allen anderen Körperregionen mit einem speziellen Übungsseil und Igelbällen etwas Gutes. Wir erlernten Übungen zum Lösen von Faszienproblemen und Verkrampfungen, die man zu Hause einfach mit einem Handtuch ausführen kann. Nach einem Mittagessen vom Buffet zeigte uns Frau Velisek weitere kleine Hilfsmittel, wie den Mini-Igelball oder die darin versteckten Massageringe, mit denen man die Durchblutung der Finger und Zehen anregen kann. Allerdings gab Sie zu beachten, dass an den Fingern auch Reflexzonen des Körpers spiegelverkehrt abgebildet sind. Ich selbst spürte bei der Massage mancher Fingerregionen an meiner linken Hand genau eine besondere Reizung meiner Schmerzregion im LWS Bereich rechts, aufgrund meiner Spondolysthese von L5-S2 sowie meine Probleme mit der ISG-Region. Es ist also nicht nur so eine wörtliche Darstellung der Therapeutin, sondern eine selbst gespürte Reaktion. Der Abend fand seinen Ausklang bei einem gemütlichen Spaziergang durch das Rednitztal, bei einem Plausch im Garten oder bei einem Erfahrungsaustausch im Wintergarten des Frauenwerks. Jeden so wie es ihm oder

besser ihr beliebt. Am Samstagvormittag starteten wir zu einem Badeausflug zur Kristalltherme Palm Beach in Stein. In den verschiedenen Thermalbecken (z.B. Bergkristall; Amethyst oder Rosenquarz) bei Temperaturen zwischen 33 und 38 Grad konnte man entspannt die Heilwasser genießen. Zahlreiche Außenbecken, das Wellenbad und auch die Wassergymnastik wurden mit viel Spaß ausprobiert. Der Nachmittag stand nach dem gemeinsamen Mittagessen zur freien Verfügung. Manche Teilnehmerinnen machten sich auf den Weg durch den Rednitzgrund zum Freilandterrarium, andere wurden nach einer Kaffeepause kreativ und bastelten Herzen. Wer einfach nur ausruhen wollte nach dem Schwimmbadausflug konnte auch das tun. Am frühen Abend stand die Bechti-Rap-Chorprobe auf dem Programm, denn die 2. Strophe des Frauen-Bechti-Raps war

fertig getextet. Nun war es an der Zeit diesen einzustudieren. Herzlichen Dank an unsere Margot Teuchner aus LA. Bei dieser Probe zeigte sich wieder einmal besonders, was für eine tolle, vertraute und lustige Stimmung bei den Frauenseminaren herrscht. Denn wie überall bei Proben gelingt nicht alles sofort und es entstehen viele amüsante Situationen. Doch es wird keinem ein Fehler angekreidet, sondern man schmunzelt und lacht gemeinsam darüber. Am Abend stellten wir mit Erstaunen fest, dass am kommenden Nachmittag das Seminar schon wieder vorbei ist. ABER ein paar gemeinsame Stunden blieben noch! Sodass man zum Ausklang des Samstages ein Resümee des bisher erlebten zog, z. B. was wieder besonders schön war, wie froh man war, dass man einander mal wieder gesehen

hat usw. Am Sonntagmorgen stand die Besichtigung des Faber-Castell-Museums „Alte Mine“ und des dazugehörigen Schlosses auf dem Programm. Die Führerin von Faber-Castell erzählte uns zuerst etwas über die Geschichte der Bleistiftherstellung und erklärte uns, dass ein „Bleistift“ gar kein „Blei“ enthält. Danach zeigte sie uns die einzelnen historischen Arbeitsschritte, die nötig waren, um aus Graphit, Ton und Holz einen Bleistift herzustellen. Es war sehr interessant, da grundlegend fast dieselben einzelnen Arbeitsschritte heutzutage auch noch nötig sind. Nur ist es durch moderne Maschinen etwas einfacher. Anschließend besichtigten wir in das Schloss der Familie Faber-Castell. Dieses besteht aus 2 Teilen. Dem Alten Schloss, welches 1843 bis 1846 vom Architekten F. Bürklein im Stil der Neurenaissance für Lothar von Faber geplant und erbaut wurde und dem Neuen Schloss. Bis 1939 wurde es von der Familie selbst bewohnt. Im Krieg wurde es von der Wehrmacht besetzt und während der Nürnberger Prozesse bewohnten dies Journalisten. Da die Familie das alles nicht vergessen konnte, zog sie nie wieder ein. Doch es werden regelmäßig Familienfeiern wie die Hochzeiten dort gefeiert. Das Schlossgelände wird für Filmaufnahmen genutzt, z.B. für die Filme von „Hanni und Nanni“ oder „Hilfe, ich habe meine Lehrerin geschrumpft“. Da die Familie aber nie wieder im Schloss gewohnt hat, ist es noch vollkommen original möbliert erhalten. Nach einer kurzen Einführung in die Familiengeschichte der Familie Faber und später Faber-Castell sahen wir die unzähligen Räume des 3etagigen Schlosses. Wir sahen das wunderschöne, gut erhaltene bzw. vor 3 Jahren renovierte Damen bzw. Herrenbad; das Zitronenzimmer, den Repräsentationssaal sowie das separate Spielzimmer, das Babyzimmer und das Lernzimmer für die Kinder. In den Räumen der Kinder vor allem in dem Spielzimmer fühlten sich einige Teilnehmerinnen ihre eigene Kindheit zurückversetzt. Nach einer kurzen, aber sehr herzlichen Verabschiedung fuhren alle Teilnehmerinnen wieder in die verschiedenen Teile Bayerns bzw. Deutschlands zurück. Im Gepäck hatten sie Gedanken an ein entspanntes, informatives Wochenende, bei dem sie alte Freundinnen wieder getroffen haben oder sich auch ganz neue Bekanntschaften ergaben. Auch so mancher Tipp zur besseren Verträglichkeit der Spritzen oder zu Möglichkeiten der Schmerzreduzierung durch verschiedene Lagerungsmöglichkeiten fand seinen Weg ins Gepäck.

Alle Teilnehmerinnen fanden das Wochenendseminar wieder sehr schön und gelungen und möchten sich deshalb auch auf diesem Wege noch einmal bei der Organisatorin Angelika Kreitmeier für Ihre Mühen, Ihre Ideen und Ihren Einsatz für uns bedanken.

Morbus-Bechterew-Tage in München 20. w- 22. April 2018

Bericht von Lautta Hawlitschek

Mit der Ökotrophologin Barbara Haidenberger von der SaniPlus-Apotheke in München begannen die Morbus-Bechterew-Tage. Nach einer theoretischen Einführung in die Bedeutung der Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen wurde in der Küche der SaniPlus-Apotheke Leckeres gekocht: Brotaufstriche, Salate, Aufläufe und ein köstlicher Nachtisch zeigten den Teilnehmern, dass eine rheumaspezifische Ernährung unglaublich schmackhaft sein kann. Der Tag wurde mit einer fast 2stündigen Nachtwächter-Wanderung durch München abgeschlossen. Im Krankenhaus Neuwittelsbach fanden am Samstag zahlreiche Vorträge im 45-Minuten-Takt statt, in der viertelstündigen Pause konnten die Teilnehmenden noch Rückfragen an die Referenten stellen. Die Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin Franziska Häusler führte in die Grundlagen des Yoga ein und zeigte Möglichkeiten für Morbus-Bechterew-Patienten auf. Frau Dr. Ines Stein, Physiotherapeutin und Osteopathin diskutierte mit der Physiotherapeutin Anita Jobst, die seit diesem Jahr auch die Basiswissen-Seminare der DVMB begleitet über die Einsatzfelder von Physiotherapie und Osteopathie bei Morbus Bechterew und den Begleiterkrankungen. Osteopathische Behandlungen können besonders bei Augen- und Darmentzündungen lindernd wirken. Die Ärztin, Dr. Elke Haase-Hauptmann, erläuterte die Möglichkeiten der Hildegardmedizin im Blick auf die Darmgesundheit. Nach dem Mittagessen erläuterte Prof. Herbert Kellner die medikamentöse Unterstützung bei Morbus-Bechterew. Im Anschluss ging es in die Therme Erding – wobei Prof. Kellner im Großraumtaxi auf dem Weg zur Therme noch Fragen beantwortete. „Morbus Bechterew und die Psyche“ stand am Sonntag im Mittelpunkt. Zunächst erklärte Lautta Hawlitschek die Wahrnehmung von Schmerz und die Auswirkungen von Schmerzen auf die Psyche, bevor Frau Dr. Haase-Hauptmann an freiwilligen Teilnehmern Psychokinesiologie demonstrierte. Alle drei Tage waren sehr gut besucht, die Bestuhlung des Vortragssaals musste sogar aufgestockt werden.

Besonders schön war die große Anzahl an jüngeren Teilnehmern, denen die DVMB bislang noch nicht bekannt war. Auch aus anderen Teilen Bayerns kamen Teilnehmende nach München. Die Tage werden ihre Fortsetzung in zwei Veranstaltungen am 22. September und 10. November in München finden. Hierzu wird noch eigens eingeladen.

Kirschblüten-Wanderung der Gruppe Lauf am 28.04.2018

Bericht Michael Wolter-Roessler

Vom Wanderparkplatz Egloffstein ging es pünktlich um 10:00 Uhr zunächst hinauf zur Burg Egloffstein. Die Burg liegt rund 100 Meter über dem Trubachtal und ihre Ursprünge datieren aus dem 8. Jahrhundert. Wir besichtigten auch die Burg-Kirche mit der Besonderheit des Altarbildes. Dort ist an der oberen Spitze ein Pelikan dargestellt, der sich für seine Jungen das Herz herauspickt. Von Egloffstein ging es über die Höhe vorbei an Kirsch- und Obstgärten zu einer Doline („eingestürzte Tropfsteinhöhle“). Von dort wanderten wir weiter durch den Wald zum Wildpark Hundshaupten.

Weiter durch den Wald gingen wir Hetzeldorf entgegen. Dort kehrten wir im berühmten Gasthaus Penning-Zeißler ein. Bei Schnitzel und Rippchen und dem guten Bier erholten wir uns von der 12 Kilometer langen Wanderung. Rechtzeitig zum Mittagessen wurde unsere Gruppe durch einen Fußkranken und seiner Chauffeuse erweitert.

Nach ausgiebiger Rast ging der Weg vorbei an der imposanten evangelischen Kirche in Hetzelsdorf zurück nach Egloffstein, wo wir um 17:00 Uhr wieder wohlbehalten ankamen.

Veranstaltungen 2018 des Landesverbands Bayern

22. September	Gruppensprecherschulung Nord in Schnaittach	Info Christina Schneider
04. - 07. Oktober	Patientenseminar in Bad Aibling	Info Wolfgang Klimsch
20. Oktober	Mitgliederversammlung in Erlangen	Info Christina Schneider
27. Oktober	Gruppensprecherschulung Süd in Freising	Info Christina Schneider
10. November	Neue Gruppensprecherschulung in Osternohe	Info Christina Schneider

Gruppenveranstaltungen oder aktive Teamevents geplant? Nutzen Sie für Ihre Gruppe die Möglichkeit Ihr Treffen auf der Veranstaltungsseite des Landesverbandes zu veröffentlichen.

Und schon wieder ist ein Jahr vorbei! Gerade wenn die Zeit so schnell verfliegt ist es wichtig, immer mal wieder ein kleines Stück davon für die Dinge zu reservieren, die das Leben lebenswert machen.
Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und Jubilaren und wünschen alles Gute!

Sprechstunde des LV Bayern:
Mittwochs 15.00-20.00 Uhr Tel. 089 768047
Fax. 089 7257621 E-Mail: info@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: 01.10.2018