

Liebe Leserinnen und Leser,
ich begrüße Sie zu dieser Märzausgabe unseres Einhefters.
Die Redaktion möchte Ihnen wieder einen Einblick in die Arbeit des Landesverbandes und unserer NRW-Gruppen geben.
Wir hoffen, dass die ausgewählten Berichte Ihnen ein positives Bild vermitteln und vielleicht auch Ansporn sein können, sich selbst zu beteiligen oder gar mit Ideen oder Aktionen einzubringen. Damit wären Sie uns sehr willkommen. Bitte zögern Sie nicht, uns oder unsere Geschäftsstelle mit Ihrem Anliegen zu kontaktieren.
Der Frühling steht nun bevor. Dass Sie ihn guter Dinge genießen können, das wünschen Ihnen Vorstand und Redaktion!
Ihr Horst Gottaut

35 Jahre erfolgreiche Arbeit zugunsten der Bechterewler

Horst Gottaut, Redaktion

Im vergangenen Jahr konnten zwei NRW-Gruppen ihr erfolgreiches 35-jähriges Bestehen feiern. Dazu nochmals unser Glückwunsch!



Die **Gruppe Emsdetten** besteht seit September 1989. Sie wird geführt von Heiner Dornschneider und bietet entsprechend den Zielen unserer DVMB Hilfe, Zusammenhalt und sportliche Aktivitäten, Bechterewgymnastik zweimal pro Woche und Nordic Walking an.
Anlässlich ihres Geburtstages wurde ein Ausflug zur Zeche Zollverein in Essen unternommen und anschließend im Kreise der Mitglieder und Partner gebührend gefeiert.

Auch die **Gruppe Witten** besteht nun im 35. Jahr. Sie gehört unter aktueller Leitung von Rainer Dietrich zu den engagiertesten Gruppen in NRW. Verschiedentliche Beiträge in unserem Einhefter geben davon einen Eindruck.

Die Gruppe feierte im Oktober 2017 mit Ehrengästen aus Landesvorstand und Nachbargruppen ihren Geburtstag. Besonders erfreulich war, dass vier Mitglieder aus der Gründungsphase und einige mit 25-jähriger DVMB-Mitgliedschaft anwesend sein konnten. Ihnen wurden die entsprechenden Ehrennadeln überreicht. Lothar Kress erhielt an diesem Abend die silberne Verdienstnadel der DVMB, bronzene Nadeln wurden vergeben an Karin Muth, Marianne Ortmann und Elke Steinmetz. Eine ausgelassene Feier mit zünftiger Musik folgte dem offiziellen Teil und dem anschließenden Buffet.



Nachruf Horst Kassebaum

Am 26. Oktober 2017 ist Horst Kassebaum nach langer Krankheit gestorben. Er war seit 1989 engagiertes Mitglied im Vorstand der DVMB-Gruppe Witten, von 1996 bis 2006 deren Sprecher. Im Jahre 2001 wurde ihm die silberne Verdienstnadel der DVMB verliehen.

Die Gruppe Witten und der Landesvorstand trauern mit um ein verdientes Mitglied, einen stets hilfsbereiten Freund und guten Partner. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

DVMB-NRW e.V., der Vorstand

„man/frau ist, was man/frau isst – sinn- und genussvolle Ernährung bei Morbus Bechterew“

Frauenseminar in Bad Kreuznach – Nahetal-Jugendherberge - 11.-13. Aug. 2017

Claire Monballijn, Drolshagen



Am Freitagnachmittag begrüßte Heike Harnischfeger 22 Frauen aus NRW im beschaulichen Städtchen Bad Kreuznach, vielen Bechterewlern wegen ihrer Heilbehandlungen in der Karl-Aschoff-Klinik bekannt.

Als Referentin hatte Heike Harnischfeger Frau Dr. Lind-Albrecht für dieses Seminar gewinnen können. In unserem Morbus-Bechterew-Journal veröffentlicht Frau Dr. Lind-Albrecht regelmäßig äußerst interessante Berichte zu bestimmten Lebensmitteln und deren möglichen Einlussnahme auf unsere Erkrankung.

Und dann ging es am Samstagmorgen auch schon los. Leicht verständlich und auf unterhaltsame Art erklärte uns Frau Dr. Lind-Albrecht, worauf wir als Erkrankte bei

welchen Nahrungsmitteln besonders achten sollten. Sie erläuterte, was Fettsäuren sind, was sie bewirken können und welche wir bevorzugen oder meiden sollten, dabei speziell die Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Ferner brachte sie uns die Zusammenhänge von einer zu großen Aufnahme von Arachidonsäure und unserer Erkrankung näher, welche Auswirkungen dies auf den Entzündungsverlauf bewirken kann. Als wir uns zum Mittagessen begaben, schwirrte etwas der Kopf, und wir haben genauer hingesehen, was wir da nun serviert bekamen.

Für den Nachmittag hatte Frau Dr. Lind-Albrecht „einiges“ zu „Natürlichen Heilmitteln“ mitgebracht.

Was ist ein natürliches Heilmittel und ist dem Bechterew überhaupt ein „Kraut“ gewachsen, wie und wo unterscheiden sich Naturheilkunde und Schulmedizin. Sie ging auch auf die besondere Bedeutung für uns Betroffene von Sport bzw. überhaupt von Bewegung und deren positive Auswirkungen auf unsere Erkrankung ein. Danach erfuhren wir etwas über Pflanzen, Kräuter und Gewürzen, die für uns wichtige entzündungshemmende Substanzen enthalten. Am Abend hatten wir genügend Gesprächsstoff bei unserem gemütlichen Beisammensein. Wir möchten Frau Dr. Lind-Albrecht für ihren sehr interessanten und lehrreichen Vortrag recht herzlich danken.

Sonntagmorgen war Walken (entspanntes Gehen) angesagt, die Stadtführerin Frau Toll hat uns Bad Kreuznach als Heilkurort unter dem Motto „ohne Salz keine Kur“ gezeigt.

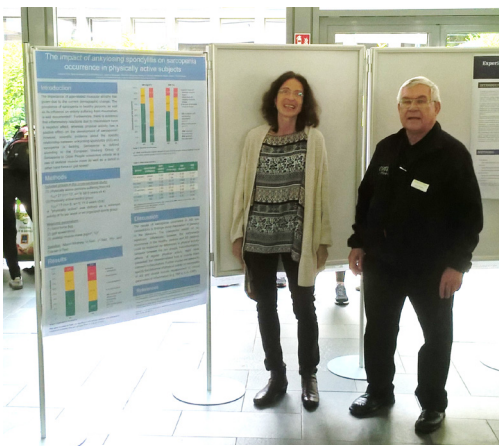
Im Anschluss erfolgte der obligatorische Rückblick, wir verabschiedeten uns nach dem Mittagessen und wünschten uns alle eine gute Heimfahrt und eine gute Zeit.

Zum Nutzen des Rehasports

Helmut Schwarz, Köln

Was wir eigentlich immer schon erfahren haben, eine Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln bestätigt den hohen Nutzen des Rehasports.

Im Sommer 2017 bot die Sporthochschule unserer Gruppe Köln-Mitte an, eine Studie über den Nutzen des Rehasports für Patienten/innen mit Morbus Bechterew durchzuführen. Diese Chance haben viele unserer Mitglieder genutzt. Dazu mussten sie vorab eine Zulassungsprozedur hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Unbedenklichkeit durchlaufen (Patienten mit Herz- und Kreislaufproblemen, Herzschrittmacher, konnten z. B. nicht teilnehmen).



Vorstellung der Studie Sarkopenie, Juli 2017

21 Teilnehmer/innen im mittleren Alter von knapp 69 Jahren wurden im Vergleich zu einer Kontrollgruppe vergleichbarer Zusammensetzung aus dem Breitensportbereich hinsichtlich der Parameter Muskelmasse sowie Handkraft und Gangcharakteristik untersucht.

Das Ergebnis der Studie: In der Gruppe der Reha-Sportler waren ca. 30 % der Teilnehmer weniger vom altersbedingten Muskelschwund betroffen als in der Vergleichsgruppe. Dies gute Ergebnis überraschte. Anfängliche Zweifel konnten dann aber durch eine zweite Messserie ausgeräumt werden.

Die Studie wurde im Rahmen eines Masterstudiengangs zu Prävention und Rehabilitation unter Leitung von Frau Prof. Dr. Klara Brixius durchgeführt. Sie belegt einmal mehr, wie positiv sich Rehasport auf unsere Beweglichkeit und Fitness auch im Alter auswirkt.

NRW-Jahrestagung 22. – 24. Sept. 2017, Bad Sassendorf

Wilhelm Frings, Detmold

Die Leitungsteams der örtlichen Gruppen trafen sich in Bad Sassendorf, um wieder miteinander Erfahrungen aus ihrem Alltag in der Gruppenarbeit auszutauschen. Da Horst Prox plötzlich erkrankt war, begrüßte der Schatzmeister Willi Frings die Teilnehmer.

Am Freitagnachmittag wurde die Tagung mit einem zusammenfassenden Bericht über die beiden Arbeitstreffen, die im Frühjahr stattgefunden hatten, begonnen. Schwerpunktthemen waren Intensivierung der Mitgliederbetreuung und neue Zuordnung der Mitglieder aus den „toten“ Gruppen. Hieraus resultierte der Beschluss in der Delegiertenversammlung Mitte April, dass diese Mitglieder den Nachbargruppen zugeordnet werden sollen. Über die Umsetzung im Landesverband und in den Gruppen wurde berichtet und rege diskutiert. Nach dem Abendessen ging die Diskussion in kleinen Gruppen bei einem kühlen Getränk weiter.



Am Samstagvormittag referierte Frau Judith Günzel, Rheumatologin aus Dortmund, über die geänderten Heilmittelrichtlinien seit dem 30.05.2017. Eine der wichtigsten Änderungen für uns Betroffene ist, dass Morbus Bechterew in die Liste (Anhang 2 der Heilmittelrichtlinien) der Erkrankungen aufgenommen wurde. Nach einer kurzen Kaffeepause erläuterte sie den Teilnehmern, wie diese Änderung nun konkret für uns Betroffene in die Praxis umgesetzt werden kann. (siehe auch Artikel in Einhefter 12/2017)

Nach dem Mittagessen erklärte Frau Günzel den Teilnehmern die Zusammenhänge von entzündlich bedingten rheumatischen Erkrankungen und Morbus Bechterew, wo die Unterschiede zu nicht entzündlichen rheumatischen Erkrankungen zu finden sind. Nach der Kaffeepause ging Frau Günzel auf die rheumatische Erkrankung Fibromyalgie und deren schwierigen Diagnostik ein.

Im Anschluss stand sie noch bis gegen 18:00 Uhr Rede und Antwort zu vielen Fragen der Teilnehmer. Der Vorstand bedankte sich bei Frau Günzel herzlich und wünschte ihr eine gute Heimreise.

Am Sonntagmorgen kam unser Datenschutzbeauftragter Winfried Certa zu Wort. Er war seit Mitte des Jahres zum Datenschutzbeauftragten berufen worden und arbeitete sich in die umfangreiche Thematik des Datenschutzes in gemeinnützigen Organisationen ein. Er erläuterte den Anwesenden, wo im Umgang mit personenbezogenen Daten Gefahren lauern und wie diese Daten zu schützen sind. Wie im Fluge verging der Sonntagvormittag mit diesem Thema.

Nach einer kurzen Aussprache zum Verlauf des Seminars schloss Willi Frings die Tagung. Er dankte für die rege Teilnahme und wünschte allen nach dem Mittagessen eine gute Heimreise.

Ausflug der Gruppe Rheine

Hubert Kramer, Horst Gottaut

Neben den wöchentlich stattfindenden Übungsstunden (Trocken- und Wassergymnastik im Wechsel) macht die Gruppe gemeinsame Ausflüge. Auch damit wird das Miteinander und der Zusammenhalt der Gruppe gefördert.

Im September 2017 ging die Fahrt nach Spelle (Nds) zur Maschinenfabrik B. Krone, die dort seit 1897 Geräte und Maschinen fertigt. Das firmeneigene Museum wurde besichtigt, wobei Walter Krone, ein Nachfahre der Gründerfamilie, mit viel Sachkenntnis und Witz durch eine mehr als hundertjährige Firmengeschichte führte.



Foto: Münsterländer Volkszeitung



Foto: Neupert/
Ruhmachrichten

Gruppe Werne verabschiedete Friedrich Degener

Winfried Certa, Horst Gottaut

Im Alter von 85 Jahren hat sich Fr. Degener als aktiver Gymnastikteilnehmer von seiner Gruppe Werne verabschiedet. Das war für die Gruppe Anlass, ihn im Rahmen ihres Adventstreffs 2017 gebührend zu würdigen. Der amtierende Gruppensprecher Winfried Certa hielt die Laudatio.

Im Januar 1984 gründete Fr. Degener die Gruppe und führte sie bis Anfang 2004 als Sprecher. Er engagierte sich mit großem Einsatz für die Durchführung von Bechterewgymnastik in der Halle und im Wasserbad sowie bei Beratung und Information. Unter dem Stichwort Begegnung wurden Treffs und gemeinsame Aktionen durchgeführt. Für sein Engagement erhielt Fr. Degener 2007 die DVMB-Verdienstnadel in Gold. Wir bleiben mit ihm in Kontakt.

Kassenseminar, 04.11.2017, JGH Dortmund

Wilhelm Frings, Detmold

Das Kassenseminar war gut besucht. Nach einem stärkenden zweiten Frühstück begrüßte der Schatzmeister Willi Frings die Teilnehmer. Da einige Teilnehmer entweder in der Gruppenleitung oder als Kassierer ihr Ehrenamt erstmalig im Laufe des Jahres angetreten hatten, erläuterte er kurz, wie eng Landesverband und Gruppen rechtlich und organisatorisch verbunden sind. Dabei wies er auch auf die Gefahren hin, die aus diesem engen Geflecht für Landesverband und Gruppen entstehen können.

Danach ging es mit Erläuterungen weiter, warum auch die Gruppen zur „Buchführung“ verpflichtet sind, was die Gemeinnützigkeit für uns bedeutet, welche Auflagen hierdurch zu beachten sind und dass daraus auch unser Kontenrahmen resultiert.

Auf die einzelnen Konten und deren Handhabung ging Willi Frings jeweils mit Beispielen aus der Praxis ein. Dies führte oft zu anregenden Diskussionen. Hier konnte mit kleinen Exkursen, vor allem für die Neulinge, Klarheit geschaffen werden.

Nachmittags standen für die Kassenprüfer Erläuterungen zur Prüfung des Jahresabschlusses der Gruppen an. Anhand des vorgegebenen Formblatts für das zu erstellende Prüfungsprotokoll wurden die einzelnen Prüfungspunkte durchgesprochen. Auch hier gab es wieder einen Exkurs zu den Bestimmungen in unserer Satzung bzw. der Gruppen-Geschäftsordnung.

Kurz nach 15.00 h musste das Seminar aus organisatorischen Gründen leider beendet werden. Eventuell noch offen gebliebene Fragen sollen telefonisch besprochen werden.



DVMB-NRW e.V. - Termine 2018

NRW-Arbeitstreffen, Region West

3. März, Stadtwerke Neuss

NRW-Arbeitstreffen, Region Ost und Ruhrgebiet

10. März, Seminarraum bei der NRW-Geschäftsstelle, Dortmund

Übungsleiterseminar 1

17. März, Gelderlandklinik, Geldern

Gesundheitsmesse Duisburg

17./16. März

Gesundheitsmesse Moers

14./15. April

NRW-Delegiertenversammlung

21. April, Katholische Akademie, Schwerte

Gesundheitsmesse Hürth

Mai

NRW-Frauenseminar 2

08. – 10. Juni, Bad Salzufflen

NRW-Jahrestagung

29. Juni – 01. Juli, Hamminkeln

NRW-Frauenseminar 3

30. August – 02. September, Bad Wildungen

Übungsleiterseminar 2

22. September, Gelderlandklinik, Geldern

REHACARE, 26. – 29. September, Düsseldorf:
Fachmesse für Rehabilitation, Pflege, Prävention

Gesundheitsmesse Krefeld

Oktober

Kassenseminar

10. November, Dortmund

NRW-Frauenseminar 4

07. – 09. Dezember, Bad Salzufflen

► Infos und Anmeldung bei der Landesgeschäftsstelle ◀

Veranstaltungen zum Welt-Bechterew-Tag am 5. Mai 2018 in NRW und Nds

Die Gruppe Witten lädt Interessierte auch aus Nachbargruppen ein zu einer Schiffstour auf dem Baldeneysee in Essen.

Der LV-Niedersachsen lädt ein zu einer Veranstaltung in Bad Pyrmont!

Infos bei der NRW-Geschäftsstelle

Herausgeber: DVMB-Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Huckarder Straße 2-8

44147 Dortmund

Tel.: 0231 7763360

Fax: 0231 7763358

E-Mail: lv@dvmb-nrw.de

Impressum:

Die MJB-Beilage für NRW

ist ein Mitteilungsblatt
des DVMB-Landesverbandes
Nordrhein-Westfalen e.V.

Redaktion:

Siegfried Baade-Jürgens, Willi Frings,

Gerda Herhold, Horst Gottaut,

Charlotte u. Helmut Schwarz,

verantwortlich: Horst Gottaut

Tel.: 02461 9312713

E-mail: horst.gottaut@dvmb-nrw.de

Beiträge erbeten an die Landesgeschäftsstelle