

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

wir hoffen, Sie sind alle gut ins neue Jahr gekommen. Für 2023 wünschen wir Ihnen vor allen Dingen Gesundheit, aber auch die Zuversicht, dass vieles sich zum Guten wenden wird.

Im Frühjahr 2022 hegten wir noch die Hoffnung, dass die Corona-Pandemie sich endlich abschwächen würde, dies ist nun Wirklichkeit geworden. Seit Anfang Februar sind viele Schutz- und Hygieneauflagen nicht mehr erforderlich. Es sind wieder Seminare, Treffen und größere Veranstaltungen weitgehend ohne Einschränkungen möglich.

Wie Sie dem Terminkalender auf Seite 4 entnehmen können, finden in diesem Jahr u.a. vier Frauenseminare, ein Partnerseminar, unsere NRW-Jahrestagung, eine Übungsleiter-Fortbildung, Arbeitstreffen und Kassenseminar, sowie die Landesdelegiertenversammlung am 13.05.23 in Dortmund statt.

Dies sieht so aus, als wären wir bei einer Vor-Corona-Normalität angekommen. Aber dem ist leider nicht so. Nach wie vor zeigen sich in unseren Gruppen die Auswirkungen durch Corona beim Bewegungsangebot. So fehlen seit dem vorigen Jahr Übungsleiter- und auch TeilnehmerInnen in den Gruppen.

Bisherige Übungsstätten in Krankenhäusern werden nicht mehr geöffnet, einzelne Sportangebote wurden daher verringert oder gar ganz eingestellt. Jedoch damit noch nicht genug, denn seit dem verheerenden Krieg in der Ukraine und der damit verbundenen hohen Inflation, werden nun auch noch zusätzlich Bäder und Sporthallen wegen der explodierenden Energiekosten geschlossen.

Die Suche nach alternativen Übungsstätten und auch nach neuen Übungsleitern verlangt von den Leitungsteams einen enormen Einsatz. Auch dem möchten wir unseren großen Respekt und Dank zollen.

So können auch Sie Ihrer Gruppe durch den Besuch der nun anstehenden Mitgliederversammlung helfen, da Sie so am jeweiligen Geschehen in ihrer Gruppe teilhaben, denn gemeinsam können wir vieles wieder zum Guten bewegen.

Ihr Redaktionsteam

Erfahrungsaustausch bei der Apfelernte

Winfried Certa, Werne

Auch in diesem Jahr hatten wir wieder unseren Erfahrungsaustausch beim gemeinsamen Obstpflücken. Die Veranstaltung fand am 03. September von 12:30 Uhr bis 18:30 Uhr bei Anette und Klemens Meinke statt.

14 Mitglieder der Gruppe Werne trafen sich zum Obstpflücken auf dem Hof im Münsterland. Wegen des trockenen, sonnigen Sommers war das Obst schon Anfang September reif. Aus diesem Grund konnten wir die Aktion auch an einem sehr sonnigen Sommertag durchführen.

Nach kurzer Besprechung und ausgestattet mit Leitern und Körben ging es zu den Bäumen. Um auch an die hoch oben wachsenden Äpfel und Birnen zu kommen, wurde zu den Leitern und Apfelpflückern auch ein Traktor mit Frontlader und Personenkorb für die Ernte genutzt. Mit vereinten Kräften füllten sich die Obstkörbe in kurzer Zeit. Es gab nicht nur Äpfel, sondern auch Birnen und Pflaumen zu ernten. Nach 2 Stunden hatten wir mehr gepflückt als wir verbrauchen konnten.

Im Anschluss begann der gemütliche Teil draußen auf der Terrasse. Mit Kaffee und selbstgebackenen Apfel-, Pflaumenkuchen und Apfeltaschen stärkten wir uns nach getaner Arbeit. In der großen Runde tauschten wir uns über Themen aus, die beim Rehasport so nicht möglich sind.



„Wir bewegen Werne“ – auch die Bechterew Gruppe

Winfried Certa, Werne

Der Stadtsporverband, die Stadt Werne, die Werner Vereine und auch die Bechterew-Gruppe Werne präsentierten die Sport- und Vereinsmeile 2022. Am Samstag, 20.08.2022 fand die Veranstaltung von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der Werner Innenstadt statt.



In Zeiten der Pandemie hat auch die gesamte Sport- und Vereinslandschaft in Werne gelitten. Der Ausfall von vielen Sport- und Übungsstunden hat nicht nur zum Verlust von Mitgliedschaften, sondern auch und insbesondere zu einer Bewegungsmüdigkeit in allen Schichten der Werner Bevölkerung geführt.

Als Teil der Kampagne „Wir bewegen Werne“ informierten Richard Dißel und ich die Besucher über die Merkmale der Morbus Bechterew Erkrankung.

Im persönlichen Gespräch vermittelten wir betroffenen Personen, dass die wirksamste Therapie gegen Morbus Bechterew aus konsequent durchgeführter Gymnastik und gezielten Bewegungsübungen besteht.

Dadurch wird es möglich, eine Verzögerung des Versteifungsprozesses zu bewirken und Spätfolgen abzumildern.

Die Besucher des Standes erhielten umfangreiches Informationsmaterial vom Landesverband und der Bechterew Gruppe Werne an die Hand. Die Kontaktaufnahme für neue Mitglieder und Interessierte ist dem Flyer der Gruppe Werne mit Ansprechpartner, Termine und Örtlichkeiten zur „Bewegung“, „Begegnung“ und „Beratung“ zu entnehmen. Weitere ausführliche Informationen befinden sich auf den Webseiten des Landesverbandes und der Gruppe Werne: <https://www.dvmb-nrw.de/gruppen/werne>

„Sport und Ernährung“ vom 25. bis 27.11.2022 in Bad Pyrmont

Claudia Wegner

Am letzten Novemberwochenende war es endlich soweit, und das lang ersehnte Koch- und Bewegungswochenende fand im Staatsbad Pyrmont statt. Die Besonderheit war, dass wir aus NRW nach Niedersachsen fuhren. Zentral in Bad Pyrmont wohnten wir im Goethehaus von wo aus wir alle Seminarorte bzw. Sportstätten zu Fuß erreichen konnten. Leider war die Gruppe aus Krankheitsgründen wenige Tage vor dem Wochenende stark geschrumpft, und wir waren leider nur 7 TeilnehmerInnen.

Am Freitagvormittag probierten schon einige von uns Schnupper-Kuranwendungen aus: Naturmoorbildung, Kohlensäure-Eisenbad oder Sole-Inhalation.

Am Mittag wurden wir dann von der Ernährungsberaterin Lisa Gerß in der Lehrküche im Königin-Luise-Bad begrüßt. Zuerst kamen wir in den Genuss eines lebhaften, interaktiven Arztvortrages von Herrn Dr. Gehlen zum Thema „Rheumatische Erkrankung und Degeneration“. Nach ca. 70-minütigem Vortrag wartete schon der nächste Tagespunkt auf uns: Stadtführung mit Einblick in die Geschichte des Staatsbades. Anschließend trafen wir uns wieder zum gemeinsamen Kochen in der Lehrküche. Das Thema am Freitag lautete: „Antientzündliche Feierabendküche“ und bestand aus Brotzeit, Dips, Linsencurry und Salate. Während des gemeinsamen Essens tauschten wir uns aus und lernten uns besser kennen. Zum Abschluss des 1. Tages besuchten wir dann noch den kleinen Weihnachtsmarkt.



Am Samstag ging es mit Gymnastik am Morgen in einem historischen Raum los. Wir machten verschiedene Übungen mit dem Flexibar-Schwingstab. Dann folgte Nordic Walking im tollen Kurpark. Bei der Museumsführung lernten wir Interessantes über das Schloss u Bad Pyrmont kennen. Während des Imbisses der Resteverwertung vom Vorabend im Königin-Luise Bad gab es weitere Gelegenheit zum Tipps- und Gesprächsaustausch. Danach folgte der vielschichtige Ernährungsvortrag von Frau Gerß. Nach der Theorie ging es in den zweiten praktischen Kochteil. Es wurden u.a. Erbensuppe, Lachs auf Reissnussbett und Quarkspeise mit Himbeeren zubereitet.

Alles war sehr lecker und die Rezepte gab es zum Mitnehmen für zu Hause!

„Morbus Bechterew und Begleiterkrankungen“

Frauenseminar vom 02. bis 04. Dez. 2022 im Hotel Schnitterhof in Bad Sassendorf

Jasmin Schmidt

Bei bestem Weihnachtsmarktwetter durften die Teilnehmerinnen am Freitag, den 02.12.2022, im Schnitterhof in Bad Sassendorf ankommen und den Alltag für ein Wochenende hinter sich lassen. Organisiert von Heike Harnischfeger-Klein versprach das Seminar mit dem Thema „Morbus Bechterew und Begleiterkrankungen“ eine intensive Auseinandersetzung mit unserer Erkrankung. Ganz nebenbei durften die Teilnehmerinnen sich ebenfalls wieder über den guten Austausch unter den Teilnehmerinnen und eine entspannte und herzliche Atmosphäre freuen.

Den Samstag gestaltete die Rheumatologin Judith Günzel aus Dortmund mit informativen Vorträgen zur Erkrankung Morbus Bechterew und den Begleiterkrankungen, die in denselben Formenkreis fallen. Sie schaffte es wunderbar auf die Teilnehmerinnen einzugehen und alle abzuholen. Über das „Wie“ und „Was“ des Immunsystems bis zu unterschiedlichen Behandlungsansätzen und deren Kombination deckte Judith Günzel dabei eine große thematische Bandbreite ab. Sie hob dabei auch die große Bedeutung von Sport und Physiotherapie für den Behandlungserfolg hervor, was auch viele Teilnehmerinnen bereits quasi „am eigenen Leib“ erfahren haben.

Doch auch gesunde Ernährung, Rehabilitationsmaßnahmen und (Patienten) Schulungen bilden neben der grundlegenden medikamentösen Behandlung wichtige Säulen des Gesamtkonzepts, für das auch jede und jeder Einzelne mitverantwortlich ist. Außerdem zeigte sie die Bandbreite der Erkrankungen auf, die zu den Spondylarthritisiden zählen und klärte über Wirkmechanismen der Medikamente und deren Wirkungen und Nebenwirkungen bei bestimmten Beschwerdebildern auf. Zuletzt stellte sie die Bedeutung der Psychoimmunologie dar, also der Bedeutung psychischer Faktoren wie Stress auf unser Immunsystem. Immer wieder



hatten die Teilnehmerinnen Gelegenheit, ihre Fragen anzubringen und darüber zu diskutieren.

Der Sonntag wurde von Dipl.-Päd. Birgit Fabich mit viel Tanz und Bewegung gestaltet. Alle Teilnehmerinnen konnten sich über neue therapeutische Tänze sowie Musik und fröhliche Stimmung freuen. Die Bewegung, wie bei Judith Günzel bereits angesprochen, tat allen Teilnehmerinnen gut. Ein wundervoller Ausklang für ein gelungenes Frauenseminar.



Ausflug der DVMB-Gruppe Hamm zum Allwetterzoo nach Münster

Bernd Schilp, Hamm

Am Samstag, den 08.10.2022 starteten vom Hauptbahnhof Hamm am frühen Vormittag 15 Mitglieder und Angehörige einen Ausflug zum Allwetterzoo nach Münster. Bei Ankunft überraschten uns Walburga und Heiner Eschhaust (2. Gruppensprecher) mit einem kräftigen spendierten Frühstück. Gut gestärkt starteten wir dann



bei wechselhaftem Wetter zu einem Rundgang durch den Zoo. In kleinen Gruppen gab es Begegnungen mit den unterschiedlichsten Zoobewohnern. Leider waren einige Tiere nicht auf ihren Außenanlagen, vielleicht war ihnen auch das Wetter zu ungemütlich.

Nachdem wir mehrere Stunden durch den Zoo gegangen waren machten wir uns etwas durchgefroren wieder auf den Weg zum Hauptbahnhof Münster.

In guter Laune und mit vielen Eindrücken trafen wir am späten Nachmittag wieder wohlbehalten in Hamm ein.

40 Jahre DVMB-Gruppe Köln-Mitte

Die DVMB-Gruppe Köln-Mitte feierte mit einjähriger Verspätung am 20. Aug. 2022 ihr 40-jähriges Bestehen. Das Leitungsteam hatte in das Hotel Leonardo am Stadtwald eingeladen. Der stellvertretende Teamsprecher Markus Bender eröffnete anstelle des verhinderten Teamsprechers Dirk Schnelle vor ca. 60 Gästen die Veranstaltung. Grüße der Kölner Oberbürgermeisterin überbrachte Herr Bürgermeister Dr. Ralph Elster. Anschließend berichtete der Vorsitzende des Landesverbandes NRW Peter de Beyer über die vergangenen 40 Jahre der Gruppe Köln-Mitte. Anlässlich des Gruppenjubiläums wurden langjährige Mitglieder für ihre 40-jährige Mitgliedschaft geehrt.



40 Jahre DVMB-Gruppe Witten

Am 15.10.2022 feierte die DVMB-Gruppe Witten im Tanzsaal der Sport Union Annen in Witten ihr 40-jähriges Bestehen. Gruppensprecher Rainer Dietrich, seit 16 Jahren im Amt, begrüßte die etwa 90 Gäste, darunter Wolfgang Monballijn vom DVMB Landesverbandes NRW, Jan-Philipp Krawinkel vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Ennepe Ruhr, Anke Steuer von der Selbsthilfekontaktstelle Witten. Er bedankte sich vor allem bei den Mitgliedern des Leitungsteams und Helfern der Gruppe Witten für die jahrelange gute Zusammenarbeit. Ebenso dankte er Hannelore Gabelt-Kassebaum und Lilli Niepmann für deren Engagement für die Gruppe. Beide sind Gründungsmitglieder und weiterhin in der Gruppe engagiert.



Für jahrelanges Engagement wurden weiterhin ausgezeichnet Lothar Kress mit der Ehrennadel in Gold, Karin Muth mit der Ehrennadel in Silber und mit der Ehrennadel in Bronze Arno Wolf und Manfred Strach.

Ausführlichere Infos und Bilder zu der Jubiläumsfeier finden Sie unter: <https://www.dvmb-nrw.de/detailseite/news/dvmb-witten-feiert-40jaehrigen-bestehen/>

Feier finden Sie unter: <https://www.dvmb-nrw.de/detailseite/news/dvmb-witten-feiert-40jaehrigen-bestehen/>

DVMB-Landesverband NRW e.V. Terminliste 2023

- 04. März 23 Arbeitstreffen Region West
- 10.-12. März 23 Frauenseminar in Horn-Bad Meinberg
- 11. März 23 Arbeitstreffen Region Ost
- 18. März 23 Übungsleiter-Fortbildung, Geldern
- 26. März 23 Arbeitstreffen Region Mitte (Ruhrgebiet)
- 13. Mai 23 Landesdelegierten-Versammlung in Dortmund
- 02.-04. Juni 23 Frauenseminar in Willebadessen
- 16.-18. Juni 23 Bundesdelegierten-Versammlung, Oberhof
- 25.-27. August 23 NRW-Jahrestagung in Bad Sassendorf
- 01.-03. September 23 Partnerseminar in Münster
- 13.-16. September 23 RehaCare in Düsseldorf
- 15.-17. September 23 Frauenseminar in Bad Fredeburg
- 04. November 23 Kassenseminar in Dortmund
- 01.-03. Dezember 23 Frauenseminar in Bad Sassendorf

Hinweis: Ob diese Termine eingehalten werden können, hängt von den vorgegebenen Beschränkungen infolge der Corona Pandemie ab!

Vorstand und Redaktion
wünschen einen guten Start in
den Frühling



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 **MBJ-Beilage für NRW**
ist ein Mitteilungsblatt
des DVMB-Landesverbandes
Nordrhein-Westfalen e.V.

Redaktion:

Maria-Luise Rodenkirchen, Willi Frings
Charlotte u. Helmut Schwarz,
verantwortlich:
Maria-Luise Rodenkirchen

Beiträge erbeten an die Landes-
geschäftsstelle