

*Liebe DVMB-Mitglieder, liebe Freunde, liebe Leserinnen und Leser,
wir hoffen, Sie sind alle gut ins neue Jahr gekommen. Für 2026 wünschen wir Ihnen vor allen Dingen Gesundheit und auch die Zuversicht, dass vieles sich zum Guten wenden wird.*

In dieser März-Ausgabe unseres Einhefters möchte die Redaktion Ihnen wieder einen Einblick in die Arbeit des Landesverbandes mit seinen Gruppen und Netzwerken geben.

Die ausgewählten Berichte sollen Ihnen einen Einblick in die zahlreichen Aktivitäten und Veranstaltungen geben und auch ein möglicher Ansporn sein, sich selbst zu beteiligen oder gar Ihre Ideen oder Aktionen miteinzubringen. Damit wären Sie uns sehr willkommen. Zögern Sie nicht uns mit Ihren Anliegen zu kontaktieren.

Der Frühling steht nun bevor. Dass Sie ihn guter Dinge genießen können, das wünschen Ihnen Vorstand und Redaktion!

Ihr Redaktionsteam

Gesundheitswochenende in Bad Kreuznach

Hans-Josef Pflipsen, Hückelhoven

Das von der DVMB Gruppe Hückelhoven durchgeführte Gesundheitswochenende in Bad Kreuznach war für alle Teilnehmer eine schöne Erfahrung.

Am Samstagmorgen sind alle Teilnehmer um 07:00 Uhr nach Bad Kreuznach abgefahren, da schon um 10:00 Uhr die Besichtigung der Carl-Aschoff-Klinik starten sollte. Da wir ohne Verkehrsbehinderung unser Ziel erreichten, haben wir noch gemeinsam einen Kaffee oder Tee getrunken.

Nach der Begrüßung durch die Sozialarbeiterin Frau Zocher-Tiegs begann die Besichtigung mit einer Führung durch die Klinik und die Kältekammer (-110 °C). Die Bäderabteilung ist geschlossen, die Anwendungen finden in einer anderen in der Nähe befindlichen Klinik statt. Die Bäderabteilung wird umgebaut zu einem weiteren Gymnastikraum. Im Anschluss wurden von einer Physiotherapeutin in einer Rehasport-Stunde wichtige teils neue Übungen auch für zuhause gezeigt.

Nach der Sportstunde stellte sich der Rheumatologe Dr. Paulo Tedesco vor und sofort kam die Frage, ob er mit dem Fußballtrainer verwandt sei, leider nein grinste er und startete mit einem anschaulichen und verständlichen Fachvortrag über Morbus Bechterew, bei dem auch Fragen beantwortet wurden. Der Vortrag war sehr fundiert und ein Teilnehmer, der gerade seine Reha in einer anderen Klinik beendet hatte, meinte, dass Dr. Tedesco ihm in der kurzen Zeit mehr über die Krankheit erklärt hat als in der Reha.

Zum Abschluss stand Frau Zocher-Tiegs noch Rede und Antwort bei Fragen wie Schwerbehinderung, Reha-Antrag und Hilfsmittel. Frau Zocher-Tiegs hatte die Besichtigung der Carl Aschoff Klinik hervorragend geplant und durchgeführt.

Nach einem Mittagessen sind alle durch das Salinental nach Bad Münster und von dort zurückgewandert oder gefahren und haben die salzhaltige Luft genossen. Der Tagesausklang erfolgte in geselliger Runde.

Am Sonntag erfuhr die Gruppe bei einer Führung von Dr. Roos zum Radonstollen viel über die Anwendung der radonhaltigen Luft und deren Heilwirkung für Schmerzreduzierung und das Immunsystem. Danach ging die Führung weiter durch Bad Kreuznach.

Dieses Gruppenwochenende brachte neue Anregungen, Erfahrungen und Erkenntnisse, die beim Mittagessen und auf der Rückfahrt nochmals erörtert wurden.



„Schmerzlinderung durch Feldenkrais-Methode bei Morbus Bechterew“

Frauenseminar 16. - 18. Januar 2026 in Bielefeld

Sigrid Schrader, Steinhagen

An diesem Wochenende trafen sich 33 Frauen, um einen Einblick in die Feldenkrais-Methode zu erhalten. In herzlicher Atmosphäre gab es nach der Begrüßung durch die Organisatorin Heike Harnischfeger-Klein eine Vorstellungsrunde, in der jede Teilnehmerin sich äußern konnte zu Vorkenntnissen und zu Befindlichkeiten. Der Referent Michael Monzew erzählte, wie sein Weg bis zum Feldenkrais-Trainer verlaufen war. Gespräche, die bereits kurz nach der Ankunft am Kaffee-Automaten entstanden waren, konnten beim leckeren Abendessen und am Abend fortgeführt werden.

Am nächsten Tag lernten wir anhand einer Zeichnung und verbunden mit kleinen Übungen, unseren Körper wahrzunehmen. Durch seine bildhafte Sprache und seiner lebendigen Darstellung konnte Michael gut erklären, was es mit



uns macht, wenn wir uns selbst und unseren Körper in der Bewegung neu entdecken, wenn wir uns ganzheitlich bewegen und Anstrengungen bei Bewegungen auf den ganzen Körper verteilen (z.B. Schulterblick beim Autofahren). Da unser Körper lernfähig ist (nicht nur über das Gehirn), sollten wir ihm immer mindestens 3 Optionen/ Bewegungsmöglichkeiten anbieten, wovon er automatisch eine anwenden kann (Somatisches Lernen).

Während des Seminars lernten wir, unseren Körper in unseren Bewegungen neu zu entdecken. Wir konnten besser wahrnehmen, wie wir etwas tun. Zufrieden und mit der Intention, mehr darauf zu achten, endete das Seminar.

„Unsere Aktiven“ – Gruppe Emsdetten

Emsdettener Bechtis boßeln in Hembergen

Brigitte Lohmann, Emsdetten

„Das war eine tolle Tour, ein schöner Sonntagnachmittag, richtig schöne Stunden in Hembergen“, da war sich die Emsdettener Gruppe des Bechterew Verbandes einig. 15 Mitglieder hatten sich in Hembergen bei Familie Schmitz getroffen. Sportlich war es schon losgegangen, da ein Teil mit dem Rad gefahren war. Schnell wurde der Bollerwagen mit kalten und warmen Getränken sowie einigen Snacks gefüllt und los ging es über die Hemberger Landstraßen.



Gut vorbereitet, aufgeteilt in Gruppen (rote und gelbe), und unter Aufsicht des Sprechers der Gruppe, Jörg Eßlage, wurde nach allen Regeln des Boßelns losgelegt. Daneben wurden Orientierungs- und Koordinationsinn sowie die Muskeln wieder einmal trainiert. Und: man war an der frischen Luft und kam in Bewegung: Bücken, Aufrichten, Werfen der Kugel und vor

allem viel Laufen. So kamen gut und gerne 6 km zusammen.

Im Vordergrund stand natürlich nicht das Gewinnen einer Gruppe – obwohl Jubel bei der Gruppe der „Roten“ – sondern der Spaß und das Miteinander in der Gemeinschaft.

Die Sonne ließ sich leider nicht blicken, aber das Wetter „spielte“ mit und zum Schluss mussten sich die Boßelspieler beeilen, um vor der Dunkelheit wieder beim Treffpunkt anzukommen.

Der Tag klang mit einem geselligen Beisammensein und warmen Essen aus.

Emsdettener Bechtis befassen sich mit gesunder Ernährung und kochen gemeinsam

Brigitte Lohmann, Emsdetten

„Ein richtig informativer Vormittag, ein schönes Kochvergnügen – tolle leckere Rezepte – das müssen wir unbedingt noch einmal machen“ war das Fazit des Vormittags mit dem Thema „gesunde Ernährung“, zu dem die Bechterew Gruppe Emsdetten eingeladen hatte. Vierzehn Mitglieder der Gruppe waren der Einladung gefolgt. Dass gesunde Ernährung ein wichtiges Thema für Erkrankte mit Morbus Bechterew und anderen ähnlichen rheumatischen Erkrankungen ist, war ja klar. Neben der Theorie, die fast jeder kennt: wenig Fleisch, gesunde Fette, keine Fertigprodukte etc. ging es am vergangenen Samstag aber auch in die Praxis. Als Referentin konnte Ulrike Hüls-Klespe aus Emsdetten gewonnen werden. Als staatlich anerkannte Ökotrophologin und diätetisch geschulte Fachkraft war sie 40 Jahre lang Hauswirtschaftsleiterin im Josef Stift Emsdetten. Daneben hat sie vielfältige Erfahrungen in etlichen von ihr geleiteten Kochkursen gesammelt. Ulrike Hüls-Klespe: „Es gibt keine spezielle Ernährung für an Morbus Bechterew Erkrankte. Jedoch tragen bestimmte Lebensmittel dazu bei, Entzündungen entgegen zu wirken, so z. B. Fettfisch (Lachs, Hering), Beeren, Gemüse (Brokkoli, Kürbis, Wirsing, Spinat), Hülsenfrüchte, pflanzliche Öle (Leinöl, Walnussöl, Olivenöl) und Gewürze (Kurkuma, Ingwer, Chili). Und wenn man die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beachtet, könne man eigentlich nicht viel falsch machen.“



Unter dieser sachkundigen Leitung wurden zunächst die vielfältigen Vorspeisen, mehrere Haupt- und natürlich



auch Nachspeisen vorgestellt. Dabei achtete Frau Hüls-Klespe stark auf Produkte der Saison wie z. B. Salat, Wirsing, Äpfel, Kartoffel, Kürbis. Kleine Kochgruppen wurden zusammengestellt und somit hatte jeder einen Plan und eine Aufgabe.

Trotzdem die meisten sicherlich viel Erfahrung in der Küche hatten, musste Frau Hüls-Klespe oft mit Rat und Tat zur Seite stehen. Bewundernswert, mit welcher Ruhe sie stets dabei mithalf, das Gericht in „die richtige Richtung“ zu bringen. Und sie schaffte es auch noch, auf einzelne Nahrungsmittel und deren

Beschaffenheit einzugehen. Selbstredend kamen die oben genannten Lebensmittel zum Einsatz. Insgesamt konnten sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer davon überzeugen, wie vielfältig und vor allem schmackhaft vegetarische Küche ist. Beim gemeinsamen Essen wurde jedes Gericht gelobt, vor allem aber der Einsatz von Ulrike Hüls-Klespe.

Und wieder einmal haben sich die Mitglieder der Bechterew-Gruppe auch außerhalb des Rehasports getroffen und einen spannenden, lehrreichen Vormittag erlebt. Die Organisatoren, Jörg Eßlage und Brigitte Lohmann freut es.

Emsdettener Bechtis üben den Pinguingang an der Nordsee

Brigitte Lohmann, Emsdetten

Alle paar Jahre zieht es Mitglieder der Bechterew Gruppe Emsdetten an die Nordsee. Zum einen, um den Gruppenzusammenhalt zu stärken, zum anderen aber auch, neueren Mitgliedern Gelegenheit zu geben, sich in ruhiger und lockerer Atmosphäre besser kennen zu lernen. Und auch etwas über das Krankheitsbild, dessen Probleme und Gegenstrategien zu erfahren. So machten sich am vergangenen Wochenende 9 Personen auf den Weg. Bei eisig kaltem Wetter und teilweise sehr glatten Straßen und Wegen sind sie doch gut im Ferienhaus in Neuharlingersiel angekommen.

Ein tolles Wochenende mit viel Bewegung, Lachen und schönen gemeinsamen Stunden, da waren sich alle einig. Adelheid hatte sich gut vorbereitet und konnte mit Wassergymnastik im schönen Meerwasser Schwimmbad einige aktiv sportlich anleiten. Für ganz so viele sportliche Aktivitäten wie sonst hatte das Wetter allerdings nicht mitgespielt.

Aber immerhin genoss die Gruppe viel frische Nordseeluft. Wegen der Eisesglätte konnte immerhin der Pinguingang geübt werden.

Und Cedric lernte erstmals Ebbe und Flut kennen. In geselliger Runde wurden Spiele gemacht und gemeinsam gekocht. Die richtige Zubereitung von Matjes, so wie es in Ostfriesland üblich ist, war ein wichtiger Programmpunkt am ersten Abend. Matjes mit seinen Omega3 Fettsäuren ist darüber hinaus sehr gesund und im Winter ein wichtiger Lieferant vor allem von Vitamin D, also gut für das Knochen- und Immunsystem.



„Morbus Bechterew und Begleiterkrankungen“

Frauenseminar vom 05. – 07. Dez. 2025 in Bad Fredeburg

Jasmin Unger,

Vom 05.-07.12.2025 trafen sich die Damen des Frauennetzwerkes der DVMB NRW zu einem Seminarwochenende im „Hotel zum Hallenberg“ in Bad Fredeburg. Unter der Leitung von Heike Harnischfeger-Klein sowie mit der Rheumatologin Judith Günzel und Referentin Beate Paclik entstand eine ausgewogene Mischung aus Information und Austausch.

Frau Judith Günzel erläuterte das erhöhte Osteoporose-Risiko bei Patientinnen mit Morbus Bechterew, die zugrundeliegenden Ursachen und mögliche Auswirkungen. Sie stellte das diagnostische Verfahren sowie die therapeutischen Maßnahmen dar. Dabei ging sie auch auf Osteoporose-Prävention und die Rolle von Vitaminen und medikamentösen Optionen ein.



Zudem erklärte sie die Wirkmechanismen der Biologika und Biosimilars, die in der Bechterew-Therapie eingesetzt werden und deren Ansatzpunkte im Immunsystem.

Am Sonntag informierte Beate Paclik über die Themen „Grad der Behinderung“ und „Pflegegrad“ im Zusammenhang mit Morbus Bechterew. Sie erläuterte die Voraussetzungen für Anträge, den Ablauf der Verfahren sowie relevante Nachteilsausgleiche. Das Seminar bot den Teilnehmerinnen praxisnahe Informationen, stärkte das Verständnis für Krankheitsmanagement und unterstützte sie dabei, gesundheitliche und soziale Ressourcen gezielt zu nutzen.



DVMB-Landesverband NRW e.V. Terminliste 2026

- 07. März Arbeitstreffen Ost, als Videokonferenz
- 14. März Arbeitstreffen West, als Videokonferenz
- 21. März Arbeitstreffen-Mitte, als Videokonferenz
- 27.-29. März Frauenseminar, Lennestadt-Burbecke¹⁾
- 09. Mai Delegiertenversammlung, Dortmund
- 19.-21. Juni Frauenseminar, Oeding¹⁾
- 04.-06. Sept. NRW-Jahrestagung, Bad Fredeburg
- 18.-20. Sept. Frauenseminar, Bad Fredeburg¹⁾
- 23.-26. Sept. REHACARE, Düsseldorf
- 09.-11. Okt. Partnerseminar, Bad Fredeburg
- 10. Okt. ÜL-Fortbildung in Geldern
- 07. Nov. Kassenseminar, Dortmund
- 04.-06. Dez. Frauenseminar, Bad Fredeburg¹⁾

Anmeldungen bei 1) Heike.Harnischfeger@dvmb-nrw.de

Allen Lesern

Frohe Ostern

05. und 06. April

Ihr Redaktionsteam



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:

Willi Frings,
Charlotte u. Helmut Schwarz,
verantwortlich:
Willi Frings

Beiträge erbeten an
einhefter@dvmb-nrw.de oder die
Landesverbandsgeschäftsstelle
lv@dvmb-nrw.de