

*Liebe Leserinnen und Leser,  
in der vorliegenden Ausgabe kommen wir einer traurigen Pflicht nach. Wir gedenken zweier engagierter Weggefährten, die inzwischen von uns gegangen sind.*

*Ganz unerwartet ist im April unser amtierender Landesvorsitzender Karl Pappenheim verstorben und im März auch Josef Münch aus der Gruppe Recklinghausen. Beide haben in unserer Selbsthilfegemeinschaft eine Lücke hinterlassen, die wir nur schwerlich ausgleichen können.*

*Unsere Selbsthilfeorganisation lebt ja ganz wesentlich auch vom Engagement und der Beteiligung unserer Mitglieder. Deshalb möchte ich Sie alle im Namen von Vorstand und Redaktion herzlich aufrufen, sich auch für unsere Sache zu engagieren und uns bei der Arbeit zu unterstützen.*

*Auch die weiteren Berichte über die Arbeit unserer DVMB möchte ich Ihrer Aufmerksamkeit empfehlen.*

*Mit freundlichen Grüßen, Ihr Horst Gottaut.*

Mit Betroffenheit und Anteilnahme trauern wir mit um

**Josef Münch,**

der am 8. März 2017 im Alter von 70 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben ist.

Er war seit 21 Jahren engagiertes Mitglied unserer DVMB-Gruppe Recklinghausen und hat sich in mehreren Jahren als Kassenprüfer auch für die Belange unseres DVMB-Landesverbandes mit Erfolg eingesetzt. Er war ein kritisches, aber geschätztes Mitglied unserer Gemeinschaft, dem wir uns zu Dank und Anerkennung verpflichtet fühlen.

Der Vorstand, DVMB-NRW e.V.



Mit Trauer aber auch in Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem Landesvorsitzenden

**Karl Pappenheim,**

der am 18. April 2017 im Alter von 67 Jahren so unerwartet verstorben ist.

Fast auf den Tag genau jährte sich seine 7 Jahre währende Amtszeit, die am 17. April 2010 mit seiner Wahl auf der Delegiertenversammlung in Strahlen begann. Zuvor hatte er im Jahre 2008 mit viel persönlichem Einsatz und Unterstützung durch den Landesvorstand die DVMB-Gruppe Duisburg wieder erfolgreich aktiviert. Ihr widmete er viel Zeit, und er blieb ihr auch treu während seiner anspruchsvollen Amtszeit als Landesvorsitzender. Dabei hatte er das Führungsamt im Landesvorstand in einer Phase übernommen, in der sich dort Unruhe und Missverständnisse ausgebreitet hatten. Mit der ihm eigenen Konsequenz und Beharrlichkeit gelang es ihm, Ruhe zu schaffen. Er hat dann engagiert und

maßgeblich geführt, die Geschicke des Landesverbandes nach innen und außen erfolgreich mitgestaltet.

Karl Pappenheim war uns ein geschätzter Weggefährte, er wird uns fehlen. Er hat Spuren hinterlassen und wird uns in Erinnerung bleiben!

Vorstand, Gruppe Duisburg und alle örtlichen Gruppen  
des DVMB-Landesverbandes NRW e.V.

# Ein wichtiger Platz am Vorstandstisch blieb leer.

## Bericht über die NRW-Delegiertenversammlung 2017

Willi-Frings, Horst Gottaut



Die 34. ordentliche Delegiertenversammlung des Landesverbandes fand am 22. April in der AWO-Begegnungsstätte in Gelsenkirchen statt, wenige Tage nach dem plötzlichen Tod unseres Landesvorsitzenden Karl Pappenheim. Sein Platz am Vorstandstisch konnte leider nur durch sein Foto repräsentiert werden. Horst Prox, der stellvertretende Vorsitzende, gab die traurige Todesnachricht bekannt und übernahm die Leitung der Versammlung. In seiner Ansprache würdigte er den Verstorbenen und sein engagiertes Wirken für unsere Selbsthilfegemeinschaft. Die Delegierten erhoben sich von ihren Plätzen zum Gedenken an den Verstorbenen Karl Pappenheim und schlossen zugleich auch den im März 2017 verstorbenen Josef Münch aus der Gruppe Reckling-

hausen ein, der viele Jahre als kritischer Kassenprüfer für den Landesverband erfolgreich tätig war.

Der Geschäftsführer des Paritätischen, Kreisgruppe Recklinghausen, Sven Lütkehaus überbrachte die Grußworte des Paritätischen NRW. Er lobte die gute Zusammenarbeit mit unserem Landesverband und hob ebenso den großen Wert und die Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit der Mitglieder in den Gruppen vor Ort hervor. Der Paritätische betreut und unterstützt die Arbeit der örtlichen Selbsthilfegruppen mittels seiner ortsnahen Selbsthilfekontaktstellen.

Für den DVMB-Bundesverband überbrachte Peter de Beyer, Mitglied des Bundesvorstands, die Gruß- und Kondolenzworte des Bundesverbands. In seiner kurzen Ansprache würdigte er die Arbeit und Verdienste von Karl Pappenheim als Vorsitzender unseres Landesverbandes. Im Anschluss stellte er kurz das Projekt des Bundesverbands „Ehrenamtliche Tätigkeit in der DVMB“ vor.



Nach Feststellung der Beschlussfähigkeit und Beschluss der Tagesordnung sowie Verabschiedung der Niederschrift über die Landesdelegiertenversammlung 2016 verwies Horst Prox auf den als Tischvorlage allen Delegierten zur Verfügung gestellten Jahresbericht 2016.

Im Anschluss folgte der Kassenbericht durch den Schatzmeister Willi Frings. Der Bericht lag den Delegierten zusammen mit dem Etatentwurf für das laufende Geschäftsjahr vor. Willi Frings gab ausführlich Erläuterungen zu den einzelnen Positionen des Kassenberichts. Die Finanzsituation des Landesverbandes ist ausgeglichen. Anschließend kommentierte er den Etatentwurf für das Geschäftsjahr 2017.

Nach Bericht und Antrag des Kassenprüfers Ferdi Brandenburg wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Die Wahl zweier weiteren Kassenprüfer war bereits auf der a. o. Delegiertenversammlung am 19.11.2016 erfolgt.

In diesem Jahr stand wiederum die Wahl der Delegierten des Landesverbandes für die Bundesdelegiertenversammlung an. Peter de Beyer wurde als Wahlleiter vorgeschlagen und bestätigt.

Der geschäftsführende Vorstand, Horst Prox und Willi Frings, ist nach Satzung automatisch Mitglied der Bundesversammlung. Als weitere Delegierte wurden gewählt: Gerda Herhold, Siegfried Baade-Jürgens, Richard Dießel, Holger Riewe, Reiner Gotzen, Wolfgang Monballijn (alle Vorstand), Gerd Wietlake (LV-Geschäftsstelle), ferner Siegfried Herhold (Hemer), Ferdi Brandenburg und Anton Mingers (beide Aachen), Winfried Certa (Werne), Helmut Schwarz (Köln-Porz), Elisabeth Bergmann (Ennepetal/Schwelm), Ruth Martins und Friedhelm Rolla (beide Herne), Rainer Dietrich (Witten), Hans-Günter Böckmann (Dortmund) und Hans-Josef Pflipsen (Hückelhoven).

Die Position des Landesvorsitzenden ist nun leider vakant und durch Wahl neu zu besetzen. Da nach unserer Satzung die Mitglieder des geschäftsführenden Vorstands (nach § 26 BGB) zur Einzelvertretung des Landesverbandes berechtigt sind, besteht aber keine Notwendigkeit, die Wahl schnellstmöglich durchzuführen. Das wurde auch vom Registergericht bestätigt.

Auf dieser Grundlage hat der geschäftsführende Vorstand den Antrag eingebracht, die Wahl des oder der Vorsitzenden zusammen mit den turnusmäßigen Neuwahlen zum Landesvorstand auf der Delegiertenversammlung 2018 durchzuführen. Diesem Antrag stimmten die Delegierten zu. Bis dahin soll intensiv für die Kandidatur geworben werden.

Ein weiterer Antrag wurde von Willi Frings eingebracht. Unter dem Slogan „Kein Mitglied ohne Gruppe“ soll künftig die Zuordnung unserer Mitglieder weiterhin, wie praktiziert, möglichst zu wohnortnahen Gruppen erfolgen. Falls es aber keine Gruppe wohnortnah gibt, sollen die Mitglieder aktiven Nachbargruppen zugeordnet werden. Damit soll die Betreuung aller Mitglieder weiterhin durch Gruppen sichergestellt werden. Auch dieser Antrag fand Zustimmung.

Die Arbeitsschwerpunkte für das Geschäftsjahr 2017 wurden kommentiert. Es werden im Wesentlichen die Aktionen aus 2016 fortgeführt. Das betrifft die regionalen Arbeitstreffen, die NRW-Jahrestagung, die Seminare zu Arbeitsthemen sowie insbesondere auch die geplanten vier Frauenseminare. Die Unterstützung unserer Gruppen bei der Teilnahme an und Werbung bei öffentlichen Veranstaltungen mit Infostand und Infomaterial wird durch unsere PR-Unterstützung „DVMB on Tour“ weitergeführt. In diesem Zuge wollen wir auf der Reha-Care, Düsseldorf, und aktuellen Gesundheitstagen vertreten sein.

Gegen 16:00 Uhr beendete Horst Prox die Versammlung. Er dankte der Gelsenkirchener Gruppe für ihre hervorragende Ausrichtung der Versammlung und allen Delegierten für ihre verständnisvolle und engagierte Mitarbeit.

## **„Ein Weg in meine Gesundheit“**

### **Frauenseminar in Mülheim a. d. Ruhr vom 10. bis 12. Februar 2017**

*Beate Schriek und Silvia Risse, Soest*

Zum ersten Frauenseminar in diesem Jahr lud Heike Harnischfeger in die katholische Akademie „Die Wolfsburg“ nach Mülheim an der Ruhr ein, diesmal unter dem Motto „EIN WEG IN MEINE GESUNDHEIT“. Im Mittelpunkt der Veranstaltung sollten Möglichkeiten zur Linderung von Autoimmunerkrankungen stehen. Als vielfach bewährte Referenten stellten Martina Salinger-Rost und Hubertus Salinger neue Erkenntnisse vor und gaben den 23 Teilnehmerinnen eine ganze Menge an „Handwerkszeug“ für einen lebenswerteren Alltag mit auf den Weg. Aber wer Martina und Hubertus schon einmal kennen lernen durfte, der weiß, dass der Spaß bei diesem Seminar nicht zu kurz gekommen ist.

Schon bei der Begrüßungs- und Kennenlernrunde am Freitagnachmittag kamen die Teilnehmerinnen in beste Stimmung. So konnte am Samstag nach dem gemeinsamen Frühstück mit dem Vortrag „Autoimmunerkrankungen – Verstehen-Erkennen-Lösungen“ der Einstieg in das Thema des Seminars gelingen. Vorgestellt wurde das ebenso einfache wie effektive 4-Schritte-Programm der amerikanischen Ärztin Susan Blum, das das überaktive Immunsystem beruhigen und die Entzündungen im Körper zum Stillstand bringen kann. Die vier Bausteine – Ernährungsumstellung, Beseitigung einer Nebennierenschwäche (Stressabbau), Stärkung der Leber (Entgiftung) und Darmsanierung – wurden erklärt, wobei die Bedeutung der richtigen Ernährung hervorgehoben wurde: „Nahrung als Medizin“.



Empfohlen wurde die so genannte Eliminationsdiät: 3 Wochen lang vermeiden von Gluten, Milchprodukten, Mais, Soja, raffiniertem Zucker, außerdem möglichst „gute“ Fette zu sich nehmen (Leinöl, Olivenöl, Avocado, Kokosnuss, Fisch) und Gemüse in allen Farben. Nach dieser „Diät“ können dann einzelne Nahrungsmittel Schritt für Schritt wieder ausprobiert werden – passiert nichts, darf man sie wieder essen, ansonsten weglassen. Doch die richtige Ernährung ist nicht alles. Deshalb sorgte noch vor dem Mittagessen eine Lachyoga-Einheit für ausreichend Bewegung und Entspannung.

Bevor am Nachmittag der Große-Ruhe-Nerv (Vagus) in den Blickpunkt rückte, standen erst noch Lockerungsübungen nach Prof. Schnack auf dem Programm. Für den Stressabbau wurden die „7 Soforthilfen des Großen-Ruhe-Nervs“ vorgestellt und eingeübt. Den Abschluss des ersten Tages bildete eine Bewegungseinheit an der frischen Luft, bevor wir nach dem Abendessen beim gemütlichen Beisammensein den informativen Tag ausklingen lassen konnten.



Der zweite Seminartag startete nach dem Frühstück mit Bewegungsübungen, bevor es in das Thema dieses Tages ging: „Mach den Stress zu Deinem Freund“. Dabei konnten die Teilnehmerinnen verschiedene Techniken erlernen und üben, um die alltäglichen Belastungen entspannter zu überstehen. Reizvoll war auch die Aufgabe „Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“, eine Übung aus dem Zürcher Ressourcenmodell (nach F. Krause/M. Storch), bei der man anhand eines selbst ausgewählten Bildes über die eigene Interpretation und die Reflektion der anderen einiges über sich selbst erfahren konnte. Auf Wunsch einiger Teilnehmerinnen wurde auch noch eine Herzmeditation in das Programm eingefügt.

Bei der Abschlussrunde zogen dann alle Teilnehmerinnen ein positives Resümee und sprachen von einer rundum gelungenen Veranstaltung, bei der jede viel Hilfreiches für den Alltag mit nach Hause nehmen konnte. Auch das gute Miteinander mit viel Spaß, Spiel und Freude wurde hervorgehoben, ebenso wie die bewährte gute Organisation durch Heike und die gelungene Seminarleitung durch Martina und Hubertus.

## Regionale Arbeitstreffen der DVMB-Gruppen in West und Ost

Horst Gottaut

Der Landesverband veranstaltet schon seit Jahren jährlich für die Sprecher/innen und Mitglieder des Leitungsteams unserer Gruppen zwei regionale Arbeitstreffen. Diese Treffen sind Tagesveranstaltungen und finden im ersten Halbjahr jeweils in Neuss und in Dortmund statt. Sie richten sich vorzugsweise an die Vertreter/innen unserer Gruppen in den Regionen West bzw. Ost und sind als Ergänzung zu der jeweils im Herbst stattfindenden großen Jahrestagung für alle Gruppen zu sehen.

Diese Arbeitstreffen sollen eine Plattform bieten für die Information und Diskussion aktueller Themen aus der Gruppenarbeit, für den Erfahrungsaustausch unter den Gruppen und insbesondere auch für eine engere Zusammenarbeit benachbarter Gruppen sowie für die Abstimmung gemeinsamer Aktionen.

Am 18. März d. J. fand das Treffen für die Region West statt, das Treffen der Region Ost am 13. Mai. Ein zusammenfassender Bericht ist für die Herbstausgabe des NRW-Einhefters vorgesehen.

### DVMB-Landesverband NRW e.V. Termine 2017 (aktualisiert)

#### NRW-Frauenseminar 2

„Tanke Kraft und mach Dich stark“ – Gibt es Selbstheilungskräfte?  
Ein Ausflug in die esoterische Welt  
30. Juni – 2. Juli, Bad Sassendorf

#### NRW-Frauenseminar 4

mit Frau Dr. Gudrun Lind-Albrecht  
„man/frau ist, was man/frau isst“,  
sinn- und genussvolle Ernährung bei Morbus Bechterew  
11. - 13. August, Bad Kreuznach

#### NRW-Frauenseminar 3

„Was uns krank macht – was uns helfen kann“,  
Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele verstehen  
1. – 3. September, „Die Wolfsburg“, Mühlheim a.d. Ruhr

#### NRW-Jahrestagung

22. – 24. September, Maritim-Hotel, Bad Sassendorf

#### Übungsleiterseminar 2

Atmung und Ausdauertraining für Morbus-Bechterew-Betroffene  
23. September, Gelderlandklinik, Geldern

REHACARE, 4. – 7. Oktober, Düsseldorf:  
Fachmesse für Rehabilitation, Pflege, Prävention

#### Kassenseminar

4. November, Dortmund

► Infos und Anmeldung bei der Landesgeschäftsstelle ◀

**Ihnen allen eine frohe,  
ungetrübte Sommerzeit!**



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:

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