DVMB
Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Hessen e.V.

Aus dem
Landesverband Hessen

HESSEN

Mitteilungsblatt Nr. 29 des Landesverbands Hessen e.V. der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew **Mai 2019**

Therapeuten-Fortbildung in Oberammergau

Die DVMB-Landesverbände Hessen und Rheinland-Pfalz veranstalteten für die Therapeuten ihrer Selbsthilfegruppen ein Fortbildungswochenende vom 11.-13.1.2019 in der Waldburg-Zeil Kliniken nach Oberammergau ein.

Warum gerade Oberammergau?

Oberammergau, oder Ogau, wie Insider gerne sagen; war ein Wunschort der Therapeuten, da einige von ihnen bereits vor 20 Jahren (ebenfalls von den Landesverbänden organisiert) an einer Fortbildung in dieser Klinik teilgenommen hatten - mit nachhaltigem Eindruck.

Franz-Josef Kaufhold, Vorsitzender des Landesverband Hessen, griff die Idee auf und stellte mit Herrn Willruth von der Rheumaklinik ein sehr abwechslungsreiches und interessantes Programm zusammen.

Großes Interesse bei den Therapeuten

17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Hessen und 13 aus Rheinland-Pfalz sind der Einladung gefolgt und meldeten sich zu dieser Fortbildung an. Leider haben einige Therapeuten - witterungsbedingt – kurzfristig abgesagt, sodass nur noch 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Hessen und 11 aus Rheinland-Pfalz die Fahrt nach Oberammergau antraten.

Gute und sicher Fahrt nach Oberammergau

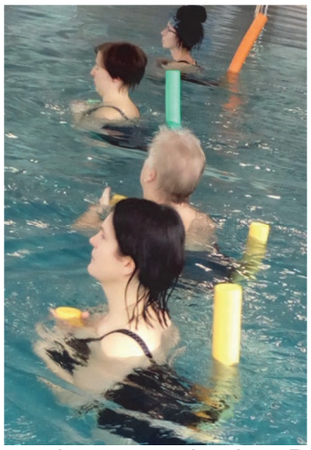
Die Straßen waren geräumt, neue Schneefälle für die Region nicht gemeldet und so konnte die Fahrt mit dem Reisebus beginnen. Die Teilnehmer stiegen an verschieden Haltepunkten zu und so erreichten wir gut und sicher am frühen Freitag Abend unser Reiseziel.

Begrüßung und Vorstellung der Klinik

In der Klinik angekommen, wurden wir nach der Zimmerbelegung und dem Abendessen von Herrn Reingen, Therapieleiter und Osteopath, begrüßt. Er stellte uns die Klinik mit ihren Leistungen und Angeboten vor und führte uns anschließend in die Räumlichkeiten, in denen am nächsten Tag die verschiedenen Aktivitäten stattfinden sollten.

Jürgen Seifert, vom Landesverband Rheinland-Pfalz, begrüßte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, besprach einige organisatorische Abläufe und wünschte allen viel Spaß. Gemeinsam ließen wir den Abend in der Cafeteria ausklingen.

Der Samstag startete nach dem Frühstück mit Atemgymnastik und Dehnübungen.



Die Teilnehmer waren in drei Gruppen eingeteilt und nach einer kleinen Kaffee-pause ging es für eine Gruppe mit Bogen-schießen, für die zweite mit Aqua-Fitness und für die dritte mit Functional Fit weiter. Nach jeweils 45 Minuten wurde gewechselt. Das Zwischenfazit der Gruppen war sehr positiv. Sie waren von den ausgewählten Übungen und den dazugehörigen Erklärungen, der Zusammenstellung der verschieden Aktivitäten und den netten und kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern begeistert.

Das Bogenschießen, für viele eine Premiere, für einige auch das Highlight am Samstag Vormittag.

Das Ziel fest im Visier. Bild: J. Seifert

Herr Reingen empfing uns alle nach dem Mittagessen zu einer Demonstration von Behandlungstechniken bei Morbus Bechterew.

Behandlungstechniken vorgeführt. Bild: J. Seifert

Faszien-Yoga, ein Yoga, das besonders auf das Bindegewebe wirkt, war mit seinen sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen eine neue positive Erfahrung.

Faszien-Yoga

Faszien-Yoga in der Gruppe. Bild: J. Seifert

Chefarzt, Dr. med. Kaufmann, berichtete am Nachmittag über “Aktuelle Diagnostik und Therapie der Ankylosierenden Spondylitis“ und beantwortete die an ihn gestellten Fragen. Am Abend kamen wir noch in den Genuss einer entspannenden Klangtherapie. Dies war ein harmonischer „Ausklang“ des aktiven Programms.

Nach dem Abendessen nutzten einige von uns noch das Schwimmbad oder die Sauna oder machten einen Spaziergang in die Stadt. Der Tag endete für alle bei einem Glas Wein oder Bier und netten Gesprächen in der Cafeteria der Klinik.

Ein rundum gelungenes Wochenende ging zu Ende. Alle waren total begeistert und meinten, dass dies die beste Fortbildung war, die sie je besucht haben.

Großes Lob an die Klinik

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Klinik sprachen wir alle ein großes Lob für ihr Engagement und ihre Kompetenz aus.

Auch wir, vom Landesverband Hessen, möchten uns bei allen bedanken, die zum Erfolg dieser Therapeuten-Fortbildung beigetragen haben, insbesondere Franz-Josef Kaufholde für die Organisation und Vorbereitung.

Vielen Dank auch an unsere Therapeuten und Therapeutinnen, die sich Woche für Woche um das Wohl und die Beweglichkeit ihrer Gruppenmitglieder bemühen und die trotz widrigen Wetterverhältnissen die Einladung zu diesem Wochenende angenommen haben und mit neuen Ideen für ihre Gruppen wieder nach Hause gefahren sind.

Traudl Hanika und Karin Trageser

Einladung des Frauennetzwerks

Das Frauennetzwerk lädt alle Mitglieder und Interessierte zu der Veranstaltung

„Das FrauenNetzWerk bewegt“

herzlich ein. Diese findet statt am

Samstag, den 07. September 2019

von 10:00 bis 15.00Uhr

im

Rheumazentrum Mittelhessen

Sebastian-Kneipp-Str. 36

35080 Bad Endbach

Rheumazentrum Mittelhessen Bild: RZMH

Dafür haben wir das folgende „bewegende“ Programm vorgesehen:

- Begrüßung durch Dagmar Kern, Beauftragte des Frauennetzwerks LV Hessen und Heinz-Otto Junker, Leiter der Physiotherapie im Rheumazentrum Mittelhessen
- Vorstellung der bewegenden Angebote, u.a. von Atemübungen, Dehnung, Yoga, Entspannung

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und eventuell ein Handtuch.
Alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten rechtzeitig noch genauere Informationen zum Tagablauf.

Die Teilnahme für Mitglieder ist kostenfrei.
Nichtmitglieder zahlen einen Kostenbeitrag von 10,-€.

Das Frauennetzwerk bittet um Anmeldungen beim Leitungsteam **bis zum 31. Mai 2019** unter:

kern@dvmb-hessen.de oder Telefon: 06441-26648 (AB)

hanika@dvmb-hessen.de oder Telefon: 0175-5598523

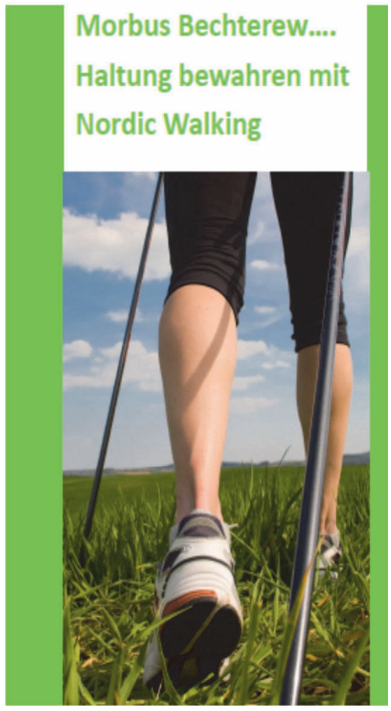
trageser@dvmb-hessen.de oder Telefon: 0162-3225140

Gerne stehen die Kolleginnen des Leitungsteams auch für Fragen oder Informationen zur Veranstaltung als auch den Aktivitäten des Frauennetzwerks Verfügung.

Das Leitungsteam des Frauennetzwerks freut sich auf ein Wiedersehen in Bad Endbach.

Dagmar Kern, Traudl Hanika und Karin Trageser

Aktuelle Faltblätter des Landesverbands



Checkliste – 7 Tipps für den Facharztbesuch

Viele von uns haben es sicher schon einmal erlebt. Nach einem Arztbesuch komme ich nach Hause und da fällt einem ein, was ich noch hätte Fragen oder wissen wollen. Damit uns so etwas hoffentlich nicht wieder passiert, gibt das Faltblatt nützliche Hinweise.

Fünf Schritte zum Reha-Sport oder Funktionstraining

Was unterscheidet Reha-Sport von Funktionstraining und für wen ist was am besten geeignet? Zu diesen und anderen Fragen informiert dieses Faltblatt. Die fünf Schritte und die richtige Reihenfolge bis zu einer Durchführung werden textlich beschrieben als auch graphisch dargestellt.

Morbus Bechterew … Haltung bewahren mit Nordic Walking

Was ist beim Nordic Walking alles zu beachten, um mit den passenden Stöcken und der richtigen Technik richtig und effektiv zu walken.

Termine des Landesverbandes Hessen 2019:

Delegiertenversammlung Hessen	27. April	Bad Nauheim
Patiententag Helios-Kliniken	18. Mai	Wiesbaden
Vorstandssitzung	15. Juni	Gießen-Kleinlinden
Delegiertenversammlung Bundesverband	30. Juni	Frankfurt am Main
Vorstandssitzung	17. August	Gießen-Kleinlinden
Frauennetzwerk Seminar	07. September	Bad Endbach
Frauennetzwerk Arbeitstreffen	13./15. September	
Vorstandssitzung	01. November	Stadtallendorf
Gruppensprecherseminar	02./03. November	Stadtallendorf

Impressum: „Aus dem Landesverband Hessen“ sind die Mitteilungen des Landesverbands Hessen e.V. und dem Morbus–Bechterew–Journal beigeheftet.
Redaktion und v.i.S.d.P.: Dirk F. Halle, E-Mail: halle@dvmb-hessen.de