„Ganzheitliche Achtsamkeit in Theorie & Praxis-Zeit mal nur für sich finden“
10-teiliger Kurs der DVMB LV Sachsen e.V.

Der tägliche Alltag kann für jeden oft sehr fordernd und anstrengend sein. Für chronisch Kranke wird er oft zu einer schier unendlichen Herausforderung. Oft fehlen Pausen oder die Momente der Ruhe zum Innehalten, wo mal nur mal „die paar Minuten für sich selbst hat“. Kennen Sie diese Situationen?

Fühlen Sie sich auch manchmal in der Spirale der Herausforderungen gefangen und finden den Knopf für den kurzen Zwischenhalt nicht? Dann könnte unsere 10-teilige Online-Reihe eine erste Chance für Sie sein, um zu erlernen, diese paar Minuten Zeit für sich selbst zu finden.

Der Kurs wird im Online-Format per Zoom stattfinden. Die Zugangsdaten werden vorab versandt.

Referentin: **Christiane Greiner-Maneke**- *Bewegungspädagogin "Der bewegte Weg zur Achtsamkeit"; Achtsamkeitstrainerin des DFME; Rückenschullehrerin des BdR,*

Themenüberblick und Termine der Online-Reihe

Datum	Thema
25.09.2025	Einführung in die Achtsamkeit-Warum sollte man Zeit mal nur für SICH SELBST finden?
09.10.2025	Auch im Alltag achtsam sein- Bewegtes Sitzen für chronisch (Rücken) Kranke
23.10.2025	Was haben meine Atmung und meine Lebensziele gemeinsam?
06.11.2025	Die Haltung fängt an den Füßen an -Fuß von bis Kopf auf Zeit für sich selbst eingestellt
20.11.2025	"Nein sagen will gelernt sein"
4.12.2025	„Hey hier ist dein Beckenboden- Bitte vergiss mich nicht!“
11.12.2025	Wie kann ein achtsamer Umgang mit Stress bei chronischen Erkrankungen gelingen?
18.12.2025	Oh, wie schön wären entspannte Schultern, beweglicher Nacken und ein gelöster Kiefer" -Schulter- und Nackentraining mit nachhaltigen Selbstübungen
08.01.2025	Gesunde Knie und bewegliches Hüftgelenk
22.01.2026	"Sich Grenzen setzen und Selbstmitgefühl entwickeln"

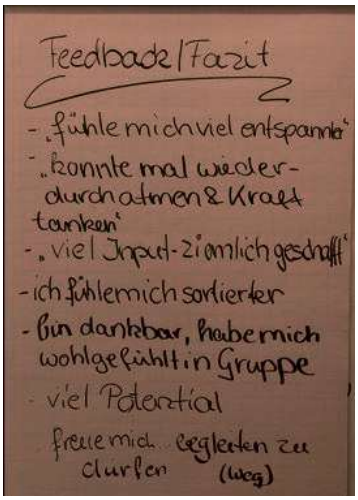
Kosten: Es wird für DVMB-Mitglieder ein **Eigenanteil von 29,90 € fällig.** (Nichtmitglieder 45,90 €.) Diese Gebühr enthält die Referenten- und Schulungsgebühren sowie die ausgereichten Materialen (inkl. 2 Übungsbälle). Die Rechnung wird nach der Anmeldung versandt.

Anmeldung: bis zum 20.09.2025 mit **Angabe des Vor- und Nachnamens und der Adresse** (für die Rechnungstellung) an Jana Schmalisch (Organisatorin) unter vors@dvmb-sachsen.de

Hinweise: Die Termine werden aufgezeichnet und nachhaltig zur Verfügung gestellt. (als Download)

Der bewegte Weg zur Achtsamkeit®

https://www.bewegte-achtsamkeit.de/



Feedbacks aus dem letzten Kurs

Impressionen zur Kurzen Nacht des Morbus Bechterew

„50 Jahre Morbus Bechterew in Zwickau

Am 21.06.2025 trafen sich früh morgens 16 Mitglieder der Gruppe Zwickau und mit den Vertretern des Landesvorstandes- stellvertretenden Vorsitzenden Marcus Groß, Beisitzerin Dagmar sowie dem Schatzmeister des Landesverbandes Steffen Buschold am Neumarkt in Zwickau zu unserer Veranstaltung zur „Kurzen Nacht des Morbus Bechterew“

Wir nutzen diesen Tag ebenfalls um unsere Mitgliederversammlung durchzuführen.
Mit einem Bus eines regionalen Anbieters ging es auf große Fahrt von Zwickau nach Bad Elster.

Der erste Halt war das, durch seine Soletherme, bekannte Staatsbad das „Albertbad“ in Bad Elster.
Hier teilte sich die Gruppe.

Ein Gruppe testete die Wirkung der Soletherme, die andere erkundete bewegt den Ort und die Parks von Bad Elster.

Nach einer gemeinsamen Stärkung blickte man gemeinsam auf die 50 jährige Selbsthilfearbeit der Gruppe zurück.

Stellv. Vorsitzender bei Festrede

Auf der Heimfahrt wurde sich reichlich über den rundrum gelungenen Tag ausgetauscht, der allen Teinehmen-den gut gefallen hat und das Gemeinschafts-gefühl noch ein Stück mehr gestärkt hat.

Vielen Dank -Romy Benzing
für dein langjähriges
Engagement!

„50 Jahre Morbus Bechterew in Zwickau“

Wir feiern unser Jubiläum

Bereits seit April 1975 besteht in Zwickau unsere Gruppe für Morbus- Bechterew-Erkrankte, die sich zusammengefunden hat, um für ihre Gesundheit selbst etwas zu tun.

„Morbus Bechterew“ ist, wie ihr wisst, ein schmerzhaftes Wirbelsäulenleiden, gegen das ihr als Patienten anzukämpfen versucht. Benannt ist die Krankheit nach dem russischen Neurologen Wladimir Michailowitsch Bechterew (1857 – 1927) der, als einer der ersten das Krankheitsbild einer chronisch entzündlichen Wirbelsäulenversteifung beschrieb. Fortschreitende Entzündungen der kleinen Wirbelgelenke können langsam zu einer totalen Versteifung und Verknöcherung der gesamten Wirbelsäule führen.

Dieses schmerzhafte Leiden gehört zum rheumatischen Formenkreis und hat mit bekannten bandscheibenbedingten Rückenschmerzen nichts zu tun. Der sehr schmerzhafte Prozess beginnt vorwiegend in jungen Jahren. Bis heute ist die Ursache des Leidens unbekannt, die Krankheit kann vorerst nur symptomatisch behandelt werden.

Eine Heilung ist bisher nicht möglich, aber es gibt doch verschiedene Möglichkeiten der Linderung mit teilweisen guten und sehr guten Erfolgen. Für Bechterew-Patienten ist neben der vorwiegend medikamentösen Schmerzlinderung die aktive Erhaltung der Beweglichkeit aus medizinischer Sicht unbedingt erforderlich.

Solche Hilfe zur Selbsthilfe gibt die „Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew eV (DVMB)“ und ihre gegenwärtig über 330 örtlichen Therapiegruppen in Deutschland.

Auch unsere Zwickauer Gruppe gehört zu dieser Vereinigung. Unmittelbar nach der Wende entstand unsere Gruppe in ihrer heutigen Form.

Besonderer Dank gilt dabei dem Engagement von Wolfgang Schuhmacher, einem langjährigen Mitglied und ersten Ansprechpartner.

Wichtig für die Gründung unserer Gruppe war neben ihm Frau Dr. Müller, Fachärztin für Innere Medizin und damalige Kreisrheumatologin im Bezirkskrankenhaus „Heinrich Braun“ in Zwickau. Sie hat die Bechterew-Gruppe mit ins Leben gerufen und sie fachlich betreut.

Außerdem haben wir in unserer Gruppe Mitglieder der ersten Stunde, die heute noch aktiv bei der Gruppenarbeit mithelfen.

Vielen Dank an Monika Milverstädt, Michael Schulze und Stefan Kretzschmar.

Monika hat auch einige Jahre als stellv. Vorsitzende aktiv in unserem Landesverband mitgearbeitet.

Aber auch jüngere Mitglieder sind in unsere Gemeinschaft eingetreten und engagieren sich von Anfang an. Ein großer Dank geht an Torsten Zängel &Kerstin Schäpler, die uns tatkräftig unterstützen.

Nach dem Grundsatz, wonach die von der Krankheit Betroffenen Bewegung, Begegnung und Beratung brauchen, kamen anfangs Erkrankte zusammen, um Gruppengymnastik zu betreiben. Dadurch entstanden im Laufe der Zeit eine intensive Gemeinschaft und gute Freundschaften.

Unsere Gruppe ist wie eine große Familie, in die auch in den letzten Jahren immer wieder neue Mitglieder eingetreten sind. Gemeinsames Feiern, Ausfahrten und die wöchentliche Gymnastik stärken das Selbstvertrauen und erhöhen die Lebensfreude der unter der schweren Krankheit leidenden Personen. In diesem Zusammenhang haben wir in 50 Jahren Gemeinschaft viele Gesichter kommen und gehen sehen. Und einige sind uns immer treu geblieben.

Eine spezielle Gymnastik ist Kernstück der modernen Bechterew-Therapie und für den Krankheitsverlauf von entscheidender Bedeutung. Die Bewegung ist oberstes Gebot eines jeden engagierten Bechterew-Patienten. Unsere Therapiegruppe Zwickau bietet diese gezielte krankengymnastische Behandlung regelmäßig an und diese wird von einer speziell ausgebildeten Physiotherapeutin angeleitet.

Allen Gruppenmitgliedern hilft die Therapie, die noch vorhandene Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Zugleich ist sie eine gute Anleitung, so dass jeder Betroffene diese Übungen auch zu Hause regelmäßig durchführen kann. (Beitrag gekürzt)

Autorin:R. Benzing

Ausführl. Bericht unter www.dvmb-sn.de

50 Jahre Selbsthilfe und es geht immer weiter

Selbsthilfe verändert sich- heute aus der Sicht eines jungen Gruppenmitglieds

Mein Name ist Torsten Zängel. Ich wohne in Mülsen, Luftlinie gesehen etwa 6,5 km nordöstlich von Zwickau aus.

Als ich im November 2019 die Diagnose „Morbus Bechterew“ von meinem Rheumatologen bekam, war ich erstmal am Boden zerstört. Dies bedeutete ja für mich, dass ich mein Leben und vor allem meine Arbeitswelt von Grund auf neugestalten musste.
In der Arbeitswelt konnte ich auf Hilfsangebote der Rentenversicherung zugreifen. Hier half mir das Angebot der beruflichen Rehabilitation, indem ich meine IT-Kenntnisse auffrischen konnte. Als positiver Aspekt kam dann noch die fiktive Person „Rainer Zufall“ zu Hilfe, die mir meinen heutigen (viel besseren) Job auftat.
Medizinisch gesehen, hatte ich durch die Erkrankung, wie mir mein Rheumatologe erklärte, Anspruch auf Funktionstraining in Gruppentherapie. Er schrieb deshalb ein entsprechendes Antragsformular aus. Damit musste ich zur Krankenkasse, um es bewilligen zu lassen. Erfreulicherweise bekam ich damals die Bewilligung und einen Stapel an Adressen der möglichen Anbieter für den Funktionssport.
Parallel machte ich mich im Internet über meine Erkrankung kundig und schaute nach Gleichgesinnten, denn es konnte doch nicht sein, dass ich allein dastehe. Idealerweise fand ich dies in der Selbsthilfegruppe Zwickau des Landesverbands Sachsen der DVMB.
Ich nahm also mit unserer Romy (Gruppensprecherin Gruppe Zwickau- von der Redaktion ergänzt) Kontakt auf und vereinbarte einen Termin zum Gruppentraining.Hier nannte sie mir die Möglichkeit, einfach donnerstags ab 17:30 mal vorbeizukommen. Gesagt – getan. Seit dem 23. September 2021 bin ich dabei und wurde gleich freundlich aufgenommen.

Schon nach kurzer Zeit, hatten die Gruppensprecherin und die Schatzmeistern Monika unsere Gruppe mitbekommen, dass ich in IT-Themen „gut dabei“ bin.

So kam auch bald die Anfrage, ob ich mein Wissen nicht vielleicht in die Gruppe einbringen könnte,um insbesondere auch bei IT- und EDV Fragen unterstützen zu können. Doch es kommt meist anders als man denkt.

Denn leider konnte der amtierende Rechnungsprüfer sein Amt nicht mehr ausführen und ich wurde angefragt, ob ich aushelfen könnte. Da mir die Gruppe gut tut und ich gern etwas zurückgeben wollte, sagte ich zu, bei diesem Amt auszuhelfen.

Zur Jahreshauptversammlung 2022 der Gruppe habe ich anschließend als Kassenprüfer kandidiert und auch gewählt.
Mittlerweile wurde ich bereits in meinem Amt als Kassenprüfer der Gruppe Zwickau wiedergewählt und bereits anfragt, ob ich in einiger Zeit durch den anstehenden, demografischen Wechsel das Amt des Schatzmeisters der Gruppe übernehmen würde.
Diese Wertschätzung ehrt mich sehr und ich würde mich freuen, wenn ich mich weiterhin ehrenamtlich in die Gruppen-arbeit einbringen dürfte.
Auch im Landesvorstand bin ich mittlerweile als stellvertretender EDV-Beauftragtener aktiv und betreue mit die EDV und IT unsere Gruppen und des Landesvorstandes.

Auch im Landesvorstand wird in den kommenden Jahren ein demografischer Wechsel in einigen Ämtern anstehen.Und auch werde ich gern bereit sein mich aktiv einzubringen, um zum Beispiel das Amt des Webmasters des Landesverbandes zu übernehmen.
Es ist wäre mir eine Ehre, auch hier meine Kenntnisse und Fähigkeiten einzubringen
.
Ich danke Romy Benzing für die Möglichkeit, dass die DVMB, die Selbsthilfegruppe Zwickau und das Landesvebands-Team schon fast zu meiner „zweiten Familie“ geworden sind..

Autor: Torsten Zängel

Gruppe Zwickau

MEDICLIN unterm Riesenrad am 31.05.2025

Selbsthilfe aktiv in Eilenburg

Mit einem hochkarätigen und unglaublich motivierten Team haben wir gemeinsam den MEDICLIN Standort Bad Düben beim Stadtfest präsentiert.
Im Rahmen der Aktivmesse, waren für die interessierten Besucher, Ernährungstherapeuten, Physiotherapeuten, eine Neuropsychologin, Pflegefachpersonal für Anästhesie und OP und sogar Ärzte am Start.

Zusätzlich stellten sich der Aphasiker Verein Nordsachsen vor, sowie der Morbus Bechterew Verein.

Eine geniale Leistung bei sommerlich heißen Temperaturen. Herzlichen Dank an alle Beteiligten, auch für die Vorbereitung und Organisation.
„Nach der Aktivmesse ist vor dem Festumzug!“ Morgen geht es weiter.

Autorin: Ina Liebmann -Therapieleiterin des Mediclin Reha Zentrum und Waldkrankenhaus Bad Düben

Patiententag in der Dr. Ebel Klinik Bad Brambach

Anfang August war es so weit. Der Landesverband durfte sich wieder einmal aktiv den Patienten der Reha-Klinik vor Ort vorstellen.
Der Informationsstand im Foyer fand schnell das Interesse der Patienten. Und auch zahlreiche Fragen, rund um das Thema Selbsthilfe bei Morbus Bechterew konnten geklärt werden.
Beim anschließenden Vortrag stellte die Landesvorsitzende die Angebote der DVMB und des Landesverbandes sowie der regionalen Gruppen in Sachsen näher vor. Eine weitere gemeinsame Zusammenarbeit wird angestrebt.

Vielen Dank an das Klinik-Team

Termine Landesverband Sachsen 4. Quartal

25. September	**„Ganzheitliche Achtsamkeit in Theorie & Praxis-Zeit mal nur für sich finden“** 10-teiliger Onlinekurs (25.09.; 09.10.;23.10.; 06.11.;20.11.; 04.12.;11.12.; 18.12.2025;08.01.;22.01.2026)
27. September	**„Anti-entzündliche Ernährung und Seelische ganzheitliche Gesundheit bei Morbus Bechterew“- – Was man für den /im Darm, mit Mikronährstoffen, Bachblüten und ätherische Öle so alles für sich und die Stressreduzierung bewirken kann** Dorint Hotel Dresden -Referentin: Vicky Fischer, Darmberaterin, Gesundheitsberaterin und Präventionscoach, Burnout-Fachexpertin, Bachblütenberaterin
1.November	**„Selbsthilfe im Wandel“-** Selbsthilfetag in der Rehaklinik Thermalbad Wiesenbad
29. November	**13. Dresdner Selbsthilfetag „Selbsthilfe wärmt“** von 10 bis 15 Uhr im Rathaus Dresden

Nachruf Gruppe Pulsnitz

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem geschätzten Gruppenmitglied
unserer Gruppe Pulsnitz

Herrn Dieter Pötsch

der völlig unerwartet im Alter von 74 Jahren von uns gegangen ist.
Dieter trat am 30. Oktober 2000 in unsere Gruppe ein und hat seitdem mit großem Engagement und Herzblut zum Wohle unseres Vereins beigetragen. Als zeitweiliger Gruppensprecher war er stets eine verlässliche und inspirierende Persönlichkeit.
Seine regelmäßige Teilnahme am Funktionstraining und seine aktive Mitarbeit haben unsere Gruppe bereichert und geprägt. Wir werden ihn in bleibender Erinnerung behalten und stets an ihn denken. Sein Einsatz, seine Freundlichkeit und sein Engagement werden uns stets ein Vorbild sein.
Unser tiefstes Mitgefühl gilt seiner Ehefrau und seiner Familie. Wir wünschen Ihnen in
dieser schweren Zeit viel Kraft und Trost.

In stillem Gedenken Die Mitglieder der Gruppe Pulsnitz

Sommer- und Sportfest der Gruppe Pulsnitz

Am 12. Juli fand im „Gartenhaus“ der Schloss Klinik Pulsnitz das Sport- und Sommerfest der Gruppe statt. 44 Teilnehmer waren dabei.
Leider hatte das Wetter uns einen Strich durch die Rechnung gemacht, so dass unsere Wanderung leider entfallen musste. Doch auch wir können oder besser unsere Therapeutin Antje hat dem Wetter ein Schnippchen geschlagen. Denn sie lud uns alle zum Stuhlyoga ein. Sogar die Sportmuffel waren hier mit Begeisterung dabei.

Anschließend tauschen wir uns zu vielerlei Themen aus.

Das „Grill-Team“ sorgte in der Zwischenzeit für Leckereien vom Grill, so dass wir uns bei einer Vielfalt guten Essens weiter austauschen konnten.

Ein gelungener Tag trotz des „miesen“ Wetters

Autorin: Ingrid Richter- Gruppe Pulsnitz

„Weitere Highlights aus Sachsen

April 2025 Beim Patientenseminar im LongLifeFit in Chemnitz konnten wir viel wissenswertes zum Thema **Kälte zur Schmerzbewältigung** kennenlernen. Anja Rücker, die Inhaberin erklärte uns sehr anschaulich die Möglichkeiten der Kältetherapie. Am Schluß hatten wir sogar die Möglichkeit die Kältekammer vor Ort selbst zu testen.

Mai 2025 **Therapie Messe Leipzig**

Zahlreiche Interessierte, der über 19.400 Fachbesucherinnen und Fachbesucher der Messe haben auch den Weg an unseren DVMB Stand gefunden und sich zu vielseitigen Themen informiert.

Das Standbetreuungsteam hat viele interessante Gespräche geführt und Bedarfe für die nächste Zeit aufnehmen können. Doch eines steht als Fazit klar fest: „Unsere Selbsthilfearbeit wird wertgeschätzt und von den Besuchern als wertvoller Untersützungsbedarf für alle Gruppen (med.Fachpersonal, Patienten usw.) gesehen“

Juli 2025 Unsere erstmalige Teilnahmeam **Kämpferherzen Treffen** in Kassel.

Groß waren vorab Aufregung und Neugier, was uns dort bloß erwarten wird.

Etwas ganz besonderes, wie wir als Standteam Jana und Michael nach der Teilnahme berichten können. Denn wir haben dort an keiner Messe teilgenommen, sondern an einer Veranstaltung, die Betroffenen für Betroffene organisiert wird und bei der man sich, zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten für über 20 chronisch Erkrankungen an einem Veranstaltungsort informieren kann.

Wir kamen aus dem Staunen nicht heraus,worüber man sich bei dieser Veranstaltung austauschen und informieren konnte. Jeder war willkommen, egal mit welche Erkrankung oder Beeinträchtigung. Inklusion pur! Toll, dass wir dies erleben bzw. ein Teil dieser Community sein durften.

Kämpferherz

Mitgliederbetreuung: Jana Schmalisch, vors@dvmb-sachsen.de; Redaktion + Gestaltung: Jana Schmalisch, vors@dvmb-sachsen.de;
Frauen: frauen@dvmb-sachsen.de, Jugend: jugend@dvmb-sachsen.de Web-Seite: www.dvmb-sachsen.de;
Termin für die nächste Ausgabe: Ende Oktober 2025

Bechtitour am 07. Mai 2025 der Gruppe Bad Schlema

Auf nach Franzensbad und Wandern in „Amerika“

Dieses Jahr sollte unsere Tour im Wonnemonat Mai starten. In der Hoffnung, dass es **ohne Regen** erfolgen soll. Dies hat sich bewahrheitet. Bei bestem Sonnenschein fuhren wir durch das schöne Vogtland in die benachbarte Region Franzensbad (Františkovy Lázně).
Nach einem ausgiebigen Stärkung folgten wir unserem Motto

Bewegung-Begegnung-Beratung.

Auf ging es also- nach „Amerika“! Unser diesmaliges Ziel Amerika“ ist aber ein Freizeitpark in der Nähe von Franzensbad. Unsere Wanderung startete an einem Restaurant, dass sich direkt am Ufer eines Sees befand. Der See hatte eine Insel, an welcher sich ein Campingplatz mit Ferienhäusern, ein Streichelzoo und ein Bootsverleih befand. Doch wir wollten uns bewegen!
Beraten haben auf unserer Wanderung zu den Kostproben der typischen Oblaten und aus der Franzens Quelle. Anschließend ließen wir die beeindruckende Promenade der Kurstadt auf uns wirken.

Besuch beim Franzel

Zurück im Zentrum von Franzensbad nutzen wir die kleine Bimmelbahn, um uns einige der zahlreichen Sehenswürdigkeiten anzuschauen.

Bei unserer Rückfahrt in die Heimat ließen wir den erlebnisreich und mit viel Spaß und tollen Gesprächen Revue passieren und tauschten uns über die nächsten Ideen aus. Herzlichen Dank an unseren beiden Fahrern Martin und Manfred sowie Familie Schnabel für die hervorragende Vorbereitung der Tagesfahrt. Unser Fazit: Die Gruppe ist spitze!

Franzens Quelle

Bechtis kochen gemeinsam, die Dritte- Gruppe Bad Schlema

Im März trafen sich 15 Mitglieder der Gruppe zum nächsten Workshop „Gesunde Ernährung für Bechtis“ in Schneeberg im „Haus aktiv“.
Auch diesmal standen viel Gemüse, Kräuter und eiweißreiche Kost im Mittelpunkt unseres Kochevents. Alle Mitglieder unserer Gruppe waren sehr motiviert und lauschten den einleitenden Worten des Diätassistenten Heiko Weißbach. Danach ging es eifrig ans Schnippeln von Gemüse, Verrühren der Zutaten für die leckeren Gerichte.

Am Ende hatten wir gemeinsam schmackhafte Speisen zubereitet.
Als Hauptgerichte kamen mediterranes Hähnchen mit (Tomaten, Knoblauch, Oliven, Paprika, verschiedenen Kräutern und Parmesan), Chili con Carne, Bulgur, Dinkelwaffeln mit Obstsalat als Nachspeise auf den Tisch.
Alles sah lecker aus und schmeckte super. Das Besondere war, dass keine Geschmacksverstärker und wenig Salz zum Einsatz kamen. Die verwendeten Kräuter brachten die nötige Würze. Viele Hände bereiteten dem Kochen ein schnelles Ende. Nach dem schmackhaften Essen saßen wir noch lange zusammen und tauschten uns mit Heiko Weißbach über gesunde Ernährung aus. Unser Fazit war, dass diese Veranstaltung nach Wiederholung ruft.

Autor: DVMB Gruppe Bad Schlema