

# Gymnastik und Geselligkeit seit 40 Jahren

## Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew aus Betzdorf feiert

Von unserer Mitarbeiterin  
Claudia Geimer

■ **Betzdorf.** Als Peter Mockenhaupt (58) mit gerade einmal 24 Jahren die Diagnose Morbus Bechterew bekam – „musste ich erst einmal schlucken“, erzählt er. Der Brachbacher hat die Krankheit von seinem Vater Berthold Mockenhaupt (84) geerbt. Morbus Bechterew ist eine Erkrankung der Wirbelsäule, die – vereinfacht ausgedrückt – zunehmend versteift. Ursache sind Entzündungen und Knochenanbauten. Bei dieser Autoimmunerkrankung können auch andere Gelenke, wie Hüfte, Schulter oder Knie, betroffen sein.

Mockenhaupt ist Mitglied der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew für Betzdorf und Umgebung, deren Sprecher er von 1994 bis 2010 war. Sein Vater Berthold Mockenhaupt sowie Hildegard Kipping aus Kirchen gehören zu den noch aktiven Gründungsmitgliedern.

Die Gruppe – mittlerweile die einzige im AK-Land – feiert 2022 ihr 40-jähriges Bestehen. Sie ist Anlaufstelle für Menschen mit Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew) oder verwandten entzündlichen Erkrankungen an der Wirbelsäule (Spondyloarthritis).

Bewegung ist bei dieser Erkrankung enorm wichtig. So bietet die Gruppe ein auf die Bedürfnisse der Betroffenen hin ausgerichtetes Funktionstraining in Betzdorf an. Seit fast 40 Jahren leitet Physiotherapeutin Gabriele Link-Grifone die Übungsstunden. Die Betzdorferin hat sich durch Fort- und Weiterbildungen ein medizinisches Hintergrundwissen angeeignet. „Ohne Gabi würde die Gruppe nicht mehr existieren“, sagt Mockenhaupt, „sie weiß genau, was sie uns bei den gymnastischen Übungen zumuten kann.“ Auch Christiane Aust, seit Januar 2020 Sprecherin der Gruppe, ist begeistert: „Sie macht das so toll und so versiert.“

Wegen der Problematik mit Corona findet das Funktionstraining auch schon mal per Videokonferenz statt. Onlinegymnastik im heimischen Wohnzimmer – kein Problem, meint Mockenhaupt, denn die Teilnehmer hätten Geräte wie Pezzibälle oder Wackelkissen meist auch zu Hause. „Das klappt eigentlich ganz gut“, sagt er. Denn ohnehin sollten die Patienten die Übungen auch für sich alleine machen – „doch in der Gruppe fällt es natür-



**Regelmäßiges Funktionstraining soll die Beweglichkeit fördern und erhalten. Die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew trifft sich in der Turnhalle auf dem Bühl in Betzdorf. Die „Bechtis“ feiern ihr 40-jähriges Bestehen. Berthold und Sohn Peter Mockenhaupt sind schon lange dabei.**

Foto: Claudia Geimer

lich leichter.“ So sieht es auch Christiane Aust: „In Präsenz ist es schöner, aber online geht es auch, so verliert man wenigstens nicht den Kontakt untereinander.“

Die Selbsthilfegruppe zählt im Jahr ihres runden Geburtstages 26 passive und 12 aktive Mitglieder. „Bei uns kann sich jeder melden, der Fragen hat“, sagt die Sprecherin. Die 46-Jährige aus Mörten ist seit 2019 Mitglied. In der Gruppe können Betroffene seriöse Informationen bekommen, sagt Christiane Aust. „Sie können sehen, dass sie nicht alleine mit Problemen sind.“ Wichtig sei der Austausch untereinander – gerade auch mit den „alten Hasen“ wie Peter Mockenhaupt und seinen Vater, die über einen

### Betroffene wollten sich heimatnah organisieren

In Siegen gab es seit Juni 1980 eine Therapiegruppe, die auch von Bechterew-Patienten aus dem Raum Betzdorf besucht wurde. Bei einer Zusammenkunft wurde die Idee geboren, sich heimatnah zu organisieren. Die Gründung der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew in Betzdorf ging schließlich auf die Initiative von Wolfgang Raffenberg

aus Wehbach zurück. Er verschickte Einladungen zur Gründungsversammlung am 8. Januar 1982 im Gasthof „Zur Post“. Fünf Tage später fand bereits die erste Gymnastik im Altenzentrum statt. Die Therapiegruppe Betzdorf gehört zu 19 Gruppen im Landesverband Rheinland-Pfalz. Mehr Infos unter: [www.dvmb-rlp.de](http://www.dvmb-rlp.de) *clg*

enormen Erfahrungsschatz verfügen. Wobei Ausprägung und Verlauf der Krankheit sich individuell gestalten, betonen Mockenhaupt und Aust. In den Anfangsjahren nach der Gründung vor 40 Jahren traf sich die Gruppe auch zur Wassergymnastik im Bewegungsbad in Betzdorfer Altenzentrum. Doch das Bad wurde geschlossen und im Molzbergbad konnte die kleine Gruppe nicht recht Fuß fassen, erzählt Mockenhaupt. Zumal für die Übungen auch eine bestimmte Wassertemperatur erforderlich sei. „Wärme begünstigt den Bewegungsapparat.“ Neben Schwimmen ist unter anderem Fahrradfahren und Spazierengehen geeignet. Peter Mo-

ckenhaupt wohnt, Christiane Aust betreibt Krafttraining in einer Praxis für Physiotherapie.

Früher, wenn in den Ferien die Sporthalle geschlossen war, traf sich die Gruppe zum Freilufttraining auf dem Trimm-dich-Pfad im Imhäusertal – aber auch der ist längst Geschichte, weiß der Brachbacher aus der Historie zu berichten. Heute trifft sich die Gruppe in Vor-Corona-Zeiten zum Minigolf oder – wie zuletzt – zum Boule-Spielen auf der Anlage der DJK Betzdorf.

Gemeinsame Aktivitäten, die wichtig sind. Dazu gehören auch Ausflüge und Treffen mit befreundeten Gruppen im Landesverband. Eingeladen dazu sind auch immer die Partner. „Ich unterstütze meinen Mann und komme gerne mit“, sagt Heidi Mockenhaupt. Die 57-Jährige erinnert daran, dass auch Reibekuchenessen und Grillabende zu den Aktivitäten der Gruppe gehören. Der runde Geburtstag soll mit einem Besuch bei der Therapiegruppe in Kaiserslautern und mit einem Grillabend in Struthütten gefeiert werden.

„Bechtis sind nette und gesellige Menschen“, sagt Christiane Aust und lacht. Weil das so ist, würden sich die „Bechtis“ auch über neue

Mitglieder freuen. Aktuell machen zwei junge Frauen Mitte 20 zur Probe beim Funktionstraining mit. Jüngere von der Krankheit betroffene Menschen würden eher das Fitnessstudio bevorzugen, sagen Mockenhaupt und Aust. Beide halten das von der Selbsthilfegruppe angebotene Funktionstraining jedoch für effektiver. Und da ist ja auch die „schöne Gemeinschaft“, das gegenseitige Verständnis, wenn es einem mal mit der Krankheit nicht so gut geht. Christiane Aust, die sich auch im Landesverband Rheinland-Pfalz engagiert, bringt es auf den Punkt: „Man wird aufgefangen.“ Wobei die „Bechtis“ nicht mit ihrem Schicksal hadern, weder Peter Mockenhaupt noch Christiane Aust. Den Humor und die Lebensfreude bewahren, trotz Schmerzen. „Es ist eine Krankheit mit der man leben kann, wenn man sich an Spielregeln, wie beispielsweise Bewegung, hält.“

⊕ Die Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew trifft sich zum Funktionstraining mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr in der neuen Turnhalle der Realschule plus in Betzdorf auf dem Bühl. Kontakt: Christiane Aust, Telefon: 0151/537 559 89