

vertical



Wie kann Cannabis beim Bechterew helfen?

Ein altes Heilmittel und viele offene Fragen



Bild: SRF/Oscar Alessio

«Mein Körper ist meine Wohnung»

«Als Kind hatte ich immer wieder Schmerzen im Kreuz, zum Beispiel nach dem Training oder nach einem intensiven Tag in der Badi. Das hielt mich leider davon ab, mehr Sport zu treiben, weil ich danach meistens Schmerzen hatte. Heute weiss ich, dass gezielte Gymnastik und Muskelaufbau für Rücken und Bauch wichtig gewesen wären, um die Lendenwirbelsäule zu stützen und schützen. Wenn ich heute Rückenschmerzen habe, dann meistens stress- oder kältebedingt. Ich hole mir dann Entlastung in Form einer TCM-Tuina-Massage oder lasse Akupunktur machen.

Vor etwa fünf Jahren hatte ich einen leichten Bandscheibenvorfall. Das war nicht nur schmerzhaft, sondern auch beängstigend, mit einem derart dominanten Dauerschmerz konfrontiert zu sein. Die verschiedenen Stufen des Schmerzes zu interpretieren und in einen Zusammenhang mit dem Lebensstil zu bringen, war meine Herausforderung. Gezielte Übungen, Osteopathie, viel Ruhe und ein bewussterer Umgang mit meiner Lebensenergie haben dann langsam, aber sicher zu einer Linderung geführt. Heute spüre ich nur noch leichte Symptome, meistens in stressigen Situationen oder in Momenten, in denen mein Selbstwert angeschlagen ist. Interessant, diese Verbindung, nicht?

Seit meiner Ausbildung zur Pilateslehrerin bin ich viel aufmerksamer im Alltag. Ich beobachte mich eigentlich fast immer, egal was ich tue. Zudem mache ich regelmässig Pilates und Yoga, besuche Tanztrainings, fahre Velo und gehe joggen. Das Wichtigste für mich ist der Ausgleich durch verschiedene Bewegungsformen. So kann ich den Körper reinigen, entstauben, lüften, ordnen und somit pflegen. Damit man es schön hat in seiner Wohnung, quasi.

In diesem Jahr werde ich meine letzten Aufzeichnungen für «1 gegen 100» aufnehmen, anschliessend werde ich in Theaterprojekten eingespannt sein, worauf ich mich sehr freue. Daneben unterrichte ich Pilates und möchte möglichst viele Tanztrainings besuchen. Das ist im Moment meine grosse Passion.»

Susanne Kunz, TV-Moderatorin «1 gegen 100», passionierte Tänzerin und Schauspielerin → www.susannekunz.ch

70 000 Menschen mit Rückenschmerzen haben Morbus Bechterew. Der Diagnostest unter → www.bechterew.ch kann weiterhelfen.



SCHWERPUNKT | SEITE 4

Wie kann Cannabis beim Bechterew helfen?

«Durch das Cannabis kann ich mein Leben bestreiten»

«Es wäre wünschenswert, dass medizinisches Cannabis legalisiert wird»

SVMB-INFOS | SEITE 14

Schweizerisches Bechterew-Treffen vor alpiner Kulisse

Übergewicht und Bechterew – eine schlechte Kombination

Flughafen Zürich: «Schutz und Rettung»

Mallorca-Reise 2020: Jetzt vom Frühbucher-Rabatt profitieren!

Was tun bei neuen Symptomen?

Er hat die Patienten begleitet, nicht nur behandelt

FORSCHUNG | SEITE 24

Manuelle Mobilisation der Brustwirbelsäule bei Bechterew-Patienten

RATGEBER | SEITE 26

PERSÖNLICH | SEITE 27

«Man muss gewisse Dinge neu lernen»

SHOP | SEITE 28

DIVERSES | SEITE 31

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.



Lars Gubler
Chefredaktor

Liebe Leserin, lieber Leser

Gerade in den Sommermonaten kann es gut passieren, dass man sich draussen in einem Schwall süsslich-würziger Luft wiederfindet. Dann sind «kiffende» Jugendliche meist nicht weit. Der Umgang mit Cannabis im Freizeitbereich ist in der Schweiz vergleichsweise liberal. Doch Achtung: In diesem «vertical» geht es nicht um die Verwendung der Hanfpflanze als Rauschmittel, sondern um das hochaktuelle Thema des medizinischen Cannabis. Und hier ist die Schweiz leider noch nicht so weit wie einige andere Länder.

Schade, denn dem alten Naturheilmittel werden viele gute Wirkungen gerade im Bereich der Schmerzbekämpfung zugesprochen. In einem Bereich also, der für Menschen mit Morbus Bechterew zentral ist. Betroffene erzählen in dieser Ausgabe, wie

sie auf umständlichen Wegen an das heilvolle Mittel herangekommen sind. Ein Schmerzexperte erklärt, wie das grüne Kraut im Körper wirkt und weshalb man auch bei dieser Therapie die Erwartungen nicht zu hoch stecken sollte.

Um es noch einmal deutlich zu sagen: Vom Cannabiskonsum in Form von Rauchen wird Bechterew-Patienten stark abgeraten. Doch die Verwendung von Tinkturen, Ölen und Salben auf Cannabisbasis kann beim Bechterew eine echte Linderung bringen. Man kann also nur hoffen, dass auch die Politik ihren Teil dazu beitragen wird, hier Abhilfe zu schaffen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre!



Wie kann Cannabis beim Bechterew helfen?

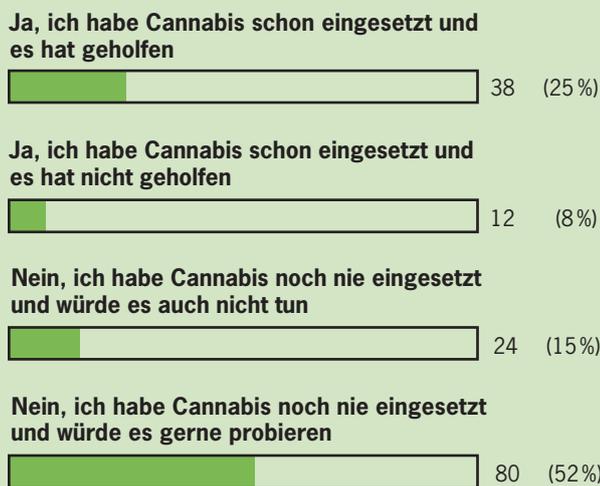
Um eine der ältesten Kultur- und Heilpflanzen der Welt ranken sich viele Mythen. Immer wieder entbrennen Diskussionen, ob und wie Cannabis Bechterew-Betroffene bei ihren Schmerzen Linderung bringen kann. Dabei werden Fakten und Emotionen oft vermischt. In diesem Schwerpunkt geben wir den nötigen Durchblick und stellen Anwendungsmöglichkeiten vor.

LARS GUBLER

Online-Umfrage:

Cannabis gegen Bechterew-Schmerzen

In unserer Online-Umfrage wollten wir wissen, ob Sie Cannabis als Öl oder Tinktur (nicht geraucht) bereits einmal gegen den Bechterew eingesetzt haben und ob es Ihnen geholfen hat. Es nahmen insgesamt 154 Personen teil. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!



Hand aufs Herz: Wie halten Sie es mit den alten Naturheilmitteln, zu denen schon unsere Gross- und Urgrosseltern griffen, um kleinere oder grössere Blessuren zu behandeln? Teilweise sind diese alten Heilmittel ja völlig in Vergessenheit geraten, auch aufgrund des heute so grossen Angebots an chemisch und biotechnologisch hergestellten Medikamenten. Dennoch treten solche alten Heilmittel immer wieder stärker ins Bewusstsein und erhalten auch in den Medien grosse Aufmerksamkeit. Ein solches Heilmittel ist die Hanfpflanze. Sie wird seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen auf unterschiedliche Weise genutzt. Ihre widerstandsfähigen Fasern wurden für die Herstellung von Kleidern benutzt, aus ihren Samen wurde Öl hergestellt und die Blüten wurden getrocknet und als Rauschmittel verwendet. Das Rauchen von Cannabis ist heute die wohl am weitesten verbreitete und gleichzeitig am heftigsten diskutierte Verwendungsart der Hanfpflanze. Es passt aber auch zum Zeitgeist, dass Bestehendes wie eine gut funktionierende Schulmedizin in Frage gestellt wird und Traditionellem wie zum Beispiel alten Heilpflanzen wieder ein grösserer Stellenwert beigemessen wird.

Für Bechterew-Betroffene spielt der Konflikt zwischen Schul- oder Alternativmedizin eine untergeordnete Rolle. Für sie geht es einzig darum, ob ihnen die uralte Kulturpflanze Hanf im täglichen Kampf gegen die Schmerzen ein wenig Linderung zu bringen vermag. Und nicht selten ist es auch eine Kombination verschiedener Ansätze, die gar den grössten Erfolg verspricht.

Wichtige Diskussion

Dass Cannabis nun seit einigen Jahren wieder als Heilmittel im Fokus der Öffentlichkeit steht, ist aus Sicht der Menschen mit Morbus Bechterew ein Steilpass, um einerseits wieder vermehrt über alternative Methoden im Umgang mit der Krankheit nachzudenken. Andererseits gehören Bechterew-Betroffene sicher zu jenen Patientengruppen,



deren Interesse an den Einsatzmöglichkeiten von Cannabis-Medikamenten besonders gross ist. Denn ihr Leidensdruck durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ist nach wie vor gross, und genau hier ist der Einsatz von Cannabis sehr vielversprechend.

Und offenbar hat sich das unter den Betroffenen auch schon herumgesprochen. Denn in einer durch die SVMB durchgeführten Online-Befragung zum Thema gaben 52 % an, dass sie zwar noch nie Präparate auf Cannabis-Basis benutzt hätten, jedoch grosses Interesse daran hätten, dies auszuprobieren.

Auch in der letzten grossen Mitgliederumfrage der SVMB antworteten zwar nur gut 7 % auf die Frage, ob ihnen Cannabis im Umgang mit dem Bechterew hilft. Von diesen gaben jedoch fast 74 % an, dass ihnen Cannabis eine starke oder gewisse Verbesserung der Beschwerden bringe. Diese Resultate zeigen also deutlich, was wohl viele schon vermuten: Nur wenige benutzen zwar bisher THC-haltige Präparate im Umgang mit dem Bechterew, doch diejenigen, die es tun, erleben dadurch deutliche Verbesserungen.

Auch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) will nun genauer wissen, wie Cannabis-Präparate von chronischen Schmerzpatienten in der Schweiz eingesetzt werden und hat deshalb eine Studie zu den «rekreativen und/oder medizinischen Beweggründen für Cannabis-Konsum» beim Schweizerischen Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) in Auftrag gegeben. Das Ziel sei eine Kostensenkung von medizinisch benutztem Cannabis sowie die Eliminierung administrativer Hürden.

Riskante Selbstmedikation

Solange es diese administrativen Hürden jedoch noch gibt, ist die Versuchung gross, sich als chronischer Schmerzpatient das Cannabis auf illegalem Weg zu verschaffen. Doch nicht nur die Illegalität dieses Weges ist ein Problem, sondern auch die Art und Weise des Konsums hat

für Bechterew-Betroffene mehr negative als positive Effekte. Denn, wird das Cannabis geraucht, geschieht dies meist unter Beigabe von Tabak. Und die Inhalation von Tabak und Cannabis hat erwiesenermassen nicht nur einen negativen Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten wie den TNF-Alpha-Hemmern, sondern auch auf den Krankheitsverlauf generell. Schliesslich ist und bleibt Cannabis auch ein psychoaktiver Stoff, der je nach Konstitution der Konsumenten und Häufigkeit des Konsums zu gesundheitlichen Problemen führen kann. In erster Linie geht es um ein gehäuftes Auftreten von Psychosen, also grob gesagt zu stark veränderten Wahrnehmungen der Realität. In schweren Fällen, bei denen die Betroffenen (meist starke Cannabis-Konsumenten) ihren Alltag nicht mehr normal weiterführen können, sind sie auf eine professionelle Behandlung durch einen Psychiater oder Psychotherapeuten angewiesen, in manchen Fällen auch begleitet von Psychopharmaka.

Durchzogene Erfahrungen mit dieser Art der Selbstmedikation hat auch der Bechterew-Betroffene R. gemacht. Er hat jahrelang zu illegal beschafftem Cannabis gegriffen. Im Kampf gegen Schmerzen und schlaflose Nächte war es das einzige Mittel, das eine gewisse Linderung brachte. Doch die unerwünschten Wirkungen durch das Rauchen des Cannabis blieben nicht aus, und heute wünscht sich der Vater einer kleinen Tochter, wieder ohne den abendlichen Joint zurechtzukommen. Und er wäre froh, hätte er von Anfang an Zugang zu medizinischem Cannabis gehabt. Denn so wäre er wohl gar nicht erst in den Teufelskreis der Cannabis-Abhängigkeit gekommen.

«Light»-Produkte im Vormarsch

Was es bei Butter, Joghurt und ähnlichem schon lange gibt, hat nun auch beim Cannabis grossen Erfolg: nämlich Produkte, die zwar ebenfalls Cannabis enthalten, jedoch in einer viel geringeren Dosierung. Also zum Beispiel Hanfzigaretten. Man spricht von sogenannten CBD-Produkten



(Cannabidiol). Diese Produkte mit einem THC-Gehalt unter 1 %, also zum Beispiel Hanfzigaretten, sind frei in Läden und an Kiosken erhältlich. Denn deren Wirkung ist kaum spürbar, weder als Genuss- noch als Heilmittel. Seit diese kleine Liberalisierung in Kraft getreten ist, wurden zahlreiche Produkte lanciert. Sogar Kaugummi auf Cannabis-Basis gibt es. Für die Polizei stellt sich deshalb laut Medienberichten zunehmend das Problem, dass legale und illegale Hanfprodukte nur sehr schwer zu unterscheiden sind.

Die legalen, nicht psychoaktiven Produkte können natürlich auch von Bechterew-Betroffenen gekauft und konsumiert werden, allerdings berichten mehrere Betroffene, dass durch deren Konsum bei ihnen keine spürbare Veränderung eingetreten sei. Der Verkauf und der Konsum von Cannabis mit höherem THC-Gehalt bleiben in der Schweiz indes weiterhin verboten, während beispielsweise die Niederlande schon lange und Kanada seit Kurzem das Cannabis vollständig legalisiert haben.

Auch beim medizinischen Cannabis lohnt sich ein Blick über die Grenze. In den Vereinigten Staaten wird medizinisches Cannabis schon länger eingesetzt, beispielsweise auch in der Therapie von Krebspatienten. Es kann dort vom Arzt verschrieben und in der Apotheke bezogen werden. Die Patienten erhalten dann eine sogenannte Medical Marijuana Identification Card. Seit Kurzem ist dies auch in unserem Nachbarland Deutschland möglich.

Langsame Politik

Und wo steht die Schweiz? Wie so oft dauert hierzulande alles etwas länger. Die Möglichkeiten von THC-haltigen

Präparaten für Schmerzpatienten sind allen bekannt. Und auch die teilweise bessere Situation in anderen Ländern lässt sich in Zeiten von Internet und Social Media nicht mehr vertuschen. Doch die demokratischen Mühlen drehen langsam, und oftmals werden Fakten und Meinungen vermischt. Sobald es nur im Entferntesten um Drogen geht, nehmen Emotionen und Vorurteile überhand, wie auch der Bechterew-Patient N. erfahren musste, als er in seinem Umfeld von den Erfolgen mit medizinischem Cannabis erzählte (siehe Artikel auf den Seiten 8 und 9).

Auch wenn viele Mediziner und Betroffene um die positiven Wirkungen von Cannabis-Präparaten wissen, braucht es für deren Anwendung nach wie vor eine Ausnahmebewilligung des Bundesamts für Gesundheit (BAG). Dies scheint gerade in der sonst so föderalistisch organisierten Schweiz ein sehr langer Weg zu sein.

Das Bundesamt schreibt auf seiner Website zu dieser Situation, dass es zwar Erfahrungsberichte zur medizinischen Verwendung von Cannabis gebe, jedoch zu wenige wissenschaftliche Studien. Dies sei aber Voraussetzung dafür, dass Cannabis-Präparate zugelassen werden könnten. Im Moment gebe es in der Schweiz ein einziges zugelassenes Präparat, das ohne Bewilligung des Bundesamts verschrieben werden kann. Es handelt sich um ein Medikament gegen Spastiken bei Multipler Sklerose (MS).

Von «verboten» zu «kontrolliert»

Doch an der heutigen Praxis soll sich etwas ändern. 2014 hatte die damalige Nationalrätin Margrit Kessler eine Motion im Parlament eingereicht, mittels welcher sie den Zugang chronisch kranker Menschen zu Cannabis-Präparaten erleichtern wollte. Zwar wies der Bundesrat in seiner Antwort auch wieder darauf hin, dass die wissenschaftliche Faktenlage zu Cannabis-Präparaten noch dünn sei. Dennoch zieht die Regierung in Erwägung, das Regime zu ändern – und letztlich zu vereinfachen. Ein Szenario ist, dass Präparate auf Cannabis-Basis nicht mehr zu den «verbotenen» Substanzen, sondern neu zu den «kontrollierten» Substanzen wie etwa Methadon oder Morphin gezählt würden. Dies sei angezeigt, weil die heutige Praxis des BAG mit Ausnahmebewilligungen an seine Grenzen stosse. Ende Juni wurde die entsprechende Vorlage in die Vernehmlassung geschickt.

Im gleichen Bericht wird auch auf das Thema «Selbstmedikation» mit illegal erworbenen Cannabis-Produkten wie im Fall des Bechterew-Betroffenen R. eingegangen. Aufgrund von Daten anderer Länder könne davon ausgegangen werden, dass viele Cannabis-Konsumenten in der Schweiz dadurch irgendeine Art von Schmerzen behandeln

So gehen Sie vor

Obwohl grundsätzlich verboten, kann das Bundesamt für Gesundheit (BAG) eine Ausnahmebewilligung für den Bezug von medizinischem Cannabis erteilen. Ein Gesuch muss schriftlich und mit ausführlicher Begründung des behandelnden Arztes sowie mit Einwilligung des Patienten eingereicht werden. Arzt und Patient müssen in der Schweiz niedergelassen bzw. wohnhaft sein. Ein positiver Bescheid des BAG bedeutet jedoch nicht automatisch, dass die Krankenkasse die Kosten für das medizinische Cannabis übernimmt. Eine Erfahrung, die auch die Bechterew-Betroffene R. machen musste. Sie will nun gegen den Entscheid der Krankenkasse vorgehen. «Ich habe alle anderen Medikamente ausprobiert, ich bin austherapiert. Cannabis ist das Einzige, das eine gewisse Linderung bringt.»



Die Unterschiede zwischen CBD und THC im Überblick

Bemerkungen		CBD	THC
Gehalt an psychoaktivem THC		ab ca. 0,2 bis weniger als 1 %	ab ca. 4 bis über 20 %
Wirkung 1		sanft beruhigend, schmerzlindernd	stark beruhigend, schmerzlindernd
Wirkung 2		ohne Bewusstseinsveränderung	psychoaktiv, beeinflusst Wahrnehmung
Suchtgefahr		keine	psychische Abhängigkeit
Kosten pro Monat (Tropfen 2,5 %) bei 75 mg CBD pro Tag	> rezeptpflichtig, Apotheke	ab ca. CHF 360.00	ab ca. CHF 700.00 (Medikament Sativex)
	> CBD-Shop, Kiosk etc.	ab ca. CHF 80.00	
Status		legal	illegal ab 1 %-Gehalt, nur mit Sonderbewilligung erhältlich

Quelle: «Faire Face» 5/18, Oktober 2018

würden. Doch aufgrund der Schwarzmarktsituation liegen keine genauen Daten über die Schmerzursachen vor. Gut möglich, dass unter diesen Konsumenten Bechterew-Betroffene sind. Das Problem ist, dass bei dieser Art der «Behandlung» keinerlei ärztliche Kontrolle der Wirkungen und Nebenwirkungen besteht.

Diese unbefriedigende Situation spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass in der Schweiz eine einzige Apotheke im Kanton Bern Cannabis-Produkte für Schmerzpatienten produziert und verkauft. Wenn eine Apotheke ein Medikament für einen Patienten selbst herstellt, spricht man von einem sogenannten Magistralprodukt. Und ein solches Produkt braucht, wer sich als Bechterew-Betroffener mittels Spezialbewilligung des BAG mit einem Cannabis-Präparat, das mehr als 1 % THC enthält, behandeln lassen will. Ein ziemlicher Spiessrutenlauf also.

Entspannter gegenüber Schmerzen

Es ist aber nicht so, dass bisher noch gar nicht zum Zusammenhang zwischen Cannabis und Schmerzen geforscht worden wäre. Einer der führenden Experten in der Schweiz im Bereich Schmerzforschung ist PD Dr. med. Konrad Maurer. Er ist Leitender Arzt am Interdisziplinären Schmerzzentrum am Universitätsspital Zürich USZ (siehe Interview auf den Seiten 10 und 11). In einem Artikel in der Zeitung «Medical Tribune» vom Juni 2018 schrieb er, dass die Anzahl der jährlichen Publikationen zu diesem Thema seit Mitte der 90er-Jahre von weniger als zehn

auf über 120 angestiegen ist. Dies spiegelt laut Maurer auch das Interesse an der schmerzstillenden Wirkung von Cannabis.

Auch zur Anzahl und den Hintergründen der BAG-Ausnahmebewilligungen hat Konrad Maurer Zahlen. Laut diesen wurden die Bewilligungen in über der Hälfte der Fälle (52,2 %) bei chronischen Schmerzen erteilt. Im gleichen Artikel weist der Schmerzspezialist auch auf die wahrnehmungsverändernde Wirkung von Cannabis-Präparaten hin. So könnten diese einerseits eine Stimmungssteigerung, Euphorie oder Redseligkeit bewirken. Andererseits – und für Bechterew-Betroffene besonders interessant – könnten sie auch die Wahrnehmung von Schmerzen verändern. Dazu gebe es eine gute wissenschaftliche Beweislage. Und es ist eine praktische Erfahrung, die auch der Bechterew-Betroffene N. bestätigt. Er sagt: «Die Anwendung von medizinischem Cannabis wirkt nicht nur auf meine Entzündung, sondern auch auf meine Psyche. Durch die Tinktur bin ich entspannter gegenüber den Schmerzen.» Im Porträt auf den Seiten 8 und 9 erzählt er, wie das Präparat auf ihn wirkt und wieso es ihn wütend macht, dass eine Psychotherapie von der Krankenkasse bezahlt wird, nicht aber ein einfaches Cannabis-Präparat.



«Durch das Cannabis kann ich mein Leben bestreiten»

Jahrelang hat N. unter seinem schweren Krankheitsverlauf gelitten und viele Medikamente ausprobiert, doch nichts half. Erst als er es mit einer Cannabis-Tinktur probierte, wurde die Krankheit etwas erträglicher. Schon ganz wenig davon macht bei ihm einen grossen Unterschied. (lg)

N. (Name der Redaktion bekannt) lebt seit über 35 Jahren mit dem Morbus Bechterew. Lange wusste er nicht, dass er einen schweren Verlauf der Krankheit hat. Denn er konnte mit niemandem vergleichen. Wie er die Phasen mit den schweren Schüben überstehen konnte, kann er heute nicht mehr erklären. Wie in vielen Fällen, wurde die richtige Diagnose leider viel zu spät gestellt. Zu spät auch für eine möglicherweise gut wirksame TNF-Alpha-Therapie.

Deshalb hat N. über die Jahre immer wieder nach Möglichkeiten gesucht, um sein Leiden wenigstens ein wenig zu mindern. Mit Ausnahme der TNF-Alpha-Hemmer wurden alle gängigen Rheumamedikamente durchprobiert, doch nach einer Weile verloren sie jeweils ihre Wirkung.

Natürlich hat sich N. wie viele andere Bechterew-Betroffene gefragt, was zuerst war, die Schmerzen oder die erdrückende Müdigkeit, von den Ärzten auch «Fatigue» genannt. Das sei wie die Frage nach dem Huhn und dem Ei. Für N. ist inzwischen klar, dass es beim Bechterew zuerst die Schmerzen sind, die dann zu der starken Erschöpfung führen. «Wenn man dauernd mit diesen Schmerzen leben muss und nie mehr einen erholsamen Schlaf findet, mag man einfach nichts mehr machen», sagt er. Es gab auch eine Phase, in der N. mit Psychopharmaka behandelt worden sei. Jedoch hätten auch bei diesen Medikamenten die Nebenwirkungen die erwünschten Wirkungen überwogen.

«Ideales Medikament»

Zum Glück ist N. ein Bewegungsmensch und leidenschaftlicher Musiker. Durch den Umgang mit den Instrumenten und das Musizieren komme er automatisch in Bewegung. Aber mit Skifahren oder Rollerbladen sei natürlich

nichts mehr. Gemäss eigenen Aussagen ist sein Bechterew etwa seit dem Jahr 2000 «ausgebrannt», das heisst, die Versteifung der Wirbelsäule ist fortgeschritten und die Entzündungen sind daher weniger stark. Für N. bedeutet dies, dass er zwar weniger Schmerzen hat als früher, doch dafür sind die Einschränkungen der Beweglichkeit grösser geworden. «Es ist wie ein Brett, das einem auf den Rücken genagelt ist, und das wird man als Bechterew-Betroffener auch nicht mehr los», sagt N. «Es ist auch psychisch eine grosse Belastung.» In dieser Situation sei die Cannabis-Tinktur das ideale Medikament.

Vor gut zwei Jahren war es eine Freundin von N., die ihm von der Behandlung mit Cannabis-Tinkturen erzählte. Selbst wäre er wohl nicht draufgekommen, sagt N. Er solle es doch auch einmal mit Cannabis probieren. Und er hat es probiert, mit Erfolg.

Wie in Wattebäusche gehüllt

Seither nimmt er die THC-haltige Tinktur täglich ein und die Beschwerden sind deutlich zurückgegangen. Oder zumindest nimmt es N. so wahr. «Es fühlt sich an, als wäre ich in Wattebäusche gewickelt.» Er sehe dann alles wie durch eine rosarote Brille. «Die Belastungen sind weniger direkt spürbar, nicht mehr so eins zu eins», beschreibt N. die Wirkung der Cannabis-Tinktur. Nur das Gefühl des Bretts auf dem Rücken bleibt. Schon ganz wenig von dem Mittel habe bei ihm eine grosse Wirkung. Inzwischen hat er auch schon versucht, das Cannabis phasenweise wegzulassen, doch die Beschwerden kamen wieder in der vollen Wucht zurück.

Durch das Cannabis ist sein Bechterew wieder so erträglich geworden, dass er sein Leben mehr oder weniger gut bestreiten kann. Es fühle sich an, als wenn er einen Protektor am Rücken habe, irgendwie geschützt. Es mache ihn auch gelassener, allgemein und auch gegenüber dem Bechterew. Denn sonst sei er eher ein nervöser Typ. Die Wirkung sei wohl von Person zu Person recht verschieden und hänge auch ein wenig von der eigenen Persönlichkeit ab. Hie und da habe er gespürt, dass die Leute



Vorurteile gegenüber dieser Behandlungsmethode hatten, weil sie Cannabis automatisch mit Drogen gleichgesetzt hätten. Die Tinktur sei nicht gerade ein Gaumenschmaus, aber das nehme er gerne in Kauf, da er weiss, dass seine Beschwerden dadurch deutlich abnehmen.

Hohe Kosten

N. gehört zu jenen Personen in der Schweiz, die eine Ausnahmebewilligung des Bundesamts für Gesundheit (BAG) für den Erhalt der Cannabis-Tinktur haben (siehe Box auf Seite 6). Diese muss jährlich erneuert werden. N. findet, dass dieses Verfahren gut sei. So könne der Willkür in der Abgabe des THC-haltigen Mittels Einhalt geboten werden. Für ihn erledigt das jeweils sein Hausarzt, der sich glücklicherweise offen gezeigt habe, als N. ihm diese Behandlungsmethode vorschlug. Er muss nun alle Informationen im Zusammenhang mit der Behandlung von N. offenlegen. Auch die Kosten der Cannabis-Behandlung sind ein Thema. Bei N. betragen diese gut 1000 Franken pro Monat. Zu viel, wenn er sie selbst bezahlen müsste. Doch inzwischen übernimmt seine Krankenkasse die Kosten, worüber er sehr erleichtert ist.

Ausser dem Cannabis braucht N. zurzeit lediglich noch ein anderes Mittel für den Umgang mit dem Bechterew, nämlich ein Bambuspflaster, das er benutzt, wenn er starke Entzündungen oder eine Halskehre hat. Die Behandlung von N. beruht also lediglich auf zwei nicht-rezeptpflichtigen Heilmitteln, mit denen er jedoch mehr Erfolg hat als mit allen anderen bisher probierten rezeptpflichtigen Medikamenten. Die Cannabis-Tinktur sei ausserdem das einzige Mittel, das bei ihm keine unangenehmen Nebenwirkungen auslöse. Er habe auch schon die neuen CBD-Produkte probiert, die in der Schweiz inzwischen frei erhältlich sind. Doch diese hätten bei ihm keine Wirkung gehabt.

Wissen und Hoffnung

Heute kann N., bedingt durch den Morbus Bechterew, nur noch etwa Halbzeit arbeiten. Sein ganzes Leben ab

Mitte 20 war von der Krankheit und den starken Schmerzen geprägt. Hoffnung hat ihm immer wieder die Musik gegeben, und sie wird dies auch noch viele Jahre tun, ist sich N. sicher.

Wenn etwas gegen die Schmerzen und Einschränkungen hilft, ist es wahrscheinlich normal, dass man sich keine allzu grossen Fragen dazu stellt, weshalb es nun genau hilft. Dennoch hat sich N. auch schon gefragt, ob die positive Wirkung des Cannabis bei ihm vielleicht nur ein Placebo-Effekt sei, also eine Verbesserung der Beschwerden aufgrund der eigenen positiven Einstellung gegenüber der Behandlung. Er könne diese Frage nicht abschliessend beantworten. Doch er sieht einen klaren Zusammenhang zwischen dem Wissen, dass ihm die Behandlung in der Vergangenheit geholfen hat, und seinem Wohlbefinden. Das Wissen, dass es etwas gibt, das ihm hilft, gibt ihm Hoffnung. Und diese Hoffnung trägt laut N. auch zu seinem Behandlungserfolg mit Cannabis bei.

Heikles Thema

Die Bechterew-Betroffenen, die in diesem «vertical» über ihre ganz unterschiedlichen Erfahrungen mit Cannabis im Umgang mit dem Morbus Bechterew berichten, wollen anonym bleiben, da sie um negative Konsequenzen im Beruf oder bei der Krankenkasse fürchten. Die vollständigen Namen der Betroffenen sind der Redaktion bekannt und die Schilderungen beruhen auf persönlichen Gesprächen mit ebendiesen.



PD Dr. med. Konrad Maurer
Bild: →www.usz.ch

«Es wäre wünschenswert, dass medizinisches Cannabis legalisiert wird»

PD Dr. med. Konrad Maurer ist einer der führenden Spezialisten, wenn es um die Behandlung von Schmerzpatienten mit Cannabis-Medikamenten geht. Im Interview erklärt er, wo es in der heutigen Praxis harzt. Und weshalb er Bechterew-Betroffenen von allzu hohen Erwartungen abrät.

INTERVIEW: LARS GUBLER

Welche Wirkung können Bechterew-Betroffene von Cannabis-Medikamenten erwarten?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Wirkung von Cannabis bei chronischen Schmerzpatienten wie Bechterew-Betroffenen nicht überschätzt werden darf. Vergleicht man Cannabis mit anderen gängigen Schmerzmitteln, dürfte man es eigentlich nicht mehr verschreiben, da der Nutzen im Verhältnis zu den Risiken relativ gering ist. Dies ist die Situation, wenn wir nur die wissenschaftlichen Studien anschauen. In der Realität, also in der tagtäglichen Behandlung von Schmerzpatienten, sehen wir jedoch, dass Cannabis bei einigen von ihnen zu einer deutlichen Verbesserung der Schmerzen führen kann, ohne dabei schwerwiegende Nebenwirkungen zu zeigen. Deshalb verschreiben wir es bei anderweitig austherapierten Patienten auch weiterhin.

In welcher Form und in welchem Abstand wird das Cannabis normalerweise eingenommen?

Normalerweise wird es dreimal täglich eingenommen, wobei die Dosis am Anfang tief angesetzt und dann je nach Bedarf erhöht wird. Cannabis ist kein Spiegelmedikament, d.h. es muss kein bestimmter Spiegel des Medikaments im Organismus aufrechterhalten werden. Dadurch kann es auch jederzeit wieder abgesetzt werden. Wenn ein Patient merkt, dass ihm beispielsweise abends eine etwas höhere Dosis guttut, kann man dafür am Morgen die Dosis etwas reduzieren.

Wie wirken die Cannabis-Medikamente?

Cannabis kann modulierend auf ein Schmerzsignal wirken, welches beispielsweise in einem entzündeten Gelenk entsteht, zum Rückenmark geleitet und dort auf die nächste Nervenfaser übergeleitet wird. Bis ein Schmerzsignal in

der Hirnrinde ankommt, also in dem Teil des Gehirns, wo das Bewusstsein «stattfindet», gibt es mehrere Verschaltungen. An all diesen Verschaltungen kann Cannabis theoretisch wirken.

Wäre es aus Ihrer Sicht möglich, dass Bechterew-Betroffene durch Cannabis-Medikamente andere Medikamente wie zum Beispiel nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) oder TNF-Alpha-Hemmer reduzieren oder sogar absetzen könnten?

Wenn man die ganze Palette an verfügbaren Medikamenten zur Bekämpfung von Schmerzen anschaut, spielt Cannabis eine untergeordnete Rolle. Heute steht uns glücklicherweise eine Vielzahl anderer sehr wirksamer Medikamente zur Verfügung, wie die von Ihnen angesprochenen NSAR oder TNF-Alpha-Hemmer. Wenn diese jedoch keine Wirkung zeigen, kann es sich lohnen, in der Schmerztherapie auf ein Cannabis-Medikament zurückzugreifen.

Wie unterscheiden sich die bewilligungspflichtigen Medikamente von den seit einiger Zeit frei käuflichen Cannabis-Produkten? Wären letztere ebenfalls eine Option für schmerzgeplagte Bechterew-Patienten?

In der Schweiz herrscht momentan etwas «Wilder Westen», was die verschiedenen Arten von Cannabis-Produkten und deren rechtlichen Status angeht. Auf der einen Seite können Cannabidiol-Produkte (CBD) mit einem THC-Gehalt von unter einem Prozent inzwischen in vielen kleinen Shops von jeder Person ohne ärztliches Zeugnis erworben werden. Es wird sogar Werbung für die Verwendung im Sinne eines Heilmittels gemacht, was eigentlich einem Verstoß gegen das Heilmittelgesetz gleichkommt. Und dies alles vor dem Hintergrund, dass wir fast nichts über die Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen dieser Produkte wissen.

Auf der anderen Seite haben wir die Präparate mit einem THC-Gehalt von über einem Prozent, wie sie in der Medizin angewendet werden können, sofern eine Ausnahmegewilligung des Bundesamts für Gesundheit (BAG) vorliegt.

Ganz klar trennen muss man die Frage nach dem medizinischen Cannabis und der Legalisierung von Cannabis



als Rauschmittel. Letzteres ist ein gesellschaftspolitisches Problem und hat für die medizinische Anwendung keine Relevanz.

Beim Rauschmittel Cannabis hört man gelegentlich von der Gefahr psychischer Erkrankungen wie Psychosen oder einer Abhängigkeit. Bestehen diese Risiken auch beim medizinischen Cannabis?

Wenn man sich an die verschriebene Dosierung hält, sind diese Risiken relativ gering. Die Menge an THC in einer ärztlich verordneten Cannabis-Tinktur ist um ein Vielfaches kleiner als beispielsweise in einem «Joint», wenn man also das Cannabis raucht. Man bekommt allenfalls einen «sturmen Grind». Wenn man sich mit der Cannabis-Therapie jedoch unwohl fühlt, sollte man dies mit dem behandelnden Arzt besprechen und das Medikament gegebenenfalls wieder absetzen.

Gibt es weitere Dinge, die man als Patient, der eine Behandlung mit einem Cannabis-Medikament in Betracht zieht, beachten sollte?

Eine Frage, die ebenfalls geklärt werden muss, ist jene, ob Personen unter Einfluss von medizinischem Cannabis Auto fahren können. Hier herrscht momentan eine rechtliche Unsicherheit, die in Einzelfällen auch schon zu Verzeigungen durch die Polizei geführt hat. (Anm. d. Red.: In den USA erhalten Patienten, die medizinisches Cannabis einnehmen, einen besonderen Ausweis, den sie in solchen Situationen vorzeigen können.)

Wäre es aus Ihrer Sicht wünschenswert, wenn der Zugang zu medizinischem Cannabis vereinfacht würde, so dass mehr Schmerzpatienten diesen Weg probieren könnten?

Aus Sicht der Patienten ist es wie erwähnt so, dass heute deutlich bessere Schmerzmittel auf dem Markt verfügbar sind. In einigen Fällen kann ein Cannabis-Medikament jedoch die letzte Lösung für einen chronischen Schmerzpatienten sein, weshalb dann der Zugang einfach geregelt werden sollte. Aus Sicht der Forschung – und somit auch wieder der Patienten – wäre es auf jeden Fall wünschenswert, dass der Status von medizinischem Cannabis geregelt

würde, damit endlich seriös untersucht werden könnte, welche Möglichkeiten und Risiken in dieser Pflanze stecken.

Braucht Cannabis aus Ihrer Sicht eine Rehabilitierung als Heilmittel? Immerhin war es zu früheren Zeiten schon als solches bekannt und weit verbreitet.

Als Cannabis Mitte des neunzehnten Jahrhunderts erstmals nach Europa kam, galt es schnell als Wundermittel, das man für alle möglichen Arten von Gebrechen einsetzen könne. Dann wurde es aus anderen Überlegungen heraus verboten, und gleichzeitig wurden wirksamere Schmerzmittel entwickelt, weshalb Cannabis aus dem allgemeinen Bewusstsein verschwand. Heute sind wir wieder in einer ähnlichen Situation wie damals; es herrscht ein immenser Hype rund um Cannabis als Medikament. Tatsache ist, dass wir sehr wenig über die medizinischen Möglichkeiten und Risiken von Cannabis wissen und dass eine vernünftige, den heutigen Standards entsprechende Forschung aufgrund des Verbots heute nicht möglich ist. Es bräuchte also vor allem eine Aufhebung des sogenannten Verkehrsverbots für Cannabis. Dies soll gemäss heutigem Stand bis 2022 auch in der Schweiz Realität werden.

Vielen Dank für dieses Gespräch.

PD Dr. med. Konrad Maurer ist Leitender Arzt des Interdisziplinären Schmerzzambulatoriums des Universitätsspitals Zürich (USZ) und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (SGSS).

GASTEINER HEILSTOLLEN

WELTWEIT EINZIGARTIG



Zwei Kilometer im Inneren des Radhausbergs im Gasteinertal finden Sie eine einzigartige Kombination von

- ▶ Wärme (37 – 41,5 °C)
- ▶ Luftfeuchtigkeit (70 – 100%)
- ▶ natürlicher Radongehalt (44 kBq/m³) vor.

Diese Effekte sind durch zahlreiche Studien belegt:

- ▶ **Schmerzlinderung** (im Durchschnitt 9 Monate)
- ▶ **Medikamentenreduktion** (bis zu 1 Jahr)
- ▶ **Entzündungshemmung**
- ▶ **Immunstabilisierung**

Vor allem bei rheumatischen, chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat, wie

- ▶ Morbus Bechterew
- ▶ Rheumatoider Arthritis
- ▶ Fibromyalgie

Aber auch bei Erkrankungen der Atemwege und der Haut zeigen sich signifikante Erfolge.

KUR

Im Rahmen einer 2–3 wöchigen Heilstollenkur werden 8–12 Einfahrten im Stollen durchgeführt. Zusätzlich werden, ganz individuell auf Ihr Krankheitsbild abgestimmt, physikalische Therapien verordnet.

„Ich bin selbstständig und meine Diagnose Morbus Bechterew schränkte mich immer mehr ein. Ständige massive Schmerzen, eine lähmende Müdigkeit und Bewegungseinschränkungen bereiteten mir einen täglichen Kampf in meinem Alltag und Beruf. Durch die Gasteiner Heilstollen-Therapie reduzieren sich meine Schmerz- und Krankheitsschübe enorm. Ich erhalte meine Bewegungsfähigkeit und damit auch meine Lebensfreude zurück. Somit kann ich auch wieder leistungsfähig sein. Für mich als Privatzahler, ist die Heilstollen-Therapie trotz hohem zeitlichen und finanziellem Aufwand das erste Mittel der Wahl.“

Johann James Zwitkovits, Morbus Bechterew, 54 Jahre, Rotkreuz/Schweiz



KOSTENLOSE KENNENLERN-EINFAHRT MIT IHRER SELBSTHILFE-GRUPPE!

Lernen Sie dieses weltweit einzigartige Heilklima selbst kennen und genießen Sie ein paar Tage mit Ihrer Gruppe im schönen Gasteinertal. Für weitere Informationen: marketing@gasteiner-heilstollen.com oder +43 (0)6434 3753-227



Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen 1-3 ÜN als Geschenk!

Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

Alpine Eleganz und österreichische Gemütlichkeit kennzeichnen unser 4-Sterne-Superior Hotel. Traumhaft schöne Lage mit 7.000 m² Zauber-Garten und Verwöhnservice. Getreu unserem Credo bieten wir „von allem ein bisschen mehr“ ...

- **Highlight: 4 THERMAL-POOLS mit 33°C**
- Wasserwelt & Wellnessparadiese de luxe 1.700 m²
- Persönliche Betreuung mit Herz (auch für Alleinreisende)
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Hervorragende Gourmet- & Vitalküche mit Wahlmöglichkeit plus 1 Gesundheitsmenü und leichtes Mittagsbuffet. Allergien & Unverträglichkeiten werden gerne und ohne Geschmacksverlust berücksichtigt.
- **RUNDUM-SORGLoS-KURPAKET** für einen stressfreien Urlaub!

Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Kurarzt im Haus, Thermal-Radon-Wannenbäder, hoteleigener Heilstollenschuttle. Wir buchen Ihre gewünschten Stollentermine. Staatlich anerkannter Kurbetrieb.

Gasteiner Heilstollenkur – wissenschaftlich belegt:

Bis zu 9 Monate anhaltende Schmerz- & Beschwerde linderung und signifikante Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr. **Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente**

HEILSTOLLENKUR: ab € 2.046,- pro Person
14 ÜN/HP, 6 x Heilstollen, 8 x Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 1.055,- pro Person
7 ÜN/HP, 3 x Heilstollen, 3 x Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 115,- bis € 155,- p.P./Tag
je nach Zimmerkategorie & Saison abzüglich Kurrabatt

VERWÖHNHOTEL
SUPERIOR

Bismarck

Von allem ein bisschen mehr...

Verwöhnhotel Bismarck | Alpenstraße 6
A-5630 Bad Hofgastein | Tel. +43 (0)6432/6681-0
Fax +43 (0)6432/6681-6 | info@hotel-bismarck.com
www.hotel-bismarck.com



KURPAUSCHALEN für 21 Tage

FIBROMYALGIEKOMBI

- 21 Tage Halbpension inklusive Kurtaxe
- 6 Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen (mit Transfer)
- 6 Radon Thermalbäder
- 6 Lymphdrainagen 30 min.
- Erst- und Schlussuntersuchung beim Kurarzt inkl. Kurbericht

ab € 2.429,- pro Person

GESUNDHEITS PAUSCHALE

- 21 Tage Halbpension inklusive Kurtaxe
- Erstordination beim Kurarzt zur Kurplanerstellung
- 1 physiotherapeutische Befunderhebung (für eine optimale Behandlung)
- 6 Radon-Thermalbäder
- 6 Manuelle Physiotherapien (Einzeltherapie)
- 6 Teilmassagen á 15 min.
- 6 x Unterwassertherapie mit Druckschlauchmassage

ab € 2.388,- pro Person



KUR-KLASSIK PAUSCHALE Stollen

- 21 Tage Halbpension inklusive Kurtaxe
- Erstordination beim Kurarzt zur Kurplanerstellung
- 1 physiotherapeutische Befunderhebung (für eine optimale Behandlung)
- 6 Manuelle Physiotherapien (Einzeltherapie)
- 6 Teilmassagen á 15 min.
- 10 Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen (mit Transfer)

ab € 2.714,- pro Person

KUR-KLASSIK PAUSCHALE Wasser

- 21 Tage Halbpension inklusive Kurtaxe
- Erstordination beim Kurarzt zur Kurplanerstellung
- 1 physiotherapeutische Befunderhebung (für eine optimale Behandlung)
- 6 Manuelle Physiotherapien Einzeltherapie)
- 6 Teilmassagen á 15 min.
- 12 Radon-Thermalbäder

ab € 2.222,- pro Person

WINKLER

Ihr ideales Hotel mit familiärem Flair für Gesundheit, Prävention und Vitalität

KUR- & SPORHOTEL WINKLER
5630 BAD HOFGASTEIN - Pfarrgasse 4
Tel.: 0043 (0) 6432/6248 - Fax: 0043 (0) 6432/7410
www.hotel-winkler.com - info@hotel-winkler.com

APPARTEMENTHAUS WINKLER
5630 BAD HOFGASTEIN - Wasserfallgasse 17
Tel.: 0043 (0) 6432/8688 - Fax: 0043 (0) 6432/7410
www.hotel-winkler.com - info@hotel-winkler.com

GÄSTEHAUS IM PFARRHAUS
5630 BAD HOFGASTEIN - Pfarrgasse 6
Tel.: 0043 (0) 6432/6248 - Fax: 0043 (0) 6432/7410
www.hotel-winkler.com - gaestehaus@hotel-winkler.com





Schweizerisches Bechterew-Treffen vor alpiner Kulisse

220 Mitglieder der SVMB sowie Angehörige und Interessierte trafen sich am 18. Mai zum 41. Schweizerischen Bechterew-Treffen in Thun. Neben den ordentlichen Geschäften wurde der Bechterew-Forschungspreis feierlich verliehen. Im Anschluss gab es ein genussvolles Abendprogramm auf dem Thunersee. (lg)

Auch wenn der Frühling 2019 eher zur verhaltenen Sorte gezählt werden kann, meinte es das Wetter am 18. Mai doch recht gut mit den über 200 angereisten Teilnehmenden des 41. Schweizerischen Bechterew-Treffens in Thun. Obwohl es während des ganzen Tages bewölkt war, blieben die Teilnehmenden bis zum Schluss des Anlasses vom Regen verschont. Darunter waren neben vielen Betroffenen auch Angehörige und interessierte Personen aus der Ärzteschaft und weiteren Gesundheitsberufen. Mit seiner Lage am nördlichen Ende des Thunersees und nur etwa

20 Minuten von Bern entfernt, bildet Thun das Eingangstor zum Berner Oberland und ist ein wichtiges Zentrum für den Tourismus. Und die Stadt lockt mit einem pittoresken Kern, in dessen Mitte auch das Hotel Freienhof liegt, wo das diesjährige Bechterew-Treffen stattfand. In dieser idealen Location auf einer Insel inmitten der Aare begrüßte Peter Siegenthaler, Vizestadtpräsident von Thun, im Namen der Stadtregierung die Teilnehmenden. Er lobte die Anwesenden dafür, dass sie Teil eines für sie wichtigen Netzwerks seien. Genauso wichtig wie das Zuordnen von Symptomen sei für die Betroffenen der Austausch untereinander, wie beispielsweise am Schweizerischen Bechterew-Treffen.

Anerkennung für wichtige Forschungsarbeit

Ebenfalls von grosser Wichtigkeit für Menschen mit Morbus Bechterew ist die Forschung über das Krankheitsbild und dessen Behandlung. SVMB-Präsidentin Christine Kaufmann erinnerte daran, dass viele der Betroffenen ohne Forschung nicht an diesem oder anderen gesellschaftlichen Anlässen teilnehmen könnten. Vor diesem Hintergrund übergab sie das Wort an den beratenden Arzt der SVMB, PD Dr. med. Adrian Ciurea, der in seiner Funktion als Präsident der Schweizerischen Bechterew-Stiftung zur Verleihung des Bechterew-Forschungspreises überleitete. Alle zwei Jahre verleiht die Schweizerische Bechterew-Stiftung einen Forschungspreis für eine herausragende Arbeit auf dem Gebiet des Morbus Bechterew an Forschende in der Schweiz. Die Förderung der Bechterew-Forschung ist denn auch der Haupt-



Dr. med. Raphael Micheroli, diesjähriger Bechterew-Forschungspreisträger, erklärte den Teilnehmenden seine Forschungsarbeit.

zweck der Stiftung. In diesem Jahr ging der Forschungspreis der Bechterew-Stiftung an Dr. med. Raphael Micheroli, Oberarzt an der Klinik für Rheumatologie am Universitätsspital Zürich (USZ). Er wurde für seine Arbeit zum Thema Übergewicht und Ernährung im Zusammenhang mit der Wirkung von TNF-Alpha-Hemmern bei Bechterew-Betroffenen ausgezeichnet. In seinem Referat zeichnete er den Weg zu den wichtigen Erkenntnissen auf, die er gemeinsam mit einem ganzen Team von Forschern gewinnen konnte. Sie arbeiteten dazu mit Daten aus der Schweizerischen Bechterew-Datenbank der Stiftung Swiss Clinical Quality Management (SCQM). Im Wesentlichen konnten die Forschenden rund um Dr. med. Raphael Micheroli zeigen, dass TNF-Alpha-Hemmer bei übergewichtigen Patienten weniger gut wirken. Es ist gemäss den Forschern deshalb sehr wichtig, Patienten über diesen



Peter Siegenthaler, Vizestadtpräsident von Thun, überbrachte eine Grussbotschaft.



Zusammenhang aufzuklären, da so nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt, sondern eben auch die Wirkung der Biologika-Therapien deutlich verbessert werden kann (siehe ausführlicher Artikel auf den Seiten 16 und 17). Die ausgezeichnete Arbeit wurde vom Präsidenten der Schweizerischen Bechterew-Stiftung, PD Dr. med. Adrian Ciurea, gewürdigt, der dem Preisträger ebenfalls einen symbolischen Check über das Preisgeld von 15 000 Franken übergab.

Frisches Blut für Vorstand

Bei den ordentlichen Geschäften der Mitgliederversammlung fand nach der letztjährigen Wahl von Tobias Buser eine weitere Neuwahl in den Vorstand statt. Die Mitglieder wählten Simon Grosswiler in den Vorstand. Simon Grosswiler war von 2013 bis 2018 als Leiter Projekte auf der Geschäftsstelle der SVMB tätig. Er kennt die Vereinigung daher sehr gut. Zudem hat er seine Masterarbeit

an der Universität St. Gallen über die SVMB geschrieben. Seit Oktober 2018 ist er als Berater bei Price Waterhouse Coopers (PWC) in Zürich tätig. Durch seine Erfahrung mit verschiedenen Projekten der SVMB kann Simon Grosswiler im Vorstand dazu beitragen, dass die SVMB weiterhin «fit» bleibt für die Zukunft. Daneben gab es heuer auch drei Jubiläen im Vorstand zu feiern: Esther Tschopp und Karin Werner üben ihr Amt bereits seit zehn Jahren aus und Walter Gerig sogar seit 20 Jahren. Für ihren engagierten Einsatz für die Vereinigung gebührt ihnen ein grosser Dank.

Geselliger Abend auf dem Wasser

Natürlich wollten die anwesenden Mitglieder auch hören, was im vergangenen Jahr alles auf der Geschäftsstelle der SVMB gelaufen ist. Und da reichte die Zeit kaum aus, um jedes Projekt einzeln zu erwähnen. SVMB-Geschäftsleiter René Bräm konzentrierte sich daher auf die wichtigsten Meilensteine

wie die Weiterentwicklung der Webseite → www.bechterew.ch, die Übungsplattform → www.rheumafit.ch, die verschiedenen neuen Erklärvideos und die sozialen Medien. Schliesslich wurden noch Vertreter der Therapiegruppe Genf auf die Bühne gebeten, wo sie sehr überzeugend für einen Besuch der Rhönestadt aus Anlass des nächstjährigen Bechterew-Treffens warben.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung konnten die Mitglieder einen Apéro im Hotel Freienhof zu sich nehmen, bevor sie den kurzen Weg Richtung Schiffsanleger unter die Füsse nahmen. Auf dem Motorschiff «Stadt Thun» konnten sie dann einen geselligen Abend auf dem Wasser, begleitet von einem feinen Abendessen und guten Gesprächen, geniessen.



Der erweiterte Vorstand: Simon Grosswiler (neu), Vizepräsident Roland Brunner, Präsidentin Prof. Dr. iur. Christine Kaufmann, Esther Tschopp, Walter Gerig, Karin Werner, Tobias Buser, Stéphane Bielser (v.l.n.r.).

Übergewicht und Bechterew – eine schlechte Kombination

Im Vergleich zu normalgewichtigen Patienten weisen übergewichtige und adipöse Patienten mit einem Morbus Bechterew eine höhere Krankheitsaktivität auf und sprechen schlechter auf eine medikamentöse Therapie mit TNF-Hemmern an. Für diese wichtige Erkenntnis wurden Dr. med. Raphael Micheroli vom Universitätsspital Zürich (USZ) und Kollegen mit dem Forschungspreis 2019 der Schweizerischen Bechterew-Stiftung ausgezeichnet.

DR. MED. RAPHAEL MICHEROLI,
UNIVERSITÄTSSPITAL ZÜRICH (USZ)

Die Jury des Forschungspreises 2019 besteht aus folgenden Personen:

Prof. Dr. med. Oliver Distler
Prof. Dr. med. Cem Gabay
Prof. Dr. med. Thomas Hügler
Prof. Dr. med. Diego Kyburz
Prof. Dr. med. Peter Villiger
PD Dr. med. Adrian Ciurea
(Stiftungspräsident)
René Bräm
(Stiftungsrat)

Adrian Ciurea, Oliver Distler und René Bräm sind bei der Wahl der besten Arbeit in den Ausstand getreten.

Lifestyle-Modifikationen beschreiben Änderungen von Langzeit-Lebensgewohnheiten, die einen günstigen Einfluss auf eine Erkrankung haben. In der Vergangenheit zeigte eine Untersuchung aus der Schweiz, dass Raucher mit Morbus Bechterew eine höhere Krankheitsaktivität aufweisen und schlechter auf eine medikamentöse Behandlung mit TNF-Hemmern anschlagen. Regelmässige Bewegung führt zudem gemäss einer Studie der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) und des Universitätsspitals Zürich (USZ) zu einer Verringerung von entzündlichen Schmerzen. Mit dem Rauchen aufzuhören und mehr Bewegung scheinen also zwei Lifestyle-Faktoren zu sein, die den Morbus Bechterew positiv beeinflussen. Doch wie verhält es sich mit Übergewicht und Adipositas? Leiden übergewichtige Morbus-Bechterew-Patienten mehr? Sprechen diese Patienten weniger gut auf eine medikamentöse Behandlung an?

Zur Untersuchung dieser Fragen wurden Daten aus der Bechterew-Datenbank bei Swiss Clinical Quality Management (SCQM) untersucht. In die Studie aufgenommen wurden Patienten mit Morbus Bechterew, welche die Krankheitskriterien gemäss ASAS (Assessment of SpondyloArthritis) erfüllten und die nach Patienteneinschluss in die SCQM-Datenbank mit einer ersten TNF-Hemmer-Behandlung begannen.

Die teilnehmenden Patienten wurden gemäss den Kategorien des BMI eingeteilt. Als «normal» gilt hier jemand mit einem BMI von 18,5 bis <25, als «übergewichtig» mit einem BMI von 25 bis 30 und als «adipös»



PD Dr. med. Adrian Ciurea (rechts), Präsident der Schweizerischen Bechterew-Stiftung, überreicht Dr. med. Raphael Micheroli den symbolischen Check für den Forschungspreis 2019.

mit einem BMI von >30. Der BMI wird berechnet, indem man das Körpergewicht durch die Körpergrösse im Quadrat teilt. Speziell bei der BMI-Berechnung war, dass wegen der möglichen Krümmung der Wirbelsäule im fortgeschrittenen Krankheitsstadium des Morbus Bechterew die Körpergrösse bei einigen Patienten anhand des Hinterkopf-Wand-Abstands geometrisch korrigiert werden musste.

TNF-Hemmer wirkten schlechter bei Übergewichtigen und Adipösen

Zu Beginn der Behandlung mit einem TNF-Hemmer und nach einem Jahr wurden bei den Patienten standardisierte Untersuchungen zur Bestimmung der Krankheitsaktivität und Ansprechen auf die Behandlung durchgeführt und zwischen den BMI-Gruppen verglichen. Es konnten insgesamt 624 Patienten eingeschlossen werden; 332 waren normalgewichtig, 204 übergewichtig und 88 adipös. Die übergewichtigen und noch mehr die adipösen Patienten hatten vor der Therapie eine höhere Krankheitsaktivität und waren gegenüber normalgewichtigen körperlich stärker eingeschränkt. Das Ansprechen auf die Behandlung mit einem TNF-Hemmer unterschied sich ebenfalls zwischen den drei Gewichtsgruppen. TNF-Hemmer wirkten schlechter bei Übergewichtigen und Adipösen im Vergleich zu Normal-



Bechterew-Stiftung, übergab dem Preisträger Dr. med. Raphael

gewichtigen. Beim TNF-Hemmer Infliximab, der als einziger TNF-Hemmer gewichtsadaptiert appliziert wird, war dieser über die BMI-Gruppen unterschiedliche Effekt weniger stark ausgeprägt. Zusammenfassend bestand eine positive Korrelation des Gewichts mit der Krankheitsaktivität und eine negative Korrelation des Gewichts mit dem Ansprechen auf eine TNF-Hemmer-Therapie.

Weitere Bedeutung für Gewichtskontrolle

Die Gründe für diesen negativen Effekt von Übergewicht beim Morbus Bechterew können nur vermutet werden. Drei mögliche Erklärungen wer-

Video-Interview mit Dr. med. Raphael Micheroli, Preisträger des Bechterew-Forschungspreises 2019

Im Video-Interview gibt Dr. med. Raphael Micheroli, Preisträger des Forschungspreises 2019 der Schweizerischen Bechterew-Stiftung, Auskunft über seine Arbeit und die Motivation, Forschung zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Morbus Bechterew zu betreiben. Das Interview ist unter [→www.bechterew.ch/preise](http://www.bechterew.ch/preise) zu finden.

den diskutiert. Mechanischer Reizung kommt in der Krankheitsentwicklung des Morbus Bechterew eine wichtige Rolle zu. Es ist wahrscheinlich, dass bei Patienten mit erhöhtem BMI der Stress auf die Gelenke und Sehnenansätze höher ist als bei Normalgewichtigen und damit die Krankheitsentstehung vermehrt getriggert wird. Fett produziert zudem in unterschiedlichem Ausmass entzündungsfördernde Botenstoffe, welche die Erkrankung direkt verschlimmern. Ein möglicher Hinweis auf eine Unterdosierung der TNF-Hemmer bei Übergewichtigen ist das leicht bessere Ansprechen auf Infliximab, das gewichtsadaptiert verabreicht wird.

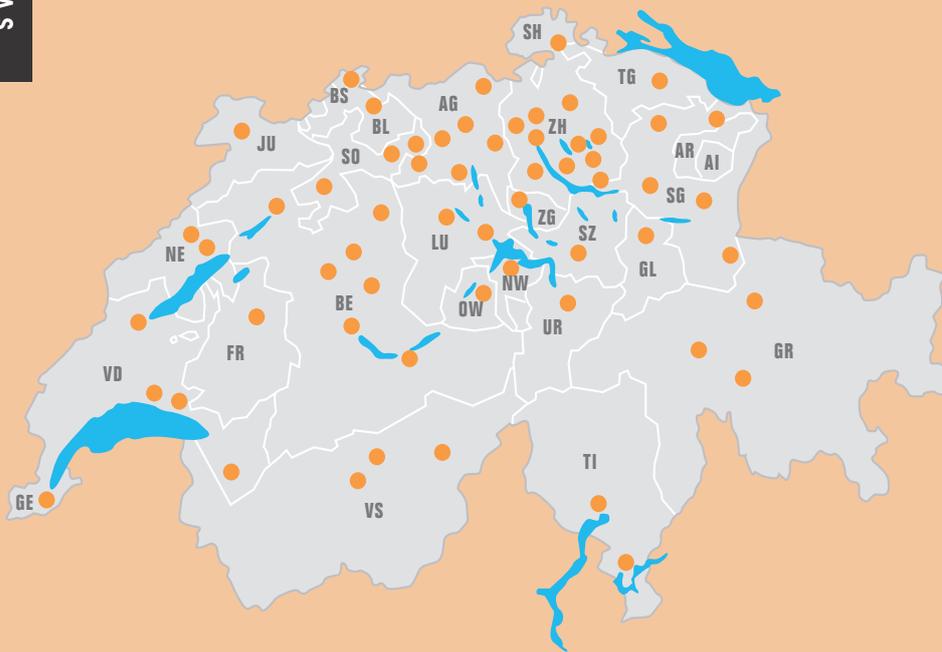
Mit den Erkenntnissen aus dieser Studie konnte neben Rauchen und Bewegung ein weiterer Lifestyle-Faktor identifiziert werden, dessen Beeinflussung mutmasslich zu einer besseren Krankheitskontrolle beim Morbus Bechterew führen kann. Damit bekommt die Gewichtskontrolle bei Patienten mit Morbus Bechterew eine weitere wichtige Bedeutung: Neben der Reduktion des kardiovaskulären Risikos, das bei diesen Patienten ohnehin leicht erhöht ist, und der zunehmenden Fähigkeit, angepasste Fitnesstrainings durchzuführen, kann durch eine Gewichtsabnahme auch die Krankheitsaktivität und das Ansprechen auf eine TNF-Hemmer-Therapie verbessert werden.

Micheroli, Raphael, et al. «Impact of obesity on the response to tumor necrosis factor inhibitors in axial spondyloarthritis.» Arthritis research & therapy 19.1 (2017): 164.

Praktische Tipps zur Ernährung für Morbus-Bechterew-Patienten

- Ausgewogene Ernährung
- Energiefreie Getränke; 1,5 bis 2l Wasser pro Tag
- «5 am Tag» (Gemüse/Salat/Früchte)
- Stärkeprodukte (Brot/Getreide/Kartoffeln/Reis...) bringen die nötige Energie und gehören zu jeder Hauptmahlzeit dazu
- Milchprodukte zur Deckung des Kalziumbedarfs (~1000 mg pro Tag)
- Fische enthalten entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und sind damit empfehlenswert
- Fleisch/Innereien enthalten entzündungsfördernde Arachidonsäure. 1- bis 2- mal pro Woche eine Portion Fleisch sorgt für Abwechslung
- Eier enthalten im Eigelb Arachidonsäure. 1–2 Eier pro Woche.
- Süssigkeiten, Fertigprodukte und Frittiertes sparsam geniessen

BECHTEREW-THERAPIE



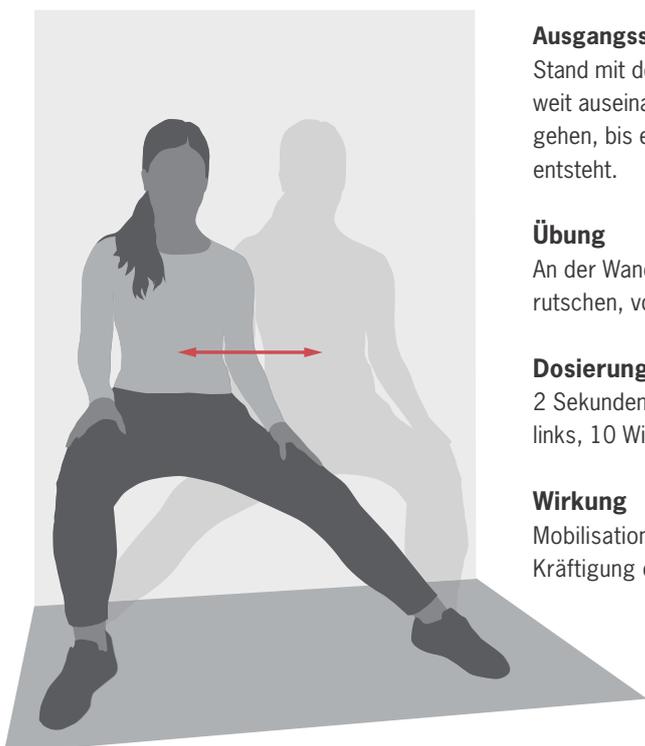
Die SVMB organisiert für ihre Mitglieder Bechterew-Therapiekurse in Gruppen. Die Leiterinnen sind diplomierte Physiotherapeutinnen, die sich laufend über das Krankheitsbild Bechterew weiterbilden.

Bechterew-Therapiestunden beinhalten gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Die Teilnehmenden erhalten auch Ratschläge für ihr Sitz- und Stehverhalten sowie für Entlastungsstellungen privat und während der Arbeit. Die Übungen können für jeden Teilnehmenden individuell angepasst werden.

Die Bechterew-Therapie findet im Wasser oder in der Turnhalle statt. Dabei werden verschiedene Methoden der modernen Physiotherapie angewendet. Sie finden in den Gruppen eine angepasste Therapieform und haben zudem wertvollen Kontakt mit anderen Bechterew-Patienten.

Die Website → www.bechterew.ch oder die Geschäftsstelle (044 272 78 66) gibt Auskunft über Ort und Zeit der Kurse.

GYMNASTIKÜBUNG



Ausgangsstellung

Stand mit dem Rücken zur Wand, Füße weit auseinanderstellen, so weit in die Knie gehen, bis ein 90°-Winkel in den Knien entsteht.

Übung

An der Wand nach rechts und links rutschen, von einem Bein aufs andere.

Dosierung

2 Sekunden nach rechts, 2 Sekunden nach links, 10 Wiederholungen

Wirkung

Mobilisation der Knie- und Hüftgelenke, Kräftigung der Beinmuskulatur



Meinung der Fachfrau

Olivia Steinbaum, Physiotherapeutin und Leiterin der Therapiegruppe Zürich-Rotbuchstrasse

Das Gleiten mit dem Rücken entlang der Wand gibt eine gute Körperausrichtung. So bleiben Sie aufrecht und können sich gut auf die Beinachse konzentrieren. Halten Sie die Fussaussekkanten gut im Bodenkontakt und beugen Sie Ihre Knie über die grosse Zehe, um X-Beine zu vermeiden. Sie können auch einen Stab, zum Beispiel einen Besen, als Stütze nehmen. Dabei wiederholen Sie die Übung zuerst ein paar Mal nur auf einer Seite und wechseln dann auf die andere Seite.



Bild: Schutz & Rettung Zürich

Flughafen Zürich: «Schutz und Rettung»

Lernen Sie die Rettungsorganisation am Flughafen Zürich kennen. Erfahren Sie, worin ihre täglichen Aufgaben bestehen, was zu ihren Spezialaufgaben gehört und wie die Gebäude- und Flugzeug-Brandbekämpfung organisiert ist. Die Einsatzfahrzeuge können hautnah erlebt werden. Anschliessend gibt es ein Mittagessen, bei dem weiterhin die Flughafenatmosphäre genossen werden kann. Teilnehmende sollten gut zu Fuss und mindestens zwölf Jahre alt sein.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, Anmeldungen werden nach Eingang

berücksichtigt. Für diesen Anlass müssen Sie einen Reisepass/eine ID mitnehmen. Anmeldeschluss ist der 2.10.2019. Anfragen sind auch nach Anmeldeschluss möglich (evtl. noch freie Plätze, z.B. durch Absagen).

26. Oktober 2019, 8.00 Uhr, Treffpunkt 2/Ankunft 2, Beginn der Führung 8.15 Uhr, Dauer etwa drei Stunden, anschliessend gemeinsames Mittagessen.

Das detaillierte Programm sowie Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter → www.bechterew.ch/anlaesse

MEDIZINISCHE BERATUNG



v. l. n. r.:
Dr. med. Marc Widmer
Prof. Dr. med. Jean Dudler
Dr. med. Pascale Exer
PD Dr. med. Adrian Ciurea

Auf → www.bechterew.ch können sich Mitglieder der SVMB beraten lassen.

Die Internet-Beratung ist eine Dienstleistung für Mitglieder der Bechterew-Vereinigung. Diese können über → www.bechterew.ch Fragen zum Morbus Bechterew an die ärztlichen Berater stellen.

Die Telefonberatung wird von Dr. med. Marc Widmer für die Deutschschweiz und von

Prof. Dr. med. Jean Dudler für die Westschweiz betreut. Gerne beantworten die Ärzte Ihre medizinischen Fragen, die mit dem Morbus Bechterew zusammenhängen.

Die medizinische Beratung ist an folgenden Daten von **18.00 bis 20.00 Uhr** erreichbar unter der Telefonnummer **044 272 78 66:**

VERANSTALTUNGEN

Walk & Talk 2019

28. September 2019, Region Zug

Wochenende für Neumitglieder

28. bis 29. September 2019, Valens

Flughafen Zürich:

«Schutz und Rettung»

26. Oktober 2019, Flughafen Zürich

Jasswochenende im Schwarzwald

8. bis 10. November 2019,
Titisee/D

Patientenschulung Morbus Bechterew

14. März 2020, Zürich

«Bally» Schuhmuseum

25. März 2020, Schönenwerd

Aktivferien auf Mallorca 2020

29. März bis 4. April 2020, Mallorca

Merian Gärten und Mühle

29. April 2020, Basel

42. Schweizerisches Bechterew-Treffen

16. bis 17. Mai 2020, Genf

Weitere Infos zu sämtlichen Veranstaltungen finden Sie auf → www.bechterew.ch/anlaesse

- Dienstag, 3. September 2019
- Dienstag, 8. Oktober 2019
- Dienstag, 19. November 2019



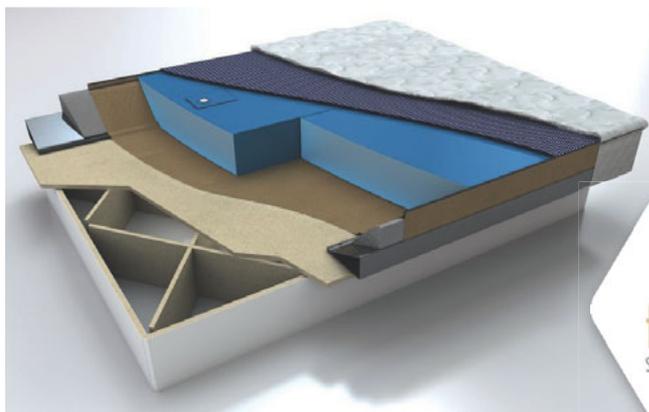
Mallorca-Reise 2020: Jetzt vom Frühbucher-Rabatt profitieren!

Mallorca ist eine wunderschöne Insel im Mittelmeer, die zu vielseitigen Aktivitäten wie Wandern, Velofahren oder Nordic Walking einlädt. Vom 29. März bis 4. April 2020 führt die SVMB erneut eine Aktivwoche auf Mallorca durch. Das Programm ist extra an die Bedürfnisse von Menschen mit Morbus Bechterew oder einer anderen rheumatischen Erkrankung angepasst, und es stehen Alternativprogramme zur Verfügung, falls Sie es

einmal etwas weniger aktiv angehen möchten. Ein Arzt begleitet die Reisegruppe während der ganzen Woche. Die Gruppe übernachtet im Vier-Sterne-Hotel Hipotel Mediterráneo, das direkt an einem kilometerlangen feinen Sandstrand liegt. Das Hotel verfügt zudem über einen schönen Wellnessbereich mit Hallenbad (Wasser über 28 Grad), eine Sauna, ein türkisches Bad sowie einen Fitnessraum. Bei Buchungen bis zum

30. September gibt es einen Frühbucherrabatt. Das Leiterteam freut sich auf eine grosse Reisegruppe, die sich nach dem Winter wieder körperlich in Form bringen möchte. Anmelden können Sie sich unter → www.bechterew.ch/anlaesse über das Anmeldeformular. Fragen beantwortet gerne die Geschäftsstelle der SVMB (044 272 78 66).

Das GelBett verspricht Schlafqualität trotz Bechterew



Gutes Liegen ist kein Luxus – es ist ein Plus an Lebensqualität. Gel als Liegeunterlage bietet ein Maximum an Schlafkomfort. Die Gel-Masse unterhalb des Körpers wird nicht komprimiert, sondern je nach Körpervolumen mehr oder weniger verdrängt. Der Effekt ist – unabhängig von Grösse, Gewicht oder Liegeposition – dass jeder Körper ohne Druckpunkte gleichmässig abgestützt wird.

Lebensqualität

Im Flexside GelBett erfahren auch gesundheitlich Angeschlagene eine Verbesserung der Lebensqualität. Gerade Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden schätzen die gesteigerte Lebensqualität durch Schmerzreduktion oder -vermeidung.

Gel und seine Eigenschaften

Gel wird – nebst Anwendungen in Kosmetik, Medizin, Industrie und Gastronomie – seit Jahren auch als Wärme- bzw. Kältekompressen bei Verletzungen verwendet. Seine aussergewöhnlich hohe Viskosität verleiht dieser Materie geradezu ideale Eigenschaften, um auch als Matratze für kompromisslosen Schlafkomfort verwendet zu werden.

Übliche Schlafunterlagen federn mehrheitlich und bewirken einen Gegendruck. Bei der Flexside GelBett-Matratze wird die träge Gel-Masse dagegen verdrängt – so wird eine optimale Abstützung möglich, die einem Schwebefühl gleichkommt. Selbst Schulter, Becken und Hüften werden ohne Gegendruck angenehm abgestützt.

Individuell anpassbar

Sie allein bestimmen, wie Sie liegen wollen – dank der Gel-Dichte, die von dünn- bis dickflüssig variierbar ist. Nachträgliche Korrekturen sind jederzeit möglich.

Haltbarkeit

Die perfekte Stützkraft der Gel-Masse bleibt über Jahre zuverlässig gleich. Dabei liegen Sie angenehm warm und geborgen. Die Liegequalität von Flexside GelBetten wird sich weit über ein Jahrzehnt hinaus garantiert nicht verändern. Der Pflegeaufwand ist minim.

Probeliegen und persönliche Beratung

Mit der Entwicklung des Flexside GelBettes sind wir dem Wunsch vieler Menschen nach mehr Gelassenheit im Alltag entgegengekommen. Viele positive Rückmeldungen von Kunden bezeugen diesen Erfolg und spornen uns an, unsere Betten stetig zu verbessern. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein Probeliegen in unserem Ausstellungsraum und profitieren Sie von einer unverbindlichen und kostenlosen Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Flexside AG
Oberebenestrasse 45, 5620 Bremgarten
Tel. 056 631 19 19
service@flexside.ch
www.GelBett.ch

Was tun bei neuen Symptomen?

Fast die Hälfte der Patienten mit einer chronischen Erkrankung wie dem Morbus Bechterew hat mehr als eine Erkrankung. Um die sogenannten Begleiterkrankungen gut behandeln zu können, ist es wichtig, sie frühzeitig zu erkennen. Auch die Koordination der verschiedenen Fachärzte ist eine besondere Herausforderung. Im Rahmen ihrer Kampagne über Begleiterkrankungen hat die SVMB nun ein drittes Erklärvideo zu diesen wichtigen Fragen produziert.

Vielleicht ist es schon eine Weile her, seit Sie die Diagnose Morbus Bechterew erhalten haben. Inzwischen haben Sie so gut wie möglich gelernt, mit dieser Krankheit zu leben. Eines Tages treten jedoch neue, bisher unbekannte Beschwerden auf. Nach einem Besuch beim Hausarzt werden Sie zu einem Facharzt weitergeleitet. Nach einigen zusätzlichen Untersuchungen wird eine zweite Diagnose gestellt. Sie leiden an einer Begleiterkrankung, einer sogenannten Komorbidität, die mit Morbus Bechterew verbunden ist. Fast die Hälfte der chronisch kranken Patienten hat mehr als eine Erkrankung. Um die Begleiterkrankungen angemessen behandeln zu können, ist es wichtig, sie frühzeitig zu erkennen.

Es ist deshalb besonders wichtig, auf Beschwerden zu achten, die nicht direkt mit dem Bechterew zusammenhängen. Notieren Sie diese Symptome auf einer Liste (siehe Box «Nützliche Listen für den Arztbesuch»). Treten die Symptome häufiger auf, besprechen Sie dies mit Ihrem Hausarzt. Öfters vorkommende Beschwerden betreffen das Auge, den Darm oder die Haut. Seltener können auch Herz-Kreislauf-Beschwerden auftreten.

Den Überblick behalten

Da Komorbiditäten verschiedene Organe und Körperregionen betreffen,

können unterschiedliche Ärzte an der Behandlung beteiligt sein. Dies kann die Wahrscheinlichkeit widersprüchlicher Beratungen und nicht optimaler Therapien erhöhen. Darum ist es wichtig, dass Sie und Ihr Hausarzt den Überblick über alle

ist nicht unmöglich. Ein besseres Verständnis der Behandlung und gute Koordination mit den behandelnden Ärzten können hilfreich sein, um das Leben mit Morbus Bechterew und dessen Begleiterkrankungen zu verbessern.



Behandlungen behalten, um die bestmögliche Therapie für alle Krankheiten zu erreichen. Mit dem Auftreten von Begleiterkrankungen kann sich die Behandlungsstrategie ändern. Führen Sie eine Liste über alle Ihre Medikamente (siehe Box «Nützliche Listen für den Arztbesuch»). Welche nehmen Sie, in welcher Dosis und wie oft? Diese Liste hilft Ihnen beim Arztbesuch, alle Fragen zu klären. Es kann vorkommen, dass Medikamente gegen eine Krankheit negative Auswirkungen auf den Verlauf einer anderen Krankheit haben. Um dies zu verhindern, muss eine Behandlung vorgenommen werden, die alle Erkrankungen miteinbezieht. Bei der Einnahme von mehreren Medikamenten müssen zudem die Wechselwirkungen beurteilt werden. Klären Sie daher mit Ihrem behandelnden Arzt ab, welche Medikamente in welcher Kombination für die Behandlung am besten sind.

Die Übersicht über alle Begleiterkrankungen und Therapien zu behalten, ist eine Herausforderung, aber es

Auf der Website → www.begleiterkrankungen.ch bzw. → www.komorbiditäten.ch finden Sie neben vielen hilfreichen Informationen drei Erklärvideos zu verschiedenen Aspekten rund um das Thema.

Die Erklärvideos und die Website wurden mit freundlicher Unterstützung von Abbvie realisiert.

Nützliche Listen für den Arztbesuch

Um die verschiedenen Arzttermine beim Auftreten von Begleiterkrankungen optimal vorzubereiten, kann es hilfreich sein, wichtige Informationen und Fragen zu den Symptomen und den Medikamenten bereits vor dem Termin aufzuschreiben. Die SVMB bietet hier zwei hilfreiche Checklisten an, die unter → www.begleiterkrankungen.ch heruntergeladen oder bei der Geschäftsstelle bestellt werden können (044 272 78 66).

Er hat die Patienten begleitet, nicht nur behandelt

Ziemlich genau sein halbes bisheriges Leben lang war Prof. Dr. med. Rudolf Kissling als Arzt an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich tätig. Doch damit hörte das Engagement des ehemaligen ärztlichen Beraters der SVMB nicht auf. Der engagierte Mensch hinter dem Arzt wurde auch bei seinem offiziellen Abschied noch deutlich spürbar. (lg)

Die Anfänge von Prof. Dr. med. Rudolf Kisslings Schaffen an der Universitätsklinik Balgrist liegen, wie er selbst am Abschiedssymposium zu seinen Ehren sagte, «in den grauen Vorzeiten der Medizin». In Zahlen ausgedrückt heisst das: im Jahr 1984. In einer Zeit also, in der einem in der Gegenwart eines Chefarztes schon mal die Knie zittern konnten. Und doch

wirkt der abtretende Rudolf Kissling nahbarer und menschlicher als wohl mancher jüngere Arzt. Und so kann er in seinem letzten offiziellen Referat entspannt darüber sinnieren, wie im Laufe der Zeit aus den Diakonieschwestern Pflegefachfrauen und -männer und aus der Diätassistentin die Ernährungsberaterin geworden sei. Auch die Unterscheidung zwischen «Frau» und «Fräulein» sei in den Anfangsjahren noch sehr wichtig gewesen und geduzt habe man sich höchstens auf der gleichen Hierarchiestufe.

Prof. Rudolf Kissling war und ist weitherum bekannt für seine herausragenden Kenntnisse in seinem Fachgebiet – oder besser in seinen Fachgebieten. Denn Prof. Kissling gilt sowohl im Bereich Morbus Bechterew als auch im Krankheitsbild des



Rudolf Kissling lauschte aufmerksam den Referaten seiner Kollegen. Bild: Universitätsklinik Balgrist, FotoDoku, C. Urfer

Complex Regional Pain Syndrome (CRPS, früher Morbus Sudeck genannt) als führender Spezialist. Und schliesslich wurden am Anlass zu Ehren des abtretenden Chefarztes der Rheumatologie auch von mehreren Referenten die menschlichen Qualitäten Rudolf Kisslings hervorgehoben. Er habe sich wirklich für die Patienten interessiert, habe möglichst viel über sie erfahren wollen und habe sie oft jahrzehntelang begleitet.

Einige dieser Patienten waren im gut gefüllten Auditorium der Universitätsklinik Balgrist anwesend, neben früheren und heutigen Kollegen aus der Rheumatologie und verwandten Fachgebieten sowie Familienangehörigen und weiteren Weggefährten.

«Da stimmt etwas nicht!»

Neben diesen zwischenmenschlichen Qualitäten hat sich Prof. Kissling auch während Jahrzehnten an verschiedenen Fronten für die Menschen mit Morbus Bechterew verdient gemacht. Ab 1992 war er als medizinischer Berater der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) tätig. Und auch bei der Gründung der Schweizerischen Bechterew-Stiftung im Jahr 1999 war er massgeblich beteiligt. Nach 16 Jahren als deren Präsident engagiert er sich bis heute im Stiftungsrat für die Förderung der Bechterew-Forschung. Zu den grössten und nachhaltigsten Errungenschaften Kisslings zählt auch der Aufbau der Schweizerischen Bechterew-Datenbank bei der Stiftung SCQM (Swiss Clinical Quality Management). Neben diesen



PD Dr. med. Adrian Ciurea gratuliert Prof. Rudolf Kissling (rechts) anlässlich dessen Pensionierung.



Das Interesse an den Abschiedsreferaten zu Ehren von Rudolf Kissling in der Universitätsklinik Balgrist war gross.
Bild: Universitätsklinik Balgrist, FotoDoku, C. Urfer

wichtigen Engagements für die Weiterentwicklung der Rheumatologie kümmerte sich Rudolf Kissling über die Jahre hinweg auch in der Sprechstunde ganz persönlich um Tausende Patienten.

Als Arzt mit Leib und Seele wollte er den Dingen auf den Grund gehen. Ein bekannter Spruch von Rudolf Kissling lautet daher: «Da stimmt etwas nicht!» Worauf alle Hebel in Bewegung gesetzt werden mussten, um das Rätsel zu lösen und so beispielsweise einem Bechterew-Patienten zu einer besseren Behandlung zu verhelfen. Aber nicht nur das Wohlergehen seiner Patienten war ihm ein Anliegen, sondern auch die gute Zusammenarbeit mit Kollegen und Mitarbeitenden. Man bekommt den Eindruck, dass er alle Disziplinen und Berufsgruppen



Der neue Chefarzt Rheumatologie, PD Dr. med. Florian Brunner, würdigte in seinem Referat die Verdienste Prof. Kisslings für die Patienten. Bild: Universitätsklinik Balgrist, FotoDoku, C. Urfer

als gleichwertige Player in einem Team ansah, und ihnen auch dementsprechend begegnete. So zum Beispiel auch seinen früheren Sekretärinnen, die ebenfalls im Publikum waren.

«Ohne Empathie geht's nicht»

In den Referaten der Weggefährten Rudolf Kisslings, darunter auch sein Nachfolger als Chefarzt Rheumatologie, PD Dr. med. Florian Brunner, sowie der beratende Arzt der SVMB, PD Dr. med. Adrian Ciurea, wurden wichtige Entwicklungen der Rheumatologie aufgezeigt und Anekdoten aus dem Berufsalltag zum Besten gegeben. In seinem eigenen Abschiedsreferat unterliess es Rudolf Kissling jedoch auch nicht, ein paar kritische Worte an das Publikum zu richten. Die Forschung werde immer kleinteiliger und man wisse immer mehr über immer weniger. «Doch es braucht eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen», so Kissling. Schon früh hat er neben den medizinischen Aspekten des Bewegungsapparats auch die Psychologie oder allfällige belastende Umweltfaktoren in seine Fallbeurteilung und in die anschliessende Therapie miteinbezogen. Auch das Konkurrenzdenken zwischen den verschiedenen Fachrichtungen, das früher wohl noch ausgeprägter gewesen sei, sei für eine optimale Behandlung der Patienten sicher nicht förderlich.

«Ohne Empathie geht's nicht.» Diese Worte eines abtretenden Chefarztes hallen nach. Denn allzu oft müssen Patienten ja auch heute noch die Erfahrung machen, dass es eben doch geht ohne Einfühlungsvermögen des

Arztes, wenn auch eher schlecht als recht. Die Menschenkenntnis, so Prof. Kissling, habe er von zu Hause mitbekommen. Er habe immer gewusst, was er kann und was nicht. Und er sei halt wahnsinnig neugierig und werde dies bestimmt auch über die Pensionierung hinaus bleiben. Dank dieser Neugier und seinem unermüdlichen Engagement hat Rudolf Kissling vielen Bechterew-Patienten ganz direkt geholfen und massgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität aller Betroffenen beigetragen. Dafür gebührt ihm ein grosser Dank, verbunden mit den besten Wünschen für eine interessante Zeit nach der Pensionierung.



Manuelle Mobilisation der Brustwirbelsäule bei Bechterew-Patienten

Bei der Behandlung des Morbus Bechterew spielt die Physiotherapie eine wesentliche Rolle. Dazu gehören Bewegungsübungen zu Hause, Einzel- oder Gruppentherapie unter physiotherapeutischer Anleitung und eventuell weitere physikalische Therapien. In einer Studie wurde nun auch die Wirksamkeit der sogenannten manuellen Mobilisation untersucht.

PROF. DR. UWE LANGE ET AL., KERCKHOFF-KLINIK BAD NAUHEIM (DEUTSCHLAND)

Aufgrund der guten Wirksamkeit der Physiotherapie haben wir in einer Studie die Wirksamkeit einer manuellen Mobilisation der Brustwirbelsäule auf die Beweglichkeit, die Atemfunktion und die Krankheitsaktivität von Bechterew-Patienten ohne knöcherne Versteifung der Brustwirbelsäule untersucht. In die Studie eingeschlossen wurden 24 stationär behandelte Bechterew-Patienten. Ausschlusskriterien waren Entzündungszeichen im Magnetresonanzbild der Brustwirbelsäule, teilweise oder vollständige Ankylose (knöcherne Versteifung) der Brustwirbelsäule und Kontraindikationen gegen eine manuelle Behandlung.

Alle Patienten wurden konventionell physiotherapeutisch behandelt. Danach wurden die Patienten nach dem Zufallsprinzip auf zwei gleich grosse Gruppen verteilt. zwölf der Patienten wurden in sechs weiteren Behandlungseinheiten mit manueller Therapie der Brustwirbelsäule behandelt, während die übrigen zwölf Patienten (Vergleichsgruppe) weiter mit konventioneller Physiotherapie behandelt wurden.

Jeden Wirbel einzeln behandelt

Zur Vorbereitung der manuellen Therapie sassen die Patienten zunächst aufrecht auf einem Hocker, beugten dann die Hals- und Brustwirbelsäule maximal nach vorn und streckten sie anschliessend so weit wie möglich. Innerhalb von zwei bis drei Minuten wurde dies acht- bis zehnmal wiederholt.

Die Patienten lagen dann bäuchlings auf der Behandlungsliege mit beiden Armen neben dem Körper. Zur Mobilisation der einzelnen Wirbel fixierte der Therapeut mit dem rechten Zeige- und Mittelfinger zunächst die Querfortsätze eines Brustwirbels und führte dann mit der Kante der linken Hand eine Druckbewegung von oben nach unten unter gleichzeitiger Gleitbewegung Richtung Lendenwirbelsäule durch. Jedes Segment der Brustwirbelsäule wurde auf diese Weise drei Minuten lang behandelt. Nach jeder Behandlungseinheit wurde zur Stabilisierung die erreichte Beweglichkeit zwei bis drei Minuten lang eingeübt.

Kombi-Therapie wirksamer

Die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, gemessen mit dem Ott-Zeichen (Dehnung eines 30 cm langen Hautabschnitts unterhalb des siebten Halswirbelkörpers bei der Rumpfbeugung) war nach der kombinierten Physiotherapie unmittelbar nach der Behandlungsreihe und einen Monat später deutlich grösser als in der Vergleichsgruppe.

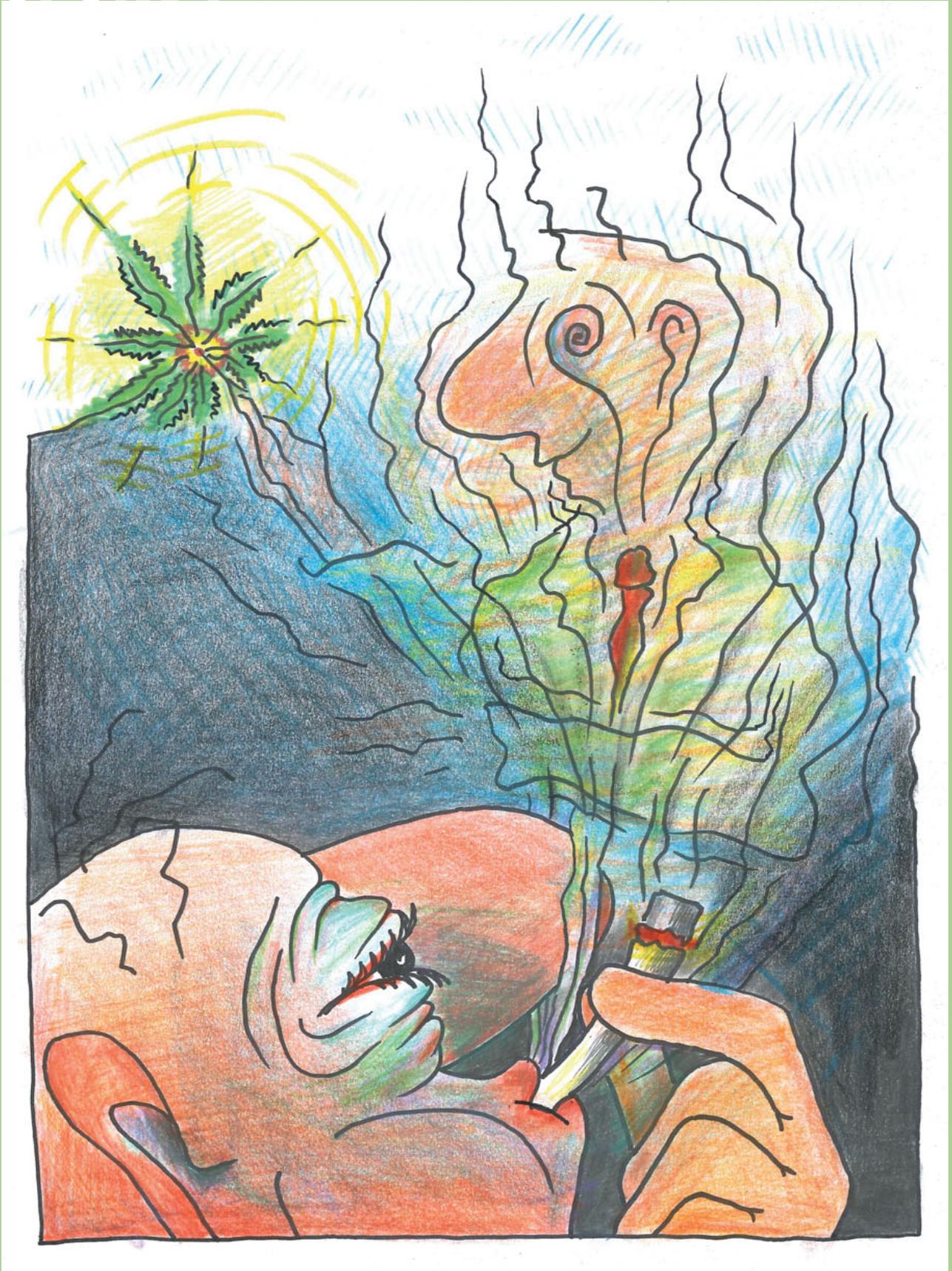
Auch in Bezug auf die Atembreite und die Lungenfunktion war die kombinierte Therapie deutlich wirksamer als die konventionelle Physiotherapie. Der Unterschied zwischen beiden Gruppen war auch nach drei Monaten

noch deutlich. Auch in Bezug auf die Krankheitsaktivität und die Behinderung bei Alltagsverrichtungen erwies sich die Kombinationstherapie als deutlich wirksamer. Bemerkenswert ist, dass sieben der zwölf so behandelten Patienten am Ende der Serie die nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) absetzen konnten und deren Einnahme in den drei Folgemonaten nicht wieder aufnehmen mussten. In der Vergleichsgruppe war das bei keinem der Patienten möglich.

Unsere Ergebnisse belegen, dass die Physiotherapie beim Morbus Bechterew ohne Ankylose (knöcherne Versteifung) der Brustwirbelsäule mit manueller Therapie kombiniert werden sollte. Sie bedeuten aber nicht, dass Physiotherapie ohne manuelle Therapie unwirksam wäre: Viele Teilnehmer unserer Studie nahmen schon vor Beginn der Studie regelmässig an einer physiotherapeutischen Behandlung teil, sodass der dadurch erreichte Zustand durch die Physiotherapie im Rahmen unserer Studie aufrechterhalten wurde.

Gekürzte patientengemässe Übersetzung eines im Journal of Musculoskeletal Disorders and Treatment Band 2 (2016) Ausgabe 2 erschienenen Artikels (dort mit ausführlichem Literaturverzeichnis). Quelle: Morbus-Bechterew-Journal Nr. 155 (Dezember 2018)

SPONDY





MEDIZIN

Ist es bei einer TNF-Alpha-Therapie nötig, den Impfschutz zu überprüfen? Bei mir sollen nun vor der Therapie alle möglichen Impfungen nachgeholt werden, zum Teil auch mit Lebendimpfstoffen. Auch hört man ja von einer Zunahme wie beispielsweise von Masernerkrankungen.

Die nationalen Impfeempfehlungen sind im schweizerischen Impfplan zusammengefasst und werden vom Bundesamt für Gesundheit regelmässig aktualisiert (zuletzt 2018). Es gibt Basisimpfungen für Kinder und Erwachsene, Auffrischimpfungen sowie Impfungen, welche nur für Risikogruppen empfohlen werden. Alle Patienten, welche mit Medikamenten behandelt werden, welche das Immunsystem herabsetzen (dazu gehören auch TNF-Alpha-Hemmer), haben ein erhöhtes Risiko für Infektionen. Aus diesem Grund ist vor Beginn der Behandlung eine Überprüfung der Grundimmunisierung und der empfohlenen Auffrischimpfungen durch den Hausarzt nötig. Müssen Lebendimpfstoffe verabreicht werden, soll bis zum Beginn der Behandlung mit TNF-Hemmern vier Wochen zugewartet werden. Während einer Behandlung mit TNF-Hemmern dürfen keine Lebendimpfstoffe verabreicht werden. Muss dennoch ein Lebendimpfstoff verabreicht werden, muss der TNF-Hemmer drei Monate vor der Impfung abgesetzt werden. Zu den Lebendimpfstoffen gehören BCG (Tuberkulose), Cholera, Polio oral, Varizellen, Herpes Zoster, Gelbfieber, Masern, Mumps, Röteln und Typhus oral. Keine Lebendimpfstoffe sind in der Pneumokokken-Impfung enthalten, welche vor Beginn der Behandlung mit TNF-Hemmern empfohlen wird, sowie in der Grippe-Impfung, welche unter Immunsuppression jährlich empfohlen wird.

PD Dr. med. Adrian Ciurea
Stv. Klinikdirektor
Klinik für Rheumatologie
Universitätsspital Zürich



Lars Künzel
Dipl. Physiotherapeut
Teamleitung RehaCenter
RehaCenter Bad Zurzach



PHYSIOTHERAPIE

In der Zeitung habe ich einen Artikel über die Rolfing-Methode gelesen. Ist diese beim Morbus Bechterew zu empfehlen; gibt es Risiken?

Die Rolfing-Methode, benannt nach ihrer Begründerin Ida Rolf, behandelt das Faszienewebe. Das ist ein Bindegewebe, das man an verschiedenen Strukturen im Körper vorfindet und das auch muskuläres Gewebe umhüllt. Faktoren wie einseitiges Bewegungsverhalten oder mangelhafte Bewegung können zu Verklebungen dieses Gewebes führen. Dies beeinflusst unter anderem die Funktionsfähigkeit der Muskulatur und fördert die Produktion von Entzündungsstoffen, was gerade für Bechterew-Betroffene ungünstig ist. Bei der Rolfing-Methode sollen diese Verklebungen und Dysbalancen der Faszien gelöst werden. Dabei wird ein Druck auf das Gewebe ausgeübt. Die Behandlung kann schmerzhaft sein, insbesondere wenn eine rheumatische Erkrankung vorliegt. Vor der ersten Behandlung bei einem «Rolfing» sollte ein Erstgespräch erfolgen. Dabei werden die individuelle Eignung für die Methode besprochen sowie die Behandlungsperspektiven. Zudem ist es ratsam, den Erfahrungshintergrund des Therapeuten mit rheumatischen Patienten zu erfragen und die erste Behandlung nicht während eines rheumatischen Schubes stattfinden zu lassen. Ein wichtiges Thema bei der Rolfing-Methode ist die Haltung, beziehungsweise die Ausrichtung des Körpers zur Schwerkraft. Das bewusste Arbeiten an dieser Thematik mit dosierten manuellen Techniken wie bei der Rolfing-Methode kann auch bei Morbus Bechterew zielführend sein.



«Man muss gewisse Dinge neu lernen»

Valérie Bernays (27) aus Zürich ist Ärztin und Bechterew-Betroffene. Nach ihrem Studium arbeitet sie nun als Gynäkologin am Kantonsspital Zug. Den Bechterew hat sie dank Medikamenten und viel Bewegung gut im Griff. Doch ganz akzeptiert hat sie die Krankheit noch nicht. (lg)

«Die Beschwerden im Rücken fingen bei mir während des Medizinstudiums, etwa mit 22 oder 23 Jahren an. Es fühlte sich an, als ob ich einen Nerv eingeklemmt hätte. Ich war am Anfang ziemlich ratlos, was ich tun sollte. Denn bis anhin war ich immer fit wie ein Turnschuh gewesen, hatte intensiv Ballett und viele verschiedene Sportarten betrieben.

Ich hatte zu diesem Zeitpunkt viel um die Ohren mit dem Studium und war gerade umgezogen. Da kam dann der erste heftige Schub. Meine Eltern meinten, es handle sich vielleicht um einen Bandscheibenvorfall. Erst nachdem ein MRI gemacht und ich zu einem Rheumatologen ging, wurde klar, dass ich Morbus Bechterew habe. Ich bekam klassische Rheumamedikamente verschrieben, die ich nehmen sollte, so lange es ging. Bald reichten diese jedoch nicht mehr aus, sodass ich mit einer Biologika-Therapie begann.

Wahrnehmen, ohne zu bewerten

Das Akzeptieren ist für mich der schwierigste Teil der Krankheit. Während eines Schubs fühlt es sich an wie ein innerer Gegner, gegen den man in diesem Moment verloren hat. Man fühlt sich schwach und ist wütend auf

sich selbst. Dazwischen gibt es aber Phasen, in denen ich mich sehr gut fühle und aktiv Sport treibe, auch um die Krankheit in Schach zu halten. Ich spiele gerne Tennis, gehe wandern, fahre Velo, mache Yoga oder gehe im Sommer schwimmen. Im Winter fahre ich auch gerne Ski. Und wenn immer möglich mache ich meine Gymnastikübungen. Auch hilft mir die Meditation, mit der ich den Fokus auf den Schmerz lenke und ihn wahrnehme, ohne ihn gleich negativ zu bewerten. Wenn ich Zeit habe, mache ich zudem Improvisationstheater, besuche Ausstellungen oder reise. Zuletzt war ich einen Monat in Costa Rica, was mir und meinem Bechterew sehr guttat. In den Ferien kann ich besser auf meinen Körper hören.

Entscheidung auf Umwegen

Während des Medizinstudiums machte ich ein Jahr Pause, in dem ich auch überlegte, die Schauspielerschule zu besuchen. Ich kam aber zum Schluss, dass ich das Schauspiel lieber als Hobby ausüben will. Bereits während eines Zwischenjahrs nach der Mittelschule bekam ich Einblick in ganz unterschiedliche Welten, zum Beispiel bei der Freiwilligenarbeit auf einem Bauernhof, oder als ich an der Sushibar einer Grossbank arbeitete. Doch irgendwann war klar, dass ich Ärztin werden wollte, obwohl beide meiner Eltern diesen Beruf bereits ausüben. Und obwohl ich nicht so der «Studiertyp» bin, zog ich das intensive Studium durch.

Zurzeit arbeite ich als Assistenzärztin in der Gynäkologie des Kantonsspitals

Zug. Schon während meines Studiums entschied ich mich für diese Fachrichtung, da sie für mich viele interessante Aspekte beinhaltet. Einerseits gibt es spannende Fragen im Zusammenhang mit der Sexualität und andererseits interessieren mich auch die Fragen zur Rolle der Frau in der Gesellschaft. An der Medizin fasziniert mich, dass sie eine Mischung aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften ist.

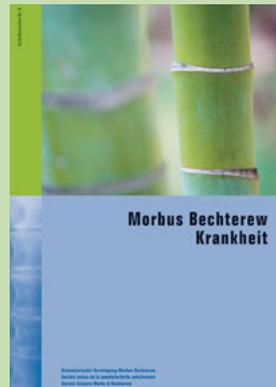
Suche nach Antworten

Ich habe mich nie gefragt: «Wieso habe gerade ich den Bechterew bekommen?» Ich versuchte eher, Antworten auf meine Fragen zu finden. Aber genauso wenig, wie man die Ursachen des Bechterews kennt, kann ich klare Gründe erkennen, wieso ich beispielsweise einen Schub bekomme. Die Suche nach Erklärungen geht also weiter.

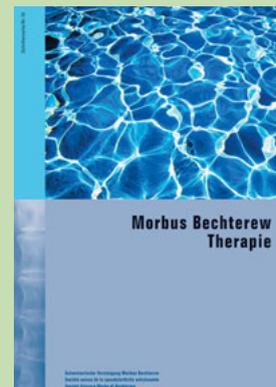
Gleichzeitig will ich mir nicht zu viele Gedanken über die Zukunft machen. Im Moment funktioniert mein Alltag mit der Biologika-Therapie relativ gut. Es sind einfach gewisse Dinge, die man neu lernen muss. Zum Beispiel weiss ich, dass ich nichts Schweres tragen darf, da ich sonst Gelenkschmerzen bekomme. Zum Glück ist mein Freund sehr hilfsbereit und trägt immer die Einkäufe nach Hause. Ein gutes Umfeld, das einem Mut macht, ohne ständig Mitleid zu zeigen, ist für mich sowieso das Wichtigste.»



Morbus Bechterew
192 Seiten
3. Auflage, CHF 40.–



Morbus Bechterew
Krankheit
47 Seiten
CHF 10.–* / CHF 20.–



Morbus Bechterew
Therapie
47 Seiten
CHF 10.–* / CHF 20.–



Leben mit
Morbus Bechterew
100 Seiten
CHF 15.–* / CHF 25.–



Gesund und gut essen –
Ernährung bei Morbus
Bechterew
92 Seiten
CHF 15.–* / CHF 25.–



34 Persönlichkeiten –
1 Krankheit
75 Seiten
CHF 15.–* / CHF 25.–



Elternsein mit Rheuma
80 Seiten
CHF 25.–



Der Morbus-Bechterew-Gymnastik-Kalender
58 Seiten
CHF 23.–* / CHF 33.–

*Preis für Mitglieder

BESTELLSCHEIN

Literatur

- Morbus Bechterew – Der entzündliche Wirbelsäulen-Rheumatismus 40.–
- Elternsein mit Rheuma 25.–
- Morbus Bechterew. Krankheit und Therapie gratis
- Medikamente gratis
- Case-Management-Broschüre gratis
- Schwangerschaft bei Morbus Bechterew 5.–
- Ma spondylarthrite, mes questions... 10.–* / 20.–

Schriftenreihe der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

- Heft 9: Morbus Bechterew – Krankheit 10.–* / 20.–
- Heft 10: Morbus Bechterew – Therapie 10.–* / 20.–
- Heft 11: 34 Persönlichkeiten – 1 Krankheit 15.–* / 25.–
- Heft 12: Leben mit Morbus Bechterew 15.–* / 25.–
- Heft 13: Gesund und gut essen – Ernährung bei Morbus Bechterew 15.–* / 25.–

Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew

- Autofahren mit Morbus Bechterew 10.–* / 20.–
- Alters- und geschlechtsspezifische Probleme beim Morbus Bechterew 10.–* / 20.–
- Morbus Bechterew: Fremdwörter einer Krankheit 10.–* / 20.–
- Das kleine Kochbuch gesunder Genüsse 15.–* / 25.–

Gymnastik

- Der Morbus Bechterew-Gymnastik-Kalender (für 4 Wochen) 23.–* / 33.–
- Morbus Bechterew: Heimprogramm (für 1 Woche) 15.–* / 25.–

DVD

- Bechterew-Symposium 2012 – Referate und Diskussion zum Krankheitsbild und den Therapien 15.–* / 25.– ***Preis für Mitglieder**

«vertical» – Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

Ich bestelle die Zeitschrift «vertical»

- für mich (Adresse siehe unten) Schweiz 18.–/übrige Länder 30.–
- als Geschenkabonnement für:

Name: _____

Adresse: _____

ANMELDETALEN

Hiermit melde ich mich bei der SVMB an als:

- Aktivmitglied** (Bechterew-Patient/in) **Passivmitglied** (Fördermitglied)

Der Jahresbeitrag beträgt CHF 50.–; für Mitglieder im Ausland CHF 55.–. Im Beitrag inbegriffen ist das Jahresabonnement für die Zeitschrift «vertical». Durch die Mitgliedschaft erhalten Sie Vorzugskonditionen beim Besuch von SVMB-Kursen oder beim Einkauf von SVMB-Literatur.

Gönner/Gönnerin

Als Gönner/Gönnerin erhalten Sie einmal im Jahr einen Einzahlungsschein zugestellt, den Sie für eine Spende benutzen können.

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum * _____

Beruf _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon privat _____

Telefon Geschäft _____

Natel _____

E-Mail-Adresse _____

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

* nur bei Anmeldung für Aktivmitgliedschaft

Bitte Bestellschein mit Personalien vollständig ausfüllen und einsenden an: SVMB, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Telefon 044 272 78 66



Die Spezialisten in der Rehabilitation – auch für Morbus Bechterew-Betroffene

www.kliniken-valens.ch



Sie leiden an einer Spondylitis ankylosans. Daher ist es für Sie wichtig, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu bewahren und die Muskulatur zu stärken.

Die Leukerbad Clinic bietet Ihnen ein Programm, das gezielt auf die Behandlung von Morbus-Bechterew-Patienten ausgerichtet ist. Wir bieten Ihnen ein 3-wöchiges «Bechterew»-Programm mit höchstens 10 bis 15 Teilnehmern. Dieses beinhaltet 4 bis 5 Behandlungen pro Tag, beispielsweise physiotherapeutische Einzelbehandlungen, Massagen, Gruppengymnastik, Übungen im Wasser, Entspannung usw.

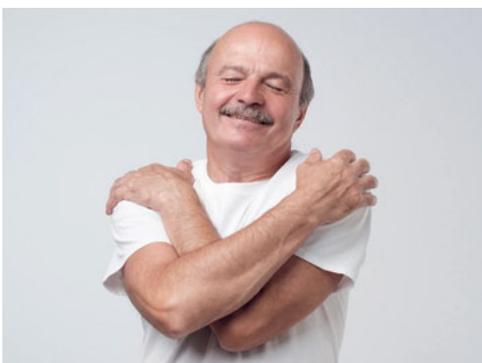
Nutzen Sie die hervorragende Qualität einer modernen Fachklinik in Verbindung mit den Vorteilen eines Umfelds, das die Rehabilitation fördert.

Die nächsten Kurse finden zu folgenden Zeitpunkten statt:

- 11. bis 29. November 2019
- 02. bis 20. Dezember 2019
- 06. Januar bis 24. Januar 2020
- 20. April bis 08. Mai 2020

Falls Sie an unserem Angebot interessiert sind und Sie sich anmelden möchten, melden Sie sich bitte bei der Patientenverwaltung :

+41 (0)27 472 51 09 | reha@leukerbadclinic.ch
www.leukerbadclinic.ch



VORSCHAU

Kann man Akzeptanz trainieren?

Kann man den Bechterew je voll und ganz als Teil des eigenen Lebens akzeptieren? Jede und jeder Betroffene hat dazu sicherlich ganz eigene persönliche – ja intime – Gedanken. Von einem erfüllten Leben bis hin zum Hadern mit dem Schicksal kann alles dabei sein – und dies oft in kurzer Abfolge.

In vielen Fällen wird man von spür- und sichtbaren Einschränkungen und Schmerzen begleitet. Oftmals muss man sich über Jahrzehnte mit Fragen zur Behandlung und zu Anpassungen im Alltag auseinandersetzen. Und obendrein wurde man noch nicht einmal gefragt, ob man das alles überhaupt will. Vielleicht hat man auch Selbstzweifel, ein schlechtes Gewissen oder wird von Unsicherheiten gequält.

Doch lässt sich das Akzeptieren der Krankheit vielleicht trainieren? Ein Versuch könnte sich lohnen.



Bild: Marianne Kunz-Jäger

LESERBRIEF

«Lehrmeister Bechterew»

Wie sich ein Bechterew-Schub anfühlt, muss ich an dieser Stelle niemandem erklären. Und dass in Schubzeiten vieles nicht möglich ist, auch nicht. Ich habe viele Patienten und Patientinnen kennengelernt, die deshalb an ihrem Garten verzweifelt sind. Hacken, bücken, graben ist während der grässlichen Schmerzen fast unmöglich. – Genau deshalb habe ich aber viele Abläufe in der Natur erst richtig verstehen gelernt. Kleine Unkräuter ausreissen ist so ein Luxus, dass ich es weitgehend bleiben lasse. Gemüse richtig pflegen wäre in meinem Zustand sowieso nicht möglich. Schnurgerade ausgerichtete Beete sind eine Verschleuderung der Energie. Deshalb darf manch hübsches Kraut auch mitten im Gartenweg stehen bleiben.

Und so lernte ich mit der Zeit die Pflanzen von klein auf kennen. Ihren individuellen Geruch, ihren Wuchs, ihre Blüte. Ihr Nutzen für die Insekten.

Pflanzen kommen und gehen, je nach dem Zustand des Bodens. Die Buntheit und Schönheit meines Gartens sind unübertroffen! Seine intensiven Duftwolken auch. Die wilden Ecken sind ein Paradies für Vögel und Kleintiere. Und im Sommer ist jeder Tag ein Flattertag.

Marianne Kunz-Jäger, Oberwil

AUFRUF

Betroffene gesucht

Für die nächste Ausgabe von «vertical» werden Betroffene gesucht, die besondere Erfahrungen zum Thema der Akzeptanz gemacht haben. Vielleicht fällt es Ihnen ganz leicht, den Bechterew zu akzeptieren. Sie dürfen sich aber auch melden, wenn Sie Mühe damit haben, die Erkrankung zu akzeptieren. Je nach Eignung für das Thema wird ein Gespräch geführt, das in der nächsten Ausgabe von «vertical» publiziert wird. Voraussetzung ist, dass Sie bereit sind, mit Name und Bild in der Zeitschrift zu erscheinen. Interessierte Personen können sich per E-Mail an lars.gubler@bechterew.ch oder per Telefon an die Geschäftsstelle wenden (044 272 78 66).

IMPRESSUM

Herausgeber

Verlag, Redaktion, Copyright:
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
E-Mail: mail@bechterew.ch
Internet: www.bechterew.ch

PC-Konto 80-63687-7

IBAN CH22 0900 0000 8006 3687 7

BIC POFICHBEXXX

Geschäftsleitung

René Bräm

Redaktion

Chefredaktor: Lars Gubler

Redaktionelle Mitarbeiter:

Dr. Heinz Baumberger

Dr. Peter Oesch

Lars Künzel

Erich Merki – Comic

Prof. Dr. Karin Niedermann

Prof. Dr. med. Jean Dudler

Dr. med. Pascale Exer

Dr. med. Marc Widmer

PD Dr. med. Adrian Ciurea

Layout

Natasa Milosevic

Übersetzungen

Fabienne Piccinno

Abonnemente

«vertical» erscheint viermal pro Jahr

Schweiz CHF 18.– jährlich

Übrige Länder CHF 30.–/ € 20.– jährlich

Einzelausgabe CHF 5.50

Druck

Galledia Print AG, 9230 Flawil

Copyright

Abdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion

Die folgenden Firmen unterstützen die Herausgabe von «vertical» durch finanzielle Beiträge:



abbvie



BDO

Prüfung | Treuhand | Steuern | Beratung

BDO AG

8005 Zürich · Tel. 044 444 35 55 · zo@bdo.ch · www.bdo.ch

aarReha
Schinznach

SANDOZ A Novartis
Division

Werden Sie Mitglied und nutzen Sie unsere Dienstleistungen.

- Kostenlose Infos: Broschüren, Fachzeitschrift «vertical»
- Sonderkonditionen bei Kursen, Reisen und Veranstaltungen
- Sonderkonditionen bei der Fachliteratur für Patienten
- Zusätzliche Informationen im Mitgliederbereich auf der Website → www.bechterew.ch
- Medizinische Auskünfte
- Beratung in Rechtsfragen der Sozialversicherungen (Angebot ab dem 2. Mitgliedsjahr)
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- Möglichkeit, an wichtigen Forschungsprojekten teilzunehmen

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt