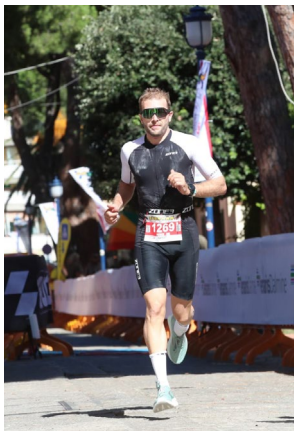
INTERVIEW

bechterew.ch
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew.

# «Morbus Bechterew ist nur eine Diagnose, kein Schicksal»

Das sagte sich Patrick Grossenbacher, als er 2013 die Diagnose axiale Spondyloarthritis (axSpA; Morbus Bechterew) erhielt. Zehn Jahre später schwamm, fuhr und lief er den Triathlon «Elbaman» auf der italienischen Insel Elba. Wie Bewegung ihm bis heute hilft, seine chronische Krankheit zu bewältigen, berichtet der 33-Jährige im Interview.


FOTOS: ZVG

**Patrick, wie kam es zu deiner axSpA-Diagnose?**
Ich hatte damals gerade meinen einjährigen Militärdienst absolviert – alles problemlos. Danach spielte ich viel Fussball und spürte plötzlich starke Schmerzen, vom Rücken bis ins Bein. Ich dachte an eine Zerrung und schonte mich. Doch ohne Bewegung wurden die Schmerzen schlimmer. Zum Glück vermutete mein Arzt rasch Morbus Bechterew, was auch die Untersuchungen bestätigten.

**Morbus Bechterew bedeutet Entzündungen, drohende Versteifung der Wirbelsäule, Schmerzen. Wie hast du die Diagnose aufgenommen?**
Mir war klar, dass ich nichts daran ändern konnte. Ich akzeptierte die Diagnose. Als mir gesagt wurde, dass ich wegen dieser chronischen Erkrankung auch im Rollstuhl landen könnte, weckte das meinen Kampfgeist. Ich schaute nach vorn, wollte das Beste daraus machen. Denn am Ende ist auch der Morbus Bechterew nur eine Diagnose und kein Schicksal.

**Welche Rolle spielt Bewegung im Alltag mit Morbus Bechterew?**
Typisch für Morbus Bechterew ist, dass Bewegung die Schmerzen lindert. Ich habe mich schon immer gerne bewegt, vor allem in der Natur. Durch die Diagnose habe ich gelernt, mit Schmerzen umzugehen und sie besser zu tolerieren. Der Schmerz durch Sport ist mir dabei allemal lieber als jener, mit dem sich die Krankheit meldet.

**Wie bist du zum Triathlon gekommen?**
Vor der Diagnose war ich Mannschaftssportler. Danach probierte ich vieles aus: Was geht noch, wo liegen meine Grenzen? Bei starken Schmerzen tat Schwimmen gut, an besseren Tagen fuhr ich Rad. Joggen ging nur, wenn ich nahezu schmerzfrei war. Schwimmen, Radfahren, Laufen – die drei Disziplinen des Triathlons.

Mit 29 meldete ich mich ohne grosse Vorbereitung zu einem ersten lokalen Rennen an – und gewann. Und das, obwohl ich am Wochenende zuvor noch einen Schub erlebt hatte. Mir wurde klar: Wenn ich im Ziel ankomme, möchte ich meiner Frau einen Heiratsantrag machen. Sie war immer an meiner Seite, bei allen Ups und Downs. Ein Jahr später trat ich beim «Elbaman 2023» an.

**Warum Elba?**
Als Kind war ich mit meinen Eltern dort und feuerte die Ironman-Läufer vom Strassenrand an. Als ich dann selbst am Start war, wurde mir so richtig bewusst, welcher Weg hinter mir lag. Dieses gute Gefühl trug mich ins Ziel.

**Was würdest du jemandem sagen, der gerade die Diagnose bekommen hat und nicht weiss, wie ein Leben damit aussehen soll?**
Bleib positiv. Der menschliche Verstand ist adaptiv und passt sich an veränderte Bedingungen an. Man muss keinen Ironman absolvieren – wichtig ist, eine Bewegungsart zu finden, die Spass macht und persönlich passt. Routine ist dabei entscheidend. Ich gehe heute zwei- bis dreimal täglich spazieren und trainiere dreimal pro Woche im Fitnessstudio, vor allem Kraft. Bewegung ist meine Therapie, eine andere brauche ich nicht. ■

**Was ist Morbus Bechterew bzw. axSpA?**
Morbus Bechterew (axSpA) ist eine chronisch-rheumatische Erkrankung, die meist zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr beginnt. Rund 80'000 Menschen in der Schweiz sind betroffen, viele ohne Diagnose. Entzündungen betreffen vor allem das Kreuzbein-Darmbein-Gelenk und die Wirbelsäule. Typisch sind tiefsitzende Rückenschmerzen, häufig nachts oder frühmorgens, sowie Steifigkeit. AxSpA umfasst auch mildere Krankheitsformen sowie Frühformen.

**Früh erkennen und behandeln**
Eine frühe Diagnose und Therapie sind wichtig, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität langfristig zu erhalten. Bei länger anhaltenden entzündlichen Rückenschmerzen bietet der kostenlose Diagnosetest der SVMB eine erste Orientierung. Die SVMB informiert, berät und vernetzt Betroffene. **bechterew.ch/diagnosetest**