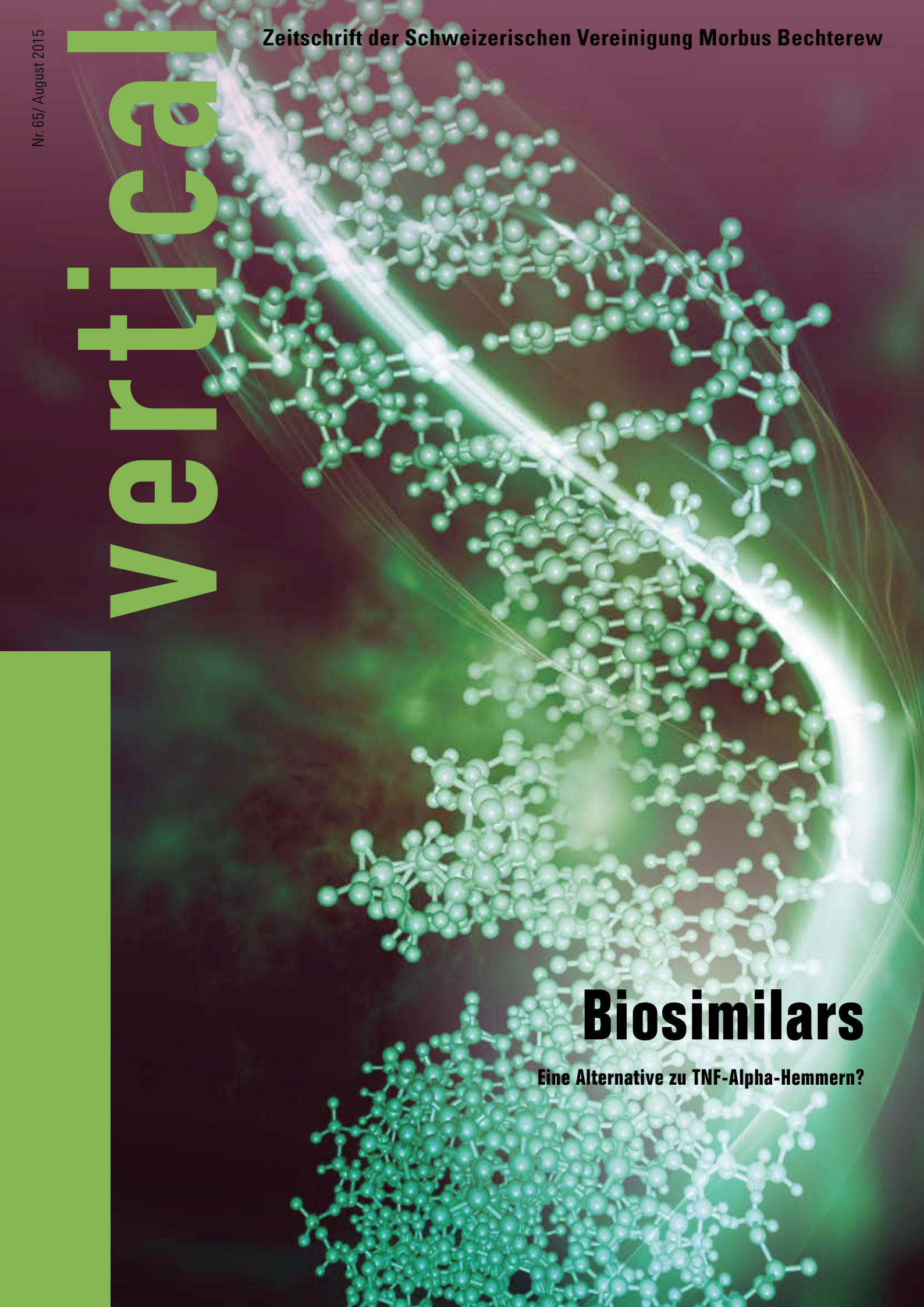


vertical

Biosimilars

Eine Alternative zu TNF-Alpha-Hemmern?





Musikerin mit grossem Bewegungsdrang

Rückenschmerzen kenne ich bis heute praktisch ausschliesslich vom Hörensagen. Auch grössere Verletzungen oder Schmerzattacken waren für mich bislang zum Glück eine Seltenheit.

Ich wuchs als tierliebender Wildfang auf. Mit etwa zehn Jahren hatte ich einen Reitunfall: Mein Pferd riss vor einem Hindernis einen abrupten Stopp und warf mich so unabsichtlich zu Boden. Ich kam mit einem Armbruch und dem Schrecken davon. Als Jugendliche zog ich mir beim Snowboarden einst eine Gehirnerschütterung zu, von der ich mich ebenso gut erholte.

Einen grossen Bewegungsdrang habe ich als erwachsene Musikerin nach wie vor. Mein tägliches, einstündiges Jogging bedeutet für mich Erholung pur und ist die beste Inspirationsquelle für neue Melodien und Konzertideen. Ich bin auch eine angehende Yogalehrerin, die jeden Tag mindestens eine halbe Stunde übt. Zudem schwimme ich häufig und ernähre mich ausgewogen. Ohne Sport hätte ich mehr Schmerzen, davon bin ich überzeugt.

Überdies muss ich fit sein für meine Konzerte, die in der Regel eineinhalb Stunden dauern und mich körperlich sehr in Anspruch nehmen. Nach einem Auftritt bin ich jeweils richtiggehend aufgedreht und benötige einige Stunden, um herunterzufahren.

Als Vielfliegerin habe ich in meinem Reisegepäck drei Alpthörner dabei, die zusammen mit dem Tragkoffer, einem Hardcase, 30 Kilogramm wiegen. Da ist es sehr wichtig, dass ich beim Aufheben und Tragen eine gerade Haltung einnehme und so auf meinen Rücken achte.

Ich bin eine glückliche Nomadin, die es liebt, auf internationalen Bühnen aufzutreten. Ich bin mir dieses Privilegs bewusst und engagiere mich auch deshalb gerne für Menschen, die häufig mit der Schattenseite des Lebens konfrontiert sind. Als Musiktherapeutin begleite ich Patienten mit zystischer Fibrose. Ich freue mich riesig, wenn sich bei ihnen dadurch die Sekrete lösen und sie sich entspannen können.

Ende dieses Jahres erscheint meine neue CD. Ich bin sehr gespannt darauf. Ein weiteres Highlight ist meine laufende Konzerttournee in der Schweiz und im grenznahen Ausland.

Eliana Burki, Musikerin, Alphornistin und Sängerin, www.eliana-burki.com

SCHWERPUNKT | SEITE 4

Biosimilars und Biologika: Sehr ähnlich – aber doch nicht gleich

«Wir bezahlen einen hohen Preis für billigere Produkte»

THERAPIE | SEITE 8

Den Körper ganzheitlich in Schwung bringen

SVMB-INFOS | SEITE 12

«Krückenhüpfen» gibt trotz Rückschlägen nicht auf

Ein Vierteljahrhundert für Bechterew

20 Jahre Kursleitung für Bechterew-Patienten

37. Bechterew-Treffen im Herzen der Schweiz

FORSCHUNG | SEITE 20

TNF-Alpha-Hemmer wirken bei Rauchern weniger gut

«Die Nachteile des Rauchens sind offensichtlich – erst recht bei Bechterewlern»

Neue Methode zur Spondyloarthritis-Diagnose

RATGEBER | SEITE 26

PERSÖNLICH | SEITE 27

Mit einem Lächeln

SHOP | SEITE 28

DIVERSES | SEITE 31

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.

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



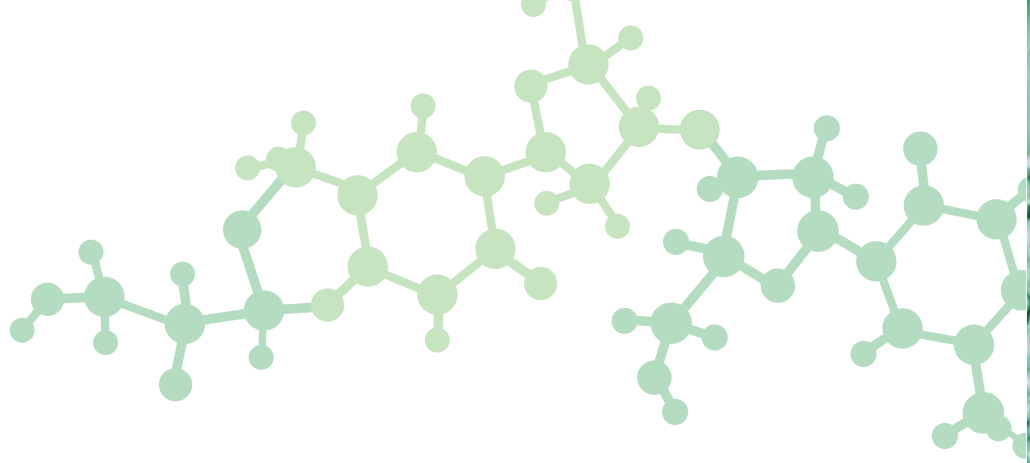
Liebe Leserin, lieber Leser

Vor gut zehn Jahren sind die ersten TNF-Alpha-Hemmer für den Morbus Bechterew auf den Markt gekommen. Diese biologischen Medikamente haben die Bechterew-Therapie revolutioniert. Denn bei rund 60 Prozent der Betroffenen wirken die TNF-Alpha-Hemmer gut und bringen ihnen verloren geglaubte Lebensqualität zurück. Nun ist die Zeit für Nachahmerprodukte der Biologika angelaufen. Sogenannte Biosimilars stehen in der Entwicklungsphase. Diese Medikamente sind den TNF-Alpha-Hemmern ähnlich, jedoch nicht identisch. Es ist davon auszugehen, dass die Biosimilars den Medikamenten-Markt aufmischen werden. Ob sie jedoch einen Mehrwert bei der Bechterew-Therapie bringen werden, bleibt abzuwarten.

Bei der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew herrscht Aufbruchsstimmung. Auf der Geschäftsstelle wurden verschiedene Stellen neu besetzt und es wird nun verstärkt in Fachteams gearbeitet. In der Kommunikation arbeitet neu ein Redaktionsteam, um noch besser informieren zu können. Bei der Kursadministration werden Änderungen vorgenommen, um die Abrechnungen zu vereinfachen. Das neue Team finden Sie unter www.bechterew.ch.

Wir sind zuversichtlich und hoffen, mit den neuen Gesichtern und den neuen Abläufen noch mehr für alle Bechterew-Betroffenen erreichen zu können.

René Bräm
Geschäftsführer



Biosimilars und Biologika: Sehr ähnlich – aber doch nicht gleich

Noch in diesem Jahr könnten in der Schweiz neue Medikamente – so genannte Biosimilars – zur Behandlung des Morbus Bechterew auf den Markt kommen. Biosimilars unterscheiden sich von den heute üblichen Biologika nur leicht. Dennoch bleibt abzuwarten, ob die Biosimilars für die Betroffenen einen zusätzlichen Nutzen bringen. Die Patientensicherheit muss auch weiterhin an erster Stelle stehen.

LARS GUBLER UND RETO BALIARDA

Auf den ersten Blick sieht alles gut aus: Da der Patentschutz für die klassischen Biologika demnächst abläuft oder bereits abgelaufen ist, entwickeln die Medikamenten-Hersteller zurzeit neue Präparate, die eigentlich Nachahmerprodukte der biotechnologisch hergestellten Medikamente sind.

Diese Produkte entsprechen aber nicht zu 100 % den heutigen TNF-Alpha-Hemmern – eine exakte Kopie wäre aufgrund der komplexen molekularen Struktur nicht möglich. Doch gerade diese kleine prozentuale Abweichung ist dafür entscheidend, dass im Verhältnis zum Originalpräparat ein Biosimilar nicht mit einem Generikum verglichen werden kann. «Ein Generikum ist von der molekularen Struktur her eine 100-prozentige Kopie des Originalpräparats und hat daher den genau gleichen Wirkstoff. Ein Biosimilar hingegen ist vom Wirkstoff her nicht ganz gleich wie ein Original-Biologikum, sondern nur ähnlich (engl. similar = ähnlich)», erklärt Prof. Dr. Peter Villiger* (siehe ausführliches Interview auf den Seiten 6/7). Er geht davon aus, dass zwischen einem TNF-Alpha-Hemmer und einem entsprechenden Biosimilar eine strukturelle Abweichung von etwa zwei Prozent besteht. Der britische Bechterew-Forscher Prof. Peter Taylor vergleicht das Verhältnis zwischen Biosimilar und Biologikum mit zwei ähnlichen Gesichtern oder Fingerabdrücken, die trotzdem einzigartig sind.

Um dem Unterschied zwischen Generika und Biosimilars gerecht zu werden, hat das schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic spezielle Zulassungsrichtlinien für Biosimilars herausgegeben. Doch während für die Zulassung der Originalpräparate, der TNF-Alpha-Hemmer, für jede einzelne Erkrankung aufwendige Wirksamkeits- und Sicherheitsstudien mit Patienten durchgeführt werden mussten, ist es nun möglich, dass diese den Produzenten von Biosimilars erlassen werden. Dies in der Annahme, die Biosimilars seien ähnlich genug wie ihre Referenzprodukte.

Unsichere Datenlage

Swissmedic schreibt dazu, dass die Ähnlichkeit eines Biosimilars gegenüber dem Referenzpräparat (Originalmedikament) mit umfassenden Vergleichbarkeitsstudien belegt werden muss: «Dosierungsempfehlung und Verabreichung des Biosimilars müssen denen des Referenzpräparats entsprechen. Unterscheidet sich das Biosimilar in der Darreichungsform, Dosisstärke und/oder in den Hilfsstoffen vom Referenzpräparat, so ist die Abweichung zu begründen und gegebenenfalls die genügende Ähnlichkeit mit weiteren Studien zu belegen.»

Der Grund für diese Unterscheidung ist in der viel komplexeren molekularen Struktur zu finden. Während ein chemisch produziertes Medikament wie zum Beispiel Aspirin 21 Moleküle aufweist, sind es bei einem Biologikum, das aufwendig in Zellkulturen produziert wird, rund 20'000 Moleküle. Auf Grund dieser enormen Anzahl und der Komplexität ist es nicht möglich, eine exakte Kopie wie bei einem Generikum zu produzieren. Deshalb werden auch klinische Studien nötig sein, um die Wirksamkeit sowie unerwünschte Wirkungen der Biosimilars bei Bechterew-Patienten genau abzuklären.

Bedürfnis wäre da

Eine erste solche Studie hat ergeben, dass Biosimilars hinsichtlich Wirksamkeit und Sicherheit tatsächlich sehr ähnlich sind wie klassische TNF-Alpha-Hemmer. Die ungarische Forscherin Petra Baji* und ihr Team verglichen die



Daten von 1'337 Bechterew-Patienten, die während 24 Wochen entweder mit Remicade, Enbrel, Humira, Simponi oder dem Remicade-Biosimilar Remsima behandelt wurden. Dabei zeigte sich, dass das Biosimilar punkto Wirksamkeit und Sicherheit dem Original TNF-Alpha-Hemmer sehr ähnlich ist. Gemäss Peter Taylor kann man jedoch erst nach einigen Jahren praktischer Anwendungserfahrung an vielen Patienten beurteilen, ob Biosimilars wirklich gleichwertig sind.

Bereits 2013 zeigte eine Mitgliederumfrage der SVMB, dass sich rund 32 Prozent der Mitglieder in einer Behandlung mit TNF-Alpha-Hemmern befanden. Von diesen 32 Prozent gaben über 91 Prozent an, dass sie ohne die TNF-Alpha-Hemmer in ihrer Arbeitsfähigkeit stärker eingeschränkt wären. Damit wäre das Bedürfnis für die neuen Medikamente, sofern sie sich als mindestens so sicher und verträglich wie herkömmliche Biologika erweisen sollten, auch in der Schweiz gegeben.

Risiken statt Nebenwirkungen

Ein weiterer Unterschied der biologisch hergestellten Arzneimittel gegenüber den chemischen Medikamenten ist laut Peter Villiger, dass sie keine Nebenwirkungen im klassischen Sinne auslösen. «Bei einem Biologikum wird dem menschlichen Körper ein Immunglobulin verabreicht. Dieses wird analog den körpereigenen Immunglobulinen nach zwei bis vier Wochen abgebaut (metabolisiert).»

Aus diesem Grund entstehen keine toxischen Nebenwirkungen an Organen wie Leber oder Niere. Vielmehr spricht Villiger von Risiken, wenn er eine mögliche Infektion in Betracht zieht. «Bei der Anwendung von TNF-Alpha-Hemmern wird die Entzündungsreaktion im ganzen Körper und unabhängig von der Ursache reduziert. Daher ist der Körper Gefahren wie einer Infektion oder einer Tuberkulose ausgesetzt.»

«Hoher administrativer Aufwand»

Es ist davon auszugehen, dass die Einführung der Biosimilars den Medikamentenmarkt für Bechterew-Patienten verändern und allenfalls zu einer Senkung des Preisniveaus bei den Biologika führen wird. Ob dies für Bechterew-Betroffene jedoch einen zusätzlichen Nutzen bringt, ist fraglich. Prof. Dr. Peter Villiger ist skeptisch: «Wenn sämtliche fünf heute zugelassenen TNF-Alpha-Hemmer bei einem Patienten nicht wirken, werden Biosimilars kaum etwas ausrichten können.

Der ohnehin hohe administrative Aufwand wird jedoch zusätzlich steigen.»

Ungeachtet dieser Zweifel arbeitet die Pharmaindustrie weiter an der Entwicklung der Medikamente der nächsten Generation. Die Investitionen belaufen sich pro Neuentwicklung auf rund 150 bis 200 Millionen Franken, die Entwicklungskosten für ein klassisches Biologikum auf rund 1,5 Milliarden Franken. Wann das erste Biosimilar in der Schweiz zugelassen wird, ist noch offen. Peter Villiger geht jedoch davon aus, dass dies noch in diesem Jahr der Fall sein wird. Allein für Remicade sind derzeit 16 Biosimilars in der Entwicklungsphase. Und es werden noch mehr dazukommen, wenn auch die Patente der anderen TNF-Alpha-Hemmer in den nächsten Jahren verfallen werden.

Bewegung bleibt unerlässlich

Im Zusammenhang mit der Weiterentwicklung der Medikamente darf ein wichtiger Aspekt nicht vergessen werden. Bewegung ist und bleibt für Bechterew-Betroffene neben der Medikamenteneinnahme ein wichtiger Therapie-Bestandteil. Deshalb sollten sich auch Patienten mit einer erfolgreichen Biologika-Therapie möglichst viel bewegen, um nebst der körperlichen Fitness auch die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Die neue Generation der Medikamente wird früher oder später kommen. Ob die Biosimilars den heutigen Standards hinsichtlich Patientensicherheit genügen können, muss sich noch weisen. Eines jedoch ist sicher: Die Entscheidung, ob ein Patient ein Biologikum oder ein Biosimilar einnehmen sollte, muss nach wie vor allein beim Patienten und beim behandelnden Arzt liegen – und nicht beim Apotheker oder der Krankenkasse.

* P. Baji, M. Péntek et al. «Comparative efficacy and safety of biosimilar Infliximab and other biological treatments in Ankylosing Spondylitis: Systematic literature review and metaanalysis». In: Eur. J. Health Econ. 2014 May. Department of Health Economics, Corvinus University of Budapest, Hungary.



Prof. Dr. Peter Villiger

«Wir bezahlen einen hohen Preis für billigere Produkte»

Professor Peter Villiger, Chefarzt der Universitätsklinik für Rheumatologie, Immunologie und Allergologie im Berner Inselspital, sieht in der Entwicklung neuer Medikamente Risiken für die Patienten und einen Mehraufwand für Ärzte. Dieser würde sich wiederum negativ auf die Betroffenen auswirken.

vertical: Herr Villiger, die Biosimilars befinden sich auf der Zielgeraden in Richtung Markt. Allein für Remicade sind 16 Biosimilars in der Entwicklungsphase. Wie ist Ihre Haltung als Rheumatologe und Bechterew-Forscher dazu?

Prof. Dr. Peter Villiger: Da kommt bei mir keine Freude auf. Wenn ich in naher Zukunft mit 21 anstatt wie jetzt mit fünf Medikamenten-Herstellern in Kontakt stehen muss, und vielleicht die Kassen mit den Herstellern bilaterale Vereinbarungen treffen, erhöht sich bei uns Ärzten der administrative Aufwand immens und die Datenauswertung bei SCQM (Swiss Clinical Quality Management)** wird viel komplizierter.

Auch in Sachen Patientensicherheit sehe ich ein potentielles Problem auf uns zukommen. Bei dieser Vielfalt von Alternativen kann eine unübersichtliche Situation entstehen, falls der Patient häufig das Produkt wechselt. Dadurch wird es sehr viel schwieriger, die produktspezifischen Risiken zu erkennen. Mit anderen Worten: Mit Unsicherheit und administrativem Load bezahlen wir einen hohen Preis für billigere Produkte.

Ist es aber nicht so, dass die grössere Auswahl die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass prozentual mehr Bechterew-Patienten auf ein biologisches Medikament gut ansprechen, als gegenwärtig?

Ehrlich gesagt bezweifle ich sehr, dass dies einen echten Nutzen für die Patienten bringen wird. Wenn ein Bechterew-Betroffener auf keinen der derzeit fünf TNF-Alpha-Hemmer gut anspricht, so ist die Chance praktisch gleich null, dass

ein Biosimilar hier etwas bewirken kann. Und auch innerhalb der zahlreichen Biosimilars, die auf den Markt kommen, wird es wohl in Sachen Wirkung kaum einen nennenswerten Unterschied geben.

Wenn die Wahrscheinlichkeit für eine bessere Wirkung nicht gegeben ist, gibt es für Sie dann einen Grund, einem Bechterew-Patienten ein Biosimilar anzubieten?

In dieser Hinsicht gibt es für mich tatsächlich keine Begründung.

Und wenn ein Patient wegen des allenfalls tieferen Preises von einem TNF-Alpha-Hemmer zu einem Biosimilar wechseln will?

Der Entscheid, welches Medikament verwendet werden soll, liegt nach Absprache mit dem zuständigen Arzt immer beim Patienten. Und das ist auch gut so. Wenn jemand aus Kostengründen zu einem Biosimilar wechseln möchte, dann akzeptiere ich dies natürlich. Ich gehe auch davon aus, dass bei guter Wirkung eines TNF-Alpha-Hemmers auch ein dazugehöriger Biosimilar entsprechend effektiv sein wird. Dies obschon ich der Ansicht bin, dass ein Medikament nicht ausgewechselt werden sollte, wenn es beim Patienten gut wirkt.

Was schätzen Sie, um wie viel wird ein Biosimilar günstiger sein als aktuell ein TNF-Alpha-Hemmer?

Ich rechne damit, dass durch die Biosimilars die Preise der Original-Biologika um 20 % sinken werden. Die Biosimilars selbst dürften dann noch rund 15 % günstiger sein. Somit wären diese 35 % billiger als heute die TNF-Alpha-Blocker.

Warum könnten denn die Biosimilars zu günstigeren Preisen angeboten werden?

Weil für deren Zulassung auf dem Markt kaum Studien notwendig sind. Es braucht lediglich eine oder zwei Studien und dann hat es sich. Die Grundlagenforschung, die

überhaupt erst zu den therapeutischen Prinzipien und der Entwicklung der Biologica geführt hat, entfällt für den Nachahmer.

Ist es denn nicht zu begrüßen, wenn die Preise der biologischen Medikamente gesenkt werden?

Natürlich klingt das verlockend. Allerdings glaube ich nicht, dass es deswegen bei den Gesundheitskosten merkliche Einsparungen geben wird, denn in der Regel wird die Indikation zur Therapie etwas weniger streng gestellt. Über eine Mengenausweitung geht das Ersparte wieder verloren.

Etwa 5 % meiner Bechterew-Patienten verzichten auf Grund der Kosten auf einen TNF-Alpha-Hemmer. Wenn ein Biosimilar um 35 % günstiger ist, werden sie sich möglicherweise für eine entsprechende Therapie entscheiden. Zudem gibt es Rheumatologen, die wegen der hohen Preise derzeit sehr restriktiv TNF-Alpha-Hemmer verschreiben. Aufgrund der tieferen Kosten der Biosimilars werden diese vermutlich etwas grosszügiger. Der Umgang mit den biologischen Medikamenten wird also auch von Seiten der Ärzte liberaler.

Das würde doch heissen, dass dank der Biosimilars vielleicht doch mehr Bechterew-Betroffene als bisher von einer Therapie mit einem biologisch hergestelltem Medikament profitieren, weil sie dank der tieferen Kosten nicht mehr darauf verzichten möchten.

So gesehen stimmt das und finde ich das menschlich und fachlich auch absolut richtig. Aber wenn sich die Frage ausschliesslich auf die Kosten beschränkt, so heisst das, dass diese insgesamt nicht gesenkt werden.

Wenn die Kosten insgesamt nicht abnehmen, müssten die Krankenkassen auch keinen Druck ausüben. Glauben Sie dennoch, dass dies der Fall sein wird?

Der Druck auf uns wird bestimmt zunehmen. Dennoch ist für mich der einzig gangbare Weg, dass der Arzt zusammen mit dem Patienten entscheidet, welches Medikament

er nun nehmen soll. Das Worst-Case-Szenario wäre für mich, dass die Krankenkassen und die Apotheker mitbestimmen würden, wie eine medikamentöse Therapie auszusehen hat. Da diese Vorgehensweise in der Schweiz gesetzlich jedoch nicht geregelt ist, wird es wahrscheinlich Versuche von Seiten des Kostenträgers geben.

Sehen Sie auch eine Verwechslungsgefahr bei der Medikamenten-Abgabe, wenn die Anzahl Marken unter den Biologika in den nächsten Jahren derart zunehmen wird?

Eine solche Gefahr sehe ich weniger. Ich denke, dass diesbezüglich hinreichend Kontrollen durchgeführt werden.

Tatsache bleibt, dass bei etwa 40 % aller Bechterew-Patienten die gegenwärtig zur Verfügung stehenden TNF-Alpha-Hemmer nicht oder nur ungenügend zu wirken scheinen. Wie sehen sie die zukünftigen therapeutischen Optionen für diese Patienten?

Ich setze da eher Hoffnung auf neue Biologica wie das Ustekinumab, ein Interleukin-Inhibitor (IL-12 und IL-23), das Secukinumab, welches das Interleukin-17 bindet, oder Brodalumab, das gegen den Interleukin-17-Rezeptor gerichtet ist. Die beiden erstgenannten dürften bald für die Spondyloarthritis zugelassen werden. Eine interessante Option ist auch Apremilast, das bereits für die Psoriatische Arthritis eingesetzt wird.

** Professor Peter Villiger, Chefarzt der Universitätsklinik für Rheumatologie, Immunologie und Allergologie im Berner Inselspital.*

*** SCQM = Swiss Clinical Quality Management. Die SCQM-Stiftung betreibt eine Forschungsplattform für Langzeitstudien im Bereich entzündlich rheumatischer Erkrankungen wie Morbus Bechterew. Prof. Dr. Peter Villiger ist Mitglied des SCQM-Stiftungsrates.*



Funktionelle Trainingstherapie fördert Beweglichkeit, Stabilität und Koordination.

Den Körper ganzheitlich in Schwung bringen

Bei der funktionellen Trainingstherapie kommen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig zum Zug. Trainiert werden sämtliche Konditionsfaktoren, allen voran die Beweglichkeit, Koordination und Rumpfstabilität. Physiotherapeutin Claudia Bühler setzt das funktionelle Training für ihre Therapiegruppe ein, mit Erfolg.

RETO BALIARDA

Claudia Bühler hat den Übungsparcours für ihre Bechterew-Therapiegruppe in Feldmeilen ZH aufgestellt. Die sieben anwesenden Teilnehmenden im Alter von 32 bis 63 Jahren sind bereit für eine herausfordernde Therapiestunde. Die Stimmung ist locker und freundlich. Man kennt sich. Nach einer kurzen Instruktion der Kursleiterin verteilt sich die Gruppe auf die verschiedenen Posten.

Intensives Training für eine Minute

Die Kursleiterin erteilt das Startkommando: Während jeweils einer Minute führt die Gruppe zum Teil anspruchsvolle Übungen aus. Zwei Besucher werfen zu zweit einen Ball möglichst schnell hin und her, stehen gleichzeitig in leicht angewinkelter Haltung und je nachdem sogar auf beweglicher Unterlage. Bei einem weiteren Besucherpaar dient als Zuspieldgerät eine Kippstange, die oben mit einem Ball ausgestattet ist. Wie viele Kippbewegungen werden hier wohl in einer Minute zustande kommen?

Andere Übungsstationen hat Claudia Bühler fürs individuelle Training

eingerrichtet. Eine Teilnehmerin bückt sich, um den Griff des Kinesis-Zugapparats zu greifen. Indem sie diesen hochzieht, führt sie zugleich eine seitliche Streckbewegung der Arme und der Wirbelsäule aus. Als multifunktionelles Gerät erweist sich auch eine Kettleball-Hantel, die ein anderes Mitglied während je einer Minute mit seitlich gestrecktem Arm hin und her bewegt. Die Haltung dabei ist beinahe rechtwinklig gebückt, während die Beine nicht ganz durchgestreckt sind.

Um gleichzeitig Kraft und Beweglichkeit zu trainieren, zieht sich eine junge Kursbesucherin an zwei hängenden Griffen (TRX) hoch und senkt sich anschliessend kontrolliert und langsam auf einem Bein, das andere Bein seitlich angewinkelt, sodass die Hüftmuskulatur gedehnt wird.

Eine Vielzahl von anspruchsvollen Übungen

Nach einer Minute gehen die Teilnehmenden zur nächsten Übungsstation, oder sie wechseln die Seite. Je nach individuellem Leistungsvermögen führen Einzelne bestimmte Übungen

auch in einer angepassten Form aus. Mit der Zeit integriert Claudia Bühler neue Übungen ins Programm, wie beispielsweise Liegestütze mit den Füssen auf dem Pezziball, oder das Hochziehen am TRX-Band bei gleichzeitigem Balancieren der Beine auf einem Form-Mat.

Den sieben Kursteilnehmenden macht die abwechslungsreiche Therapiestunde sichtlich Spass, auch wenn sie ordentlich ins Schwitzen kommen. «Ja, die ausgewählten Übungen der funktionellen Trainingstherapie sind sehr anspruchsvoll und streng», bemerkt Claudia Bühler.

Mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainieren

Zugleich erachtet sie das Therapieprogramm als sehr effizient. Denn was die verschiedenen Übungen gemeinsam haben, ist, dass jeweils mehrere Muskelgruppen zusammen trainiert werden. Dazu Claudia Bühler: «In der funktionellen Trainingstherapie werden immer mehrere Muskeln und Bewegungsabläufe integriert. Dadurch werden auch alltagsrelevante

Bewegungen simuliert, wenn man zum Beispiel die Treppe hochsteigt und gleichzeitig Taschen trägt.»

Die vielfältigen Bewegungsabläufe dienen ferner dazu, die hauptsächlichen Ziele der funktionellen Trainingstherapie wirksam zu verfolgen: «Es werden alle Konditionsfaktoren gefördert, die zu einer Leistungssteigerung und -erhaltung beitragen. Im Wesentlichen sind es die Beweglichkeit, die Rumpfstabilität für die bessere Kraftübertragung auf die Extremitäten, sowie die Koordination und die Balance», erklärt die erfahrene Therapeutin und fügt an, dass auch eine Ökonomisierung der Bewegungsabläufe angestrebt wird.

Wichtig ist auch, dass die Bewegungsmuster aktiv sind und das individuelle Maximum jedes Einzelnen berücksichtigt wird. «Aktiv bedeutet, dass die trainierende Person eine Bewegung selbständig ausführt und die Therapeutin nicht etwa nachhilft.»

Für die unterschiedlichen Krankheitsverläufe geeignet

Obwohl die funktionelle Trainingstherapie ein ganzheitliches Bewegungsprogramm ist, das nicht speziell auf Bechterew-Betroffene zugeschnitten wurde, ist es gerade für Bechterewler sehr nützlich und hilfreich. Je nach Beschwerden und Einschränkungen lässt sich ein Programm beliebig anpassen. Und gerade die vielfältigen Bewegungsabläufe und Balanceübungen tragen dazu bei, der Sturzgefahr im Alltag vorzubeugen.

Auch bei einem Betroffenen mit komplett versteifter Wirbelsäule könne die funktionelle Trainingstherapie viel ausrichten. In diesem Fall legt die Kursleiterin Wert darauf, die anderen, peripheren Gelenke zu bewegen und zu trainieren. Einem effizienten Muskeltraining steht dabei ebenso nichts im Weg, wenn vielleicht mit weniger Gewichten, dafür mehr Wiederholungen



Claudia Bühler ist von der funktionellen Trainingstherapie überzeugt.

geübt werde. «Eine unserer Kursteilnehmerinnen hat eine völlig versteifte Wirbelsäule. Dafür hat sie enorm kräftige Bauchmuskeln», erwähnt Claudia Bühler ein Beispiel.

Mehrmals in der Woche

Ein funktionelles Training kann auch sehr gut zu Hause absolviert werden. An Stelle von Hanteln können beispielsweise gefüllte PET-Flaschen verwendet werden. «Zuvor sollte jedoch eine professionelle Instruktion stattfinden, damit die teilweise komplexen Bewegungsmuster dann auch korrekt ausgeführt werden können», betont Claudia Bühler. Um langfristig einen positiven Gesundheitseffekt zu erzielen, empfiehlt es sich, zwei- bis dreimal pro Woche jeweils eine halbe Stunde zu üben. Nebst der besseren körperlichen Fitness fördert die funktionelle Trainingstherapie auch die Stresstoleranz, wirkt antidepressiv und trägt zu einem erhöhten Selbstwert bei.

Bei Bechterew-Patienten ist während eines Entzündungsschubs Vorsicht geboten. Die Intensität des funktionellen Trainings sollte herabgesetzt werden, da eine zu hohe Belastung den Entzündungsprozess begünstigen

kann. Dies kann auch zu einer Arthrose führen. Claudia Bühler präzisiert jedoch, dass ein angepasstes Training auch in diesem Fall machbar ist: «Die Frage, welche Übungen möglich sind und wie etwas optimiert werden kann, ist bei mir in der Gruppentherapie zentral.»

Die Physiotherapeutin aus Feldmeilen ist von der funktionellen Trainingstherapie überzeugt. «Jede Person, egal in welchem Alter, kann mit dieser Trainingstherapie beginnen. Der Erfolg stellt sich ausserdem schnell und spürbar ein.» Und schliesslich habe die funktionelle Trainingstherapie einen positiven, gesundheitsfördernden Dominoeffekt: Häufig würden Personen durchs Training an Gewicht abnehmen, mit dem Rauchen aufhören und sich auch gesünder ernähren.

Claudia Bühler ist Mitinhaberin der Praxis Movecenter in Feldmeilen ZH, www.movecenterfeldmeilen.ch

Auch im Spitzensport

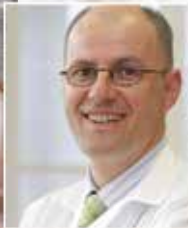
Die funktionelle Trainingstherapie hat ihren Ursprung in der Rehabilitation von Verletzungen und Krankheiten. Schon in den 80er-Jahren konnten PhysiotherapeutInnen Weiterbildungskurse von Susanne Klein-Vogelbach zur aktiven und ganzheitlichen funktionellen Bewegungstherapie besuchen.

In den USA wurde das funktionelle Training schon damals erfolgreich im Spitzensport eingesetzt. Der Experte Mark Verstegen war 1996 einer der Ersten, der ein Konzept für funktionelles Training entwickelte und dieses sehr erfolgreich bei weltbekannten Spitzensportlern anwendete. So bereitete er 2006 und 2010 als Fitnesscoach die deutsche Nationalmannschaft auf die Fussballweltmeisterschaft vor.

Gemäss Claudia Bühler enthält die funktionelle Trainingstherapie Elemente aus anderen Methoden wie Pilates, Yoga oder Medizinische Trainingstherapie.



« WELTWEIT GRÖSSTES THERAPIEZENTRUM FÜR MORBUS BECHTEREW »



Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl
Chefarzt Gasteiner Heilstollen

Die Gasteiner Heilstollen-Therapie ist eine Kombination aus milder Überwärmungsbehandlung und Radon-Therapie. Bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates wie beispielsweise Morbus Bechterew, rheumatoider

Arthritis oder Fibromyalgie zeigen sich **lang anhaltende, bemerkenswerte Schmerzlinderungseffekte. Medikamenteneinsparung ist sogar bis zu einem Jahr wissenschaftlich nachgewiesen.**

GASTEINER HEILSTOLLEN « NATÜRLICH SCHMERZFREI LEBEN »

Der Gasteiner Heilstollen ist wegen seiner komplexen therapeutischen Wirkung weltweit einzigartig. Der Therapieerfolg wird durch folgende Wirkungsfaktoren im Inneren des Radhausberges erzielt:

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

« INDIKATIONEN FÜR EINE HEILSTOLLEN-THERAPIE »

Erkrankungen des Bewegungsapparates: Morbus Bechterew

- rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritits) • Arthrosen
- chronische Gicht • Arthritis psoriatica • Wirbelsäulensyndrome
- Fibromyalgie-Syndrom • Osteoporoseschmerzen • Neuralgien
- Sportverletzungsfolgen • Sarkoidose.

Atemwegserkrankungen

Hauterkrankungen

« **VEREINBAREN SIE EINEN GESPRÄCHS-
TERMIN MIT UNSEREM ÄRZTETEAM:
INTERNATIONALE KOSTENLOSE
RUFNUMMER 00800 6006 7878** »



« Mit 25 Jahren erhielt ich die Diagnose. Mir wurde sofort der Heilstollen empfohlen, welchen ich seither jährlich besuche. Früher waren für mich 100m gehen kaum zu bewältigen und seit sechs Jahren nehme ich an 5–8 km-Läufen teil! Mit dem Heilstollen und Sport habe ich meine Krankheit gut im Griff. »

Edith Nowak, Wien, Österreich

Diagnose: Morbus Bechterew



Ermäßigte Gasteiner Heilstollenpauschalen für 1, 2 oder 3 Wochen

Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

Alpine Eleganz und österreichische Gemütlichkeit kennzeichnen unser 4-Sterne-Superior-Hotel. Traumhaft schöne Lage mit 6.000 m² Garten

- Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Wunderschöne geräumige Zimmer, alle mit Balkon und Panoramablick
- Hervorragende Gourmetküche. 3 Wahlmenüs und 1 Gesundheitsmenü. Mittagsschmankerl inklusive!
- **Wasserwelt & Wellnessparadies de luxe 1700 m²** und neuer SPA-Bereich
- **Einzigartig im Gasteinertal:** 4 Thermalschwimmbäder, d.h. 2 Thermalhallenbäder und 2 Thermalfreibäder mit 33°C ganzjährig
- **Inklusive:** Heilgymnastik-Programm, Wassergymnastik, Rückenschule, Fahrräder, u.v.m.

• **Medizinische Kurabteilung** mit allen Anwendungen der Gasteiner Kur. Kurarzt-Visite direkt im Haus. Thermal-Radon-Wannenbäder-Abteilung. Wir beraten Sie gerne persönlich und organisieren für Sie die gesamte Kur.

• **Gasteiner Heilstollenkur -wissenschaftlich belegt:** Langanhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate) Signifikante Medikamentenreduktion (bis zu 11 Monate) Vor allem nachhaltige Erfolge bei Morbus-Bechterew-Patienten.

HEILSTOLLENKUR: ab € 1880,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 768,- p. P.
7 ÜN/HP, 1 x Stollen, 5 Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 92,- bis € 126,- p. P./Tag
je nach Zimmer-Kategorie & Saison



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



WINKLER



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

Gesundheits - Pauschale für 21 Tage

21 Tage Halbpension, 9 Radon-Thermalbäder, 3x manuelle Physiotherapie, 6 Teilmassagen á 15 min., 3 Unterwassertherapie mit Druckschlauchmassage, Erstordination beim Arzt zur Kurplanerstellung, Kurtaxe

Kur-Klassik-Stollen oder Kur-Klassik-Radon-Thermal-Wasser Pauschale für 21 Tage

21 Tage Halbpension, **Wahlweise: 10 Heil stolleneinfahrten mit Transfer oder 12 Radon-Thermalbäder**, 6 Teilmassagen á 15 min., 4x manuelle Physiotherapie, Erstordination beim Arzt zur Kurplanerstellung, Kurtaxe

Gerne bieten wir diese Pauschalen auch für 2 Wochen an oder gestalten auch individuell Ihre Gesundheits- oder Wellnesspauschale von 7 bis 21 Tagen!



«Krückenhüpfen» gibt trotz Rückschlägen nicht auf

Neun Monate nach ihrem Trekkingunfall erhält Andrea Möhr (43) die Diagnose Spondyloarthritis. Sie verarbeitet ihre Gedanken zu diesem Schicksal in ihrem Buch «Krückenhüpfen». Eine weitere Erkrankung verleiht dem Buchtitel zusätzlich Nachdruck. All diesen Rückschlägen zum Trotz gibt die sportliche Frau aus Kerzers FR nicht auf. (rb)

An der Eingangstür ihres Hauses prangt die Zeichnung einer Frau an Krücken mit den Worten: «Nach dem Klingeln bitte eine Minute warten!» Das gesundheitliche Schicksal hat Andrea Möhrs Einfallsreichtum zusätzlich angekurbelt. Ihre mit Glitzersteinen verzierten Krücken verdeutlichen dies ebenso.

Auch der Titel ihres Buchs zeigt ihre kreative, aber auch schonungslose Konfrontation mit der gegenwärtigen Realität. «Häufig fragten mich meine Freunde, ob ich immer noch hüpfte. Zudem entdeckte ich den Begriff Krückenhüpfer auf einer Rheuma-



Andrea Möhr lässt sich ihr Lächeln durch nichts nehmen.

Website», erklärt sie den Zusammenhang ihres bewusst provokativ gewählten Buchtitels. Ganz klar: Die Krücken sind ein Teil des Lebens von Andrea Möhr, den sie aber so schnell wie möglich wieder abschütteln möchte.

Eindrücke im Tagebuch

Die persönliche Leidensgeschichte beginnt mit einem Unfall, den sie auf einer Trekkingtour in Schweden erleidet. Die Ereignisse überstürzen sich, nachdem sie sich von ihrer Meniskusoperation nicht richtig erholt und im Sommer 2012 die Diagnose «psoriasis-assoziierte Spondylarthropathie» erhält. «Für Rheuma bist du noch etwas

jung.» Diese und ähnliche Aussagen aus ihrem Umfeld dringen ihr immer wieder ins Ohr. Sie spürt, dass ein Informationsbedarf zum Thema Rheuma bei jungen Erwachsenen besteht.

Andrea Möhr beginnt, ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ängste in einem Tagebuch zu verarbeiten, woraus später ein Buch entsteht. Zu Beginn ihrer Aufzeichnungen weiss sie noch nicht, dass sie innerhalb von dreieinhalb Jahren fünf Knieoperationen über sich ergehen lassen muss.

Neue Herausforderung

Und es kommt nochmals anders: Ausgelöst wahrscheinlich durch die vierte Operation am 28. April 2014, entwickelt ihr rechtes Knie eine Algodystrophie (CRPS «Complex Regional Pain Syndrome», bzw. «M. Sudeck»). Während sie vor der Operation immer wieder mal ohne Gehhilfe auskam, ist seit diesem Eingriff kein Tag mehr vergangen, an dem sich Andrea Möhr draussen ohne Krücken fortbewegen konnte. Die Algodystrophie-Diagnose erhielt sie schliesslich kurz nach Vollendung ihres Buchs. «Das ist die Ironie des Schicksals. Meine zweite Diagnose hat den Titel meines Buchs nochmals deutlich unterstrichen», betont die Autorin mit einem leicht seufzenden Lächeln.

Ihre Spondyloarthritis hat sie mit der Anti-TNF-Therapie weitgehend im Griff. Doch die Schmerzen im rechten Knie zwingen sie, ihre Bewegungsaktivitäten auf ein Minimum einzuschränken. Andrea Möhr, die einst als Sportschützin Junioren-Schweizer-Meisterin und EM-Fünfte wurde, intensiv Ausdauersport betrieb! Sie, die als ausgebildete Trekkingtourenführerin neun Trekkings in Schweden geleitet und drei Bücher über ihren



Lieblingssport geschrieben hat! Sie musste das Leben umkrempeln, sich neue Ziele setzen, Entspannung beim Kochen oder mit Handarbeiten statt in den schier unendlichen Weiten Skandinaviens zu suchen. «Vordergründig möchte ich wieder uneingeschränkt arbeiten und mich alltagstauglich bewegen können», blickt Andrea Möhr nach vorne. Denn im Moment kann sie ihr lädiertes Knie nur mit 15kg belasten, und selbst dies nicht ohne Schmerzen. Sie hat sich selbst schon mit dem Gedanken des Rollstuhls vertraut gemacht, um sich draussen beschwerdefreier und mit einem grösseren Aktionsradius fortbewegen zu können. Ein verlockender und gleichzeitig trauriger Gedanke.

«Warum nicht einmal ich?»

Dass sie jemals wieder an einem Trekking teilnehmen kann, schliesst die Buchautorin praktisch aus. Jedoch hofft sie, dass ihr Knie durch die intensive Behandlung im Berner Inselspital wieder ein Stück Bewegungsfreiheit und Lebensqualität zurückgewinnt.

Wie aber geht Andrea Möhr persönlich mit ihrem Schicksal um? Anstatt «Warum ich?» könne sie sich auch fragen: «Warum nicht einmal ich?» Im Gespräch bemerkt sie dazu: «Ich konnte 20 Jahre uneingeschränkt trekken. Ich habe heute keine offenen Rechnungen mehr.»

Andrea Möhr-Michel, Betriebsökonomin FH, lebt mit ihrem Mann in Kerzers FR. Sie ist Aktivmitglied der SVMB.

Das Buch «Krückenhüpfen» kann für CHF 19.50 bestellt werden (exlibris.ch) und ist für CHF 26.90 im Buchhandel erhältlich.

Ein Vierteljahrhundert für Bechterew-Betroffene

Ein Jubiläum der besonderen Art feiert Physiotherapeutin Sonja Karli aus Murgenthal AG. Seit 25 Jahren leitet sie die Bechterew-Therapiegruppe in Langenthal BE. Karli blickt zurück auf erfreuliche sowie herausfordernde Ereignisse mit ihrer Gruppe, die ihr besonders ans Herz gewachsen ist.



Sonja Karli leitet mit Herzblut eine Therapiegruppe.

Ein Stück weit half der Zufall mit, dass Sonja Karli mit der Therapiegruppe Langenthal in Kontakt kam. Ein Mitglied der Gruppe hatte im Frühling 1989 der damals frischgebackenen Mutter ein Werbegeschenk gegeben. «Während der Unterhaltung kamen wir darauf, dass ich Physiotherapeutin bin. Sie fragte mich, ob ich interessiert sei, bei Bedarf eine Stellvertretung ihrer Bechterew-Therapiegruppe zu übernehmen», erinnert sich Karli, die bei diesem Angebot nicht lange zu überlegen brauchte. Dies auch deshalb, weil sie zu diesem Zeitpunkt nicht erwerbstätig war. Zudem war die Physiotherapeutin auch neugierig, eine Gruppe von Bechterew-Betroffenen zu erleben. Zuvor kannte sie den Bechterew durch die langjährige Betreuung einer arabischen Patientin.

Schon kurze Zeit später, am 15. August 1989, stand Sonja Karli zum ersten Mal mit der Gruppe von damals sieben BechterewlerInnen in der Halle. Zu ihrer grossen Freude machten alle beim Gymnastikprogramm motiviert mit.

In den vergangenen 25 Jahren hat Sonja Karli unzählige unvergessliche Momente mit der Gruppe erlebt. «Dabei sind es für mich vor allem die kleinen Dinge, die mich freuen, sei dies ein Dankeschön für die Lektion oder auch ein motiviertes Mitmachen.» Von solchen Begebenheiten kann die Kursleiterin jeweils noch lange zehren.

Doch wenn man über Jahre hinweg mit einer Therapiegruppe vertraut ist, teilt man nebst der Freude auch das Leid. Einer der Teilnehmenden erlitt bei einem Fahrradunfall schwere Kopfverletzungen, wodurch eine

Teilnahme an der Gruppentherapie nicht mehr möglich war. Nicht wenige Turnende, die Sonja Karli in den letzten 25 Jahren betreute, haben in dieser Zeit den Ehepartner verloren.

Doch natürlich überwiegen die positiven Erinnerungen. Und dass Sonja Karli auch nach 25 Jahren nach wie vor mit vollem Elan die Bechterew-Gruppentherapie leitet, schreibt sie der Gruppe selbst zu. Diese sei stets motiviert, mitzumachen, auch wenn die Schmerzen vielleicht gerade sehr stark und beeinträchtigend sind. «Ausserdem hat es in der Gruppe Langenthal Teilnehmende, die von ziemlich weit her anreisen, um sich zu bewegen. So möchte ich ihnen etwas bieten und dazu beitragen, ihren Alltag zu erleichtern.»

www.bechterew.ch/kurse

20 Jahre Kursleitung für Bechterew-Patienten

Unlängst traf sich die Bechterew-Therapiegruppe Kloten zu einem gemütlichen Höck. Grund für die Feierlichkeiten war das Jubiläum von Kursleiterin Monika Ammann (in der Mitte, sitzend).

Seit 20 Jahren setzt sich die Physiotherapeutin aus Weisslingen für die Fitness und Beweglichkeit von Bechterew-Patienten ein. Nachdem Monika Ammann fünf Jahre lang eine Bechterew-Bewegungsgruppe der Rheumaliga Zürich betreute, übernahm sie am 5. Januar 2000 die SVMB-Therapiegruppe Kloten. Die Gruppe selbst besteht seit 36 Jahren.



VERANSTALTUNGEN

**Besuch im Bundeshaus
(9.9.2015)**

**Walk & Talk
(19.9.2015)**

**Erlebniswelt Toggenburg
(Riesen-Modelleisenbahn)
(23.9.2015)**

**Aktivferien in Istrien
(11. – 17.10.2015)**

**Kultur- und Jasswochenende
am Titisee (13. – 15.11.2015)**

**Passagier- und Flugzeugabfertigung
im Flughafen Zürich (19.11.2015)**

**Besichtigung im Schoggiland
Maestrani (25.11.2015)**

**Axporama - Leben mit Energie
(28.11.2015)**

**Aktivferien in Mallorca
(13.3. – 19.3.2016)**



Werden Sie zum Bechterew-Experten

Der Bechterew erfordert von den Betroffenen ein hohes Mass an aktiver Mitwirkung, um mit der Krankheit besser umgehen zu können. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist ein solides Wissen über den Bechterew sowie dessen Behandlungsmöglichkeiten. Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew bietet daher ihren Mitgliedern Patientenschulungen an. Die nächste Patientenschulung findet an drei Abenden im Oktober und November 2015 statt.

Der Kurs beinhaltet medizinische, psychologische und physiotherapeuti-

sche Aspekte. Diese Aspekte werden jeweils an einem der drei Abende im Zentrum stehen.

Die Schulung findet am 22. und 29. Oktober sowie am 5. November 2015 statt. Der Kurs dauert jeweils von 18.00 bis ca. 21 Uhr. Austragungsort ist die Geschäftsstelle der SVMB (Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich).

Das Kursprogramm sowie die Anmeldemöglichkeit können Sie bei der Geschäftsstelle anfordern (044 272 78 66). Beides finden Sie auch auf unserer Internetseite www.bechterew.ch.

MEDIZINISCHE BERATUNG

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.

v. l. n. r.:

Dr. med. Marc Widmer
Prof. Dr. med. Jean Dudler
Dr. med. Pascale Exer
PD Dr. med. Adrian Ciurea



Überlegen Sie sich bitte Ihre Frage, bevor Sie zum Telefonhörer greifen, und beschränken Sie sich auf medizinische Probleme, 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**:

- Dienstag, 8. September 2015
- Dienstag, 13. Oktober 2015
- Dienstag, 24. November 2015



37. Bechterew-Treffen im Herzen der Schweiz

Rund 200 Mitglieder fanden den Weg ans diesjährige Bechterew-Treffen auf dem Campus Sursee. Im Rahmen der Veranstaltung wurde auch der Werner-M.-Wolf-Forschungspreis der Schweizerischen Bechterew-Stiftung vergeben. Neben dem formellen Teil genossen die Teilnehmer die schöne Umgebung zum Wandern und für Velotouren.

Fast wäre es am Wochenende des 13. und 14. Juni in der Zentralschweiz zu einer Gemeindefusion gekommen. Denn der Campus Sursee liegt streng genommen gar nicht in Sursee, sondern in der Gemeinde Oberkirch. Deren Gemeindepräsident Ernst Roth richtete denn auch ein Grusswort an die Teilnehmenden des 37. Bechterew-Treffens und informierte über die Gastgeber-Gemeinde. Das Treffen war von Nicole Bieri und der Gruppe Nottwil mit grossen Engagement perfekt vorbereitet worden.

Die SVMB-Präsidentin Christine Kaufmann zeigte sich in ihrer Begrüssung besorgt über einen Zeitungsartikel, dessen Tenor war, dass die Symptombekämpfung bei Morbus Bechterew bereits als Durchbruch bezeichnet werden könne. Vielmehr müsse es doch darum gehen, so Kaufmann, durch die Erforschung der Ursachen den Leidensdruck der Menschen zu lindern. Dafür setze sich auch die SVMB seit fast 40 Jahren ein.

Ein Forschungspreis, ein Ehrenmitglied

Mit diesem Ziel wurde der Werner-M.-Wolf-Forschungspreis der Schweizerischen Bechterew-Stiftung ins Leben gerufen, der in Sursee zum zweiten Mal verliehen wurde. Der mit 30'000 Franken dotierte Scheck wurde

von Stiftungspräsident Prof. Dr. Rudolf Kissling feierlich an PD Dr. Adrian Ciurea übergeben.

Adrian Ciurea, der auch beratender Arzt der SVMB ist, hat gemeinsam mit einem Forscherteam nachweisen können, dass sich regelmässiges Rauchen negativ auf die Wirksamkeit von TNF-Alpha-Hemmern auswirkt und der BASDAI-Index für die Krankheitsaktivität bei Rauchern höher ist. Auch konnte das Forscherteam zeigen, dass Raucher eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Verknöcherung der

Wirbelsäule haben. «Rauchen und Bechterew, das ist eine unheilvolle Allianz», so Ciurea in seinem Referat. Insbesondere Kinder von Bechterewlern sollten gar nicht mit dem Rauchen anfangen, da sie ohnehin ein höheres Risiko für die Krankheit aufweisen. Die Wirksamkeit der Medikamente sei bei Ex-Rauchern aber wieder gleich gut wie bei Nichtrauchern. Einen ausführlichen Bericht zur Studie finden Sie auf den Seiten 20 bis 24.

Nach der Preisübergabe an Adrian Ciurea folgte der formelle Teil der Generalversammlung, bei dem Daniela Zenger, langjährige und engagierte Mitarbeiterin der SVMB-Geschäftsstelle, zum Ehrenmitglied ernannt wurde. Schliesslich wurden noch der Jahresbericht und die Jahresrechnung 2014 sowie das Budget 2015 ohne Gegenstimmen und Enthaltungen angenommen und dem Vorstand Entlastung erteilt.

Ein Film und viele neue Gesichter

Aktuelle Informationen aus der Geschäftsstelle hatte René Bräm, Geschäftsleiter der SVMB, bereit. So kann der erfolgreiche Spot «Verkehrschao» mit Beat Schlatter nach der Kampagne in der Deutschschweiz nun auch in der Romandie gezeigt werden. Dies zusammen mit einer Reportage, in der Prof. Cem Gabay, Chefarzt



Christine Kaufmann übergibt Daniela Zenger die Urkunde als Ehrenmitglied der SVMB.



Rheumatologie am Universitätsspital Genf, und Stéphane Bielser, Vorstandsmitglied der SVMB, das Krankheitsbild und dessen Behandlung erklären. Zudem stellte René Bräm die neuen Mitarbeitenden der Geschäftsstelle vor, die seit Anfang Jahr ihre Arbeit aufgenommen haben. In Zukunft arbeiten diese in Fachteams, um die Administration für die Mitglieder zu vereinfachen und noch besser über Morbus Bechterew zu informieren.

Wandern und Geniessen

Nach den interessanten Erkenntnissen aus der Forschung konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Bechterew-Treffens am Samstagabend ein unterhaltsames Programm mit dem Magier «Captain Green» und dem Musikerduo «Oechsi» geniessen. Am Sonntag liessen sich die Teilnehmenden an thematischen Führungen durch die historische Altstadt von Sursee führen. Eine andere Gruppe spielte

Brändi-Dog. Auch die sanften Hügeltzüge und die herrliche Natur rund um den Campus Sursee wurden von einigen Mitgliedern zu Fuss oder auf zwei Rädern in Angriff genommen.

Das nächste Bechterew-Treffen findet am 28. Mai 2016 in Rheinfelden statt.

Ob bei der Teamolympiade, beim Velofahren oder beim Wandern ... man hat sich überall bewegt.





Aktive Entspannung auf Mallorca

Mallorca ist eine wunderschöne Insel im Mittelmeer, die zu vielseitigen Aktivitäten wie Wandern, Velofahren oder Nordic Walking einlädt. Vom 13. bis 19. März 2016 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 et-

was 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 Wellness-Bereich mit Hallenbad (Wasser über 28 Grad), eine Sauna, ein türkisches Bad sowie einen Fitnessraum.

Bei Buchungen bis zum 30. Septem-

ber gibt es einen Frühbucherrabatt. Das Leiterteam freut sich auf eine möglichst grosse Feriengruppe, die sich nach dem Winter wieder körperlich in Form bringen möchte.

Anmelden können Sie sich unter www.bechterew.ch/anlasse über das Anmeldeformular. Fragen beantwortet gerne die Geschäftsstelle der SVMB (044 272 78 66).

RadSPORTferien



**Mallorca / Andalusien / Zillertal
Radtouren weltweit**



www.huerzeler.com
info@bicycle-holidays.com

Täglich Panaktiv®

Cellulär-flüssige Bierhefe unterstützt die Abwehrkräfte.

- für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit
- unterstützt die Abwehrkräfte
- für eine gesunde Darmflora
- für den Vitalstoffbedarf in der 2. Lebenshälfte
- für reine Haut, schöne Haare und feste Nägel



rossi-venzi ag

Via da Manaröl 601

7550 Scuol · Tel. ++41 (0)81 864 11 74



Weitere Infos finden Sie auch unter:

www.vitalprodukte.ch

5 STERNE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Ruhig und doch zentral in Bad Hofgastein, im Herzen der bekannten Kur- und Gesundheitsdestination Gastein im Salzburger Land liegt das Grand Park Hotel. Sie genießen hier stilvolle Eleganz, ein unvergleichliches Health- & Spa-Angebot und eine exquisite Küche. Wohlfühlatmosfera pur!
Das GRAND PARK HOTEL verbindet Gesundheitskompetenz und alle Urlaubs-Annehmlichkeiten auf höchstem Niveau. Dabei stehen immer Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt.



GRAND Morbus Bechterew Woche

- 7 Übernachtungen mit GRAND SPA Cuisine Vollpension
- Täglich GRAND Snackbuffet
- 1 ärztliche Anfangsuntersuchung
- 2 Gasteiner Radon Wannengebäder
- 2 Vollmassagen (50 min)
- 2 Wasser Qi Gong (25 min)
- 1 individuelle Ernährungsberatung
- 1 Tuina (60 min)
- Alle Anwendungen im hauseigenen Therapiebereich
- 4 Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen

ab € 1.326 pro Person
im Doppelzimmer Gamskar

ab € 1.368 pro Person
im Einzelzimmer Gamskar

Preise exklusive Ortstaxe



Ihre Vorteile bei einem GRAND PARK Gesundheitsurlaub im Überblick:

- Ärztliche Begleitung durch renommierte Fachärzte mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten direkt im Hotel
- Erfahrenes Therapeuten-Team und entsprechende Infrastruktur direkt im GRAND HEALTH SPA
- Kooperation mit den besten Spezialisten
- Klassische Medizin und Ganzheitliche Therapiemethoden (TCM)
- Gasteiner Thermalwasser direkt im Hotel mit entsprechender Therapie-Einrichtung
- Individuelle Therapiepläne inkl. Terminkoordination und -management
- GRAND Kurtasche während Ihresurlaubes
- Kostenloser Transfer vom und zum Heilstollen
- Exquisite GRAND SPA Cuisine: Mit der richtigen Ernährung besseres Wohlbefinden erlangen - exklusiv im GRAND PARK HOTEL
- Tägliches Aktivitätenprogramm
- 2.000 m² GRAND SPA WORLD
- Alle 5 Sterne Annehmlichkeiten



GRAND PARK HOTEL Health & Spa
Tel. +43-6432-6356-0, Fax. +43-6432-8454
Kurgartenstraße 26, A-5630 Bad Hofgastein,
www.grandparkhotel.at, office@grandparkhotel.at



Bechterew-Programm



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

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 Klinik Leukerbad bietet Ihnen sieben Mal pro Jahr ein Programm, das gezielt auf die Behandlung von Morbus-Bechterew-Patienten ausgerichtet ist.

Die Kurse 2015 finden zu folgenden Zeitpunkten statt:

- ◆ 28. September bis 16. Oktober
- ◆ 9. bis 27. November

Falls Sie an unserem Angebot interessiert sind und Sie sich anmelden möchten, melden Sie sich bitte bei der ambulanten Patientenaufnahme unter Tel: +41 (0)27 472 51 01.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Frank Griessmann, Leukerbad Clinic, Tel: +41 (0)27 472 50 31.



TNF-Alpha-Hemmer wirken bei Rauchern weniger gut

TNF-Alpha-Hemmer wirken bei Nichtrauchern eindeutig besser als bei Rauchern. Dies hat PD Dr. med. Adrian Ciurea* zusammen mit anderen Forschern herausgefunden. Er wurde dafür mit dem Werner-M.-Wolf-Forschungspreis ausgezeichnet.

RETO BALIARDA UND LARS GUBLER

Dass Rauchen ungesund ist, weiss inzwischen jedes Kind. Dennoch wird auf der ganzen Welt munter weitergequalmt, und Mediziner bezeichnen das Rauchen als «globale Epidemie». Männer rauchen weltweit mehr als Frauen, und in Osteuropa und Asien ist der Tabakkonsum stärker verbreitet als in Westeuropa, Nordamerika und Australien. In den letztgenannten Regionen ist der tiefere Anteil sicher eine Folge jahrzehntelanger politischer Bemühungen mit Rauchverböten, Werbebeschränkungen und Steuern. Auch in der Schweiz rauchen immer noch gut 30 % der Männer und rund 22 % der Frauen.

Rauchen galt paradoxerweise lange Zeit als Zeichen von Geselligkeit und Lebenslust. So gibt es auch hierzulande immer noch Stimmen, die Rauchverböte in öffentlichen Gebäuden als unnötige Bevormundung sehen. Dies obwohl erwiesen ist, dass man die eigene Lebenserwartung mit jeder gerauchten Zigarette um rund 11 Minuten verkürzt.

Dass dies alles auch für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen nicht unwichtig ist, war seit Längerem bekannt. Im Falle von rheumatoider und psoriatischer Arthritis sprechen Raucher schlechter auf verschiedene medikamentöse Behandlungen an. Neu sind nun aber die Untersuchungen zu den Auswirkungen des Nikotinkonsums auf eine Anti-



PD Dr. med. Adrian Ciurea

TNF-Therapie bei Patienten mit Morbus Bechterew.

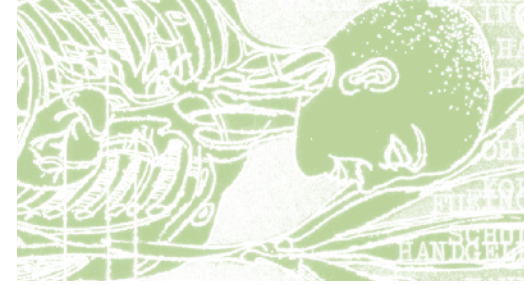
PD Dr. med. Adrian Ciurea, Leitender Arzt an der Klinik für Rheumatologie des Universitätsspitals Zürich, konnte in einer Studie gemeinsam mit weiteren Wissenschaftlern der Stiftung SCQM (Swiss Clinical Quality Management) zeigen, dass TNF-Alpha-Hemmer bei Rauchern schlechter wirken und sie daher eine höhere Krankheitsaktivität gemäss den bekannten Parametern BASDAI** (0,75 Einheiten) und ASDAS*** (0,69 Einheiten) aufweisen. Das Forscherteam analysierte Daten der SCQM-Langzeit-Kohortenstudie für Bechterew. In dieser Studie waren zum Zeitpunkt der Untersuchung 2973 Patien-

ten mit sichtbarem Bechterew und nicht-röntgenologischer axialer Spondyloarthritis dabei.

Hohe Anzahl untersuchter Patienten

Für die Studie selbst wurden die Daten von 698 Bechterew-Betroffenen untersucht, die zwischen 2005 und 2014 eine Anti-TNF-Therapie starteten. Das Durchschnittsalter der mehrheitlich männlichen Teilnehmenden lag bei 44 Jahren. Die Krankheitsdauer betrug im Schnitt zehn Jahre. Die meisten Patienten waren entweder Raucher (38,4 %) oder Ex-Raucher (23,9 %). 37,7 % der Studienbeteiligten hatten nie geraucht.

Faktoren, welche die Resultate der Untersuchung zusätzlich beeinflussen können, wurden berücksichtigt. Dazu gehörten Alter, Geschlecht, Krankheitsdauer, C-reaktives Protein zu Beginn der Studie, Vorliegen des HLA-B27-Markers, körperliche Aktivität sowie Body-Mass-Index und das Ausmass der Beeinträchtigung im Alltag (BASFI). Im Gegensatz zu den gegenwärtigen Rauchern gab es bei ehemaligen Rauchern keinen signifikanten Unterschied bei der Wirkung der TNF-Alpha-Hemmer, verglichen mit Personen, die nie geraucht hatten (Unterschied von 0,36 BASDAI-Einheiten). Auch in Bezug auf ASDAS gab es keine signifikanten Unterschiede (0,3 Einheiten) zwischen früheren Rauchern und Nichtrauchern. Bechterew-



Vortrag in ganzer Länge

Auf bechterew.ch ist im Mitgliederbereich der Vortrag des Preisträgers PD Dr. med. Adrian Ciurea zu seiner Studie «Rauchen und Bechterew» zu finden. Mitglieder können sich mit ihrem persönlichen Login anmelden.

bei der inzwischen mehr als 3'000 Bechterew-Betroffene mitmachen.» Die Stärke dieser Studie sei zudem, dass das Forschungsteam seine Analysen für die vielen Unterschiede zwischen Rauchern und Nichtrauchern kontrolliert hatte.

Angesprochen auf die Studienergebnisse betont Ciurea, dem Team sei von früheren Studien her bekannt gewesen, dass Rauchen bei Bechterew-Patienten eine höhere Krankheitsaktivität und eine raschere Verknöcherung der Wirbelsäule zur Folge habe. Nun zeigt sich, dass auch das Ansprechen auf die anti-entzündliche Behandlung schlechter ausfällt.

Interessanterweise sprechen Patienten, die aufgehört haben zu rauchen, genauso gut auf TNF-Hemmer an, wie Patienten, die nie geraucht haben. Zusätzlich zur Verminderung des kardiovaskulären Risikos scheint sich der Tabakstopp also auch auf das Ansprechen auf die Behandlung auszuwirken. «Als Ärzte müssen wir dementsprechend Patienten, die motiviert



Prof. Dr. med. Rudolf Kissling übergibt PD Dr. med. Adrian Ciurea den Scheck für seine ausgezeichnete Arbeit.

sind, das Rauchen aufzugeben, noch mehr unterstützen. Auch wird diskutiert werden müssen, inwieweit vermehrt Raucher-Entwöhnungskurse organisiert werden sollten, oder ob das jetzige Angebot genügt.»

Schliesslich macht Ciurea einen

Ausblick: «In der klinischen Forschung untersuchen wir derzeit den Krankheitsverlauf hinsichtlich Funktion und Beweglichkeit bei Rauchern und Nichtrauchern, welche nicht mit TNF-Hemmern behandelt werden. Ich bin sehr gespannt auf die Ergebnisse.»

Die ausgezeichnete Studie wurde unterstützt von der Schweizerischen Bechterew-Stiftung sowie der Stiftung für Rheumaforschung. Das Preisgeld des Werner-M.-Wolf-Preises beträgt 30'000 Franken und wird vom diesjährigen Preisträger zu Gunsten weiterer Forschungsprojekte im Zusammenhang mit dem Morbus Bechterew verwendet. Die nächste Preisvergabe erfolgt im Jahr 2017.



PD Dr. med. Adrian Ciurea erklärt an der Mitgliederversammlung in Sursee die Resultate seiner Studie.



Prof. Dr. med. Rudolf Kissling

«Die Nachteile des Rauchens sind offensichtlich – erst recht bei Bechterewlern»

Die Studie von Adrian Ciurea hat den Werner-M.-Wolf-Preis der Schweizerischen Bechterew-Stiftung gewonnen. Die Preisübergabe fand an der SVMB-Mitgliederversammlung vom 13. Juni 2015 statt. Prof. Dr. Rudolf Kissling, Präsident der Schweizerischen Bechterew-Stiftung, äussert sich zur preisgekrönten Studie.

Prof. Dr. Kissling, die Jury hat den Werner-M.-Wolf-Preis an Adrian Ciurea und sein Team für die Arbeit über die Auswirkung von Tabak auf eine Anti-TNF-Therapie verliehen. Was im Besonderen hat die Jury zu diesem Entscheid bewogen?

Eine sehr hohe Zahl Probanden wurde hier untersucht und die Resultate wurden unmissverständlich präsentiert, was in der Publikation in einer der besten rheumatologischen Fachzeitschriften der Welt mündete. Die ausgezeichnete Arbeit verdient den Preis in hohem Masse.

Gibt es einen Aspekt der Studie, der Sie ausserordentlich beeindruckt?

Bei der Rheumatoiden Arthritis und der Psoriasis-Arthritis wusste man, dass Rauchen die Wirkung der TNF-Behandlungen mindert. Mit der vorliegenden Arbeit ist dies nun auch bei den Bechterew-Patienten nachgewiesen. Beeindruckt und gleichzeitig überrascht hat mich die sehr grosse Zahl der untersuchten Probanden. Ein grosser Dank geht dabei an die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew und an die SCQM, bei denen die Daten entsprechend gespeichert werden. Ohne diese Verknüpfungen wäre nie eine so grosse, deswegen aussage-

kräftige Anzahl von Bechterew-Patienten mit dieser Fragestellung auswertbar gewesen.

Welche Auswirkung der Studie auf die Öffentlichkeit wünschen Sie sich?

Es ist offensichtlich, dass Rauchen viele gesundheitliche Nachteile mit sich bringt. Sogar bei Patienten mit einer chronischen entzündlichen, potenziell invalidisierenden Erkrankung wirken die besten heutigen Medikamente nicht gleich gut wie bei Nichtrauchern. Dies sollte innerhalb der verschiedenen Patientenorganisationen vermehrt betont werden.

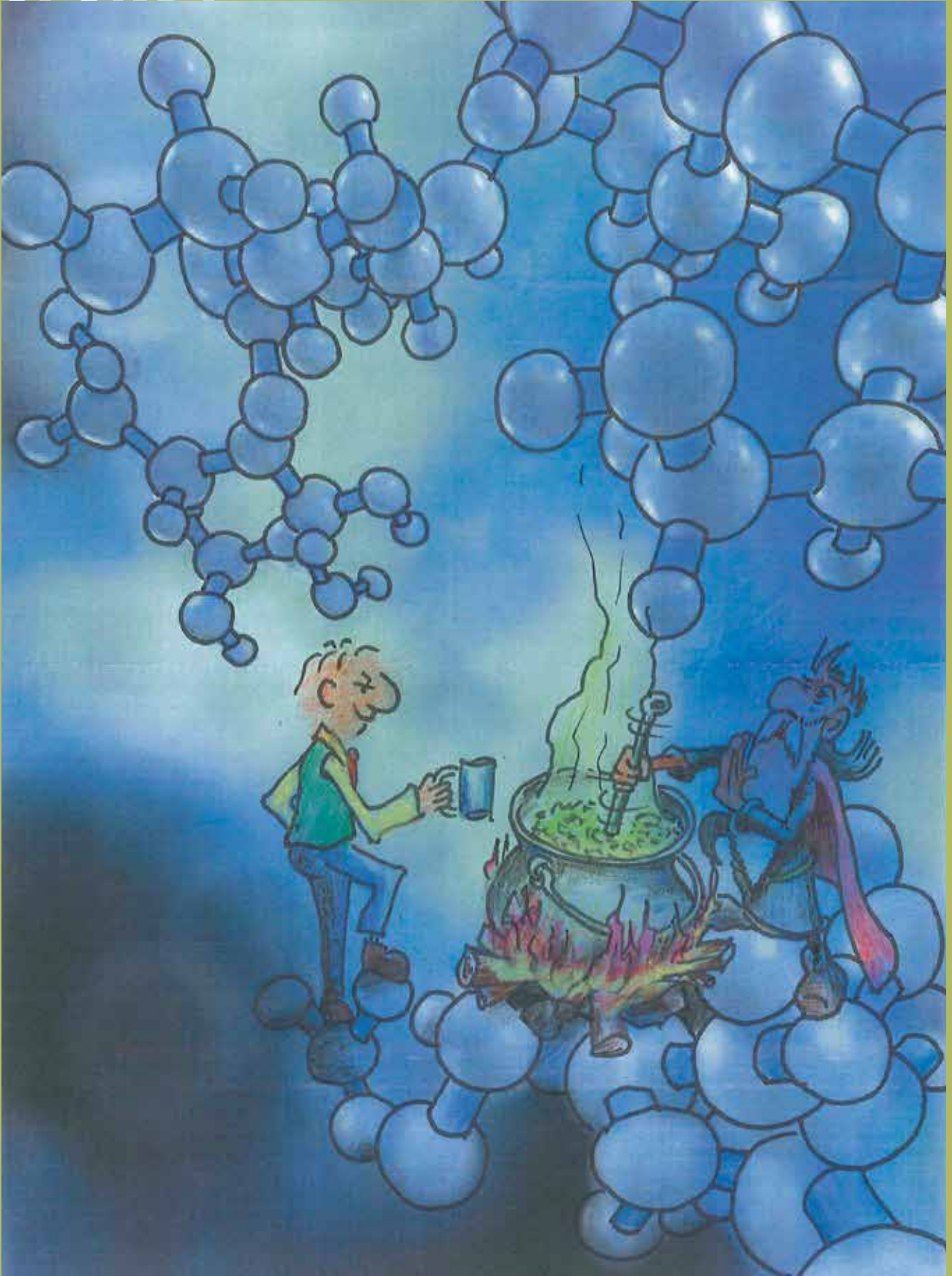
Forschung im Dienst der Betroffenen

Die Schweizerische Bechterew-Stiftung hat den Auftrag, die Forschung über den Morbus Bechterew zu fördern. Mit dem Werner-M.-Wolf-Forschungspreis soll ein Anreiz für die Forschung zu Morbus Bechterew in der Schweiz geschaffen werden. Nicht nur im strengen Sinn medizinische Arbeiten, sondern auch ökonomische und soziale Themenstellungen sind willkommen.

Die Jurymitglieder des Werner-M.-Wolf-Forschungspreises sind:

- Dr. med. Walter Kaiser, Präsident Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie
- Prof. Dr. med. Cem Gabay, Genf
- Prof. Dr. med. Diego Kyburz, Basel
- Prof. Dr. med. Beat Michel, Zürich
- Prof. Dr. med. Alexander So, Lausanne
- Prof. Dr. med. Peter Villiger, Bern
- Prof. Dr. med. Rudolf Kissling, Präsident der Jury und Präsident der Schweizerischen Bechterew-Stiftung
- Lic. iur. René Bräm, Geschäftsleiter Schweizerische Bechterew-Stiftung

SPONDY





MEDIZIN

Wie wirkt sich der Morbus Bechterew auf die Lebenserwartung aus? Leben Betroffene weniger lang?

Die Lebenserwartung von Bechterew-Patienten war früher vor allem wegen der anti-entzündlichen Bestrahlung der Wirbelsäule mit nachfolgendem erhöhtem Krebsrisiko deutlich erniedrigt. Diese Behandlungsform wird schon lange nicht mehr durchgeführt.

Die entzündliche Aktivität gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen und die Lebenserwartung von Bechterew-Betroffenen ist heutzutage im Vergleich zur Gesamtpopulation aus diesem Grund im Durchschnitt leicht erniedrigt. Dementsprechend gilt es, allfällige zusätzliche kardiovaskuläre Risikofaktoren (Rauchen, hohe Cholesterinwerte, hoher Blutdruck, Diabetes, Übergewicht) gut zu kontrollieren.

Inwieweit eine Behandlung mit TNF-Hemmern einen Einfluss auf die Lebenserwartung hat, bleibt nachzuweisen.

PD Dr. med. Adrian Ciurea
Leitender Arzt und Leiter Poliklinik
Klinik für Rheumatologie
Universitätsspital Zürich



PHYSIOTHERAPIE

Ich bin beruflich viel gefordert, möchte aber wenn möglich dennoch täglich meine Bewegungsübungen machen. Worauf sollte ich die Priorität setzen, wenn ich einmal wenig Zeit habe? Auf Beweglichkeit, Kraft oder Ausdauer?

Ein grosses Symptom bei der Diagnose des Morbus Bechterew ist die Versteifung der Wirbelsäule durch chronisch entzündliche Prozesse der Gelenke. Dies geht vor allem vom Iliosacralgelenk (Darm-/Kreuzbein-Verbindung) aus.

Wenn die Zeit knapp ist, sollte daher die Priorität bei der Beweglichkeit liegen, welche der Schlüssel zum Kraft- und Ausdauertraining ist. Ein guter Muskelkorpus (Kraft) verleiht uns Stabilität, schützt unsere Gelenke und festigt das Knochengestütze. Das Gleiche gilt auch für den Ausdauerbereich, der grossen Einfluss auf den Stoffwechsel nimmt und eine positive entgiftende Wirkung auf unseren Körper hat. Beide Bereiche gehen aus der Beweglichkeit hervor. Im Gegensatz zum Kraft- bzw. Ausdauertraining kann oder sollte man jeden Tag die Beweglichkeit fördern.

Da aufgrund der Versteifungsprozesse im Laufe der Jahre die gesamte Wirbelsäule betroffen sein kann, gehen die Bewegungseinschränkungen häufig zu Lasten der Rotation. Die Rippen, welche in Verbindung mit der Wirbelsäule stehen, werden in ihrem Bewegungsausmass ebenfalls zunehmend eingeschränkt. Darüber hinaus wirkt sich dies auf die Ein- und Ausatemphasen aus, sodass die Atmung schliesslich immer flacher wird.

Wer beruflich viel sitzt, sollte in kleinen regelmässigen Pausen dem Körper dehnende Bewegungen anbieten sowie ein gezieltes Atemtraining (zum öffnen der Zwischenrippenstrukturen) durchführen. Ein positiver Nebeneffekt ist das Steigern der geistigen Leistung innerhalb von 5 Minuten wegen der konzentrierten Sauerstoffaufnahme.

Christian Preschke
Leitung Therapie Ambulatorium MSK
RehaClinic Bad Zurzach





Mit einem Lächeln

Sie hat schon viele Sportarten ausgeübt. Nun hat Xenia Matthes (24) aus Emmenbrücke LU für sich Pole Dance entdeckt. Eine Sportart, die schon lange nicht mehr das ist, was sie mal war. Fitness, Akrobatik, und Tanz werden gekonnt kombiniert und zu einer Choreografie zusammengesetzt.

Am Morgen ist bei mir die Zeit immer knapp. Um 6.20 Uhr husche ich über die Strassen zum Bahnhof, um rechtzeitig nach Olten zu kommen. Dort absolviere ich an der Fachhochschule Nordwestschweiz ein Studium zur Optometristin. Mein Studium ist spannend, interessant, aber gleichzeitig auch sehr zeitaufwendig. Ich bin derzeit im fünften Semester dieser neuartigen Ausbildung, die viele Praktika beinhaltet. Der Beruf des Optometristen steckt in der Schweiz jedoch noch in den Kinderschuhen. Die Berufssparte soll in Zukunft die zentrale Beratungsstelle in allen Belangen des Sehens sein.

Symptome erkennen und handeln

Zusammen mit dem Stress, besonders jetzt in der intensiven Zeit des Studiums, macht sich mein Bechterew bemerkbar. Dies hat mich vor einem halben Jahr wieder dazu veranlasst, auf meine vierte medikamentöse Therapie mit TNF-Alpha-Hemmern zurückzugreifen. Mit Hilfe dieser Therapie kann ich trotz hohem mentalem Druck schmerzfrei sein.

Angefangen haben meine Symptome kurz vor meinem 18. Geburtstag. Ich erinnere mich, wie ich morgens

aufstand und in die Küche ging. Wie aus heiterem Himmel sackte ich beim ersten Schritt zusammen. Von da an begannen die bleibenden und immer stärker werdenden Schmerzen in der Hüfte und Wirbelsäule. Meinen Eltern habe ich viel zu verdanken, so auch, dass bei mir der Bechterew sehr früh erkannt wurde. Da keine der Tabletten meine Beschwerden annähernd beheben konnten, bestanden meine Mutter und ich auf gezieltere Untersuchungen. Ich hatte das Glück, zwei Physiotherapeuten als Eltern zu haben, und so wurde ihrerseits schnell Verdacht geschöpft. Gerade einmal zwei Monate nach den ersten spürbaren Schmerzen wurde in der Klinik Valens SG der Bechterew diagnostiziert.

Ich hörte den Namen dieser Krankheit zum ersten Mal. Die Ärzte wie auch meine Mutter erklärten mir, was diese Krankheit ist und vor allem was sie für mich persönlich bedeutet. Mit 18 Jahren ist man voller Lust, dem Leben immer wieder neu zu begegnen, neue Erfahrungen zu machen und keine Gedanken an die Zukunft zu verlieren. Leben, im Hier und Jetzt. Doch mit einer Diagnose wie dieser wurde ich ins kalte Wasser geworfen und war gezwungen, Überlegungen zu machen wie: «Kann ich meinen Traumberuf als Ärztin noch erlernen?», oder auch «Kann ich so weiterleben wie bis anhin?». Schwierige Themen, über die ich mir erst einmal Gedanken machen musste.

Mit der herzlichen Unterstützung, die ich von meiner Ärztin und meinen Eltern bekam, fand ich schnell meine eigene Einstellung zu dieser Krank-

heit. Ich lernte sie zu akzeptieren, denn sie ist ein Teil von mir und wird mich durch mein ganzes Leben begleiten.

Sportliche Kindheit

Das Studium war auch lange der Grund, weshalb ich weniger Zeit fand, mich regelmässig zu bewegen. Schon als Kind war ich sehr sportlich. Ich trainierte mehrmals pro Woche rhythmische Sportgymnastik. In der Oberstufe wechselte ich zum Rhönrad und ging zeitgleich ins Geräteturnen.

Seit Anfang dieses Jahres besuche ich wöchentlich eine Pole-Dance-Klasse. Das bereitet mir derart Spass, dass ich zu Hause meine persönliche Fitness-Übungsstange montiert habe. Dieser Sport fasziniert mich gerade deshalb, weil ich mein Training selbst einteile und ich mich an meinen Fortschritten immer wieder aufs Neue erfreue.

Stressfrei und zufrieden mit sich selbst leben

Zum Glück ist mein Stress in gewissen Massen auch steuerbar. Dies erlaubte mir auch, eine lange Zeit von über einem Jahr ganz ohne medikamentöse Therapie schmerzlos zu sein. Denn je mehr ich für mich selbst stressige Situationen erkenne und mir bewusst darüber Gedanken mache, weshalb ich gestresst bin, desto einfacher fällt es mir, solche Situationen zu meistern. Sie werden damit also eher zu Herausforderungen, die überall im Alltag auf mich warten und nach einer möglichst neuen und erfrischenden Entscheidung rufen.

LITERATUR



Morbus Bechterew
192 Seiten, 111 Abbildungen
3. Auflage, CHF 40.–



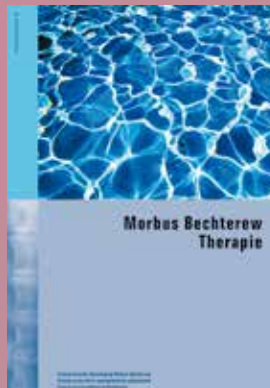
Eltern-Sein mit Rheuma
CHF 25.–



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



Morbus Bechterew
Krankheit / la maladie /
la malattia
CHF 10.–* / CHF 20.–



Morbus Bechterew
Therapie / la thérapie /
la terapia
CHF 10.–* / CHF 20.–



34 Persönlichkeiten –
1 Krankheit
34 personnalités – 1 maladie
CHF 15.–* / CHF 25.–



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



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



Ma spondylarthrite,
mes questions...
CHF 10.–* / CHF 20.–

*Preis für Mitglieder / Prix pour membres

BESTELLSCHEIN

Literatur

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

Schriftenreihe der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

- Heft 9: Morbus Bechterew – Krankheit D F I 10.–* / 20.–
- Heft 10: Morbus Bechterew – Therapie D F I 10.–* / 20.–
- Heft 11: 34 Persönlichkeiten – 1 Krankheit D F 15.–* / 25.–
- Heft 12: Leben mit Morbus Bechterew D 15.–* / 25.–
- Heft 13: Gesund und gut essen – Ernährung bei Morbus Bechterew D 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 in 100 Fragen 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

Leben bedeutet Bewegung

Das gilt für Morbus Bechterew-Betroffene ganz besonders.

Bei RehaClinic sind Sie eingebettet in ein besonderes Betreuungskonzept, das von einem interdisziplinären Team getragen wird. Sie lernen, Schmerzen bewältigen zu können, zu entspannen und Ihre Grundlagenausdauer zu verbessern. Wir bieten Ihnen ein umfangreiches medizinisches und therapeutisches Angebot und entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

RehaClinic – Prävention und Rehabilitation.

RehaClinic AG Quellenstrasse 34
Unternehmensgruppe 5330 Bad Zurzach
für Rehabilitation und Tel. 056 269 51 51
Prävention gruppe@rehaclinic.ch



KLINIKEN VALENS

Die Kliniken Valens sind spezialisiert für die Rehabilitation von Patienten mit muskuloskelettalen und neurologischen Erkrankungen und Unfallfolgen. Sie sind zudem Therapie- und Kompetenzzentrum für Morbus-Bechterew-Patientinnen und -Patienten.

Stationäre Patienten werden in den Rehabilitationszentren Valens und Walenstadtberg behandelt, ambulante Reha-Stationen in Altstätten, Chur, St. Gallen und Valens.



KLINIKEN VALENS Rehabilitationszentrum Valens CH-7317 Valens
T +41 (0)81 303 11 11 F +41 (0)81 303 11 00 www.kliniken-valens.ch

KLINIKEN VALENS Rehabilitationszentrum Walenstadtberg CH-8881 Walenstadtberg
T +41 (0)81 736 21 11 F +41 (0)81 735 15 02 www.kliniken-valens.ch

VORSCHAU |

Stress und Bechterew

Wenn die Tage wieder kürzer werden und das Thermometer immer mehr gegen null sinkt, müssen sich Bechterewler noch mehr um die so wichtige Bewegung kümmern. Denn in den dunklen Morgen- und Abendstunden ist es oft nicht möglich, den sportlichen Aktivitäten nachzugehen. Wenn dann noch die Arbeitslast vor Weihnachten zunimmt, besteht die Gefahr von akutem Stress und depressiven Verstimmungen.

Was können Bechterewler tun, um die so wichtige Bewegung auch in den Wintermonaten aufrecht zu erhalten? Und was können sie sich sonst Gutes tun, um den Stress und die Gefahr von krankheitsbedingten Depressionen zu reduzieren?

BERATUNG |

Medizinische Beratung

Die medizinischen Berater der Vereinigung, Dr. med. Marc Widmer (Deutschschweiz) und PD Dr. med. Jean Dudler (Westschweiz), beantworten am Beratungstelefon Fragen zum Morbus Bechterew. Die genauen Daten, an denen das Beratungstelefon bedient wird, finden Sie auf Seite 15.

Medizinische Fragen können unseren medizinischen Beratern auch über das Internet gestellt werden (www.bechterew.ch/de/mitglieder.html). Diese Angebote gelten nur für Mitglieder der Vereinigung.

HINWEIS |

Umfrage für Schmerzpatienten

Die Rheumaliga Schweiz möchte den Schmerzpatienten den Puls fühlen. Sie führt deshalb eine Umfrage zur Arzt-Patienten-Beziehung durch, die aufzeigen soll, wie zufrieden oder unzufrieden chronische Patienten mit ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin sind. Die Fragen betreffen medizinische, kommunikative und menschliche Kompetenzen der ärztlichen Bezugsperson. Die Umfrage ist unter www.rheumaliga.ch unter «News» zu finden. Je mehr Teilnehmer sich an der Umfrage beteiligen, desto aussagekräftiger sind die Resultate.

HINWEIS |

Mein Rücken-Coach

Die Rheumaliga hat einen neuen Ratgeber mit dem Titel «Mein Rücken-Coach» herausgegeben. Er enthält 100 praktische Übungen für einen starken und gesunden Rücken. In der Schweiz sind Rückenschmerzen das Volksleiden Nummer eins. Und damit sind nicht die typischen Bechterew-Beschwerden gemeint – aber einige der Tipps könnten auch für Bechterewler nützlich sein.

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
Urs Gamper
Christian Preschke
Erich Merki – Comic
Prof. Dr. Karin Niedermann
PD 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

FO-Fotorotar AG, 8132 Egg

Copyright

Abdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion

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



abbvie



Prüfung • Treuhand • Beratung

BDO AG | Zürich | T 044 444 35 55 | zo@bdo.ch | www.bdo.ch



Inspired by patients.
Driven by science.

Werden Sie Mitglied und nutzen Sie unsere Dienstleistungen

- Kostenlose Infos: Broschüren, Fachzeitschrift «vertical»
- Sonderkonditionen bei Kursen und Reisen
- Sonderkonditionen bei der Fachliteratur für Patienten
- Zusätzliche Informationen im Mitgliederbereich auf der Webseite www.bechterew.ch
- Medizinische Auskünfte
- Krankheitsbedingte Laufbahnberatung*
- Beratung bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz*
- Beratung in Rechtsfragen der Sozialversicherungen*
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- Möglichkeit, an wichtigen Forschungsprojekten teilzunehmen

* **Angebote ab dem 2. Mitgliedsjahr**

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



AZB

CH-8050 Zürich
PP/Journal

Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45
8050 Zürich