

vertical



Wirbelbruch und andere Notfälle

Allzeit bereit für die Ausnahmesituation



Gesundheitsbewusster Komiker

«Auch wenn ich «Meister der Physical Comedy» genannt werde, muss ich natürlich darauf achten, dass ich körperlich und geistig gesund bleibe. Wahrscheinlich hilft mir dabei, dass ich in einer sehr sportlichen Familie aufgewachsen bin. Tennis, Golf, Surfen und Schwimmen gehörten in meiner Jugend zur Tagesordnung. Später kam auch noch BMX dazu. Als «junger Wilder» ging ich schon mal an meine Grenzen und als Resultat habe ich einmal das Schlüsselbein gebrochen und zog mir eine Gehirnerschütterung zu. Der Bruch selbst heilte relativ schnell. Und die Gehirnerschütterung war wohl der Grund, wieso ich später Komiker wurde.

Heute gehe ich natürlich nicht mehr so «in die Vollen», sondern versuche, so gut wie möglich für mich selber zu sorgen. Ich achte auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Nüssen und Ballaststoffen. Zudem fahre ich jede Woche etwa 100 Kilometer Fahrrad. Und schliesslich mache ich regelmässig Yoga und Stretching und bewege mich auch viel auf der Bühne, tanze und spiele Pantomime.

Da ich einen Bericht über die gesundheitlichen Gefahren des Sitzens gelesen habe, versuche ich, mich so oft wie möglich zu bewegen. Wenn ich einmal sitzen muss, probiere ich, so aufrecht wie möglich zu sitzen, und nie länger als eine halbe Stunde am Stück. Was das Aufheben schwerer Gegenstände betrifft: Da ich heute nicht mehr auf der Farm meines Vaters in Australien aushelfe, muss ich kaum noch etwas Schweres heben... ausser natürlich den Koffer meiner Frau, wenn wir auf Reisen sind.

Im Moment bin ich mit meinem Programm «Mad Men» auf Tour, wodurch ich auf verschiedenen Bühnen in der ganzen Deutschschweiz unterwegs bin.»

Rob Spence, Komiker → www.robspence.ch

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

SCHWERPUNKT | SEITE 4

Von Wirbelbrüchen und anderen Notfällen

«Lieber einmal zu viel den Rettungsdienst alarmieren»

«Hilfsmittel an Patienten anpassen, nicht umgekehrt»

SVMB-INFOS | SEITE 14

Neues Buch von Röbi Koller erzählt auch von seinem Bechterew

«Ich bin mit einer guten Widerstandskraft ausgestattet»

Buntes Veranstaltungsprogramm 2018

Die Bechterew-Website erstrahlt in neuem Glanz

40 Jahre SVMB: Jubiläums-Bechterew-Treffen in Wil SG

Sie fährt mit dem Velo um die Welt und klärt über den Bechterew auf

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie Bechterew-Betroffene

FORSCHUNG | SEITE 23

TNF-Alpha-Hemmer können Verknöcherung stoppen

Neue Hinweise auf Darmflora als Auslöser des Morbus Bechterew

RATGEBER | SEITE 26

PERSÖNLICH | SEITE 27

Frühaufsteherin und leidenschaftliche Alpinistin

SHOP | SEITE 28

DIVERSES | SEITE 31

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie kennen das sicher, wenn man eine «grüne Welle» beim Auto- oder Velofahren hat. Die Ampeln gewähren dann freie Fahrt und alles geht mehr oder weniger reibungslos. Solche «grünen» Phasen kann es auch beim Bechterew geben, nämlich dann, wenn die Krankheit weniger aktiv ist. Doch genau gleich wie Nichtbetroffene können auch Menschen mit Morbus Bechterew durch einen Unfall, zum Beispiel im Strassenverkehr, aus der Bahn geworfen werden.

Die meisten Unfälle passieren aber nicht im Verkehr. Sei es etwas so Simples wie ein herumliegendes Stromkabel oder ein Sturz beim Wandern in den Bergen: Eine solche Situation lässt sich nicht voraussehen. Gerade Bechterew-Betroffene sollten sich deshalb frühzeitig Gedanken machen, dass bei ihnen im Falle eines Unfalls besondere Umstände berücksichtigt

werden müssen und wie sie sich auf ein solches Ereignis vorbereiten können.

Eigentlich sind sich Menschen mit Morbus Bechterew den Umgang mit schwierigen Situationen ja gewohnt. Bei einem Unfall kommt aber noch der Faktor Zeit dazu. Deshalb sollte alles unternommen werden, um Unglücke zu verhindern und gefährliche Rettungsversuche zu vermeiden. Wie Sie das tun können, erfahren Sie in diesem «vertical».

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre!

Lars Gubler
Chefredaktor



Von Wirbelbrüchen und anderen Notfällen

Durch die Versteifungstendenz der Wirbelsäule und das erhöhte Risiko für Knochenschwund ist es für Menschen mit Morbus Bechterew wahrscheinlicher, einen Wirbelbruch zu erleiden. Dies kann zu Verletzungen von Nerven sowie dem Rückenmark führen. Dies ist aber nur einer von verschiedenen medizinischen Notfällen, denen die Betroffenen begegnen können. «vertical» zeigt Ihnen, wie Sie für jeden Notfall gut gerüstet sind.

LARS GUBLER

Es kann überall und jederzeit passieren, sei es zuhause, auf der Skipiste oder auf einer Strassenkreuzung. Unfälle können jede und jeden treffen. Manchmal kommt man mit einem «blauen Auge» davon, doch es kann auch weniger glimpflich ausgehen. Unfälle sind eine der häufigsten Ursachen für vorzeitige Sterblichkeit und der zweithäufigste Grund für Spitalaufenthalte. Von allen Unfällen in der Schweiz verunfallen fast 17 % der Männer und gut 12 % der Frauen zuhause, im Garten oder beim Sport. Lediglich rund 7 % der Männer und knapp 3 % der Frauen verunfallen während der Arbeit, und knapp 2 % sind es beim Strassenverkehr. Rund drei Viertel der im Strassenverkehr tödlich Verunglückten sind Männer.

Trotz immer stärker werdendem Bewusstsein für Unfallrisiken und Präventionsmassnahmen im Bereich Arbeitssicherheit lassen sich Unfälle nie ganz vermeiden. Und von dieser Tatsache sind leider auch Menschen mit Morbus Bechterew betroffen. Doch eines soll vorweg gesagt sein: Lassen Sie sich nicht von einem aktiven Lebenswandel abhalten, sondern versuchen Sie sich trotz Schmerzen wenn möglich jeden Tag zu bewegen. Denn dies ist beim Morbus Bechterew ja besonders wichtig. Mit einer Bechterew-Gruppentherapie sind Sie auf der sicheren Seite. Denn die Therapiektionen werden in geschlossenen Räumen und unter grösstmöglicher Rücksichtnahme des Zustands jeder einzelnen Teilnehmerin und jedes einzelnen Teilnehmers durchgeführt.

Wenig Wissen über Erste Hilfe

Gemäss einer Umfrage des Touring-Clubs Schweiz können die wenigsten Personen in der Schweiz behaupten, besonders gewandt in Sachen Erste Hilfe zu sein. Nur sieben Prozent der Befragten konnten spontan die Grundregeln, die bei einem Unfall zu beachten sind, nennen. Zu-



Bei der Rettung von verunfallten Personen wird immer mit grösster Vorsicht gehandelt. Beim Bechterew gibt es dennoch ein paar Besonderheiten.

dem war nur einem Drittel der Befragten das heute gültige Schema bekannt, um den Zustand einer verletzten Person einzuschätzen. Wie im vergangenen Herbst bekannt wurde, wollen die Strassenverkehrsämter nun sogar ganz auf die Nothelferkurse verzichten. Diese waren seit 40 Jahren obligatorischer Bestandteil der Führerschein-Prüfung. Die Begründung der Strassenverkehrsämter: Heute ist das Risiko eines Unfalls im Sport oder im Privatleben höher als im Verkehr. Zudem seien professionelle Rettungskräfte dank Mobiltelefon heute schneller am Unfallort. Anderer Meinung ist die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Um Todesopfer im Strassenverkehr zu vermeiden, sei es gut, wenn Autofahrer wissen, wie sie sich zu verhalten hätten. Doch dies ist ja offenbar auch mit den Nothelferkursen nicht der Fall. Deshalb ist es für Menschen mit Morbus Bechterew besonders wichtig, dass sie im Notfall die richtigen Anweisungen geben können oder auch anderen Mitbetroffenen helfen können.

«Wirbelsäule nicht in Position zwingen»

Die Rettung nach einem Unfall ist immer ein heikles Unterfangen und keine Situation gleicht der anderen. Die professionell geschulten Sanitäter der Rettungsorganisationen müssen innert Sekundenbruchteilen Entscheidungen treffen, die für die Patienten Leben oder Tod bedeuten können. Und sie gehen natürlich immer mit der grössten Sorgfalt vor, gerade auch in Hinblick auf mögliche Wirbelsäulenverletzungen. Dennoch stellt der Bechterew immer noch einen Spezialfall in solchen Situationen dar, und die Chancen für Verunfallte steigen, je früher die Rettungskräfte über die Krankheit Bescheid wissen.

Die besonderen Herausforderungen bei einem Bechterew-Patienten mit einer starken Wirbelsäulenverkrümmung (Kyphose) sind die sichere Bergung, die Lagerung

sowie die Beatmung und allenfalls die Einleitung einer Narkose. Denn gewisse Standardmassnahmen sind durch die Veränderungen der Wirbelsäule, des Brustkorbs und der Gelenke erschwert. Durch die Versteifung und das erhöhte Osteoporose-Risiko ist die Gefahr von Wirbelsäulenfrakturen bei der Rettung zusätzlich erhöht. Ein solcher Bruch kann nicht nur die Wirbelsäule selber verletzen, sondern auch das Rückenmark. Dies kann im Extremfall zu einer Querschnittlähmung führen.

«Bei der Bergung und Lagerung von Verletzten gilt es, die Wirbelsäule so gut wie möglich zu stabilisieren, aber nicht in eine Position zu zwingen. Diese Massnahme hat bei Bechterew-Patienten natürlich eine noch höhere Priorität als sonst», erklärt Werner Eberhard, Rettungssanitäter HF und Dozent bei der Höheren Fachschule für Rettungsberufe (HFRB) in Zürich.

Von Richtlinien, ihren Abweichungen und technischen Hilfsmitteln

Wenn die Patienten nicht mehr bei Bewusstsein sind oder aus anderen Gründen nicht mehr selber atmen können, müssen sie künstlich beatmet werden. Dies geschieht, indem man einen Schlauch (Tubus) in die Luftröhre einführt, über den die Rettungskräfte dem Patienten dann Luft zuführen können. Häufiges Problem dabei ist, dass die Atemwege unübersichtlich oder versperrt sind und der Schlauch deshalb nicht eingeführt werden kann. Bei Bechterew-Betroffenen mit einer gekrümmten Wirbelsäule ist diese Problematik besonders ausgeprägt.

Deshalb ist es erfreulich, dass auch die Notfallmedizin nicht stillsteht und immer wieder Fortschritte zugunsten der Patienten gemacht werden. Auch werden die sogenannten Standardprotokolle, also die internationalen Vorgaben, wie bei einer Rettung vorzugehen ist, immer wieder



Mit einer Schaufelbahre können Patienten mit Verdacht auf eine Rückverletzung schonend geborgen werden.



Eine Vakuummattreze kann bei der Lagerung von Bechterew-Betroffenen eine grosse Hilfe sein.

überarbeitet. Und besonders wichtig: Die Sanitäter werden heute auch dahingehend geschult, dass sie wenn nötig von diesen Standards abweichen – zum Beispiel im Falle eines verunfallten Bechterew-Betroffenen.

Auch bei den technischen Hilfsmitteln gibt es immer wieder Innovationen, welche die Chancen für Verunfallte verbessern, so zum Beispiel alternative Beatmungsgeräte wie die Larynxmaske oder den Larynxtubus. Mit diesen Geräten können auch Patienten mit unübersichtlichen Atemwegen beatmet werden. Die Larynxmaske besteht aus einem aufblasbaren Silikonkörper, der mit den Fingern in den Schlundbereich geschoben wird. Am Silikonkörper ist ein Schlauch befestigt, über den der Patient beatmet werden kann. Der Larynxtubus ist eine Weiterentwicklung des klassischen Beatmungsschlauchs, der noch effektiver eingesetzt werden kann. Eine grosse Hilfe ist auch das sogenannte Video-Laryngoskop, mit dem die Rettungskräfte einen guten Überblick über die Atemwege erhalten und so auch bei einer stark gekrümmten Wirbelsäule die Beatmung vornehmen können. «Bei den technischen Hilfsmitteln ist es wichtig, dass diese an die Patienten angepasst werden, und nicht umgekehrt», hält Werner Eberhard fest (siehe Interview auf den Seiten 10 und 11).

Schnelles Handeln rettet Leben

Eines der schlimmsten Szenarien bei einem Unfall ist, wenn der Kreislauf des Patienten stillsteht. «Die Überlebenschance nimmt dann jede Minute um 10 % ab», sagt Werner Eberhard. Umso wichtiger sei es, dass Begleitpersonen oder Passanten rasch reagieren, bis die Rettungsanitäter und der Notarzt eintreffen. An vielen Orten wurden in den letzten Jahren Defibrillatoren, also Elektroschock-Geräte, installiert, mit denen auch Laien eine Wiederbelebung durchführen können. Es gibt sogar Apps fürs Handy, auf denen man den nächsten Defibrillator finden und gleichzeitig den Notruf alarmieren kann. Durch die Behandlung mit Elektroschocks kann die häufigste Form des Kreislaufstillstands, das Kammerflimmern, beseitigt werden. Zudem muss aber auch auf altbekannte Methoden wie die Herzdruckmassage und die Mund-zu-Nase-Beatmung zurückgegriffen werden. Auch dafür muss der Kopf überstreckt und Druck auf

den allenfalls starren Brustkorb ausgeübt werden. Der Teil der Wirbelsäule, der aufgrund der Wirbelsäulenverkrümmung nicht auf der Unterlage liegt, sollte mit Decken oder harten Polstern unterstützt werden. Trotzdem lassen sich in manchen Fällen Rippenbrüche leider nicht vermeiden.

Nach dem Unfall ist vor der (möglichen) OP

Wenn es bei einem Unfall oder bei der Rettung zu einem Wirbelbruch gekommen sein sollte, stellt sich bei Bechterew-Betroffenen die Frage nach der richtigen Behandlung und einer allfälligen Operation. Frakturen von Wirbelkörpern müssen nicht in jedem Fall operiert werden, in einigen Fällen ist auch eine Korsettbehandlung in Kombination mit Physiotherapie ausreichend. Da die Situation bei der Wirbelsäule von Bechterew-Betroffenen jedoch besonders herausfordernd ist, sollte in jedem Fall die Meinung eines oder mehrerer auf den Morbus Bechterew spezialisierter Rheumatologen oder Chirurgen eingeholt werden. Wenn eine Operation der Wirbelfraktur in Betracht gezogen wird, sollte man sich nach den Fallzahlen bei diesem Eingriff in der betreffenden Klinik erkundigen.

Bei einer Operation stellt sich immer auch die Frage nach der Narkose. Bei einer Vollnarkose gibt es keine wesentlichen Unterschiede zwischen Bechterew-Betroffenen und anderen Patienten. Anders sieht es bei einer Teilnarkose aus, bei der das Lokalanästhetikum über eine mittig gesetzte Nadel im Bereich der Lendenwirbelsäule zugeführt wird. Bei einer starken Wirbelsäulenverkrümmung kann es sein, dass die Nadel von schräg seitlich eingeführt werden muss.

Alles in allem kann man sagen, dass die bessere Ausbildung der Rettungsanitäter sowie die technischen Fortschritte bei den Hilfsmitteln auch Bechterew-Betroffenen zugutekommen. In Kombination mit den modernen Therapiemöglichkeiten, durch die starke Wirbelsäulenverkrümmungen seltener werden, steigen so die Chancen für einen glimpflichen Ausgang nach einem Unfall. Aber natürlich gilt es auch weiterhin, sowohl zuhause wie auch bei der Arbeit oder in der Freizeit, keine unnötigen Risiken einzugehen und Unfälle wenn möglich zu vermeiden.



Foto: Daniel Schmid



USB-Sticks und Handy-Apps können lebensrettend sein

Im Portemonnaie des SVMB-Ehrenpräsidenten Heinz Baumberger (86) befindet sich ein kleiner USB-Stick, auf dem alle Informationen zu seiner Krankengeschichte gespeichert sind. Doch auch auf dem Smartphone lassen sich solche wichtigen Daten speichern. Die kleinen Geräte können Leben retten.

Heinz Baumberger hat mit «seinem» Bechterew schon viel erlebt. Durch den lebenslangen Gefährten war er immer wieder gezwungen, neue Ideen zu entwickeln, um den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern. Eine winzig kleine Idee kann für das SVMB-Gründungsmitglied gar lebensrettend sein. Da Heinz Baumberger im Spital und bei Ärzten immer wieder seine ganze Krankengeschichte erzählen muss, kam er auf die Idee, alle wichtigen Daten auf einen USB-Stick zu speichern. Dieser ist nicht grösser als ein 20-Rappen-Stück (siehe Bild). Darauf hat er seine Personalien, die Kranken- und Unfallgeschichte, den Versicherungsausweis (Krankenkasse), die Liste der Medikamente (inkl. Allergien), die wichtigsten Röntgenbilder, die Angaben über besondere Massnahmen wie Anästhesie, Lagerung usw. sowie die persönlichen Verfügungen gespeichert.

«Was ist, wenn es sich um einen Notfall handelt? Wenn ich schwer verletzt oder gar bewusstlos bin, oder vielleicht in einem fernen Land und ganz alleine?», fragt der 86-Jährige rhetorisch. Er weiss, dass bei einem Notfall immer die persönlichen Gegenstände des Verletzten durchsucht werden. Und dann finden die Erstversorger eben den USB-Stick in seinem Portemonnaie. Diese relativ einfache Massnahme könnte also auch für andere Menschen mit Morbus Bechterew eine sinnvolle Massnahme sein, um sich für den «Fall der Fälle» vorzubereiten.

Handy-Apps für den Notfall

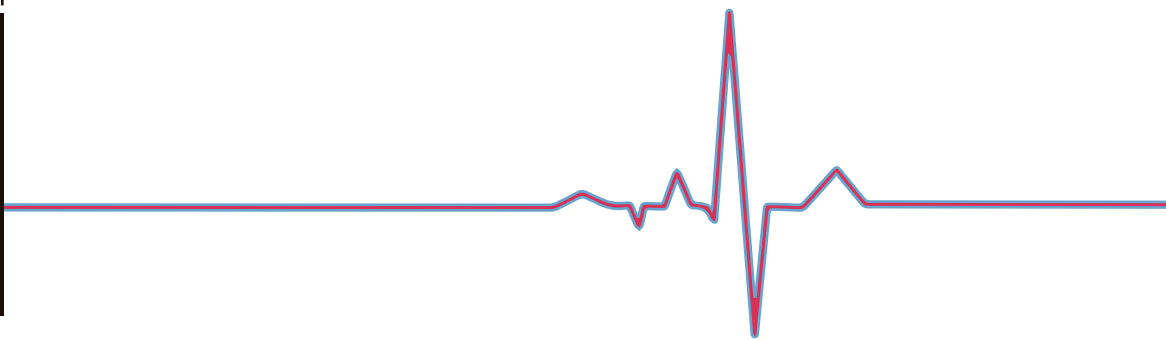
Eine weitere Alternative, die Bechterew-Betroffenen in einer Notsituation helfen kann, bieten die heutigen Smartphones. So gibt es für die verschiedenen

Betriebssysteme des «iPhone» und für Mobiltelefone mit dem Android-Betriebssystem verschiedene Applikationen (Apps), auf denen persönliche und krankheitsbezogene Daten gespeichert werden können. Bei gewissen Modellen des «iPhone» ist diese Funktion bereits vorinstalliert, bei den anderen Geräten können die Apps im entsprechenden «App Store» heruntergeladen werden. Die Notfall-Apps können auch geöffnet werden, wenn das Telefon gesperrt ist. So haben andere anwesende Personen oder Rettungskräfte Zugang zu wichtigen Informationen über die verunfallte Person. Heute durchsuchen Rettungssanitäter in den meisten Fällen zuerst das Portemonnaie, doch in Zukunft dürften sie vermehrt auch nach Notfall-Informationen auf dem Handy suchen.

Folgende Informationen können auf einem «Notfall-Stick» oder in einer Notfall-App gespeichert werden:

- Personalien
- Notfall-Kontakte von Angehörigen
- Kranken- und Unfallgeschichte
- Versicherungsangaben (Krankenkasse)
- Medikamente (inkl. Allergien)
- Röntgenbilder
- Angaben über besondere Massnahmen (Anästhesie, Lagerung usw.)
- Persönlichen Verfügungen

Der USB-Stick sollte mit «Notfall» oder «Emergency» angeschrieben werden, damit die Lebensretter noch schneller zu den wichtigen Informationen kommen.



Beatrice Eberlein

«Lieber einmal zu viel den Rettungsdienst alarmieren»

Beatrice Eberlein (52) aus Sins AG erlebte vor gut drei Jahren einen schweren Mountainbike-Unfall in Österreich. Dabei zog sie sich zwei Brüche an der Wirbelsäule zu. Ihr Tipp an Bechterew-Betroffene: Lieber einmal zu früh den Rettungsdienst alarmieren als zu spät. (lg)

Beatrice Eberlein hatte schon einige Stürze mit dem Mountainbike erlebt. Denn sie ist trotz Bechterew immer aktiv geblieben und hat sich das Mountainbiken nicht nehmen lassen. Doch dieses Mal war es anders. Sie war mit ihrem Mann in Österreich in den Bikeferien. Sie fuhren auf einer flachen Strecke. Für einen Moment war sie nicht konzentriert und drückte aus Versehen die Vorderbremse. Sie flog über den Lenker. «Ich bin mit dem Kopf voran ungespitzt auf den Boden geprallt.» Sogar der Velohelm sei dabei kaputt gegangen. Weil das Terrain flach war, wirkten die Kräfte des Aufpralls umso stärker auf ihre Wirbelsäule. «Wären wir in steilem Gelände gewesen, hätte ich mich vermutlich abgerollt und der Aufprall wäre weniger hart gewesen», erklärt sie.

Direkt nach dem Unfall blieb sie eine Weile liegen. Sie verspürte zwar Schmerzen, konnte aber Arme und Beine bewegen. Daher stand sie auf und stieg wieder aufs Fahrrad. Sie hatte nicht das Gefühl, etwas gebrochen zu haben. Also fuhr sie mit ihrem Mann noch etwa eine halbe Stunde

weiter. «Doch die Schmerzen wurden stärker, nicht schwächer.» Deshalb entschieden sie sich, sobald dies möglich war, ein Taxi zu rufen. Und zwar nicht ins Hotel, sondern ins nächste Krankenhaus.

Dort angekommen, meldete sich Beatrice Eberlein in der Notaufnahme an und wartete, bis sie an der Reihe war. Schliesslich waren noch andere Menschen im Wartebereich, deren Verletzungen sie als weitaus bedrohlicher einschätzte. Doch Beatrice Eberlein merkte nicht, dass sie an der Wirbelsäule ebenfalls schwere Verletzungen hatte. Nach mehreren Untersuchungen, für die sie zudem noch in ein anderes Krankenhaus verlegt wurde, zeigte sich das wahre Ausmass der Schäden: Zwei Wirbel waren gebrochen, einer an der Halswirbelsäule und einer weiter unten an der Lendenwirbelsäule. Von nun an sei sie mit Samthandschuhen angefasst worden, jeder Handgriff der Ärzte und Pflegenden sei wohl überlegt und mit grösstmöglicher Vorsicht ausgeführt worden.

Entscheidung unter Zwang

Beatrice Eberlein wollte zunächst in die Schweiz zurückkehren, doch die Ärzte in Österreich konnten einen Transport in ihrem Zustand nicht verantworten. Und so wurden die beiden Frakturen noch vor Ort operiert, zuerst der Bruch an der Hals- und dann an der Lendenwirbelsäule. Als sie wieder transportfähig war, wurde sie mit der Ambulanz in die Schweiz zurückgeführt. Doch es sollte noch lange nicht ausgestanden sein. Nach etwa einem halben Jahr hatte Beatrice Eberlein wieder vermehrt Schmerzen an der Wirbelsäule. Die Ärzte merkten, dass sich einige Schrauben gelöst hatten und die Brüche immer noch nicht zusammengewachsen waren. Es wurden sogenannte Revisionsoperationen, also Korrekturen der ersten Eingriffe, notwendig. Nebst anderer Operationstechnik stand plötzlich das Thema Aufrichteoperation im Raum, also eine Variante, die bei Bechterew-Patienten mit einer stark gekrümmten Wirbelsäule auch ohne Unfall in Betracht gezogen werden kann. Dabei wird die versteifte Wirbelsäule chirurgisch in eine aufrechte Position gebracht und fixiert. So standen die Chancen viel besser, dass die beiden Wirbelbrüche verheilen würden. Da die Revisionsoperationen nicht mehr lange aufgeschoben werden konnten, blieb ihr nur eine Zeit von zwei Wochen, um sich zu entscheiden. «Ich hatte schon Angst, schliesslich kann bei so einer Operation auch viel passieren», erzählt Beatrice Eberlein. «Doch die Entscheidung unter Zeitdruck war gut für

Ausweis mit Notfallinformationen

Vor allem für Bechterew-Betroffene mit einer starken Wirbelsäulenverkrümmung kann es sinnvoll sein, einen Ausweis mitzuführen, auf dem vermerkt ist, dass die verunfallte Person vom Morbus Bechterew betroffen ist und worauf Rettungskräfte achten sollten. PD Dr. med. Adrian Ciurea, beratender Arzt der SVMB, weist jedoch darauf hin, dass dies bei weitem nicht alle Menschen mit Morbus Bechterew betrifft und nur sinnvoll ist, wenn eine Wirbelsäulenversteifung vorliegt. Am besten wird der Ausweis im Portemonnaie mitgeführt, da dieses von den Rettungskräften durchsucht wird. Notfallausweise können auf Anfrage bei der Geschäftsstelle der SVMB bestellt werden. Senden Sie dazu eine E-Mail an lars.gubler@bechterew.ch mit dem Vermerk «Notfallausweis».

mich.» Schliesslich entschied sie sich für den Eingriff. Sowohl Operationen wie auch die Genesungsphase verliefen gut. «Es war ein grosser Eingriff, doch heute bin ich froh, dass ich mich dafür entschieden habe.»

Lektion gelernt

Der Mountainbike-Unfall führte bei Beatrice Eberlein also zu einer grundlegenden Veränderung. «Ich hatte ein Riesenglück im Unglück», sagt sie heute. Doch es hätte auch ganz anders herauskommen können. Sowohl beim Unfall selbst wie auch auf dem Weg ins Spital hätte sie sich ernsthafte Verletzungen des Rückenmarks zuziehen können, die im schlimmsten Fall zu einer Querschnittlähmung hätten führen können. Sie wusste um das Risiko beim Mountainbiken, doch sie wollte sich diese sportliche Aktivität vom Bechterew nicht nehmen lassen. «Durch die Versteifungen an der Wirbelsäule und am Brustkorb ist die Beweglichkeit eingeschränkt und daher auch der Schmerz weniger spürbar. Ich konnte wohl daher meinen Zustand nicht so gut beurteilen», erklärt sie. Deshalb, und weil man den ersten Schmerz unter Schock sowieso weniger spüre, rät sie allen Menschen mit Morbus Bechterew, die einen Unfall haben: «Wenn's im Rücken auch nur ein bisschen wehtut, sollte man lieber einmal zu viel als einmal zu wenig den Rettungsdienst alarmieren.» Sie selber habe ihre Lektion aus dem Unfall definitiv gelernt.



STERNSTUNDEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Radontherapie und gebündelte Kernkompetenzen
im Gasteiner Heilstollen bzw. im Therapiezentrum

DAS DOMIZIL FÜR IHRE KUR IM URLAUB
„KLEIN, FEIN UND GEMÜTLICH“



HOTEL ZUM STERN
Weitmoserstr. 33 • 5630 Bad Hofgastein • Tel.: +43-6432/8450
info@zumstern.com • www.zumstern.com

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
Oberebenstrasse 45, 5620 Bremgarten
Tel. 056 631 19 19
service@flexside.ch
www.GelBett.ch



Werner Eberhard
Bild: Schutz und Rettung Zürich



Bei der Beatmung von Verunfallten gibt es verschiedene Alternativen, zum Beispiel die Larynxmaske (links) oder den Larynxtrubus (rechts).

«Hilfsmittel an Patienten anpassen, nicht umgekehrt»

Wenn die Ambulanz kommt, handelt es sich fast immer um eine Ausnahmesituation, bei der die Rettungssanitäter mit grösster Vorsicht handeln müssen. Doch bei Bechterew-Betroffenen gibt es noch ein paar Besonderheiten mehr. Werner Eberhard, Rettungssanitäter HF und verantwortlich für die Ausbildung neuer Rettungssanitäter, klärt auf und gibt Tipps.

INTERVIEW: LARS GUBLER

Welche Situationen sehen Rettungssanitäter am häufigsten in Sachen Wirbelsäulenverletzungen?

Insgesamt haben die Wirbelsäulenverletzungen wohl abgenommen, unter anderem, weil der Verkehr sicherer und die Autos besser geworden sind. Heutige Autos absorbieren viel mehr Energie bei einem Aufprall. Es gibt dann eher mal einen Totalschaden, aber die Insassen sind tendenziell weniger schwer verletzt. Zugenommen haben dafür die Unfälle in der Freizeit, zum Beispiel beim Skifahren, oder Unfälle am Arbeitsplatz. Auch die neuen E-Bikes bereiten uns etwas Sorge, da die Fahrer mit hohen Geschwindigkeiten, aber ohne jeglichen Schutz unterwegs sind.

Wenn die Rettungssanitäter zu einer Unfallstelle kommen, müssen sie immer analysieren, welche Energien im Spiel waren und ob der Unfallhergang Potential für eine Wirbelsäulenverletzung hat. Zu solchen Unfällen gehören vor allem Stürze aus grösserer Höhe, also etwa ab dem Eineinhalbfachen der Körpergrösse. Aber auch Aufprallsituationen auf harten Mauern oder Kanten bergen dieses Risiko.

Wie gehen Rettungssanitäter vor, wenn sie wissen oder den Verdacht haben, dass eine verunfallte Person an Morbus Bechterew leidet?

Die Rettung eines Bechterew-Betroffenen unterscheidet sich insofern von einer anderen Rettung, als man noch mehr Vorsicht im Umgang mit der Wirbelsäule walten lässt.

Das Ziel ist, die Wirbelsäule zu immobilisieren, also zu stabilisieren, ohne sie in eine bestimmte Position zu zwingen. Denn die Körperachse eines Bechterew-Patienten mit einer starken Wirbelsäulenkrümmung lässt sich nun einmal nicht ändern. Dazu gibt es verschiedene Techniken, die je nach Unfallsituation zum Einsatz kommen. So kann ein Rettungssanitäter bereits sehr früh den Kopf der verunfallten Person festhalten, bis sie gut und sicher auf der Rettungstrage liegt. Auch gibt es verschiedene Hilfsmittel, die speziell für den Fall einer Rückenverletzung entwickelt wurden. Die sogenannte Vakuummatratze beispielsweise lässt sich aufgrund ihrer speziellen Konstruktion wie eine Knetmasse rund um den Patienten formen und kann diesen auch dann stabilisieren, wenn er nicht gerade auf dem Rücken liegt. Es geht darum, dass sich die Wirbelsäule in keine Richtung mehr bewegen kann. Auch wenn ein Bruch vorliegt, soll sich dieser nicht mehr verändern. Das Ziel ist immer, keine Sekundärschäden, also Schäden durch die Rettung, zu verursachen.

Was können Bechterew-Patienten selber tun, um zu einer erfolgreichen Rettung beizutragen?

Wenn eine Person noch ansprechbar ist, bedeutet das für die Rettungssanitäter schon die halbe Miete. Wenn dies so ist, sollten Bechterew-Betroffene die Retter so früh wie möglich über ihre Krankheit informieren. Wenn möglich, sollten auch Angehörige, Bekannte oder Arbeitskollegen informiert sein, damit sie bei einem Unfall entsprechend intervenieren können. Am besten ist es, wenn man diese Information schon beim Anruf auf die Nummer 144 mitliefert. Dadurch können sich die Rettungssanitäter schon auf die Situation vorbereiten und entsprechendes Material zum Einsatz mitnehmen. Ein Vorteil von Bechterew-Betroffenen ist sicher, dass sie ihren Körper besser kennen und gesundheitliche Probleme besser einschätzen können als Nichtbetroffene. Das sollten sich Rettungssanitäter zu Nutze machen. Wenn die Person nicht ansprechbar ist, nutzen die Rettungssanitäter häufig die Brieftasche als



Das Video-Laryngoskop leistet wertvolle Dienste, wenn es darum geht, sich einen Überblick über die Atemwege zu verschaffen.

Informationsquelle, um wichtige Hinweise auf die Identität des Verunfallten oder allfällige Krankheiten zu finden. Wenn dort auch ein Hinweis auf den Morbus Bechterew zu finden ist, kann das für die Rettungssanitäter sehr wertvoll und für den Verunfallten unter Umständen lebensrettend sein. Dabei geht es nicht nur um die Wirbelsäule selbst, sondern auch um andere Begleiterkrankungen, die mit dem Bechterew in Zusammenhang stehen.

Werden Notärzte und Rettungssanitäter auf die Risiken des Morbus Bechterew oder anderer Wirbelsäulenerkrankungen geschult?

Die Schulung auf alle Krankheitsbilder, die es gibt, würde den Rahmen der Ausbildung der Rettungssanitäter sprengen. Die Ausbildung ist heutzutage aber sehr fundiert und die Richtlinien für die Rettungssanitäter werden immer wieder überprüft und wenn nötig angepasst. Ein wichtiger Grundsatz, welcher den angehenden Rettungssanitätern heutzutage vermittelt wird, ist, dass sie sich nicht in jedem Fall sklavisch an die Richtlinien halten müssen, sondern auch selber überlegen müssen, ob eine Abweichung davon allenfalls sinnvoll ist. Bei Bechterew-Patienten könnte das zum Beispiel bedeuten, dass man eben nicht probiert, die Wirbelsäule in eine bestimmte Position zu zwingen. Die Rettungssanitäter sollten immer einen Plan B haben. Bei einem Bechterew-Patienten könnte das zum Beispiel der Einsatz der erwähnten Vakuummatratze sein. Bei solchen Analysen spielt die Erfahrung der Rettungssanitäter eine wichtige Rolle.

Eine wichtige Kompetenz der Rettungssanitäter ist auch, dass sie wissen, wann sie zusätzliche Unterstützung zum Beispiel durch einen Notarzt oder die Rega anfordern müssen und dies dann möglichst früh tun. Wenn schon beim Notruf informiert wird, dass es sich um einen bewusstlosen Bechterew-Patienten handelt, stehen die Chancen besser, dass von Anfang an ein Notarzt dabei ist. Der Notarzt stellt eine zusätzliche Ressource dar und kann zum Beispiel weiteres Know-how für eine allfällige Sicherung der Atemwege einbringen.

Eines der schlimmsten Szenarien ist ein Kreislaufstillstand, bei dem jede Minute zählt. Heutzutage gibt es an vielen Orten Defibrillatoren, mit denen auch Laien eine Wiederbelebung durchführen können. Sollten sie bei Bechterew-Betroffenen eher die Finger davon lassen oder ist das kein Problem?

Wie Sie richtig sagen, kann bei einem Kreislaufstillstand jede Minute über Leben und Tod entscheiden. Deshalb ist es entscheidend, dass anwesende Personen bereits Erste Hilfe leisten, bevor die Rettungskräfte vor Ort sind. Dazu gehört nach wie vor die klassische Herzdruckmassage, bei welcher der Brustkorb mindestens fünf Zentimeter hineingedrückt werden muss, um eine Wirkung zu erzielen. Dabei kann es immer zu Rippenbrüchen kommen. Diese Gefahr ist bei Bechterew-Patienten mit einem versteiften Brustkorb grösser. Das Überleben des Patienten wird aber höher priorisiert als ein allfälliger Wirbelbruch, weshalb dieses Risiko in Kauf genommen werden muss. Zusätzlich sollte der Laie versuchen, den Patienten zu beatmen. Eine gute Herzdruckmassage erreicht etwa 60 % der normalen Herzleistung. Zusammen mit der Beatmung ermöglicht dies eine minimale Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Und schliesslich sollte man, wenn ein Defibrillator in der Nähe ist, auch diesen als Impulsgeber benutzen. Vergessen Sie nicht: Das Überleben bei einem Kreislaufstillstand entscheidet sich in den ersten Minuten bevor die professionelle Hilfe eintrifft.

Vielen Dank für dieses Gespräch.

Werner Eberhard ist Rettungssanitäter HF und Pflegefachmann Anästhesie NDS/HF. Er ist Dozent bei der Höheren Fachschule für Rettungsberufe (HFRB) in Zürich und dort unter anderem verantwortlich für verschiedene Ausbildungsmodule.

GASTEINER HEILSTOLLEN

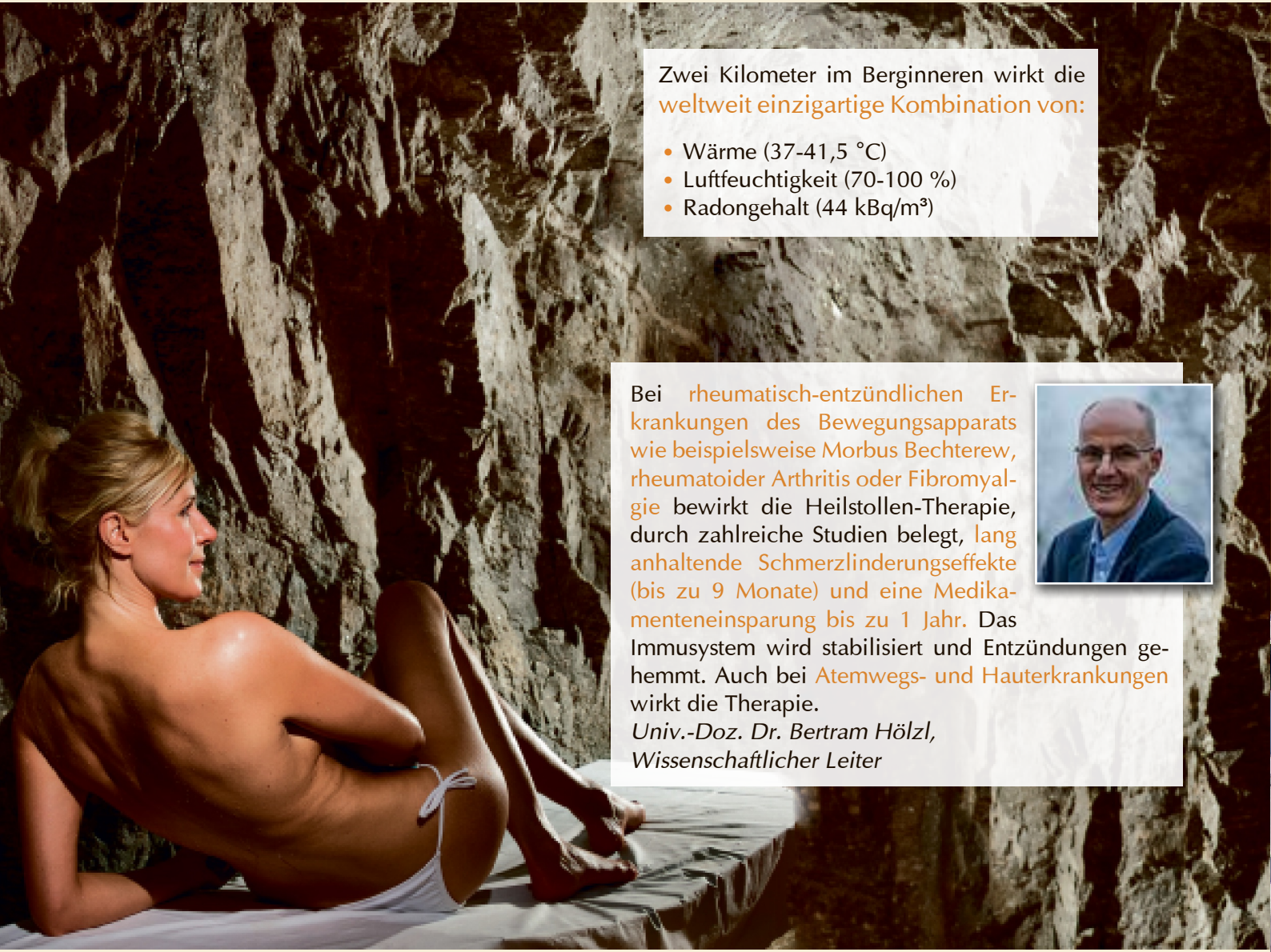
« Natürlich schmerzfrei leben durch
das weltweit einzigartige Heilklima »

Zwei Kilometer im Berginneren wirkt die
weltweit einzigartige Kombination von:

- Wärme (37-41,5 °C)
- Luftfeuchtigkeit (70-100 %)
- Radongehalt (44 kBq/m³)

Bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats wie beispielsweise Morbus Bechterew, rheumatoider Arthritis oder Fibromyalgie bewirkt die Heilstollen-Therapie, durch zahlreiche Studien belegt, lang anhaltende Schmerzlinderungseffekte (bis zu 9 Monate) und eine Medikamenteneinsparung bis zu 1 Jahr. Das Immunsystem wird stabilisiert und Entzündungen gehemmt. Auch bei Atemwegs- und Hauterkrankungen wirkt die Therapie.

Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl,
Wissenschaftlicher Leiter



„Ich fahre alle 2 Jahre auf Kur in den Gasteiner Heilstollen. Direkt danach nehmen die Schmerzen etwas zu, aber nach 4 Wochen bin ich für 1 ½ Jahre fast schmerzfrei und benötige kaum mehr Schmerzmittel. Der Heilstollen ist für mich wie eine Droge, nach 1 ½ Jahren verlangt mein Körper wieder danach. Dann freue ich mich wieder darauf.“

Karl Obermoser, 54 Jahre, St. Ulrich am Pillersee (Ö)
Diagnose: Morbus Bechterew

Beratungstermin: Internationale kostenlose
Rufnummer: 00800 6006 7878

Die Heilstollen-Therapie ist von österreichischen
und deutschen Krankenkassen anerkannt.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.gasteiner-heilstollen.com

Gasteiner Kur-, Reha- und Heilstollen Betriebsges.m.b.H.
Heilstollenstraße 19 | 5645 Böckstein - Bad Gastein | Österreich
T +43 (0)6434 3753-0 | info@gasteiner-heilstollen.com
www.gasteiner-heilstollen.com





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 7.000 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 Thermo Freibäder mit 33°C ganzjährig
- **Inklusive:** Heilgymnastik-Programm, Aqua-Gym, Rücken-Fit, Yoga, Fahrräder, E-Bikes (entgeltlich), u.v.m.

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

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

HEILSTOLLENKUR: ab € 2.073,- p. P.

14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 998,- p. P.

7 ÜN/HP, 3 x Stollen, 3 Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 104,- bis € 149,- 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
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: 004 (0) 6432 / 7410
www.hotel-winkler.com · gaestehaus@hotel-winkler.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





Bild: SRF

Neues Buch von Röbi Koller erzählt auch von seinem Bechterew

Ende letzten Jahres hat der bekannte Fernsehmoderator Röbi Koller ein Buch mit dem Titel «Umwege» veröffentlicht. Die verschiedenen Kapitel behandeln Erinnerungen an seine Jugend in Zug genauso wie Erfahrungen, die er auf zahlreichen Reisen gemacht hat, und Geschichten aus dem Alltag als Fernsehmoderator. Im Kapitel «Hannover» geht er unter anderem auf seine Beschwerden im Zusammenhang mit dem Morbus Bechterew ein. (lg)

Röbi Koller ist kein Mann der grossen Worte, aber er redet die Dinge auch nicht klein. Er trifft den Nagel meistens souverän auf den Kopf und schafft es deshalb, die Zuschauer seiner Sendungen wirklich zu berühren. Oder wie es Roger Schawinski im Vorwort des Buches «Umwege» ausdrückt: «Er ragt aus dem Heer von anderen hervor, die in ihren Sendungen alles und jedes wegmoderieren, ohne sich weder mit dem Produkt noch mit den Menschen richtig zu verbinden.»

Der Charakter Röbi Kollers verdeutlicht sich auch, wenn er im Buch den Satz schreibt: «Ich will die Storys um meine Rückenoperation weder überhöhen noch kleinreden.» Gemeint ist

eine Operation, der er sich aufgrund eines Problems an der Wirbelsäule unterziehen musste. Über Krankheiten zu reden, sei eine Frage der Dosierung. Es werde erst problematisch, wenn die Krankheit das einzige Thema ist und der Betroffene nicht mehr aufhört mit Jammern.

Bechterew ist nicht das Hauptthema

Obwohl der Morbus Bechterew und andere Gesundheitsthemen im Buch von Röbi Koller nun ungewöhnlich viel Platz einnehmen, sind diese Themen doch nur ein kleiner Teil der Geschichten aus einem bewegten Leben und 40 Jahren Schaffen als Radio- und Fernsehmoderator. Daneben findet man auch viele Anekdoten aus seiner Jugend oder Erinnerungen an Reisen nach Griechenland oder Italien sowie Afrika und Südamerika.

Dennoch spielt die Gesundheit mit zunehmendem Alter natürlich eine immer wichtigere Rolle, und Röbi Koller macht sich auch dazu seine Gedanken. Zu seinem langjährigen Begleiter, dem Morbus Bechterew, schreibt er im Buch: «Ich habe meine Erfahrungen im Umgang mit körperlichen Makeln gemacht. Das fing schon in jungen Jahren an. Mein Rücken plagt mich seit der Rekrutenschule auf die eine oder andere Art. Damals

wurde bei mir ein Morbus Bechterew diagnostiziert, eine chronisch-rheumatische Entzündung, die langsam fortschreitet und eine Versteifung der Wirbelsäule zur Folge haben kann. Ich hatte Glück im Unglück, denn mein Rücken ist bis heute nicht steif. [...] Aber ich musste jahrelang mit Entzündungen und Schmerzschüben leben und Medikamente schlucken, um meine Mobilität zu sichern.

Wenn gleichaltrige Freunde das Älterwerden und die zunehmenden Gebrechen beklagen, muss ich schmunzeln. Ich bin seit meiner Jugend mit Schmerzen vertraut. Das Alter kann mich diesbezüglich nicht überraschen.» (aus: Röbi Koller, «Umwege», Wörterseh Verlag, 2017)



Bild: Toini Lindroos

«Ich bin mit einer guten Widerstandskraft ausgestattet»

Röbi Koller (60) ist einer der bekanntesten Fernsehmoderatoren der Schweiz. In der Sendung «Happy Day» zeigt er bewegende Schicksale. Nun hat er ein Buch über seine eigenen Abenteuer und Erfahrungen veröffentlicht. Und er spricht vom Morbus Bechterew, der ihn seit fast vier Jahrzehnten begleitet.

INTERVIEW: LARS GUBLER

Herr Koller, wie haben Sie die letzten 40 Jahre mit dem Morbus Bechterew erlebt?

Die ersten Beschwerden hatte ich im Alter von etwa 20 oder 25 Jahren. Die Diagnose kam dann, noch bevor ich den 30. Geburtstag feierte. Ich habe wohl eine eher leichte Form der Erkrankung, sodass ich zwar immer von Rückenschmerzen begleitet war, aber bis heute keine Versteifung der Wirbelsäule habe. Ich wurde auch mehrmals positiv auf den Erbfaktor HLA-B27 getestet. Medikamente nehme ich nur nach Bedarf, wenn ich den Schmerz etwas lindern oder wieder einmal ausschlafen möchte. Es gab ein paar wenige sehr starke Schübe, während denen ich dann kaum noch gehen konnte. Dann bekam ich jeweils eine Cortison-Injektion.

Wie geht es Ihnen heute?

Die Ärzte haben mir früher gesagt, dass der Bechterew mit etwa 50 Jahren «ausbrenne», also keine Beschwerden mehr machen würde. Jetzt bin ich 60 Jahre alt und das ist leider nicht passiert. Es sind dann noch andere Probleme an der Wirbelsäule hinzugekommen. Ich hatte eine sogenannte Fistel im Rückenmarkskanal, wodurch ich an Beinen und Füßen Sensibilitätsstörungen bekam. Ich musste mich deshalb insgesamt drei Operationen

unterziehen, zuletzt in Hannover (Deutschland). Über diese Erfahrung gibt es in meinem Buch ein ganzes Kapitel. Inzwischen ist der Verlauf dieser Erkrankung zum Glück gestoppt.

Was hat man Ihnen bei der Diagnose geraten im Umgang mit dem Bechterew?

Man gab mir entzündungshemmende Mittel und riet mir, möglichst aktiv und mobil zu bleiben, um Versteifungen zu verhindern. Hemmungen gegenüber den Medikamenten hatte ich nie. Man sagte mir auch, dass die Krankheit nicht heilbar sei. Das ist meines Wissens immer noch so.

Wie sind Sie persönlich mit der Tatsache umgegangen, dass Sie an Morbus Bechterew erkrankt sind?

Ich wollte nicht, dass die Krankheit mein Lebensmittelpunkt wird. Ich habe mich nie krank gefühlt. Ich konnte eigentlich während meines ganzen Lebens immer alles machen, was ich mir vornahm.



Bild: Marcel Kaufmann

Wie sind Sie als öffentliche Person mit Ihrer Erkrankung umgegangen?

Ich bin ein eher zurückhaltender Mensch, wenn es um meine Gesundheit oder andere private Informationen geht. Ich wollte vermeiden, dass ich von allen Seiten mit guten Ratschlägen überhäuft werde. Ich habe den Bechterew aber nie verheimlicht.

Gibt es Parallelen zwischen den Schicksalen in Ihren Sendungen und Ihrem persönlichen Umgang mit dem Morbus Bechterew?

Wir haben ja immer wieder Menschen mit schweren, teils auch chronischen Erkrankungen in den Sendungen. Da habe ich hie und da festgestellt, dass manche Menschen weniger widerstandsfähiger sind als andere. Einige haben zusätzlich zum körperlichen Leiden vielleicht noch eine psychische Erkrankung, was die Sache nicht leichter macht. Ich hingegen stehe aber mit beiden Beinen auf dem Boden und bin mit einer relativ guten Widerstandskraft ausgestattet. Das hilft mir auch im Umgang mit Morbus Bechterew.

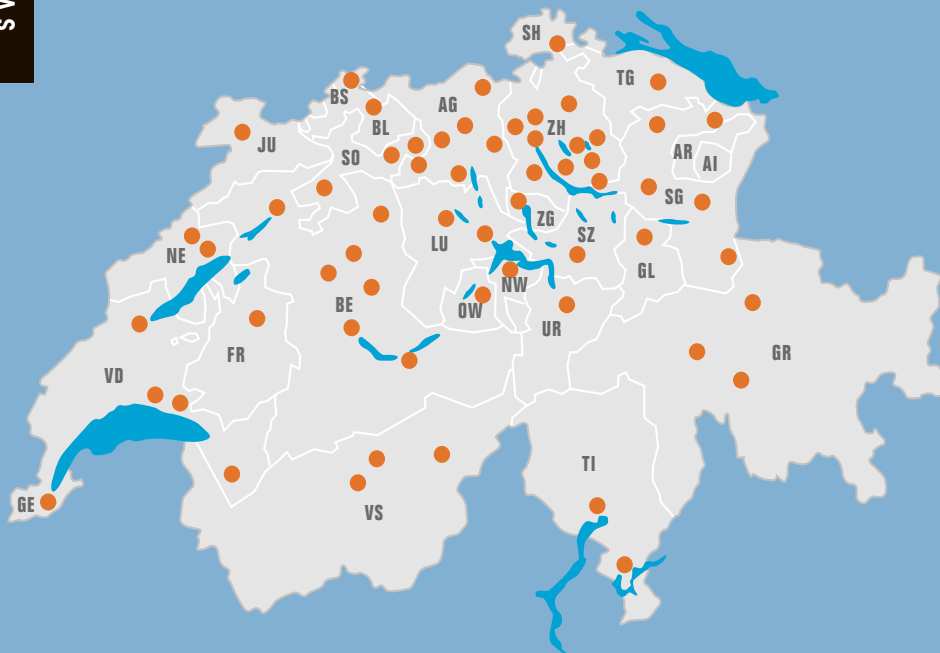
Hat sich Ihre Lebensführung durch die Diagnose irgendwie verändert?

Ich sollte wahrscheinlich etwas mehr Sport machen, auch wenn ich sehr oft mit dem Velo oder zu Fuss in Zürich unterwegs bin. Das ist ja eigentlich auch Sport, wenn man es richtig bedenkt.

Vielen Dank für dieses Gespräch.

Röbi Kollers Buch «Umwege» ist im Buchhandel erhältlich. Weitere Informationen dazu unter → www.umwege.ch

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

Bauchlage auf dem Ball, Beine gestreckt vom Boden abheben, die Hände schulterbreit vor dem Ball aufsetzen.

Übung

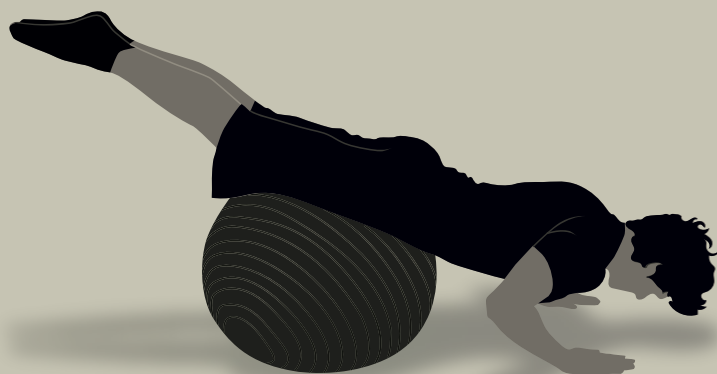
Arme langsam beugen und strecken.

Dosierung

4 Sekunden beugen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden strecken, 10–20 Wiederholungen

Wirkung

Kräftigung der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur



Meinung der Fachfrau

Kerstin Heinrich, Physiotherapeutin und Leiterin der Gruppe Basel (Akzent Forum)

Diese Übung dient der Ganzkörperstabilität, wobei die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert wird. Es wird nicht nur die Kraft, sondern durch den Ball auch die Koordination geschult. Die Muskeln rund um die Wirbelsäule und im Schultergürtel werden gestärkt. Sehr wichtig ist auch, dass die Streckung und Kraft der Hand- und Fingergelenke erhalten bleibt. Diese Übung fördert ausserdem die Durchblutung, da der Kopf tiefer als die Beine ist, und die Beine und Füsse werden entlastet.

Buntes Veranstaltungsprogramm 2018

Die Veranstaltungen für SVMB-Mitglieder bilden auch 2018 einen wichtigen Baustein des Vereinslebens. Neben spannenden und einmaligen Erlebnissen können Bekanntschaften gepflegt und Informationen über den Bechterew ausgetauscht werden.

Das Veranstaltungsprogramm 2018 enthält sowohl altbekannte wie auch neue Anlässe. Zu den «Evergreens» gehört beispielsweise der Besuch von «Schutz und Rettung Zürich». Auch können sich SVMB-Mitglieder und ihre Angehörigen auf einen Rundgang im Studio Zürich von Radio SRF freuen. Zu den neuen Events im Programm gehört zum Beispiel «Schnuggenbock», ein nostalgisches Schulerlebnis mit integriertem Viergangmenü. Gespannt sein darf man auch auf die Besichtigung der Baustelle des Ceneri-Basistunnels, den Rundgang auf der Festung Vitznau oder den Besuch der Genusswelt der Firma «Läckerli Huus». Es finden auch wieder mehrtägige Events statt, unter anderem ein



Wochenende für Neumitglieder in Valens. Den Höhepunkt des Jahres bildet im Juni das 40. Bechterew-Treffen in Wil SG.

Das Veranstaltungsprogramm wird im März verschickt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die SVMB bedankt sich bei Vizepräsident Roland Brunner für die Organisation der Veranstaltungen 2018.

Patientenschulung

Der Bechterew erfordert von den Betroffenen ein hohes Mass an aktiver Mitwirkung. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist ein solides Wissen über die Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten.

3. März 2018, Geschäftsstelle SVMB, Zürich-Oerlikon

Aktivferien auf Mallorca

Im Jahr 2018 wird bereits die 14. Mallorca-Reise der SVMB angeboten. Es stehen verschiedene Möglichkeiten von Wandern über Velofahren bis hin zu Nordic Walking zur Verfügung. Alle Aktivitäten werden von kompetenten Leitern betreut.

18. bis 24. März 2018, Mallorca (Spanien)

40. Schweizerisches Bechterew-Treffen

Das 40. Schweizerische Bechterew-Treffen und die Mitgliederversammlung gehen am 2. und 3. Juni 2018 in Wil SG über die Bühne. Der zweitägige Jubiläums-Event findet in der Stadthalle von Wil statt. Weitere Details folgen im März 2018.

2. und 3. Juni 2018, Wil SG

Neumitglieder-Wochenende in Valens

Um im Umgang mit dem Morbus Bechterew besser vertraut zu werden, bietet die SVMB neuen Mitgliedern ein aktives Informations- und Kennenlern-Wochenende unter fachkundiger Anleitung an.

29. und 30. September 2018, Kliniken Valens

Das Veranstaltungsprogramm wird im März verschickt. Weitere Infos zu sämtlichen Veranstaltungen finden Sie auf → 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**:

- Dienstag, 6. März 2018
- Dienstag, 3. April 2018
- Dienstag, 8. Mai 2018



Die Bechterew-Website erstrahlt in neuem Glanz

Eine der wichtigsten Quellen für fundierte Informationen zum Thema Morbus Bechterew ist die Website der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew. Die Site bechterew.ch wurde einer umfassenden «Renovation» unterzogen und bietet nun noch besseren Zugang zu wichtigen Informationen.

Die Website www.bechterew.ch wird jedes Jahr von über 140 000 Personen besucht, die zusammen über 350 000 Unterseiten der Website aufrufen. Der Webauftritt der SVMB ist damit eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit Morbus Bechterew in der Schweiz und teilweise auch im Ausland. Denn das Internet kennt bekanntlich keine Landesgrenzen und viele Betroffene suchen in erster Linie nach den besten Informationen, unabhängig von der Herkunft. Dieses Bedürfnis hat die Bechterew-Vereinigung früh erkannt und unternahm schon bald erste Anstrengungen, um das «world wide web» für ihre Mitglieder und andere Betroffene nutzbar zu machen. Nach diesen ersten digitalen Gehversuchen war es 2012 bereits Zeit für eine erste Überarbeitung der Inhalte sowie des Designs.

Doch die Technik steht bekanntlich nicht still, sondern entwickelt sich immer schneller, und deshalb war es schon bald nötig, die Internetsei-

ten der SVMB einer erneuten «Renovation» zu unterziehen. Hierbei galt es, verschiedene Faktoren zu berücksichtigen. Einerseits sollte die Website immer noch als Anlaufstelle für fundierte Informationen zum Morbus Bechterew dienen. Andererseits sollten das Design und die Bedienungs-freundlichkeit modernisiert und an heutige Standards angepasst werden. Kein einfaches Unterfangen also.

Bewährtes und Neues

Die Grundstruktur und die wichtigsten Inhalte der Website bleiben unverändert. So findet man immer noch einen einfachen Zugang zum Diagnostest, der jährlich von über 33 000 Personen bis zum Schluss ausgefüllt wird. Weiterhin ist die Website in einen öffentlichen und in einen geschlossenen Mitgliederbereich aufgeteilt. Im Mitgliederbereich finden SVMB-Mitglieder zusätzliche hilfreiche und spannende Informationen und können unter anderem auf sämtliche bisher erschienene «vertical»-Ausgaben sowie auf interessante Videos zugreifen.

Der Bereich über das Krankheitsbild ist neu in zwei Unterbereiche aufgeteilt: Ein Bereich widmet sich Fragen vor der Diagnosestellung, während beim anderen Bereich Fragen im Zentrum stehen, die sich nach der Diagnose stellen. Dadurch sollen Personen ohne gesicherte Diagnose oder Neu-diagnostizierte noch schneller eine

erste Orientierung erhalten und solche, die schon länger mit dem Bechterew leben, gezielter Informationen zum Umgang mit der Krankheit finden. Die ganze Website wurde übersichtlicher und freundlicher gestaltet. Auch wurden alle krankheitsbezogenen Informationen auf den neusten Stand gebracht.

Die Website www.bechterew.ch bildet auch in neuem Kleid weiterhin den Dreh- und Angelpunkt für fundierte Informationen rund um den Morbus Bechterew und die Dienstleistungen der Bechterew-Vereinigung. Zusätzlich werden die digitalen Informationsangebote in Zukunft laufend ergänzt, sodass die Betroffenen einen optimalen Umgang mit der Krankheit finden können. Unter anderem sind verschiedene Videos zum Krankheitsbild und zur Bewegungstherapie sowie über die persönlichen Erfahrungen von Betroffenen geplant. Die verschiedenen Angebote sollen so miteinander verknüpft werden, dass für die betroffenen Leser und Zuschauer ein spannender Mix entsteht, der ihnen im Alltag mit dem Bechterew hilft.

Besuchen Sie die neu gestaltete Website der SVMB unter → www.bechterew.ch. Über Feedback oder Anregungen freuen wir uns.



Bild: Stadt Wil

40 Jahre SVMB: Jubiläums-Bechterew-Treffen in Wil SG

Liebe Mitglieder

40 Jahre ist es her, dass engagierte Bechterew-Betroffene die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) gegründet haben. Viel hat sich seither verändert, doch die Bechterew-Vereinigung hat nach wie vor eine grosse Bedeutung für die Betroffenen und ihren Umgang mit dem Bechterew. Die Therapiegruppen Oberhelfenschwil und Wil laden Sie herzlich zum 40. Bechterew-Treffen am 2. und 3. Juni in Wil SG ein!

Die Stadt Wil liegt zwischen Winterthur und St. Gallen und hat rund 24 000 Einwohner. In der Umgebung der Stadt leben rund 70 000 Menschen, wodurch Wil nach St. Gallen die zweitgrösste Agglomeration der Ostschweiz ist. Aushängeschild der ehemaligen Abtestadt sind der Hof zu Wil als Baudenkmal von nationaler Bedeutung und die gut erhaltene Altstadt. Wil ist dank seiner wechselvollen Geschichte reich an Sehenswürdigkeiten. Auf einem Rundgang durch die Altstadt fühlt man sich in alte Zeiten zurückversetzt:



Die Therapiegruppe Oberhelfenschwil mit SVMB-Vorstandsmitglied Walter Gerig (ganz rechts).

Pittoreske Riegelhäuser, romantische Arkaden und malerische Gassen und Plätze strahlen einen einzigartigen Charme aus. Im Jahre 1984 wurde Wil vom Schweizer Heimatschutz mit dem Wakker-Preis ausgezeichnet für die nachhaltige und sorgfältige Pflege der



Die Therapiegruppe Wil freut sich auf den Besuch zahlreicher SVMB-Mitglieder in ihrer Stadt.

überlieferten Bausubstanz in der Altstadt. Wil ist auch Einkaufs-, Kultur- und Wirtschaftszentrum einer kantonsübergreifenden Region.

Mit dem Stadtsaal am Bahnhofplatz verfügt Wil über ein Kongress- und Kulturzentrum mit modernster Infrastruktur an optimaler Lage. Und dort finden auch die Jubiläumsfeierlichkeiten anlässlich des 40. Bechterew-Treffens am 2. und 3. Juni statt. Neben der Begrüssung durch SVMB-Präsidentin Christine Kaufmann und weiteren spannenden Einblicken in die Geschichte und Zukunft der Bechterew-Vereinigung erwartet die Mitglieder ein interessantes und abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Dazu gehören Vorträge zu den neusten medizinischen Fortschritten genauso wie

Stadtführungen und Besichtigungen in und um Wil. Am Samstag findet ein festliches Abendprogramm mit verschiedenen musikalischen und anderen künstlerischen Beiträgen statt und am Sonntag können sich die Mitglieder bei einem reichhaltigen «Puurezmorge» weiter austauschen.

«Es freut uns sehr, dass wir die Mitglieder der SVMB im Jubiläumsjahr in Wil empfangen dürfen. Wir heissen alle herzlich willkommen», sagen Walter Gerig und Rolf Raschle vom Organisationskomitee. Die Einladung mit weiteren Informationen, auch zu Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten in Wil, wird im März zusammen mit dem Jahresbericht an alle Mitglieder versendet.





North
Pacific
Ocean




Venezuela
Colombia

Sie fährt mit dem Velo um die Welt und klärt über den Bechterew auf

Laetitia Masip (35) aus Lausanne reist mit dem Velo um die Welt. Seit Jahren ist sie auf fast allen Kontinenten unterwegs, den Morbus Bechterew immer im Gepäck. Die Veloreisen sind für sie aber nicht nur Genuss, sie will auch über den Bechterew aufklären. «vertical» hat sie ihre beeindruckende Geschichte erzählt. (lg)

«Nachdem ich immer wieder stundenlang die Weltkarte angestarrt hatte, entwickelte sich in mir ein starkes Bedürfnis, die Welt zu erforschen und zu entdecken. Deshalb habe ich 2009 beschlossen, alles in der Schweiz hinter mir zu lassen, um mit dem Fahrrad nach China zu fahren. Seitdem habe ich über 40 000 km zurückgelegt, 28 Länder mit dem Fahrrad durchquert, Tausende von Lächeln ausgetauscht und viele unglaubliche Träume verwirklicht.

Vergangenes Jahr wurde mein Lebensstil jedoch arg in Frage gestellt, als entdeckt wurde, dass ein neuer Begleiter, der Morbus Bechterew genannt wird, jetzt Teil meines Lebens ist. Ich hatte noch nie davon gehört und all die Schmerzen, die mich seit Jahren begleitet hatten, hatte ich immer auf mechanische Probleme zurückgeführt. Ich suchte immer wieder neue Rechtfertigungen, um dennoch so weiterzuleben, wie ich es liebte, auf den Strassen der Welt, bei der Arbeit in Freiwilligenprojekten, und auf dem Fahrrad, auf dem Weg von einem Projekt zum nächsten.

Meine Symptome wurden jedoch immer schlimmer und schlimmer, bis unerträgliche Schmerzen und Steifheit allmählich meine Beweglichkeit einschränkten. Ich konnte nicht ignorieren, dass sich mein treuer Körper, der mich all diese aussergewöhnlichen Abenteuer erleben liess, verändert hatte. Ich wollte und konnte es nicht glauben, also blieb ich beharrlich und tat das, was ich liebte: mit meinem Fahrrad die Welt entdecken. Als ich zurück in die Schweiz kam, überquerte ich einen letzten Bergpass, den Simplonpass, aber ich spürte, dass mein Körper und mein Fahrrad langsam nachgaben. Nicht lange nach meiner Rückkehr und nach einem Unfall beschloss ich, zum Arzt zu gehen.

Nichts geht mehr

Während dieser Zeit der Untersuchungen und der Diagnosestellung wurde ich von einer Radsportlerin, die gut in Form, flexibel und aktiv war, zu jemandem, der nicht laufen, sich nicht die Haare stylen oder allein vom Bett aufstehen konnte. Nicht einmal niesen konnte ich, ohne vor Schmerzen zu kollabieren, oder einfach nur meine Socken anziehen. Ich verlor das Vertrauen in mich selbst, in meinen Körper, in mein Leben. Ich erkannte mich selbst nicht mehr.

Als die Diagnose dann endlich da war, begann ich sofort zu recherchieren, um herauszufinden, was Morbus Bechterew ist, und um diese Krankheit zu verstehen. Den Grund für meine Beschwerden zu kennen und

zu verstehen, war für mich der erste Schritt bergauf nach einem langen, scheinbar unaufhaltsamen Abstieg. Von diesem Moment an war ich fest entschlossen, dass ich Wege finden würde, mein Leben weiterzuleben und zu lernen, den Morbus Bechterew anzunehmen. Ich entschied mich, einen Weg zu finden, das zu tun, was mir so wichtig ist, und vor allem aktiv zu bleiben.

Mit viel Geduld, Zielstrebigkeit, guter Pflege und der Hilfe von entzündungshemmenden Medikamenten konnte ich allmählich wieder aktiver werden. Jeden Tag setze ich mir kleine Ziele, die ich regelmässig erhöhte. Jetzt kann ich meine 10 000 Schritte am Tag meist wieder gehen und sogar ein paar Kilometer laufen. Manchmal ist es immer noch schwer zu glauben, wie weit ich seit der Diagnose gekommen bin. Und auch mein seelisches Wohlbefinden hat sich merklich verbessert.

Beginn einer neuen Reise

Heute bin ich überzeugt, dass mein aktiver Lebensstil mir geholfen hat, mit meinen Symptomen fertigzuwerden und die Krankheit vielleicht sogar verlangsamen konnte. Ich bin mir absolut sicher, dass das, was ich liebe, mich über die schlimmsten Momente hinwegbrachte und mir geholfen hat, meine Träume nicht aus den Augen zu verlieren.

Ich bin eine Abenteurerin und würde das Reisen für nichts in der Welt aufgeben wollen. Da ich mein



Fahrrad im Moment leider nicht weiter fahren kann, habe ich mich nach reiflicher Überlegung dazu entschlossen, eine geeignetere Lösung zu suchen, um meinen Lebensstil weiterleben zu können: Ich versuche nun, meine Abenteuer mit einem E-Bike weiterzuführen und zu schauen, wie das geht. Ich empfinde jeden Tag als Geschenk, auch wenn es an manchen Tagen schwieriger ist als an anderen. Aber ich werde

den Morbus Bechterew nicht mein ganzes Leben bestimmen lassen.

Selbst wenn die Diagnose auf den Schultern lastet und schwer zu akzeptieren ist, kann das auch der Beginn einer neuen Reise sein. Bei dieser Reise geht es darum, dass wir uns das, was wir am meisten lieben, nicht vom Bechterew nehmen lassen, sondern alles geben, um unsere Träume trotz Krankheit möglich zu machen. In

welcher Situation man auch ist, man sollte weiterhin an das glauben, was man sich aus tiefstem Herzen wünscht. Denn vielleicht findet man ja Wege, es zu schaffen. Man sollte alles tun, was man liebt, und sich selbst und seinem Leben einen Sinn geben. Lassen Sie sich vom Bechterew nicht Ihre Träume nehmen!»

→ www.hopeinmotion.life



huerzeler
BICYCLE HOLIDAYS



Radvermietung – Mallorca, Andalusien, Lanzarote
Fernfahrten – mit dem Rad die Welt entdecken

huerzeler.com



Paradiesisch eintauchen

Wärmstens zu empfehlen.
EDEN Solebad

Hotel EDEN im Park ****
Rheinfelden, hoteleden.ch



Mit Ihrer Spende unterstützen Sie Bechterew-Betroffene

Das breite Angebot der SVMB-Dienstleistungen wäre ohne Spenden und Gönnerbeiträge nicht möglich. Die Bechterew-Vereinigung ist dafür sehr dankbar. «vertical» stellt hier stellvertretend einige «gute Seelen» vor.



Martha Mettler

«Dankbar, gesund zu sein»

Martha Mettler aus Dorf ZH ist seit vielen Jahren Passivmitglied der SVMB. Ebenso langjährig ist ihr Engagement in Form von Spenden zugunsten der Vereinigung. Obwohl in ihrer Familie niemand vom Bechterew betroffen ist, sei es ihr ein wichtiges Anliegen, die Arbeit zugunsten der Betroffenen zu unterstützen. Erstmals mit der Krankheit in Kontakt gekommen sei sie durch einen früheren Arbeitskollegen, der am Bechterew litt. Es habe sie beeindruckt, dass er seine Arbeit trotz Krankheit stets zuverlässig und mit Freude erledigt habe. «Und ich spende auch aus Dankbarkeit, dass ich gesund sein darf. Bei der SVMB weiss ich, wo das Geld hinkommt, und ich bin sicher, dass es gut verwendet wird», so Martha Mettler. Dies wird natürlich gerne bestätigt und die grosse und langjährige Unterstützung herzlich verdankt.

Geteilte Hochzeitsfreude

Am 16. September vergangenen Jahres konnten Lucile und Diogo Benido in der reformierten Kirche in Begnins VD ihre Hochzeit feiern. Rund ein Jahr davor hatte Lucile Benido die Diagnose

Bechterew erhalten, weshalb sie sich gemeinsam mit ihrem Mann dazu entschied, die Hochzeitskollekte der Bechterew-Vereinigung zukommen zu lassen. «Ich hatte schon lange mit Schmerzen gelebt, doch man führte die Beschwerden immer auf Stress oder etwas anderes zurück», erzählt die frisch Verheiratete. Als die Pfarrerin sie um einen Vorschlag für eine gemeinnützige Organisation bat, sei ihre Wahl auf die SVMB gefallen. «Ich kannte die Organisation vorher nicht, doch das Thema interessierte mich sehr», so Lucile Benido. «Und ich hatte einen guten Eindruck von der Arbeit.» Selber hat sie positive Erfahrungen mit Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung ohne Laktose und Gluten gemacht. «Ich spüre wirklich einen Unterschied.» Dafür, dass sie mit ihrer Spende ebenfalls einen Unterschied machen, bedankt sich die SVMB bei Lucile und Diogo Benido herzlich.

Suppentopf und Spendentopf

Familie Spuhler aus Glattfelden ZH pflegt ein besonderes Familienritual: Alle zwei Jahre organisieren Sabine und Michael Spuhler zusammen mit ihren drei Kindern im Oktober ein Kürbissuppen-Essen für Freunde und Verwandte und «jeden, der Lust hat vorbeizukommen», wie Sabine Spuhler erzählt. Die Kürbissuppe wird jeweils von A bis Z selber produziert, also vom Ziehen der Kürbisse bis zum Endprodukt auf dem Teller. Wichtiger Bestandteil dieser Tradition ist, dass neben dem grossen Militärtopf mit der Suppe ein Spendentopf zugunsten einer gemeinnützigen Organisation aufgestellt wird. Vergangenes Jahr fiel die Wahl auf die Bechterew-Vereinigung, und zwar deshalb, weil der Vater von Michael Spuhler von der Krankheit betroffen ist. «Uns ist wichtig, dass wir einen Bezug zur Organisation haben, für die wir sammeln», sagt Sabine Spuhler. Viele der Gäste hätten hingegen noch nie etwas vom Morbus Bechterew gehört. Umso schöner, dass die



Lucile und Diogo Benido

Familie aus dem Zürcher Unterland mit ihrer Tradition auch auf das Krankheitsbild aufmerksam machen konnte. 2019, so hofft Sabine Spuhler, findet das nächste Kürbissuppen-Essen statt. «Der Kreis wird immer grösser», schwärmt sie. Dann kann man nur noch «en Guete» wünschen und für die Unterstützung herzlich danken.

Solidarität in dunklen Stunden

Leider besteht das Leben nicht nur aus freudigen Ereignissen wie Hochzeiten oder Geburtstagen, sondern auch aus schwierigen Momenten, wenn zum Beispiel ein geliebter Mensch von uns geht. Im Gedenken an folgende Mitglieder durfte die SVMB im vergangenen Jahr Spenden entgegennehmen:

- Anfang 2017 ist Ernst Brugger aus Regensdorf ZH verstorben. Herr Brugger war seit 1979 Mitglied der SVMB und nahm während vieler Jahre am Aquajogging-Kurs in Zürich teil.
- Ebenfalls Anfang 2017 ist Karl-David Britschgi-Gloor aus Baar ZG verstorben. Herr Britschgi-Gloor war seit 1992 Mitglied der SVMB.
- Im Februar 2017 ist Berti Gerig aus Wattwil SG verstorben. Die Mutter von SVMB-Vorstandsmitglied Walter Gerig war seit 1999 Mitglied der SVMB.

Die SVMB bedankt sich bei allen Spenderinnen und Spendern und spricht den Angehörigen der Verstorbenen ihr herzliches Beileid aus.

TNF-Alpha-Hemmer können Verknöcherung stoppen

Seit rund 20 Jahren gibt es die sogenannten TNF-Alpha-Hemmer zur Behandlung des Morbus Bechterew. Vielen Betroffenen ermöglichen diese Medikamente eine deutlich höhere Lebensqualität, worin man bisher auch ihren Hauptnutzen sah. Doch nun konnten Schweizer Forscher erstmals zeigen, dass TNF-Hemmer auch die Veränderungen an der Wirbelsäule stoppen oder zumindest hemmen können.

CHRISTOPH MOLNAR, ALMUT SCHERER ET AL., SWISS CLINICAL QUALITY MANAGEMENT, ZÜRICH

Als vor rund 20 Jahren die ersten TNF-Alpha-Hemmer für die Behandlung des Morbus Bechterew zugelassen wurden, veränderte dies die Behandlungsmöglichkeiten der Krankheit grundlegend. Dies vor allem für Patienten, bei denen die bisherigen Medikamente keine genügende Wirkung zeigten. Zudem tragen die Entzündungsaktivität und Schäden an der Wirbelsäule durch die Neubildung von Knochen zu Einschränkungen der Wirbelsäulenbeweglichkeit und der Körperfunktion der Bechterew-Patienten bei. Deshalb kommt der Verzögerung der auf dem Röntgenbild sichtbaren Veränderungen der Wirbelsäule, zusammen mit der Linderung der Symptome, in der Behandlung nach wie vor eine wichtige Rolle zu. Während der Zusammenhang zwischen der Krankheitsaktivität und späteren Veränderungen an der Wirbelsäule bereits früher aufgezeigt werden konnte, blieb die Ableitung davon, nämlich dass die Senkung der entzündlichen Aktivität durch den Einsatz von TNF-Alpha-Hemmern die

auf dem Röntgenbild sichtbaren Schäden vermindern könnte, bisher unklar. Deshalb wurde nun im Rahmen einer Langzeitbeobachtung der Zusammenhang zwischen der TNF-Alpha-Therapie, dem darauf folgenden Krankheitsverlauf und den Veränderungen an der Wirbelsäule, die auf dem Röntgenbild sichtbar sind, untersucht. Der Beobachtungszeitraum beträgt bis zu zehn Jahre und die klinischen und radiologischen Untersuchungen wurden in einem Zweijahresrhythmus durchgeführt. Die Forscher benutzten für ihre Analyse Daten der schweizerischen Bechterew-Datenbank der Stiftung SCQM (Swiss Clinical Quality Management).

Kleinste Veränderungen analysiert

Alle vorhandenen Röntgenbilder wurden von zwei unabhängigen Experten gleichzeitig und gemäss dem angepassten Stoke Ankylosing Spondylitis Spine Score (mSASSS) beurteilt. Ein weiterer Experte kam zum Einsatz, wenn die Abweichungen zwischen den ersten Beurteilungen zu gross waren. Als röntgenologische Veränderung an der Wirbelsäule wurde eine Zunahme um mindestens zwei Einheiten gemäss mSASSS über zwei Jahre definiert, und zwar von der kleinsten wahrnehmbaren Veränderung ausgehend. Zudem wurde der Anteil der Patienten ermittelt, bei denen sich über zwei Jahre mindestens eine neue Knochenbrücke (Syndesmophyten) gebildet hatte.

Anfangsschäden und männliches Geschlecht als Risikofaktoren

An der Studie nahmen insgesamt 432 Bechterew-Betroffene teil, von denen 616 Röntgenbild-Intervalle vorlagen. Wenn zu Beginn der Studie bereits

Veränderungen vorlagen oder das Geschlecht der Probanden männlich war, waren die Schäden nach zwei Jahren grösser. Der Beginn einer TNF-Alpha-Therapie vor Studienbeginn sowie eine länger andauernde Therapie führten erwartungsgemäss zu geringeren Veränderungen. Die übrigen Faktoren wie NSAR-Einnahme, Rauchen, HLA-B27, periphere Gelenksbeschwerden, Übergewicht und körperliche Aktivität hatten keinen Einfluss auf die Veränderung.

Die Autoren kommen zum Schluss, dass der Einfluss der TNF-Alpha-Therapie auf die Hemmung der Verknöcherungsprozesse über die Hemmung der Krankheitsaktivität funktioniert. Der Effekt setzt gemäss den Forschern allerdings erst nach rund zweijähriger Behandlung ein, da die Entzündungsaktivität zunächst erfolgreich über diesen Zeitraum gehemmt werden muss. Je länger die Behandlung insgesamt dauert, desto besser ist der Schutz vor Verknöcherungen.

Molnar, Christoph, et al. «TNF blockers inhibit spinal radiographic progression in ankylosing spondylitis by reducing disease activity: results from the Swiss Clinical Quality Management cohort.» Annals of the Rheumatic Diseases (2017): annrheumdis-2017.



Neue Hinweise auf Darmflora als Auslöser des Morbus Bechterew

Seit langem gibt es die Vermutung, dass Veränderungen der Darmflora einen Zusammenhang mit dem Morbus Bechterew haben könnten. Durch die grossen Fortschritte in der Mikrobiologie gibt es nun überzeugende Hinweise, dass die Darmflora bei Bechterew-Betroffenen Besonderheiten aufweist. Die Erkenntnis könnte helfen, neue Diagnose- und Behandlungsmethoden zu entwickeln.

CHENGPING WEN ET AL., UNIVERSITÄT ZHEJIANG, VOLKSREPUBLIK CHINA

Die Untersuchung und Charakterisierung der Darmflora im Zusammenhang mit dem Morbus Bechterew und anderer Autoimmunerkrankungen ist in jüngster Zeit in den Fokus der medizinischen Forschung gerückt. Neue Forschungsergebnisse deuten nun darauf hin, dass der Morbus Bechterew von der Darmflora ausgelöst oder beeinflusst werden könnte.

Bei der vorliegenden Studie wurden insgesamt 211 Personen eingeschlossen, wovon bei 97 Personen eine Bechterew-Diagnose gemäss den modifizierten New-York-Kriterien vorlag. Dazu kamen 114 nichtbetroffene Personen. Die Studienteilnehmenden wurden in drei Krankenhäusern in der Volksrepublik China rekrutiert. Die 97 betroffenen Teilnehmer (40 Frauen, 57 Männer) waren zwischen 14- und 71-jährig. Bei den Betroffenen wurden u. a. das Geschlecht, das Alter, der Body-Mass-Index (BMI), klinische Manifestationen, der Erbfaktor HLA-B27 und die Entzündungswerte im Blut erfasst sowie der BASDAI (Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index) und der BASFI (Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index) berechnet. Die nichtbetroffenen

Kontrollpersonen (42 Frauen, 72 Männer) waren zwischen 23- und 70-jährig und hatten keine Vorgeschichte im Bereich einer rheumatischen oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankung. Mittels Fragebogen mussten alle Personen Auskunft über ihre Ernährung geben, wodurch zum Beispiel Personen mit einem auffälligen Alkoholkonsum oder einer rein pflanzlichen Ernährung ausgeschlossen werden konnten. Zudem wurde von allen Betroffenen eine Stuhlprobe genommen, die bei minus 80 Grad Celsius eingefroren wurde. Mithilfe dieser Proben konnte das mikrobielle Erbgut (DNA) der Patienten extrahiert und anschliessend sequenziert werden. Diese Methode ist den grossen Fortschritten in der Mikrobiologie des letzten Jahrzehnts zu verdanken.

Verlust der «Artenvielfalt»

Um den Zusammenhang zwischen der Darmflora und dem Morbus Bechterew zu untersuchen, führten die Forscher aufwendige genetische Analysen durch, mit denen das Erbgut (DNA) aller Studienteilnehmer untersucht wurde. Dabei entdeckten sie insgesamt 23 709 Gene und zwölf metagenomische Spezies, also Gengruppen, in denen durchwegs alle Gene bei Betroffenen und Nichtbetroffenen unterschiedlich häufig vorkommen. Das Resultat: Die Darmflora unterschied sich in der Studie bei Menschen mit Morbus Bechterew deutlich von derjenigen der nichtbetroffenen Studienteilnehmenden.

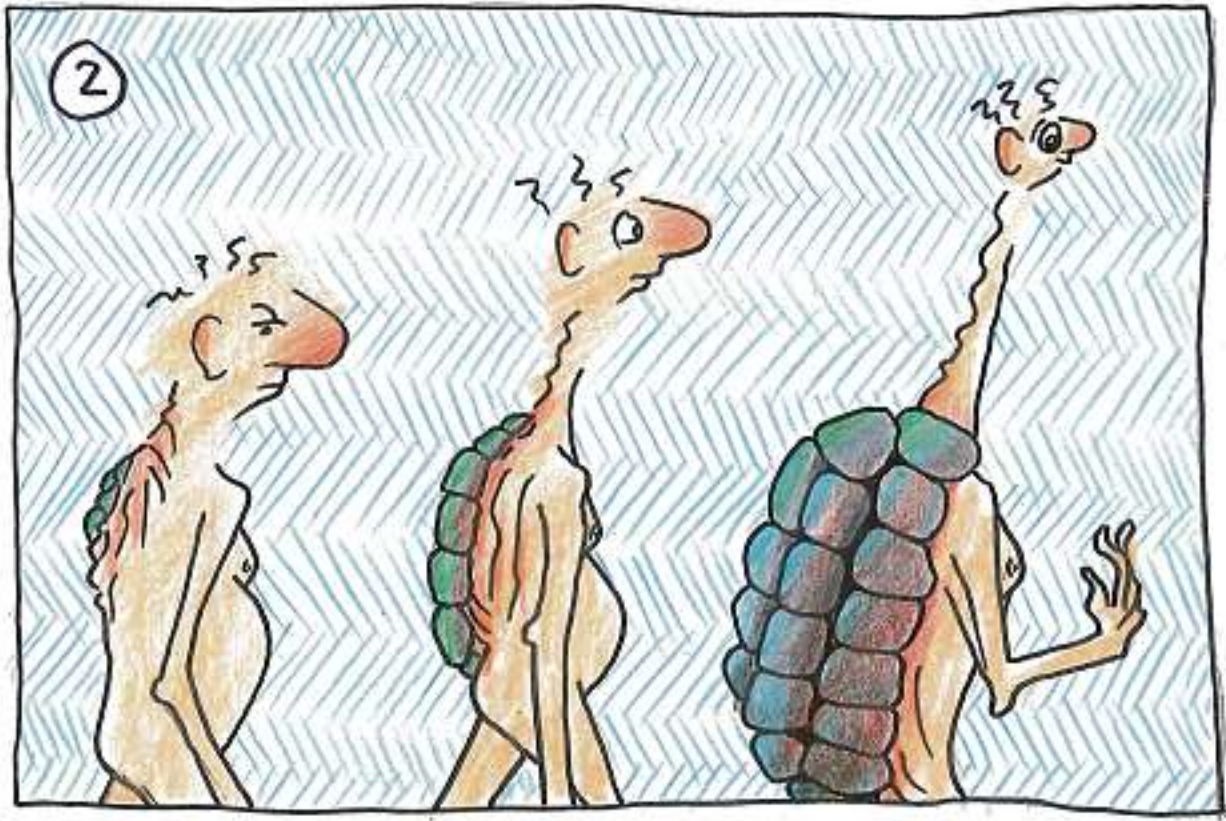
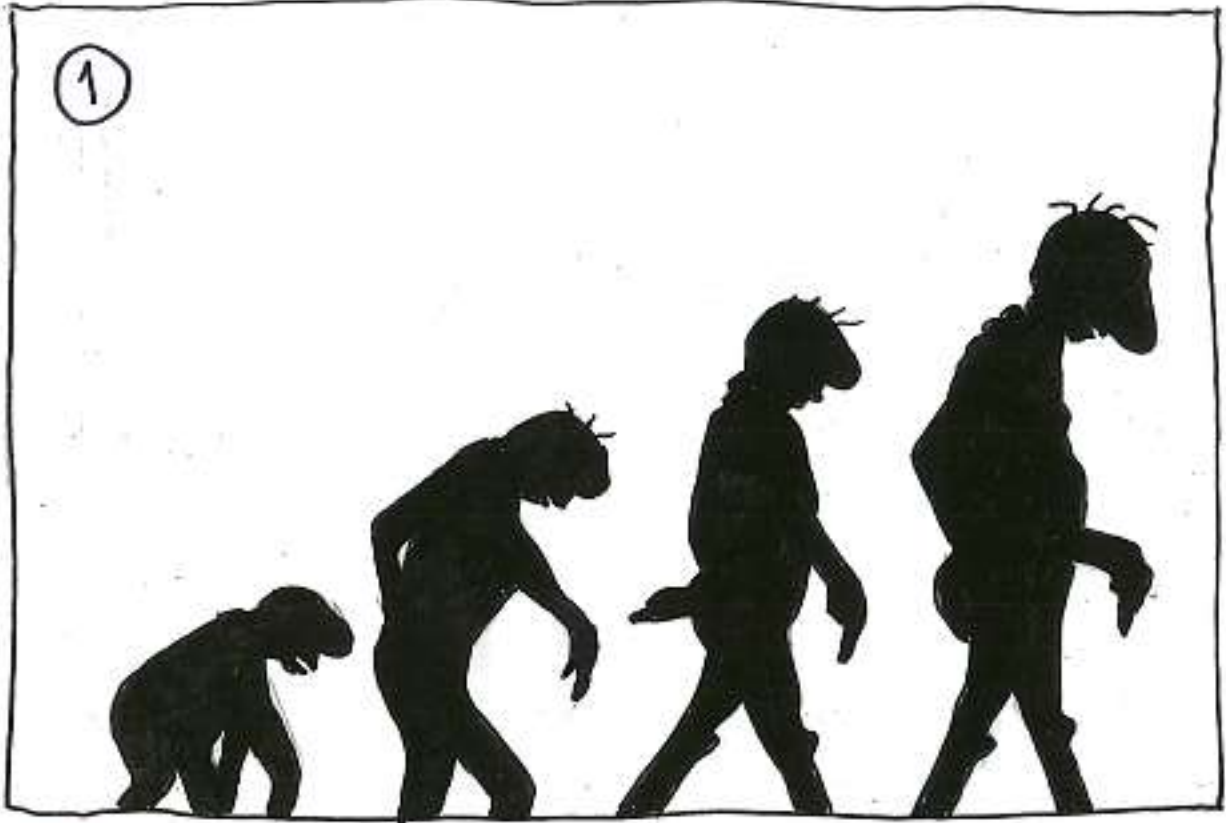
Bei den Studienteilnehmern, die von Morbus Bechterew betroffen waren, wurden erhöhte Werte der Bakterien des Typs *Prevotella melaninogenica*, *Prevotella copri* und *Prevotella* sp. C561 festgestellt, was über einen komplexen Vorgang dazu führt, dass

bei den Betroffenen eine Anhäufung entzündungsfördernder Faktoren vorhanden war. Es konnte ein Verlust der «Artenvielfalt» der Darmflora festgestellt werden. Die Forscher kommen deshalb zum Schluss, dass die Veränderungen der Darmflora einen Einfluss auf die Auslösung oder den Verlauf des Morbus Bechterew haben können. Und zwar geschieht dies über eine Veränderung des Immunsystems der Betroffenen. Ähnliche Zusammenhänge wurden bei anderen Autoimmunerkrankungen schon mehrfach diskutiert. Unter anderem konnte beim Morbus Crohn, bei der Colitis ulcerosa, bei der Rheumatoiden Arthritis, beim Systemischen Lupus Erythematodes und bei der Psoriasis grosse Unterschiede bei der Darmflora festgestellt werden.

Anhand der in der Darmflora vorgefundenen Biomarker und der darauf beruhenden Klassifizierung könnten nun neue Wege für die Diagnosestellung und Behandlung des Morbus Bechterew gefunden werden. Andere Marker, mit denen kein eindeutiger Zusammenhang zur Krankheitsentwicklung bestand, könnten ebenfalls neue Informationen für künftige Studien liefern.

Wen, Chengping, et al. «Quantitative metagenomics reveals unique gut microbiome biomarkers in ankylosing spondylitis.» *Genome biology* 18.1 (2017): 142.

SPONDY





MEDIZIN

Zu welchen Nebenwirkungen bei der Haut kann es durch die Injektion des TNF-Alpha-Hemmers kommen?

Recht häufig sind Reaktionen an der Injektionsstelle, die mit Rötung, Juckreiz und Schwellung einhergehen können. Milde Reaktionen können mit einer antiallergischen Salbe gemildert werden. Bei stärkeren Reaktionen, insbesondere wenn sie mit jeder Verabreichung zunehmen, muss der TNF-Hemmer gewechselt werden. Allergische Reaktionen fern von der Injektionsstelle in Form von grösseren Hautausschlägen oder Nesselfieber sind seltener, zwingen aber zu einem Wechsel des Präparats. Schwere allergische Reaktionen mit Atemnot sind zwar sehr selten, jedoch ein medizinischer Notfall.

Eine spezielle Nebenwirkung von TNF-Hemmern an der Haut ist das Auftreten einer Schuppenflechte (Psoriasis) an Handflächen und Fusssohlen. Diese Reaktion scheint paradox, werden TNF-Hemmer doch erfolgreich gegen die Psoriasis eingesetzt. Man nimmt als Ursache ein Ungleichgewicht von entzündlichen Botenstoffen an. Während man früher in dieser Situation den TNF-Hemmer gewechselt hat, steht mit Secukinumab heute ein Präparat mit einem anderen Wirkmechanismus zur Verfügung.

Ob TNF-Hemmer das Hautkrebsrisiko erhöhen könnten, ist weiterhin unklar, da die Grundkrankheiten selber dieses Risiko erhöhen können. Eine jährliche ärztliche Beurteilung der Haut ist zu empfehlen. Bei sich ausbreitenden Hautrötungen (z. B. in der Nähe von Hautverletzungen) sollte auch an eine Infektion gedacht werden, da deren Risiko unter TNF-Hemmern erhöht ist. In diesem Fall soll ein Arzt aufgesucht werden.

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



Christian Preschke
Dipl. Physiotherapeut
Leitung Therapie
RehaCenter Bad Zurzach



PHYSIOTHERAPIE

Was sollte ich als Bechterew-Betroffener beim Kauf einer Matratze beachten, um die nächtlichen Ruheschmerzen positiv zu beeinflussen?

Jeder Bechterew-Patient hat andere Bedürfnisse beim Liegen und Schlafen. Da wir ca. einen Drittel des Tages im Bett verbringen, ist die Frage nach der richtigen Matratze für jeden sehr relevant. In erster Linie sollten Sie ein Geschäft aufsuchen, das sich auf Matratzen für Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert hat. Da gibt es die Möglichkeit eines Wasserbettes, wo der Rücken sich optimal anpassen kann. Häufig können diese auch beheizt werden, was der Rückenmuskulatur zuträglich sein kann. Auch im herkömmlichen Matratzenangebot gibt es Produkte, die einen schmerzhaften Rücken optimal lagern können. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Matratze eher hart ist und der Kopf, so gut es geht, gerade gelagert werden kann. Fast wichtiger als die Matratze ist ein gut einstellbarer Lattenrost, der verschiedene Möglichkeiten vorgibt, um den Härtegrad beim Liegen zu optimieren. Beim Kauf einer Matratze ist nach der Beratung das Probeschlafen unbedingt zu empfehlen. Erst nach ca. 14 Tagen ist eine Einschätzung möglich. Um einen guten Schlaf zu erreichen, sollten Sie vermehrt in Rückenlage schlafen, um der Krümmung des Rückens und der Einschränkung der Hüftgelenk-Streckung entgegenzuwirken. Auch sollten Sie versuchen, einige Zeit in Bauchlage zu liegen. Falls das sehr unbequem ist, können Sie ein kleines Kissen unter die Brust legen, um die Spannungen zu verringern.



Frühaufsteherin und leidenschaftliche Alpinistin

**In der Schweiz gibt es über 300 Berg-
hütten und andere hochalpine Unter-
künfte. Von diesen will Melissa Borer
(40) aus Heimenhausen BE noch mög-
lichst vielen einen Besuch abstatten.
Aber auch wenn sie nicht auf Berge
klettert, ist Melissa Borer schon dann
unterwegs, wenn andere noch in den
Federn sind. (lg)**

«Schon als Kind wurde ich von meinen Eltern in die Schweizer Bergwelt mitgenommen und als ich einmal vom Tal aus den Gipfel des Hohgant (2197) sah, wusste ich, dass ich auch einmal dort oben stehen will. Doch als ich erwachsen war und solche Touren selber hätte unternehmen können, kam mir der Morbus Bechterew in die Quere. Zuerst kamen die Schmerzen und dann die Unsicherheit, was mit mir los ist. Der Hausarzt war ratlos, obwohl ich zeitweise kaum noch einen Fuss vor den anderen setzen konnte. Erst der zweite Hausarzt, der eigentlich nur die Ferienvertretung des ersten machte, hegte den Verdacht, dass ich Morbus Bechterew haben könnte. Bis dahin habe ich viele Jahre still gelitten und mich mit starken Schmerzmitteln durch den Alltag gemogelt».

Seit meine Schmerzen einen Namen haben, glaube ich wieder an eine bessere Zukunft. Seit inzwischen drei Jahren bin ich dank einer TNF-Alpha-Therapie an den meisten Tagen schmerzfrei. Auch dank dieser kann ich meinen Traum aus der Kindheit nun fast jedes Wochenende wieder ausleben: auf die Berge steigen, die Ruhe geniessen, viel-

leicht einmal einen Steinbock sehen und das gute Gefühl haben, etwas erreicht zu haben. Vergangenen Herbst konnte ich sogar meinen ersten Gipfel über 4000 Metern, das Allalinhorn (4027), besteigen.

Jeden Tag Sport

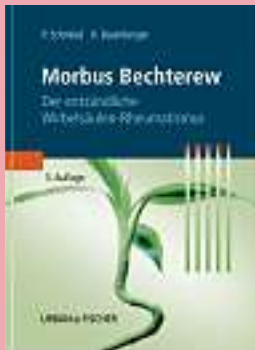
Mein Ziel ist, vielleicht irgendwann einmal jede der über 300 Unterkünfte in den Schweizer Bergen besucht zu haben. Schon über 70 Hütten des Schweizerischen Alpenclubs (SAC) konnte ich einen Besuch abstatten. Ich habe auch ein paar Liebeshütten, die für mich so etwas wie «Kraftorte» sind. Wenn die Steinböcke abends bis vor die Hütte kommen und ich auf dem Mobiltelefon keinen Empfang mehr habe, kann ich richtig abschalten. Wenn am Wochenende jeweils wieder eine Bergtour ansteht, kann ich mich schon während der ganzen Woche darauf freuen. Und ich konnte auch schon einige Freunde und Bekannte für die Bewegung in den Bergen begeistern.

Neben dem Wandern und Klettern in den Bergen treibe ich auch unter der Woche mindestens eine Stunde Sport pro Tag. Da steht dann abwechslungsweise Nordic Walking, Jogging, Biken oder Pilates auf dem Programm. An meinem Wohnort fängt die Natur zum Glück direkt vor der Haustüre an, so dass ich das Auto auch einmal stehen lassen kann. Da ich meistens schon vor sechs Uhr im Büro bin, bleibt mir am Nachmittag genügend Zeit für die wichtige Bewegung. Diese macht mir zudem auch einfach Spass. Schliess-

lich turne ich seit etwa fünf Jahren bei der Bechterew-Therapiegruppe in Langenthal mit und amte dort als eine der Kontaktpersonen. In der Gruppe schätze ich vor allem auch den Austausch mit anderen Betroffenen.

Perfekter Ausgleich

Ursprünglich habe ich die Lehre als Maurerin und später dann noch die kaufmännische Ausbildung gemacht. Heute arbeite ich in der Buchhaltung bei einer Firma für Baumaterialien und habe dadurch immer noch den Bezug zu meinem ursprünglichen Beruf. Dadurch kenne ich auch alle Materialien und weiss, wofür diese verwendet werden. Bei meiner Stelle kann ich die Zeit relativ flexibel einteilen, wodurch ich auch einmal unter der Woche freinehmen und eine Bergtour unternehmen kann. Im Winter mache ich auch Touren mit den Schneeschuhen. Alle Touren sind ein besonderes Erlebnis, und als positiver Nebeneffekt hat sich auch meine Ausdauer verbessert. Lunge und Herz funktionieren deutlich besser, seit ich so viel Sport mache. Die Bergtouren sind auch ein perfekter Ausgleich zum Stress des Alltags. Ich bin froh, dass ich heute zufrieden sein und mein Leben leben kann.»



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.–

BESTELLSCHEIN

Literatur

- Morbus Bechterew – Der entzündliche Wirbelsäulen-Rheumatismus 40.–
- Eltern-Sein 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 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

KLINIKEN VALENS

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



VALENS



WALENSTADTBERG



RHEINBURG-KLINIK

Dreimal an Top-Lage!

REHAZENTRUM VALENS T +41 (0)81 303 11 11 info@kliniken-valens.ch

REHAZENTRUM WALENSTADTBERG T +41 (0)81 736 21 11 info.wsb@kliniken-valens.ch

RHEINBURG-KLINIK WALZENHAUSEN T +41 (0)71 886 11 11 info@rheinburg.ch

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.

Wir bieten Ihnen ein 3-wöchiges «Bechterew»-Programm mit höchstens 10 bis 15 Teilnehmern. Dieses beinhaltet 5 bis 6 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 Leukerbad Clinic bietet Ihnen sechs Mal pro Jahr ein Programm, das gezielt auf die Behandlung von Morbus-Bechterew-Patienten ausgerichtet ist.

Die Kurse 2018 finden zu folgenden Zeitpunkten statt:

◆ 09. bis 27. April 2018

◆ 23. Juli bis 10. August 2018

◆ 24. September bis 12. Oktober 2018

◆ 05. bis 23. November 2018

Falls Sie an unserem Angebot interessiert sind und Sie sich anmelden möchten, melden Sie sich bitte bei der Patientenverwaltung unter Tel.: +41 (0)27 472 51 09.



VORSCHAU |

Bewegte Bilder für ein bewegtes Leben

Pünktlich zum 40-Jahr-Jubiläum der SVMB gibt es Grund zu feiern: Um den technologischen Wandel nicht zu verschlafen, setzt die SVMB immer mehr auch auf die digitalen Kanäle, um Menschen mit Morbus Bechterew zur wichtigen Bechterew-Gymnastik zu motivieren und über das Krankheitsbild sowie die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Ein wichtiger Teil davon sind Videos, auf denen Bechterew-Gymnastikübungen demonstriert und erklärt werden. Immer mehr Übungen können also nicht nur im «Bechterew-Kalender» abgeschaut werden, sondern werden auf Video aufgenommen und können im Internet angeschaut werden. Denn die Bechterew-Gymnastik ist keineswegs ein «alter Zopf», sondern ist auch 40 Jahre nach der Gründung der SVMB noch ein wichtiges Element im Umgang mit dem Bechterew. In dieser Ausgabe wird die Entwicklung vom «Klappschen Kriechen» bis zur «Bechterew-Gymnastik 2.0» aufgezeigt und es werden die ersten Beispielvideos vorgestellt.



HINWEIS |

Im Beruf auf den Beinen

Stehen Sie in Ihrem Beruf die meiste Zeit? Kennen Sie geschwollene Beine, Rückenschmerzen und Nackenverspannungen? Eine neue Broschüre der Rheumaliga Schweiz gibt Tipps und Informationen rund um Körper und Entlastungshaltungen sowie um Arbeitsplatz und Pausengestaltung. Die Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit dem Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) erarbeitet und informiert neu auch über wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Gesundheit und Stehverufe. Die aktualisierte Broschüre steht in grösserer Schrift und auf Deutsch, Französisch und Italienisch zur Verfügung. → www.rheumaliga-shop.ch

BERATUNG |

Medizinische Beratung

Die medizinischen Berater der Vereinigung, Dr. med. Marc Widmer (Deutschschweiz) und Prof. Jean Dudler (Westschweiz), beantworten am Beratungstelefon Fragen zum Morbus Bechterew. Die genauen Daten, an denen das Beratungstelefon bedient wird, finden Sie auf Seite 17. Medizinische Fragen können unseren medizinischen Beratern auch über das Internet gestellt werden, im Mitgliederbereich unter → www.bechterew.ch. Diese Angebote gelten nur für Mitglieder der Vereinigung.

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

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



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



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*
- 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