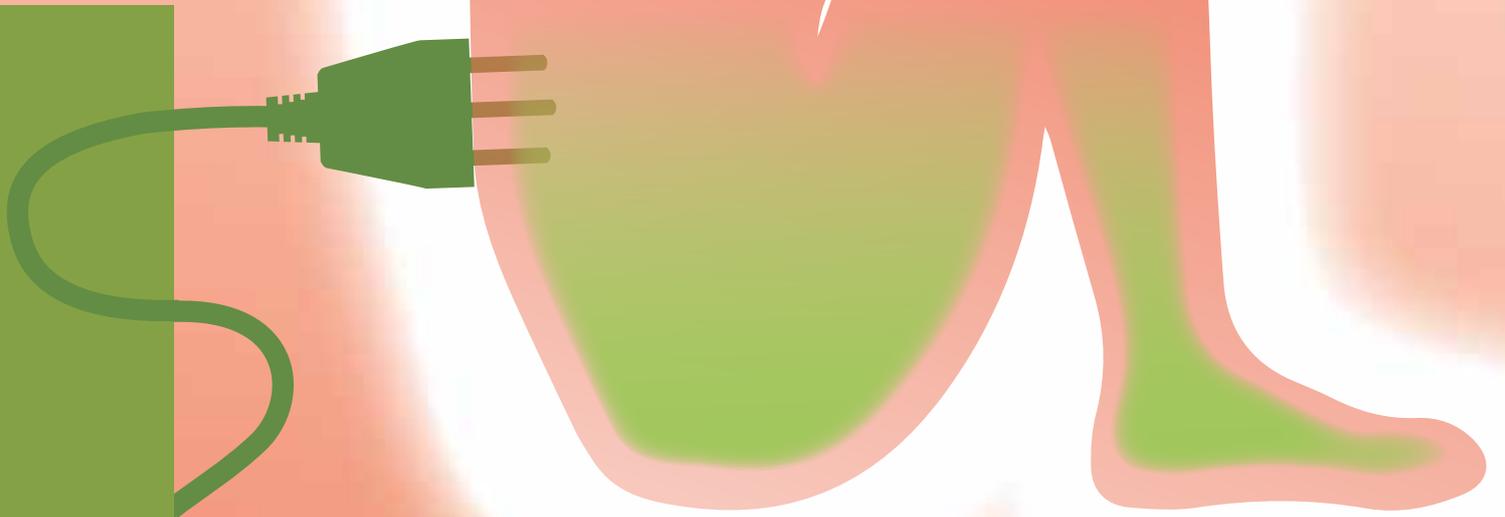


vertical



Die «Bechterew-Müdigkeit»

Was man dagegen tun kann



Bild: → www.beachsoccer.com

«Ich liebe alle Ballsportarten»

«Ich bin mehr oder weniger per Zufall zum Beach Soccer gekommen. Als Kind kam ich mit meiner Mutter einmal bei einem Spiel vorbei, und wir kamen mit einem Spieler ins Gespräch. Meine Mutter ist heute noch aktive Spielerin und trainiert zusätzlich die Frauen-Nationalmannschaft. Ich selber habe während der Saison fast jedes Wochenende Spiele und trainiere etwa viermal pro Woche. Durch den Beach Soccer bin ich auch viel im Ausland unterwegs. So spiele ich einerseits beim Verein «Havana Shots Aargau», habe aber auch ein Engagement bei einem italienischen Club. Ausserdem darf ich mit der Schweizer Beach Soccer-Nationalmannschaft an den schönsten Stränden der Welt spielen.

Seit ein paar Jahren werde ich von Beschwerden im unteren Rücken begleitet. Gemäss den Ärzten hat das damit zu tun, dass meine Rückenstrecker-Muskulatur verkürzt ist. Ich habe deshalb angefangen, nach jedem Beach Soccer-Spiel Übungen auf der Faszienrolle oder «Black Roll» zu machen. Dadurch wird meine Rückenmuskulatur gedehnt und massiert, was die Verspannungen und Schmerzen teilweise löst. Wegen dieses Problems achte ich auch im Alltag auf eine gute Haltung. Neben den spielerischen Fertigkeiten muss man im Beach Soccer natürlich auch Kraft und Gleichgewicht trainieren, was auch meinem Rücken zugutekommt.

Neben dem Beach Soccer bin ich auch sonst sportlich aktiv. Im Winter spiele ich regelmässig Badminton und Tennis. Ab und zu bin ich auch auf der Skipiste anzutreffen, ich fahre sowohl Ski wie auch Snowboard. Mein Herz schlägt aber vor allem für all jene Sportarten, bei denen ein Ball im Spiel ist.

In diesem Sommer habe ich sowohl in der schweizerischen Meisterschaft wie auch in der italienischen Serie A gespielt. Daneben gab es auch noch Spiele in der «European Beach Soccer League», das ist das prestigeträchtigste Turnier in Europa. Wenn ich gerade mal nicht im Sand einem Fussball nachhechte, absolviere ich zurzeit ein kaufmännisches Praktikum bei der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB), was mir auch viel Spass macht.»

Tobi Steinemann, Spieler Schweizer Beach Soccer-Nationalmannschaft

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

SCHWERPUNKT |

SEITE 4

Die «Bechterew-Müdigkeit» und was man dagegen tun kann

10 Tipps für einen besseren Schlaf mit dem Bechterew

Die grosse Müdigkeit im Kopf

«Bechterew-Betroffene müssen mehr auf ihren Energiehaushalt achten»

SVMB-INFOS |

SEITE 14

Jetzt kommen die Übungsvideos für zu Hause

Neue Kampagne der SVMB:
Dominique Rinderknecht sensibilisiert für Rückenschmerzen

Aktionswoche 2018 der Rheumaliga Schweiz:
Arthrose – Was kann ich selbst tun?

Mallorca-Reise 2019:
Jetzt vom Frühbucher-Rabatt profitieren!

Wanderung Luzerner Seetal
mit Führung im Schloss Heidegg

Über 200 Besucher am
Jubiläums-Bechterew-Treffen in Wil SG

FORSCHUNG |

SEITE 23

Augenentzündungen als Frühwarnsystem beim Bechterew

Welches Wissen brauchen Bechterew-Betroffene und wie soll es vermittelt werden?

RATGEBER |

SEITE 26

PERSÖNLICH |

SEITE 27

«Optimismus ist die beste Behandlung»

SHOP |

SEITE 28

DIVERSES |

SEITE 31

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.



Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist eine der grossen Herausforderungen der heutigen Zeit: das Gleichgewicht zu finden zwischen Ruhe und Umtriebigkeit, Entspannung und Anspannung, Freizeit und Arbeit. Die ständige Verfügbarkeit, der Freizeitstress oder Schwierigkeiten bei der Arbeit: Dies sind nur einige Stichworte, bei denen man als Bechterew-Betroffener aufhorchen sollte.

Denn Menschen mit Morbus Bechterew haben daneben noch andere, durch die Krankheit bedingte Herausforderungen zu meistern. Sie sind nicht nur müde, sondern können auch von der sogenannten Fatigue betroffen sein. Also von einer überproportionalen, von den Aktivitäten unabhängigen Müdigkeit. Und dies in einer Zeit, in der Erschöpfung oder Müdigkeit nicht unbedingt beliebte Gesprächsthemen sind. Hinzu kommen Unsicherheiten und Ängste, ob man

es beruflich und privat überhaupt noch schafft.

Um diese Situation zu meistern, ist es besonders wichtig, unterscheiden zu können: zwischen guten und schlechten Gewohnheiten, zwischen notwendigen und optionalen Aktivitäten, zwischen krankheits- und stressbedingter Müdigkeit. Damit Sie diese Unterscheidungen möglichst gut treffen können, liefern wir Ihnen neben den Fakten zur Fatigue auch hilfreiche Tipps.

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre!

Lars Gubler
Chefredaktor

Die «Bechterew-Müdigkeit» und was man dagegen tun kann

Sie ist eines der wichtigsten Symptome des Morbus Bechterew, und dennoch wird sie häufig vergessen: die starke Müdigkeit oder sogenannte Fatigue. Die Ursachen sind vielfältig und es kann mitunter schwierig sein, dem Teufelskreis von Krankheit, Müdigkeit und Ansprüchen zu entkommen. In einer Schubphase hilft da vor allem eines: einen Gang runterschalten und offen über das Problem reden.

LARS GUBLER

Neben den Schmerzen in den Gelenken, vor allem im unteren Rücken und den Kreuzbein-Darmbein-Gelenken (Iliosakralgelenken, ISG), sowie der Morgensteifigkeit und eingeschränkten Beweglichkeit hat der Bechterew noch eine Reihe anderer Symptome, die eng mit dem Krankheitsgeschehen verbunden sind und einen Hinweis für die richtige

Diagnose geben können. Eines dieser Symptome ist eine starke, nicht im Verhältnis zu den eigenen Aktivitäten stehende Müdigkeit. Diese Art von Müdigkeit wird in der Medizin «Fatigue» genannt. Sie tritt häufig im Zusammenhang mit chronischen Krankheiten auf. Sie ist aber nicht zu verwechseln mit einer normalen, durch bestimmte Aktivitäten ausgelösten Müdigkeit. Auch muss die Fatigue beim Morbus Bechterew vom sogenannten «Chronic Fatigue Syndrome» (CFS) unterschieden werden, das ein eigenständiges Krankheitsbild darstellt.

Die Fatigue beim Morbus Bechterew hat verschiedene Ursachen und Konsequenzen für die Betroffenen. Sie wirkt sich stark auf das Leben der Patienten aus, wird aber nicht immer als Symptom der Erkrankung erkannt. Auch wurde die Fatigue bisher wenig erforscht. Dies mag auch daran liegen, dass es sich um ein subjektives Symptom handelt, das sich nur schwer in Zahlen ausdrücken lässt. Die letztgenannte Tatsache erschwert zudem die Anerkennung durch die Invalidenversicherung (IV).

Die wichtigsten Symptome des Morbus Bechterew, die häufig auch am Anfang der Diagnose stehen, sind die entzündlichen Rückenschmerzen sowie die eingeschränkte Beweglichkeit. In rund einem Drittel der Fälle kommen noch Augenentzündungen (sog. Uveitis) hinzu. Diese Symptome sind es, die auch direkt zur Fatigue bei den Betroffenen beitragen können. Denn die Entzündungsprozesse in den Gelenken zehren an den Kräften der Betroffenen. Hinzu kommen die dadurch verursachten Schmerzen, die ebenfalls müde machen. Typisch beim Morbus Bechterew sind die nächtlichen Ruheschmerzen, welche die Betroffenen in der Nacht zum Aufstehen zwingen. Dadurch ist die





Schlafqualität bei Bechterew-Patienten häufig stark beeinträchtigt. Dies führt selbstredend auch zu einer starken Ermüdung und einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit tagsüber.

Krankheitsmanagement entscheidend

Ganz entscheidend ist also auch hinsichtlich der «Bechterew-Müdigkeit» ein optimales Krankheitsmanagement mithilfe von Bewegungstherapie, Medikamenten und weiteren, als hilfreich empfundenen Massnahmen. Wenn die Krankheitsaktivität zum Beispiel durch die Behandlung mit einem TNF-Alpha-Hemmer (Biologika) gesenkt werden kann, wird das Übel sozusagen an der Wurzel gepackt. In einigen Fällen bringen die Biologika aber nicht die gewünschte Verbesserung, sodass auf andere Medikamente und Massnahmen zurückgegriffen werden muss. Leider können diese Medikamente auch Nebenwirkungen haben. Neben des leicht erhöhten Infektrisikos können sie auch müde machen. Es ist also eine Krux: Während die TNF-Alpha-Hemmer die Krankheitsaktivität und damit die entzündungsbedingte Müdigkeit reduzieren, können sie auch selber müde machen.

In der SVMB-Mitgliederumfrage von 2016 wurden die Betroffenen unter anderem gefragt, wie beeinträchtigend in den letzten sieben Tagen die Müdigkeit, die Schmerzen und die eingeschränkte Beweglichkeit für sie waren. Für mehr als 60 % der Betroffenen waren Müdigkeit und Erschöpfung beeinträchtigend. Auch waren Müdigkeit und Erschöpfung stärker beeinträchtigend als die Schmerzen und die eingeschränkte Beweglichkeit. Bei fast 70 % beeinträchtigten die Schmerzen den Schlaf. Diese Antworten geben einen Hinweis darauf, dass sich Müdigkeit und Erschöpfung bei Personen mit einer TNF-Alpha-Therapie im Vergleich zu Personen ohne TNF-Alpha-Therapie oder mit einer anderen medikamentösen Therapie kaum besserten.

Weshalb dies so ist, versucht Dr. med. Pascale Exer im Interview zu erklären (siehe Interview auf den Seiten 10 und 11).

Konsequenzen für Beruf und Privatleben

Eine Studie von Forschern des Royal National Hospital for Rheumatic Diseases (RNHRD) in Bath (Grossbritannien) ging der Frage nach, welchen Einfluss die Bechterewbedingte Fatigue auf die Erwerbstätigkeit der Betroffenen hat. In der Forschungsarbeit mit 409 Betroffenen konnte das Team zeigen, dass die Fatigue einen grossen Einfluss darauf hat, ob jemand bei der Arbeit fehlt oder wie produktiv die Person ist. Die starke Müdigkeit hatte sogar einen grösseren Einfluss darauf als die Krankheitsaktivität (gemessen mit dem Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index BASDAI) oder die funktionellen Einschränkungen (gemessen mit dem Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index BASFI).

Klar ist, dass der Bechterew zu Problemen bei der Erwerbstätigkeit führen kann, auch wegen der Fatigue. Dies ist in der heutigen Zeit mit grossen Veränderungen in der Arbeitswelt und einer zunehmenden Vermischung von Beruf und Privatleben eine besondere Herausforderung. Auch der sogenannte Freizeitstress kann zu einem erheblichen Druck für die Betroffenen werden. Nach der Arbeit sollten sie auch beim Familientreffen noch eine freundliche Miene präsentieren oder dieser und jener Erwartung gerecht werden. Schwierig zu kommunizieren sind auch die grossen Schwankungen. Gemäss den Studienautoren aus Bath führt ein tieferes Niveau der Fatigue zu einem besseren subjektiven Wohlbefinden. Wer weniger müde ist, fühlte sich rein subjektiv gesünder. Die Frage ist also, wie man aus dem Teufelskreis von Krankheitsaktivität, starker Müdigkeit, schlechtem subjektiven Wohlbefinden und dadurch allenfalls wieder erhöhter Krankheitsaktivität ausbrechen kann.



Risikofaktoren Alter und Krankheitsdauer

Am Anfang der «Bechterew-Müdigkeit» steht wie erwähnt die Krankheitsaktivität. Je besser diese kontrolliert werden kann, desto kleiner ist auch das Risiko der Fatigue und ihrer Konsequenzen. Neben der medikamentösen Therapie spielen also weitere Faktoren eine sehr wichtige Rolle. Eine Studie der Universität Cordoba (Spanien) mit 2251 Bechterew-Betroffenen konnte zeigen, dass das Alter der Betroffenen sowie die Krankheitsdauer mit der starken Müdigkeit korrelierten. Auch sind gemäss dieser Studie weibliche Betroffene, verheiratete Personen und solche, die einer körperlich anspruchsvollen Arbeit nachgehen, stärker von der Fatigue betroffen. Ein höherer Bildungsstand sowie regelmässiger Sport stellten sich gemäss den Autoren als schützende Faktoren gegen die starke Müdigkeit heraus. Bei den Medikamenten konnte lediglich bei der Gruppe der TNF-Alpha-Hemmer eine schützende Wirkung gegen die Fatigue nachgewiesen werden. Auch psychologische Aspekte spielen gemäss den Studienautoren eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der krankheitsbedingten Fatigue. Keine Unterschiede konnte das Team beim Faktor ethnische Zugehörigkeit ausfindig machen.

Eine weitere interessante Erkenntnis des spanischen Forscherteams ist, dass Patienten, bei denen hauptsächlich die Wirbelsäule betroffen ist, stärker unter der Fatigue leiden als solche, bei denen vor allem die peripheren Gelenke Beschwerden verursachen und bei denen keine Entzündungen auf dem Röntgenbild sichtbar sind. Kein deutlicher Unterschied hinsichtlich der Fatigue-Problematik konnte im Zusammenhang mit dem Erbfaktor HLA-B27 gefunden werden. Interessanterweise konnten die Forscher auch feststellen, dass eine länger andauernde Morgensteifigkeit eher zu einem tieferen Fatigue-Risiko führt. Sie erklären dies damit, dass diese Betroffenen eine stärkere Wirbelsäulenverkrümmung (Kyphose) haben und sich deshalb schon stärker an die Fatigue gewöhnt haben könnten.

An verschiedenen Fronten aktiv sein

Die Studie der Universität Cordoba empfiehlt zur Eindämmung der «Bechterew-Müdigkeit» eine moderate körperliche Betätigung wie Wandern, Bewegungstherapie oder Schwimmen. Es brauche ein besseres Zusammenspiel der verschiedenen Massnahmen und die Fatigue müsse als Symptom des Morbus Bechterew genauso ernst genommen werden wie die Schmerzen oder die eingeschränkte Beweglichkeit.

Die Mitglieder der SVMB unternehmen schon viel, um die krankheitsbedingte Müdigkeit einzudämmen. So wurden die Betroffenen in der Mitgliederumfrage unter anderem gefragt, welche Massnahmen ihnen helfen, besser zu schlafen. Über 44 % der Befragten gaben an, dass ihnen eine spezielle Matratze hilft. Für über 35 % ist Wärme in Form einer Bettflasche, eines Heizkissens oder eines Wärmepflasters schlaffördernd. An dritter Stelle folgt gezielte Entspannung vor dem Schlafen. Auf dem nächsten Platz folgte die Kategorie «Aufstehen / Bewegung während der Nacht / Gymnastik», die von rund einem Drittel der Betroffenen genannt wurde. Nur gut 3 % gaben an, dass ihnen Kälte in Form von kalten Wickeln, Kältebeuteln oder kaltem Wasser beim Schlafen hilft.

Lernen, «Nein» zu sagen

Wie so vieles beim Morbus Bechterew ist auch das Problem der Fatigue eine komplizierte Angelegenheit. Genauso wie Bewegung gegen die Schmerzen hilft, ist genau diese wegen der Schmerzen manchmal kaum möglich. Und auch ein guter Schlaf, der beim Krankheitsmanagement unterstützend wirken kann, ist manchmal genau wegen der Krankheit kaum zu finden. Medikamente wie die TNF-Alpha-Hemmer können Abhilfe schaffen, doch auch sie können zusätzlich müde machen. Hinzukommen können Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, private Verpflichtungen oder Zukunftsängste – alles Probleme, die in einem übermüdeten Zustand noch deutlich schlimmere Dimensionen annehmen können, als wenn man ausgeschlafen ist. Es ist deshalb für Menschen mit Morbus Bechterew besonders wichtig, sich selber wenn nötig zu bremsen und keine Angst zu haben, «Nein» zu sagen – sei dies im Beruf oder im Privatleben. Gerade wenn man aufgrund von nächtlichen Schmerzen übermüdet ist, gilt es Ruhe zu bewahren und keine vorschnellen Entscheidungen zu treffen. Genau wie für nichtbetroffene Personen ist es aber auch für Menschen mit Morbus Bechterew wichtig, den Schlaf durch gezielte Massnahmen positiv zu beeinflussen. Die Stichworte hierzu lauten Schlafhygiene und Rituale (siehe Tipps). So kann verhindert werden, dass aus der Fatigue ein Albtraum wird.

10 Tipps für einen besseren Schlaf mit dem Bechterew

Zum Thema Schlaf kursieren viele Weisheiten. Nicht alle davon sind wahr. Die folgenden Tipps für einen besseren Schlaf helfen Ihnen, die krankheitsbedingte Müdigkeit zumindest ein wenig abzumildern. (lg)



Nr. 1

Immer wieder hört man von einer bestimmten Anzahl Stunden Schlaf, die gesund sein soll. Die Faustregel ist: Genug geschlafen hat, wer sich am nächsten Tag erholt fühlt. Für Bechterew-Betroffene ist ein erholsamer Schlaf leider oftmals eine Wunschvorstellung. Dennoch gilt diese Regel auch hier.

Nr. 2

Rituale sind für einen erholsamen Schlaf förderlich. Definieren Sie Abend- und Zu-Bett-Geh-Rituale und halten Sie diese ein, auch wenn es manchmal Überwindung braucht. Es wird sich positiv auf Ihren Schlaf auswirken. Gehen Sie ausserdem immer etwa um die gleiche Zeit ins Bett und stehen Sie ungefähr zur gleichen Zeit auf, am Wochenende höchstens eine Stunde später.

Nr. 3

Erzwingen Sie den Schlaf nicht. Wenn Sie nach 20 Minuten im Bett nicht einschlafen können, bringt es nichts, sich noch zehnmal im Bett zu drehen. Stehen Sie auf, gehen Sie in ein anderes Zimmer und machen Sie etwas Entspannendes. Gerade Bechterew-Betroffene müssen oft in der Nacht aufstehen und sich bewegen, um die Ruheschmerzen zu lindern. Lassen Sie sich davon nicht ins Bockshorn jagen, sondern versuchen Sie einfach später wieder einzuschlafen.

Nr. 4

Essen Sie am Abend nicht zu schwer und verzichten Sie auf Alkohol oder koffeinhaltige Getränke. Auch wenn Alkohol als eine Art Selbstmedikation auf den ersten Blick beim Schlafen hilft, wird der Schlaf dadurch unruhiger und der Erholungswert sinkt. Ausserdem besteht ein hohes Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Nr. 5

Elektronische Geräte wie der Fernsehapparat, Tablets oder Handys haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Sie stören den Schlaf. Auch der Wecker sollte nicht direkt neben dem Bett platziert werden und allfällige störende Geräusche wie z. B. das Ticken einer Uhr sollten vermieden werden.

Nr. 6

Wir verbringen rund einen Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Dem sollte mit einer entsprechenden Gestaltung der Schlafumgebung Rechnung getragen werden. Machen Sie es sich gemütlich! Und achten Sie auf ein bequemes Bett und ebensolche Schlafkleidung.

Nr. 7

Oft fragen sich Bechterew-Betroffene, ob sie durch die Wahl einer bestimmten Matratze die Schlafqualität positiv beeinflussen können. Die Problemstellung ist bei jeder Person etwas anders und das Angebot an Matratzen und Schlafsystemen gross. Neben konventionellen Matratzen gibt es auch Gel- oder Wasserbetten, bei denen sich der Rücken optimal an die Unterlage anpassen kann. Häufig können diese auch beheizt werden, was der Rückenmuskulatur zuträglich sein kann. Nach der Beratung sollten Sie mindestens zwei Wochen probeschlafen.

Nr. 8

Bei den Schlafmitteln unterscheidet man zwischen pflanzlichen und synthetischen Mitteln. Bei den synthetischen Mitteln gibt es verschiedene Arten, die teilweise nur gegen Rezept erhältlich sind. Bei sehr potenten Schlafmitteln besteht ein hohes Risiko einer Abhängigkeit, weshalb diese nur während kurzer Zeit und unter ärztlicher Begleitung eingenommen werden dürfen. Generell sollten Schlafmittel nicht eingesetzt werden, ohne die eigentliche Ursache der Schlafstörungen – beim Bechterew die nächtlichen Ruheschmerzen – anzugehen.

Nr. 9

Angepasster Sport und Bewegung sind für Bechterew-Betroffene sowieso unverzichtbar. Eine leichte sportliche Betätigung oder ein paar Bechterew-Übungen vor dem Schlafengehen wirken zudem auch schlaffördernd.

Nr. 10

Sprechen Sie über Ihre Müdigkeit. Oftmals erhöht sich der Leistungsdruck, wenn man das Gefühl hat, nicht verstanden zu werden. Deshalb ist es in solchen Situationen besonders wichtig, offen über das Problem zu sprechen. Sei dies im privaten oder beruflichen Umfeld.

Die grosse Müdigkeit im Kopf

Beat Schwob (60) aus Oftringen AG wusste während Jahrzehnten nicht, woher seine Schmerzen kamen und wieso er oftmals sehr müde war. Durch eine TNF-Alpha-Therapie kann er heute meistens wieder besser durchschlafen. Doch auch kleine Tricks helfen ihm, den Energiehaushalt im Griff zu behalten.

LARS GUBLER

Beat Schwob macht keinen Hehl daraus, dass in seinem Leben nicht immer alles nach Plan lief und er einen langen Leidensweg hinter sich hat. Umso wichtiger ist ihm heute, seine Geschichte mit anderen zu teilen. Angefangen hatte es mit wiederholten Augenentzündungen (sog. Uveitis), die ein wichtiger Hinweis auf den Bechterew sein können. Doch es sollte noch lange dauern, bis eine Ärztin die richtigen Schlüsse zog und die Verdachtsdiagnose Bechterew stellte. Jahrelang hatte Beat Schwob die Schmerzen mehr oder weniger erfolgreich ausgeblendet und sich, teilweise mithilfe von Medikamenten, durch den Alltag gequält. Den ersten Schub hatte er bereits mit 22 Jahren gehabt. Damals wurden die Beschwerden einem Virus zugeschrieben. Dazu kamen von einem früheren Unfall regelmässige Migräneanfälle. So fragte sich Beat Schwob mit der Zeit, welches seiner Probleme eigentlich am grössten sei.

Beat Schwob hat zwei erwachsene Töchter und lebt mit seiner Frau und zwei Katzen in Oftringen AG und arbeitet im Verkauf eines international tätigen Herstellers von Küchengeräten. Sein Job sei intensiv, sagt er, «und der Druck ist gross. Dazu kommt, dass ich ein sehr gewissenhafter Mensch bin.» Von seiner Familie bekomme er zum Glück viel Unterstützung, auch wenn diese teilweise mit ihm mitleiden müsse.



Als Bewegungsmensch geht Beat Schwob sehr gerne spazieren oder wandern.

Die Jahre des unterdrückten Schmerzes und die Diagnosestellung im Herbst 2016 führten bei Beat Schwob auch zu einem psychischen Einbruch. Er bekam Angstzustände und eine leichte Depression. «Ich verlor damals jede Lebensfreude», erzählt er. Deshalb sei er froh gewesen, dass nun endlich etwas ging, und zwar auf medizinischer und auf psychologischer Ebene. Beat Schwob nahm professionelle Hilfe einer Psychotherapeutin in Anspruch und hat bis heute regelmässige Termine bei ihr. «Ich wusste, dass es so nicht weitergehen konnte, und war froh um diese Erkenntnis.»

An gewissen Tagen sehr müde

Ein wichtiges Thema bei Beat Schwob war und ist die grosse Müdigkeit, die auch mit dem Morbus Bechterew zu tun hat. Die sogenannte Fatigue kannte er schon vor der Diagnose, und durch die Therapie mit einem TNF-Alpha-Hemmer hat sich auch dieses Problem stark verbessert. Dennoch fühlt sich Beat Schwob an gewissen Tagen immer noch sehr abgeschlagen.

«Die Behandlung durch die Rheumatologin war wie eine Erlösung für mich, und es begann ein langsamer Weg der Besserung», blickt Beat Schwob auf die letzten eineinhalb Jahre zurück. Durch den TNF-Hemmer habe ein neues Leben für ihn angefangen, auch die Schlafqualität sei besser geworden. «Ich konnte es kaum glauben, dass ich keine Schmerzen im Rücken mehr hatte oder von einem Stuhl aufstehen konnte, ohne vor Schmerzen auf die Zähne beisessen zu müssen. Das hat mir Mut gegeben.»

Obwohl er eigentlich ein Frühaufsteher sei, gebe es heute noch Tage, an denen er das Gefühl habe, den Tag wegen der Müdigkeit nicht zu überstehen. Er ist nicht sicher, ob dies mit dem Bechterew selber, mit dem TNF-Alpha-Hemmer oder mit anderen Faktoren zu tun hat. Zum Glück bringe



Auch beim Malen kann Beat Schwob Kraft schöpfen und dadurch die eine oder andere Phase mit starker Müdigkeit besser überwinden.

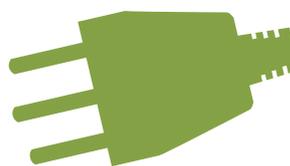
ihm sein Arbeitgeber viel Verständnis entgegen. Wenn es die Umstände erfordern, könne er auch für einige Tage reduziert arbeiten. Letztlich sei es auch dank seines Engagements gegenüber der Firma von beiden Seiten ein Geben und Nehmen.

«Die Müdigkeit ist im Kopf, nicht im Körper. Sie kann jeden Tag auftauchen, nicht nur am Montag oder Freitag. Ich weiss dann, dass ich wohl mehr Ressourcen verbraucht habe, als zur Verfügung standen», beschreibt Beat Schwob die Situation. Es fühle sich dann an, wie wenn man in der Wüste ist und kein Wasser findet, man «verdurstet» vor Müdigkeit. Es sei auch keine «gute» Müdigkeit, wie wenn man sich sportlich betätigt hat, sondern eine äusserst unangenehme Müdigkeit.

Kleine Tricks und grosse Leidenschaften

Durch die psychologische Hilfe habe er gelernt, besser mit seinem Umfeld über die Beschwerden zu kommunizieren – auch über die Müdigkeit. Auch sei ein Prozess in Gang gesetzt worden, um die Krankheit akzeptieren zu lernen, der bis heute andauere. Beat Schwob ist überzeugt, dass auch andere Bechterew-Patienten mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, und rät diesen, nötigenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Er selber hat auch in Sachen Müdigkeit dazugelernt und sich den einen oder anderen Trick gegen die Fatigue zugelegt. Bei der Arbeit sind dies vor allem kleine Pausen bei



einer Tasse Kaffee oder einem Apfel, oder auch einmal ein kurzes Gespräch mit einem Arbeitskollegen. Auch gönnt er sich tagsüber einmal einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft. In der Regel braucht Beat Schwob rund acht Stunden Schlaf und geht gegen 21.30 Uhr ins Bett. Heute kann er im Gegensatz zu früher besser durchschlafen, auch dank der Medikamente.

Kraft schöpft Beat Schwob auch aus seinen Hobbys. Eine seiner Leidenschaften ist das Malen. «Die Freude beim Malen übersteigt alles, auch die Krankheit. Da ist die Welt noch in Ordnung für mich.» Daneben interessiert er sich auch für klassische Musik und Literatur. Auch geht Beat Schwob als Bewegungsmensch sehr gerne spazieren sowie nach Möglichkeit wandern und ist generell gerne in der Natur.

Am meisten unter der Müdigkeit leide sein Privatleben, ist Beat Schwob überzeugt. Wenn er abends nach der Arbeit nach Hause komme, seien seine Energiereserven nun mal einfach klein. «Meine Frau leidet sicher auch darunter», sagt er. Doch sie seien auf einem guten Weg, um immer besser mit dieser Situation zurechtzukommen. Auch seine Frau sei erleichtert gewesen, als er vor rund eineinhalb Jahren die Diagnose erhalten habe. Davor seien die Beschwerden ein abstraktes Leiden gewesen und er habe sich ab und zu gefragt, ob er ein Hypochonder sei. Auch wenn Beat Schwob heute weiss, dass dies nicht so ist, will er trotzdem weiter an sich arbeiten, um seinen Energievorrat trotz Bechterew-Müdigkeit immer besser in den Griff zu bekommen.



Dr. med. Pascale Exer

A+

A

B

C

«Bechterew-Betroffene müssen mehr auf ihren Energiehaushalt achten»

Beim Thema Schlaf sind alle irgendwie Experten. Dr. med. Pascale Exer, Rheumatologin in Basel und beratende Ärztin der SVMB, kann durch ihre langjährige Erfahrung mit Bechterew-Betroffenen ganz direkt berichten, worauf diese Patienten achten müssen, um nicht von der starken Müdigkeit überwältigt zu werden.

INTERVIEW: LARS GUBLER

Wie hängen der Bechterew und die starke Müdigkeit, die sogenannte Fatigue, zusammen?

Die starke Müdigkeit und Schlafstörungen sind beim Bechterew und anderen rheumatischen Erkrankungen ein grosses Thema und hängen von verschiedenen Faktoren ab. Bei einem sehr aktiven Bechterew leidet die Schlafqualität aufgrund der nächtlichen Schmerzen. Aber auch die chronischen Schmerzen selber machen müde. Die starke Müdigkeit beim Bechterew kann aber noch andere Ursachen haben, von einer Blutarmut, häufig ebenfalls Folge eines aktiven Morbus Bechterew, über eine Schlafapnoe, beruflichen Stress bis hin zu Nebenwirkungen von Medikamenten. An erster Stelle steht aber die Krankheitsaktivität: Je besser diese kontrolliert werden kann, desto besser ist auch die Schlafqualität der Betroffenen und desto besser lässt sich die Müdigkeit eindämmen.

Kann die Müdigkeit also als eines der wichtigsten Symptome des Bechterews bezeichnet werden?

Die Fatigue gehört eindeutig zu den wichtigen Anzeichen des Morbus Bechterew. Nicht umsonst ist die Frage nach der Müdigkeit die erste Frage des BASDAI-Fragebogens (Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index), mit dem man die Krankheitsaktivität des Morbus Bechterew auf einer Skala von 0 bis 10 erfasst. Die Müdigkeit ist aber schwer zu fassen, da so viele Faktoren daran beteiligt sein können.

Wieso macht die Entzündung müde? Was geschieht da genau im Körper?

Die Entzündungsbotenstoffe, die sogenannten Zytokine, die beim Morbus Bechterew für die Entzündungen in den Gelenken, aber teilweise auch im Blut verantwortlich sind, zehren von unseren Energiereserven. Man kann das auch mit einer Grippe vergleichen, bei der man sich ja auch abgeschlagen und müde fühlt. Mit dem Unterschied, dass die Prozesse beim Bechterew schwerwiegendere Folgen haben.

Wieso machen gewisse Medikamente müde und wieso helfen einige auch gegen die Müdigkeit?

Neben den erwünschten Wirkungen der Medikamente können auch unerwünschte Wirkungen oder Nebenwirkungen auftreten. Eine davon ist eine verstärkte Müdigkeit. Jeder Patient reagiert aber anders auf ein Medikament, sodass dies schwer voraussagen ist. Durch die Unterdrückung der Entzündung sollte theoretisch auch die Müdigkeit zurückgehen. In einigen Fällen wird dieser Effekt durch das Medikament selber aber wieder wettgemacht. Es spielt auch eine Rolle, ob der Betroffene einen schnellen oder langsamen Stoffwechsel hat. Sogenannte «slow metabolizers», also Menschen, welche Medikamente langsam abbauen, reagieren häufig bereits auf tiefe Dosierungen sehr empfindlich.

Was können Betroffene selber tun, um die Fatigue nicht unnötig zu verstärken?

Wichtig sind vor allem die Verhaltenstipps, wie sie auch in diesem «vertical» beschrieben sind (siehe Seite 7). Zudem ist es so, dass man bei einer TNF-Alpha-Therapie manchmal mehrere Monate warten muss, bis eine Wirkung eintritt. Und es kann auch sein, dass die Müdigkeit trotz reduzierter Schmerzen nicht im gewünschten Ausmass zurückgeht. Es braucht also viel Geduld und Ausdauer von den Betroffenen.



Welchen Einfluss haben Bewegung und Sport auf die Müdigkeit?

Bewegung und Sport sind ja sowieso das A und O der Bechterew-Therapie. Sie erhalten die Beweglichkeit, reduzieren Beschwerden und sind gut für den Herzkreislauf der Betroffenen. Viele Sportler wissen auch, dass regelmässige Bewegung zu einer besseren Schlafqualität führt. Dies ist auch bei Menschen mit Morbus Bechterew so. Den Betroffenen sind also auch unter diesem Aspekt angepasster Sport und Bewegungstherapie zu empfehlen. Die sportliche Aktivität macht dann zwar auch müde, aber das ist ja eine andere Müdigkeit als die Fatigue.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Müdigkeit?

Ich würde den Betroffenen eine ausgewogene, mediterran inspirierte Ernährung empfehlen. Aus Studien weiss man, dass diese Kost nicht nur für Bechterew-Betroffene am besten ist. Auch sollte man darauf achten, abends nicht zu schwer zu essen und bei Tagesmüdigkeit eher zu Obst statt Schokolade als «Aufputzmittel» zu greifen.

Was raten Sie Betroffenen, die regelmässig in der Nacht aufwachen und deshalb von einer starken Tagesmüdigkeit betroffen sind?

Ich empfehle da zum Beispiel einen kurzen Mittagsspaziergang oder einen «power nap», also einen kurzen Mittagsschlaf, der aber nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauern sollte.

Teufelskreis «Bechterew-Müdigkeit»: Entzündung, Schmerzen, depressive Verstimmungen, psychosoziale Faktoren, Schlafstörungen, Fatigue ... Wie ausbrechen?

Diese Situation ist tatsächlich nicht zu unterschätzen. Es war vielleicht früher schon eine Tendenz zu Depression vorhanden, die durch die Belastungen des Bechterew erst sichtbar wird. Zudem kann es wirklich sehr belastend sein, wenn man über Monate oder Jahre nicht mehr richtig schlafen kann und sich ständig ausgelaugt fühlt. Und dann kommen vielleicht noch Belastungen im privaten oder

beruflichen Leben dazu. Wenn man während mehrerer Monate nicht mehr richtig schlafen kann, sollte man Rat beim Hausarzt, Rheumatologen oder in einer psychotherapeutischen Betreuung suchen. Je nach vorhandener Schlafstörung könnte es sinnvoll sein, eine Untersuchung im Schlaflabor in Betracht zu ziehen. Solche Abklärungen werden sowohl von einigen Krankenhäusern wie auch von privaten Praxen angeboten.

Wann macht zusätzlich zu den Bechterew-Medikamenten der Einsatz von Schlafmitteln Sinn? Sind dann eher pflanzliche oder synthetische Wirkstoffe vorzuziehen?

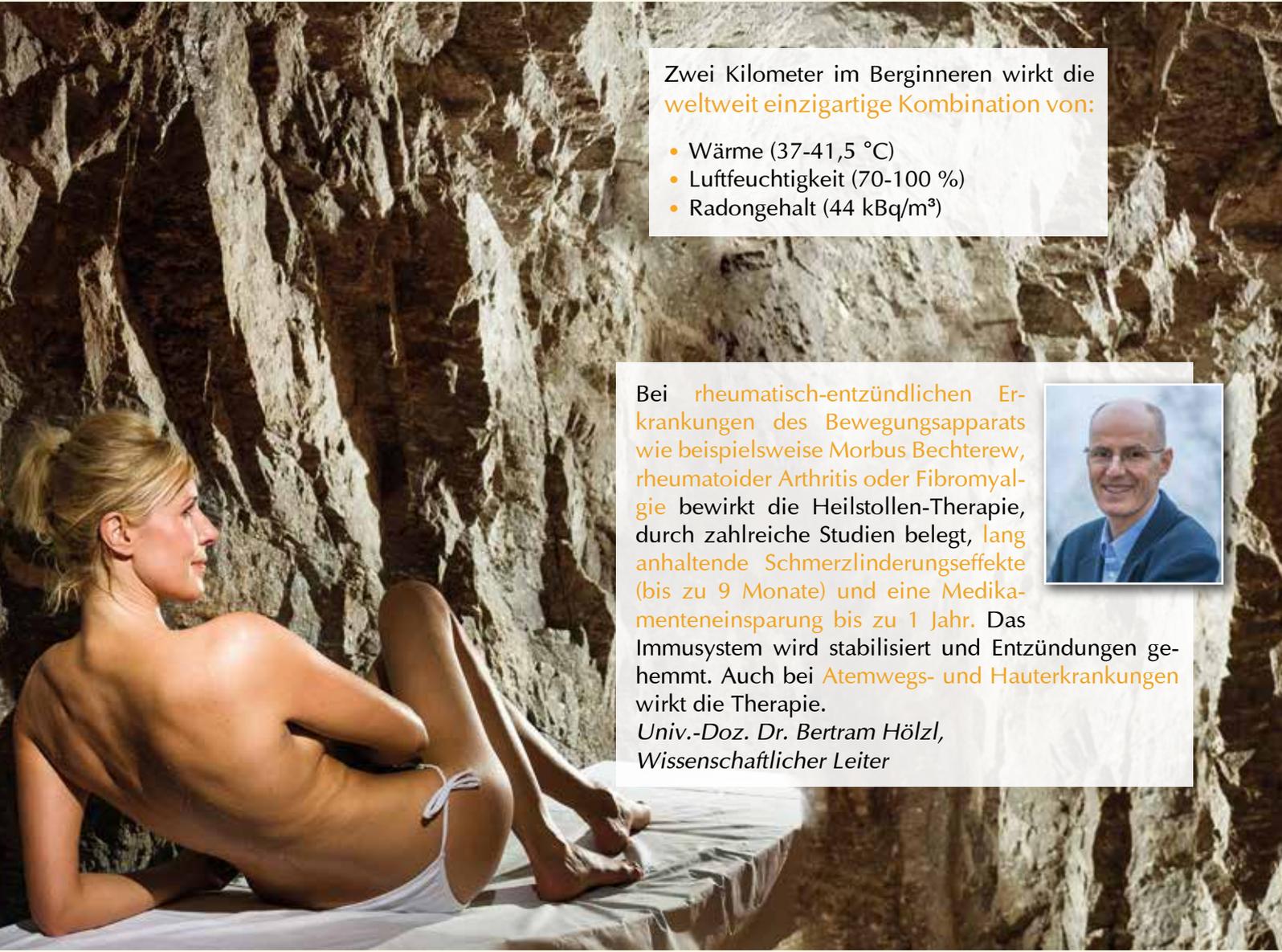
Mit den Schlafmitteln muss man wirklich vorsichtig sein, da sie – wie beim Morbus Bechterew sehr deutlich wird – nicht die eigentliche Ursache des Schlafproblems beheben, sondern nur das Symptom der Schlaflosigkeit. Pflanzliche Mittel kann man über eine längere Zeit einnehmen, bei synthetischen Schlafmitteln, z. B. aus der Gruppe der sogenannten Benzodiazepine, sollte dies nur über kurze Zeit und unter ärztlicher Betreuung stattfinden. Es gibt auch die Möglichkeit, ein niedrig dosiertes Antidepressivum einzunehmen, das schlaffördernd wirkt und nicht abhängig macht.

Können digitale Hilfsmittel wie z. B. Schlaf-Apps für Bechterew-Betroffene hilfreich sein?

Tests haben gezeigt, dass solche Apps den Schlaf sehr ungenau messen und kaum zu einer besseren Schlafqualität beitragen. Im Gegenteil, das Hantieren mit dem Handy oder anderen technischen Geräten im Bett ist einem guten Schlaf wohl eher abträglich. Ausserdem kann die vermeintliche Kontrolle über den eigenen Schlaf dazu führen, dass man sich selber noch stärker unter Druck setzt und der Schlaf dadurch erschwert wird.

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 Thermalfreibäder 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 Heilstollenshuttle. Wir beraten Sie gerne persönlich und organisieren für Sie die gesamte Kur.

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

HEILSTOLLENKUR: ab € 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





Entdecken Sie die ausgewogenen Übungsprogramme

Speziell geschulte Physiotherapeuten zeigen die von einem Expertenteam konzipierten Übungen gegen den Morbus Bechterew.



Körperkraft «Power»
Physiotherapeutin Susanne Leemann



Geschmeidiger Rücken
Physiotherapeut Matthias von Rohr



Nackenprogramm für zwischendurch
Physiotherapeutin Melanie Hempel

Jetzt kommen die Übungsvideos für zu Hause

Pünktlich zu ihrem 40-Jahr-Jubiläum lanciert die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) mit «Rheumafit» eine Plattform mit Onlinevideos für Bechterew-Betroffene. Damit macht sie einen wichtigen Schritt in Richtung Digitalisierung der Bewegungstherapie. Ab sofort können Betroffene also auch in der «guten Stube» professionell angeleitete Bechterew-Übungen machen. (lg)

Dass Bewegung für Menschen mit Morbus Bechterew wichtig ist, wird in wissenschaftlichen Studien immer wieder bestätigt. Viele Betroffene können dies auch aus ihrer persönlichen Erfahrung bestätigen. Deshalb wurde dem Aufbau von Bechterew-Therapiekursen bei der Gründung der SVMB besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Und diese zentrale Dienstleistung hat sich bis heute gehalten. Doch es hat sich einiges verändert seit 1978. Ein grosser Trend ist die Digitalisierung, und diese Entwicklung wird vermehrt auch in den Bechterew-Kursen spürbar. So wünschen sich gemäss der letzten grossen SVMB-Mitgliederumfrage rund 70 % der Befragten Onlinevideos mit Übungen für zu Hause. Diesem Wunsch wird nun Rechnung getragen.

Individuell anpassbare Programme

In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass bei vielen Betroffenen zeitliche und geografische Gründe ausschlaggebend dafür sind, dass sie nicht an einem Therapiekurs teilnehmen. Die SVMB hat deshalb in Zusammenarbeit mit dem Institut für Physiotherapie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW das Projekt «Rheumafit» gestartet. Auf der Plattform unter www.rheumafit.ch sind verschiedene Übungsprogramme zu finden, die für Menschen mit Morbus Bechterew geeignet sind. Daneben findet man wichtige Hinweise und Tipps für das Bechterew-Training zu Hause. Zu jedem Programm sind

die Dauer, die Intensität, die trainierten Körperpartien sowie Tipps und Übungsvarianten angegeben. Die Plattform «Rheumafit» zeichnet sich zudem durch ihre Verknüpfung mit dem sogenannten «Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index» (BASFI), also dem Mass für die Funktionseinschränkungen beim Morbus Bechterew, aus. Mithilfe eines kurzen Fragebogens können die Nutzer und Nutzerinnen ihre Einschränkungen angeben. Die Plattform schlägt dann automatisch jene Übungsprogramme vor, die zu den Einschränkungen der Betroffenen oder des Betroffenen passen.

In der Anfangsphase stehen über 20 Übungsprogramme zur Verfügung. Der





Körperkraft «Power»

Physiotherapeutin Susanne Leemann

Bei diesem Übungsprogramm kommen Sie ins Schwitzen. Es beinhaltet Beweglichkeits- und Kraft-Übungen für den ganzen Körper und ist sehr intensiv. Genau das Richtige, wenn Sie sich auspowern wollen. Viel Spass!

Dauer 32 Minuten

Intensität

Körperteile

Bewertung



Körperkraft «Routine»

Physiotherapeutin Melanie Hempel

Dieses Übungsprogramm beinhaltet Beweglichkeits- und Kraft-Übungen für den ganzen Körper. Das Programm ist mittlerer Intensität. Genau das Richtige, um den Körper in Form zu bringen. Viel Spass!

Dauer 27 Minuten

Intensität

Körperteile

Bewertung



Körperkraft «sanft»

Physiotherapeut Matthias von Rohr

Das Übungsprogramm eignet sich gut als Startprogramm. Es beinhaltet Beweglichkeits- und Kraft-Übungen für den ganzen Körper. Die Intensität ist niedrig, daher ist es optimal für Einsteiger. Viel Spass!

Dauer 31 Minuten

Intensität

Körperteile

Bewertung



Funktionsumfang von «Rheumafit» ist am grössten, wenn man sich als Nutzerin oder Nutzer registriert hat. Dann wird der persönliche Trainingsstand gespeichert und kann später wieder abgerufen werden. Zudem können einzelne Übungsprogramme als «Favoriten» gesetzt werden, und es gibt eine Funktion, um den Physiotherapeutinnen Fragen zum Training zu stellen.

Sprung ins digitale Zeitalter

Mit der Plattform «Rheumafit» wird eine Ergänzung zu den bestehenden Therapiekursen der SVMB geschaffen und die Bewegungstherapie für Bechterew-Betroffene ins digitale Zeitalter befördert. Erste Rückmeldungen von Benutzern der Plattform zeigen, dass «Rheumafit» einem Bedürfnis entspricht und dass diese mit den Funktionen mehrheitlich zufrieden sind. Auch die Auswahl der Übungsprogramme wird positiv bewertet. Die Programme können von jedem Gerät, das mit dem Internet verbunden ist, abgerufen werden. Sei es das Smartphone, ein Tablet, ein Laptop oder ein internetfähiger Fernsehapparat (Smart TV). Auch die kursorientierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten sollen in Zukunft mit der neuen Plattform arbeiten können. So ist unter anderem geplant, dass sie mithilfe von «Rheumafit» individuell angepasste Übungsprogramme für ihre Patienten zusammenstellen können. Zu guter Letzt kann die Plattform auch im Zusammenhang

mit Forschungsprojekten genutzt werden, indem Forschende zum Beispiel Daten aus den Therapiekursen auswerten können.

Virtuelle und reale Betreuung

So wichtig die Bechterew-Gymnastik für die Betroffenen ist, so zentral ist auch die korrekte Ausführung der Übungen. Um Beschwerden durch die Übungen zu vermeiden, sind die Programme auf «Rheumafit» detailliert beschrieben und werden von den Physiotherapeutinnen und -therapeuten genau vorgezeigt. Zudem wird mit verschiedenen Funktionen dafür gesorgt, dass die Betroffenen bei den Übungen nichts falsch machen können.

Die Übungsprogramme wurden in enger Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Karin Niedermann, Leiterin des Studiengangs «Master of Science in Physiotherapie» an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und beratende Physiotherapeutin der SVMB, erarbeitet. Und die Bechterew-Expertin sagt: «Rheumafit ist eine hervorragende Unterstützung für das individuelle Training von Bechterew-Betroffenen!» Das Training mit den Übungsvideos sei auch aus Sicht der Wissenschaft eine gute Sache, denn: «So können die Betroffenen zwei- bis dreimal pro Woche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination selbstständig trainieren. Dies entspricht auch internationalen Bewegungsempfehlungen,

die gemäss der Europäischen Rheumaliga auch bei Rheumabetroffenen wirksam, sicher und machbar sind.» Und schliesslich rät sie den Betroffenen noch: «Falls bei den Übungen Schmerzen auftreten, sprechen Sie mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten über eine passende Auswahl. Schmerzen sind ein Warnsignal, aber kein Grund, sich nicht zu bewegen und Übungen zu machen.»

Fit bleiben mit «Rheumafit»

Mitglieder der SVMB und andere Bechterew-Betroffene können sich auf → www.rheumafit.ch/signup registrieren. Für Anregungen und Hinweise ist die SVMB dankbar.

«Rheumafit»

kurz und bündig erklärt

Um den Einstieg in die vielen Möglichkeiten von «Rheumafit» zu erleichtern, hat die SVMB ein kurzes Erklärvideo zur neuen Plattform produziert. Das Erklärvideo «Rheumafit» ist unter → www.bechterew.ch sowie auf dem Youtube-Kanal von bechterew.ch zu finden.



Neue Kampagne der SVMB: Dominique Rinderknecht sensibilisiert für Rückenschmerzen

Dominique Rinderknecht hat eine steile Karriere gemacht, und sie ist sicher noch nicht am Ende angekommen. Heute arbeitet sie als Moderatorin und Model und setzt sich für wichtige Themen in Szene. In einem neuen Kampagnen-Video der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) sensibilisiert sie auf sympathische und witzige Art für das Thema Rückenschmerzen. (lg)

Rückenschmerzen gehören wie auch rheumatische Erkrankungen zu den grössten Volkskrankheiten in der Schweizer Bevölkerung. Viele Betroffene leiden oft jahrelang, ohne genau zu wissen, was die Gründe für ihre Beschwerden sind. Ein Grund für Schmerzen im unteren Rücken kann der Morbus Bechterew sein. Rund 1 % der Schweizer Bevölkerung ist betroffen. Die grosse Mehrheit, rund 70 000 Menschen, leben mit der Krankheit, ohne dies zu wissen.

Auf diese Problematik will die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) mit einer neuen Kampagne mit mehreren Videos und Aktivitäten auf Social Media aufmerksam machen. Die Videos zeigen die ehemalige Miss Schweiz und heutige Moderatorin und Model Dominique Rinderknecht bei Übungen gegen Rückenschmerzen. Auch ihr Hündchen Muffin ist in den Videos zu sehen – einmal scheinbar unbeeindruckt durchs Bild gehend und einmal ruhig im Körbchen schlafend. Dominique Rinderknecht gibt dabei Tipps für

Übungen gegen Rückenschmerzen und ermuntert Betroffene, die wichtigen Übungen selber durchzuführen. Auch zeigt sie gleich selber ein paar Übungen, die gegen Rückenschmerzen helfen.

«Auch viele Junge sind betroffen»

Dominique Rinderknecht ist die ideale Botschafterin für dieses wichtige Thema. Als Betroffene einer entzündlich-rheumatischen Krankheit weiss sie, wie wichtig Bewegung und ein gesunder Lebensstil sind, um die Beschwerden und Schmerzen im Griff zu behalten. «Wenn ich Rückenschmerzen habe, mache ich eine oder zwei leichte Übungen, und schon geht es mir besser», erzählt die aufgestellte Zürcherin. «Und das empfehle ich allen, die von Rückenschmerzen betroffen sind. Ich will zeigen, dass es auch viele junge Menschen trifft.»

Die Kampagne der SVMB mit Dominique Rinderknecht läuft über die neue Seite → www.ruecken-schmerz.ch oder → www.ruggeweh.ch. Dort sind neben den Übungsvideos mit Dominique Rinderknecht auch Informationen über den Morbus Bechterew sowie ein Link auf den Diagnosetest unter → www.bechterew.ch zu finden.

Mit der Kampagne sollen über Social Media wie Facebook oder Youtube möglichst viele Menschen erreicht werden, um die Diagnoseverzögerung beim Morbus Bechterew weiter zu reduzieren und daran zu erinnern, wie wichtig Bewegung für die Betroffenen ist.

Auf direktem Weg zu mehr Bewegung

Die Kampagne mit Dominique Rinderknecht steht auch im Zusammenhang mit der neuen Plattform «Rheumafit» der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB). Auf dieser Plattform werden individuell anpassbare Übungsprogramme für Bechterew-Betroffene von spezialisierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten vorgezeigt (siehe Artikel auf den Seiten 14 und 15). Von der Landingpage → www.ruecken-schmerz.ch oder → www.ruggeweh.ch führt ein Link auf die Plattform unter → www.rheumafit.ch, wo sich Betroffene registrieren und die Übungsprogramme selbstständig zu Hause ausführen können.

Die Videos mit Dominique Rinderknecht werden in den nächsten Monaten über die Facebook- und Youtube-Seite der SVMB verbreitet und auch das Model selber wird auf ihren Kanälen auf das wichtige Anliegen aufmerksam machen.

Das Kampagne mit Dominique Rinderknecht und die «Rheumafit»-Plattform werden von MSD finanziell unterstützt. Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) hält sich an die Grundsätze über das Sponsoring von Patientenorganisationen, welche von der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Patienteninteressen (SAPI) erarbeitet wurden.

Aktionswoche 2018 der Rheumaliga Schweiz: Arthrose – Was kann ich selbst tun?

Die diesjährige Aktionswoche der Rheumaliga Schweiz widmet sich dem Thema «Arthrose – Was kann ich selbst tun?» und findet vom 3. bis 10. September (Montag bis Montag) in verschiedenen Schweizer Städten statt. Die öffentlichen Gesundheitstage informieren Sie, wie Arthrose entsteht, welche Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen und was man selbst aktiv unternehmen kann.

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung im Erwachsenenalter. Auch beim Morbus Bechterew kann Arthrose eine Komplikation oder Begleiterkrankung sein. Bei einer Arthrose in den Hüftgelenken kann die Einsetzung eines künstlichen Hüftgelenks angezeigt sein. Mehr als 15 % der 65- bis 74-Jährigen haben Arthrose-Beschwerden

wie Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken. Viele Betroffene fühlen sich diesen Beschwerden hilflos ausgeliefert und halten die Arthrose für eine unausweichliche Begleiterscheinung des Älterwerdens. Doch Arthrose-Betroffene können aktiv etwas gegen die Schmerzen unternehmen und die Beweglichkeit erhalten.

Fachpersonen aus der Rheumatologie referieren über Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose und Experten aus den Bereichen Ergo- und Physiotherapie informieren über die Bedeutung von Bewegungsübungen und Gelenkschutz. Sie zeigen einfache Übungen, die im Alltag eingebaut werden können. Fachpersonen aus der Ernährungsberatung erklären, welchen Einfluss die Ernährung hat und wie man den Speiseplan «arthrosefreundlich» gestalten kann. Vor den



Vorträgen und während der Pause stehen die Fachpersonen der regionalen und kantonalen Rheumaligen sowie von Fachgesellschaften und weiteren Partnern für persönliche Fragen zur Verfügung. Alle Veranstaltungen sind gratis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen zur Aktionswoche und die Daten der verschiedenen Veranstaltungen zum Thema Arthrose finden Sie unter → www.rheumaliga.ch

Mallorca-Reise 2019: Jetzt vom Frühbucher-Rabatt profitieren!

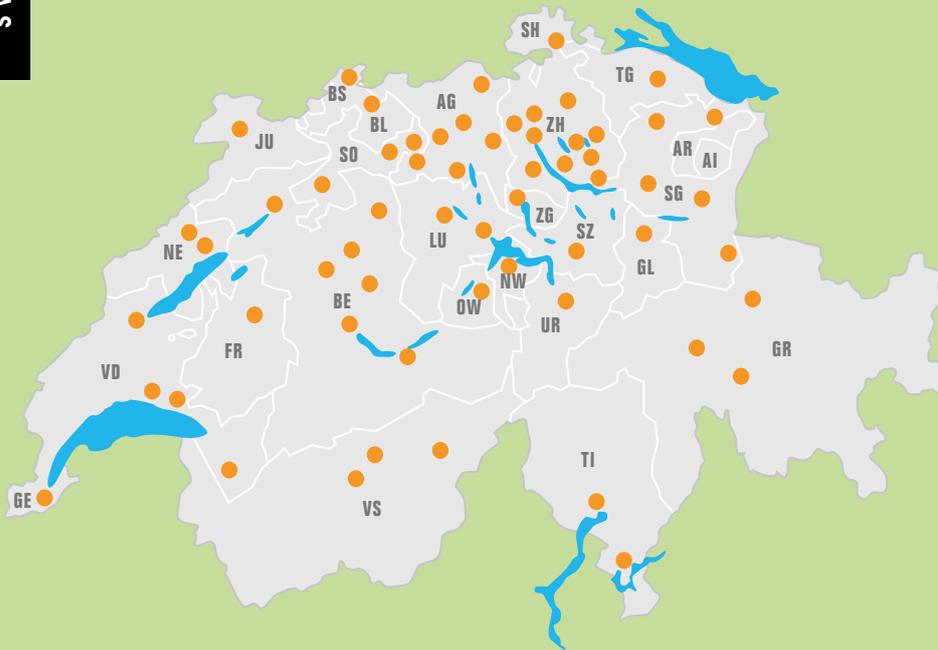
Mallorca ist eine wunderschöne Insel im Mittelmeer, die zu vielseitigen Aktivitäten wie Wandern, Velofahren oder Nordic Walking einlädt. Vom 7. bis 13. April 2019 führt die SVMB erneut eine Aktivwoche auf Mallorca durch. Das Programm ist extra an die Bedürfnisse von Menschen mit Morbus Bechterew oder einer anderen rheumatischen Erkrankung angepasst und es stehen Alternativprogramme zur Verfügung, falls Sie es einmal etwas weniger aktiv angehen möchten. Ein Arzt begleitet die Reisegruppe während der ganzen Woche. Die Gruppe übernachtet im VierSterne-Hotel Hipotel Mediterráneo, das direkt an einem kilometerlangen feinen Sandstrand liegt. Das Hotel verfügt zudem über einen schönen Wellness-Bereich mit Hallenbad (Wasser über 28 Grad), eine Sauna,



ein türkisches Bad sowie einen Fitnessraum. Bei Buchungen bis zum 30. September gibt es einen Frühbucherrabatt. Das Leiterteam freut sich auf eine grosse Reisegruppe, die sich nach dem Winter wieder körperlich in Form bringen möchte.

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

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

Vierfüsslerstand, ein Bein im 90°-Winkel zur Seite abspreizen

Übung

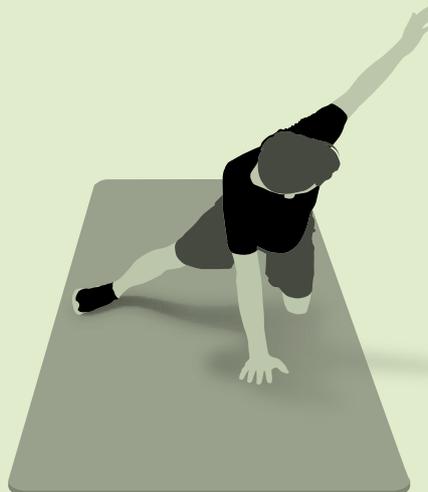
Den gegenüberliegenden Arm zur Seite abspreizen, so weit wie möglich zur Decke drehen, der Kopf dreht mit

Dosierung

2 Sekunden Arm abspreizen, 10 Sekunden in Endstellung halten, 2 Sekunden zurück, 10 Wiederholungen à 3 Serien jede Seite

Wirkung

Mobilisation der Wirbelsäule in Rotation, des Hüft- und Schultergelenks, sowie Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur



Meinung des Fachmanns

Adrian Schleuniger, Physiotherapeut und Leiter der Wassergruppe Schinznach-Bad AG

Diese Übung ist ideal, um die Beweglichkeit der ganzen Wirbelsäule in Rotation sowie des Schultergürtels und des Hüftgelenks zu fördern. Als Variation ist es auch möglich, diese im Vierfüsslerstand zu machen. Unter die Unterschenkel und Knie kann ein Polster gelegt werden. Zudem wäre der Einsatz von Hanteln möglich. Ähnliche Übung im Wasser: stehend, ein Bein zur Seite abspreizen, Wasserspiegel Schulterhöhe und den gegenüberliegenden Arm aus dem Wasser zur Decke drehen, der Kopf dreht mit, der andere Arm, nach vorne auf der Wasseroberfläche ausgestreckt, stabilisiert den Körper.

VERANSTALTUNGEN

Bad Ragartz – Schweiz. Triennale der Skulptur

20. September 2018, Bad Ragatz

Walk and Talk

22. September 2018, Zug

Seminar für Neumitglieder und Angehörige

22. bis 23. September 2018, Valens

Wanderung und Schlossführung

6. Oktober 2018, Luzerner Seetal

Besuch Lächerli Huus Genusswelt

9. Oktober 2018, Frenkendorf

Benefizkonzert 60 Jahre Rheumaliga Schweiz

26. Oktober 2018, KKL Luzern

Flughafen «Schutz & Rettung»

27. Oktober 2018, Zürich

7. Jasswochenende im Schwarzwald

9. bis 11. November 2018, Titisee/D

SRF Besichtigung Radiostudio Zürich

29. November 2018, Zürich

Führung Kriminalmuseum Zürich

21. Februar 2019, Zürich

Patientenschulung Morbus Bechterew

9. März 2019, Geschäftsstelle SVMB, Zürich-Oerlikon

Führung AKW Gösgen

16. März 2019, Gösgen

Aktivferien auf Mallorca

7. bis 13. April 2019, Mallorca/Spainien

Führung Schweizer Finanzmuseum

10. April 2019, Zürich

41. Schweizerisches Bechterew-Treffen mit Schifffahrt

18. Mai 2019, Thun

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



Wanderung Luzerner Seetal mit Führung im Schloss Heidegg

Bewegung an der frischen Luft geniessen und sich dabei mit anderen Betroffenen und ihren Angehörigen austauschen. Genau dies bietet die Wanderung im Luzerner Seetal mit Führung im Schloss Heidegg. Die Wanderung beginnt in Gelfingen. Über den Sieben-Brüggli-Weg, der an Romantik kaum zu überbieten ist, gelangt man hoch zum Schloss Heidegg. Oben angekommen, gilt es, bei einer Führung die mehr als 800-jährige Geschichte des Schlosses wiederaufleben lassen. An-

schliessend stärken sich die Wanderer mit selber mitgebrachten Leckereien. Weiter geht es über Wald und Felder zur Klosterherberge Baldegg, wo ein feiner Zvieri-Apéro wartet. Am See entlang geht's zurück zum Ausgangspunkt Gelfingen. Voraussetzung: gut zu Fuss, gute körperliche Verfassung.

Samstag, 6. Oktober 2018, Gelfingen
(Besammlung beim Parkplatz Restaurant Sternen), Anmeldeschluss 14.9.2018
(Anfragen auch nach Anmeldeschluss möglich)

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, 4. September 2018
- Dienstag, 2. Oktober 2018
- Dienstag, 6. November 2018



Über 200 Besucher am Jubiläums-Bechterew-Treffen in Wil SG

Am 2. und 3. Juni fand der Höhepunkt des diesjährigen 40-Jahr-Jubiläums der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) statt: das 40. Schweizerische Bechterew-Treffen in Wil SG. Der dreitägige Anlass bot neben interessanten Referaten auch kulinarische Leckerbissen und spannende Einblicke in die Region rund um Wil. (lg)

Runde Geburtstage soll man gebührend feiern. Deshalb lud die SVMB am ersten Juniwochenende dieses Jahres zu einem grossen Fest anlässlich ihres 40-jährigen Bestehens ein. Der dreitägige Anlass fand im Ostschweizer Städtchen Wil im Kanton St. Gallen statt. Der Ort mit Zentrumsfunktion zwischen Winterthur und der Stadt St. Gallen bot die ideale Kulisse für den feierlichen Anlass.



Susanne Hartmann, Stadtpräsidentin von Wil SG, wünschte den Teilnehmenden eine «schöne und effiziente» Tagung in der von ihr präsierten Stadt.

Grosse Entwicklung, aber noch viel zu tun

Den Auftakt des Jubiläums-Bechterew-Treffens bildete am Freitagabend im Restaurant Rössli in Wattwil SG ein gemütlicher Abend unter dem Motto «Toggenburger Spezialitäten». Das



Ivan Louis, Präsident des St. Galler Kantonsrates, begrüßte die Teilnehmenden im Namen des Kantons St. Gallen.

Abendessen mit musikalischer Begleitung wurde von SVMB-Vorstandsmitglied Walter Gerig organisiert.

Das eigentliche 40. Schweizerische Bechterew-Treffen begann dann am Samstag im Stadtsaal Wil. SVMB-Präsidentin Christine Kaufmann begrüßte die anwesenden Mitglieder und ihre Angehörigen herzlich und wies in ihrem Grusswort auf die grosse Entwicklung der SVMB in den vergangenen vier Jahrzehnten hin. Sie unterliess es aber auch nicht, auf die immer noch wichtige Rolle der Patientenorganisationen zur Unterstützung der Betroffenen hinzuweisen. Sie bedankte sich auch bei allen, die in irgendeiner Form zu dieser Erfolgsgeschichte beigetragen haben.

Am Rednerpult folgten auf Christine Kaufmann zwei Vertreter der Politik, die ihre Grussworte an die Anwesenden richteten. Ivan Louis, Präsident des Kantonsrates St. Gallen, und Susanne Hartmann, Stadtpräsidentin von Wil SG, zeigten sich beeindruckt von den Leistungen der SVMB und wünschten den Anwesenden ein schönes Treffen in Wil.

Vom anfänglichen Widerstand zur offiziellen Empfehlung

Anschließend ging es weiter mit einem interessanten Vortrag von Prof. Dr. Karin Niedermann, Leiterin des Studiengangs «Master of Science in Physiotherapie» an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und beratende Physiotherapeutin der SVMB. Der Titel ihres Referats war «Bechterewler brauchen Bewegung». Dieser Satz, seit mehreren Jahrzehnten das Motto der SVMB, ist vielen Betroffenen bestens bekannt. Prof. Karin Niedermann schlug in ihren



Prof. Dr. Karin Niedermann von der ZHAW zog das Publikum mit einem interessanten Referat in ihren Bann.

Ausführungen den Bogen von den Anfängen der Therapiekurse bis hin zu den neusten Erkenntnissen aus der Bewegungsforschung. Sehr treffend stellte SVMB-Präsidentin Christine Kaufmann anschliessend fest, dass das Motto der Bechterew-Patienten, das anfänglich auf grossen Widerstand gestossen war, heute – 40 Jahre später – sogar in den Behandlungsempfehlungen der europäischen Rheumaliga EULAR für Bechterew-Betroffene enthalten ist.



Der Präsident der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew (ÖVMB) Paul Pocek überbrachte die Glückwünsche aus dem östlichen Nachbarland.

«Zu Gast bei Freunden»

Am offiziellen Teil der Mitgliederversammlung stand neben den üblichen Geschäften natürlich das SVMB-Jubiläum im Vordergrund. Aus diesem Anlass waren Delegationen der Bechterew-Vereinigungen aus den deutschsprachigen Nachbarländern angereist. Paul Pocek, der Präsident der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew ÖVMB, sagte den anwesenden Mitgliedern, sie dürften stolz sein auf ihre Vereinigung. Und Peter Hippe, der Präsident der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew DVMB, meinte, er sei heute zu Gast bei Freunden, gratulierte der SVMB und



Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) wurde von deren Vorsitzendem Peter Hippe, dem Geschäftsführer des Bundesverbandes Ludwig Hammel und sowie dem stv. Vorsitzenden Rüdiger Schmidt (v.l.n.r.) vertreten.

wünschte der Vereinigung ebenfalls viel Erfolg für die Zukunft.

Unter dem Traktandum «Wahlen» ging es um die Wahl eines neuen Mitglieds in den SVMB-Vorstand. Obwohl sich alle Vorstandsmitglieder wie auch die Präsidentin für eine weitere zweijährige Amtszeit zur Verfügung stellten, beantragte der Vorstand, neu Tobias Buser, Kontaktperson der Gruppe Sissach BL, in den Vorstand zu wählen. Diese Wahl setzte eine Änderung der Statuten voraus, wonach der Vorstand neu aus der Präsidentin/dem Präsidenten und höchstens acht (bisher sechs) weiteren Mitgliedern besteht. Sowohl die Wahl von Tobias Buser in den Vorstand wie auch die Statutenänderung wurden von der Mitgliederversammlung angenommen.



Der wiedergewählte SVMB-Vorstand mit Vizepräsident Roland Brunner, Präsidentin Prof. Dr. Christine Kaufmann, Esther Tschopp, Stéphane Bielser, Karin Werner und Walter Gerig (v.l.n.r.) sowie dem neu gewählten Tobias Buser (2. v.r.).

Mit und ohne Schrittzähler unterwegs

Nachdem die Mitgliederversammlung offiziell geschlossen wurde, konnte bei sommerlichen Temperaturen das vielfältige Rahmenprogramm des 40. Schweizerischen Bechterew-Treffens beginnen. Die Mitglieder und ihre Angehörigen konnten aus vier verschiedenen Führungen und einer kurzen Wanderung auswählen. Die

Führungen gingen in die Altstadt von Wil SG, zum Sportpark Bergholz und in die Kirche St. Nikolaus, wo auch eine kleine Kostprobe auf der Orgel zu hören war. Die kurze Wanderung führte zum «Wiler Turm», der durch seine spezielle Konstruktion besticht und von dem aus man eine schöne Aussicht auf Wil und die Umgebung hat. Beim anschliessenden Nachtessen im Stadtsaal Wil wurden die Gewinnergruppen des Schrittzähler-Wettbewerbs gekürt, den die SVMB im Vorfeld des Bechterew-Treffens organisiert hatte.

Musikalische und andere Leckerbissen

Das Abendprogramm im Stadtsaal Wil stand den vorangegangenen Programmpunkten in Sachen Kulinarik und Unterhaltung in nichts nach. So spielte die «Schwyzerörgeli-Grossformation Toggenburg-Appenzell» auf und die «Green Hill Line Dancers» zeigten auf eindrückliche Weise, dass Tanzen in Reihen und Linien alles andere als langweilig ist. Die musikalische Unterhaltung des Abendprogramms ging dann weiter mit der Formation «Schlorzi Musig».

Am Sonntag fand als Ausklang des 40. Schweizerischen Bechterew-Treffens ein Marktstand-Brunch mit regionalen Spezialitäten und musikalischer Unterhaltung statt. Alles in allem ein gelungener Anlass mit vielen Gelegenheiten, um gemeinsam in Erinnerungen aus 40 Jahren SVMB einzutauchen und Pläne für die Zukunft zu schmieden.

Das nächste Schweizerische Bechterew-Treffen findet am 18. Mai 2019 statt. 2020 zieht es die SVMB dann wieder einmal in die Westschweiz, genauer nach Genf. Weitere Details folgen.

Besser schlafen Sie im GelBett

Guter und gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung, um im Alltag zu funktionieren. Rund einen Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf – im Idealfall in einem bequemen Bett.

Für Menschen mit Rückenleiden ist die Wahl des richtigen Bettsystems umso wichtiger, da ein falsches Modell die Beschwerden verschlimmern kann. Mit der Wahl eines GelBetts liegen Sie im wahrsten Sinne des Wortes richtig. Es besticht durch seine Anpassungsfähigkeit und individuellen Einstellungsmöglichkeiten.

Gel-Masse verhindert Druckpunkte

GelBetten basieren auf dem Verdrängungsprinzip. Die Gel-Masse stützt Ihren Körper gleichmässig ab – unabhängig von Grösse, Gewicht oder Liegeposition. Dadurch können Sie sich im Schlaf optimal entspannen und erholen, ganz ohne Druckpunkte und Verspannungen. Selbst Schulter, Becken und Hüften werden ohne Gegendruck angenehm abgestützt.



Probeliegen und persönliche Beratung

Entdecken Sie dieses einzigartige in der Schweiz hergestellte und patentierte Bettsystem. Kommen Sie vorbei zum Probeliegen und besuchen Sie unsere Ausstellung in Bremgarten (AG).

Flexside AG Swiss Gelbed Company
Oberebenestrasse 45
5620 Bremgarten
+41 56 631 19 19
service@flexside.ch
www.GelBett.ch



Zum Stern
★★★★★
BAD HOFGASTEIN

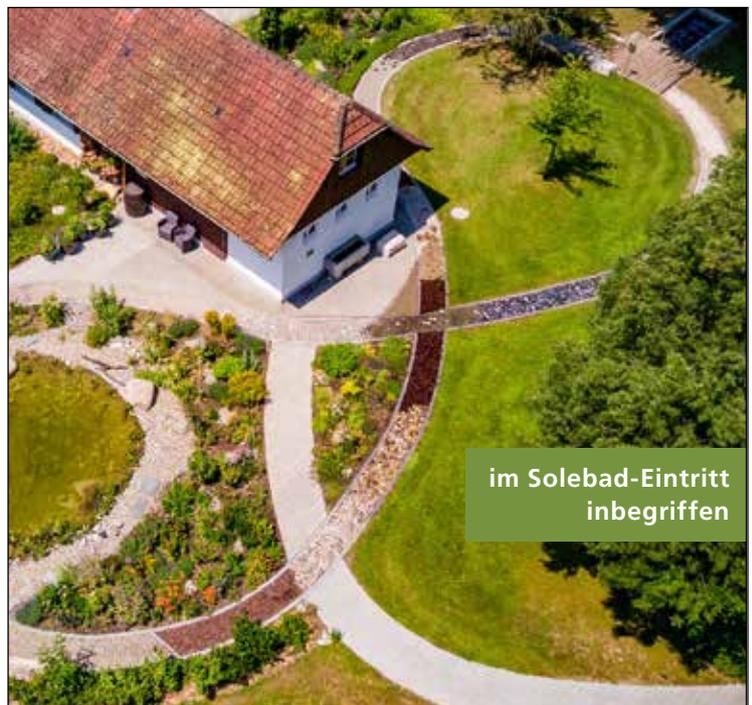
STERNSTUNDEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

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



im Solebad-Eintritt
inbegriffen

Achtsamkeitsgarten mit Heilkräutern und Kneipp-Pfad

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





Augentzündungen als Frühwarnsystem beim Bechterew

Augentzündungen gehören zu den häufigsten Begleiterkrankungen des Morbus Bechterew. Oft entsteht die erste Verdachtsdiagnose deshalb beim Augenarzt. Forscher untersuchten nun, wie die Häufigkeit von Augentzündungen und jene von Bechterew-Diagnosen zusammenhängen.

Augentzündungen (sog. Uveitis) gehören zu den häufigsten Begleiterkrankungen von chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie dem Morbus Bechterew. Die Aufdeckung der Zusammenhänge zwischen den Augentzündungen und der Grunderkrankung ist nicht nur wichtig, um die Augentzündung erfolgreich zu behandeln, sondern auch, um eine möglichst zielgerichtete Therapie der chronisch-entzündlichen Krankheit – also des Morbus Bechterew – sicherzustellen.

Vor allem gleichzeitige Entzündungen beider Augen, Punkte im Gesichtsfeld, wiederholte Entzündungen im vorderen Auge (anteriore Uveitis), oder eine Ausdehnung der Entzündungen auf den hinteren Augenbereich sind Hinweise auf eine systemische Erkrankung wie den Morbus Bechterew, weshalb in diesen Fällen zusätzliche Untersuchungen durchgeführt werden sollten.

Eine kürzlich erschienene Metaanalyse zeigte eine Häufigkeit von Entzündungen im vorderen Auge im Zusammenhang mit dem Morbus Bechterew von 25,8 % auf. Auch fanden Forscher heraus, dass die Häufigkeit von Morbus Bechterew in der allgemeinen Bevölkerung weltweit zwischen < 0,01 % und 1,8 % variierte, während andere Studien aufzeigen konnten, dass der

Morbus Bechterew bei 4,7–9,3 % der Patienten mit einer anterioren Uveitis auftrat. Diese Resultate geben jedoch noch keine quantitativen Informationen bezüglich des Risikos eines Morbus Bechterew als Folge einer Uveitis in der allgemeinen Bevölkerung.

Aus diesem Grund untersuchten wir in dieser Studie das erneute Auftreten von Augentzündungen und die Häufigkeit eines darauffolgenden Morbus Bechterew in der Bevölkerung, basierend auf einem nationalen Register.

Trend, aber kein deutlicher Zusammenhang

Die vorliegende Studie wurde mit Daten des «National Health Insurance Service» (NHIS), der Gesundheitsversicherung Südkoreas durchgeführt. Diese Versicherung deckt sämtliche Gesundheitskosten für nahezu alle Einwohner Südkoreas ab. Für die Erstattung reichen die Gesundheitsdienstleister Forderungen beim NHIS ein, die unter anderem demografische Informationen der Patienten, Diagnosecodes, Verschreibungen und Daten zur behandelnden Institution beinhalten. Bei der Studie wurden Daten von 10 483 Patienten, die zwischen 2004 und 2013 eine Uveitis hatten, mit denjenigen von 52 415 Personen, die noch nie eine Uveitis hatten, verglichen. Unter den Patienten mit einer Uveitis wurde eine Untergruppe von Patienten mit einer wiederholten Uveitis identifiziert.

Das wichtigste Resultat der Studie ist das Verhältnis von Bechterew-Diagnosen zur Anzahl vorangegangener Uveitis-Episoden bzw. die Wahrscheinlichkeit einer Bechterew-Diagnose nach keiner, einer oder zwei Uveitis-Episoden. Von den Patienten

mit einer Uveitis hatten 2038 mehrere Uveitis-Episoden. Bei der Kontrollgruppe entwickelten 0,08 % einen Morbus Bechterew, bei der gesamten Uveitisgruppe 0,54 % und in der Gruppe mit wiederholter Uveitis 1,03 %. Daraus ergibt sich, dass die Häufigkeitsrate von Bechterew-Diagnosen nach einer Uveitis-Episode um das 7,4-fache und nach zwei Episoden um das 17,4-fache zunahm. Die Studie konnte somit aufzeigen, dass das Risiko, am Morbus Bechterew zu erkranken, mit der Anzahl Augentzündungen (anteriore Uveitis) ansteigt. Diese Erkenntnis könne dazu beitragen, ein Grundprinzip für die Auswertung möglicher systemischer Zusammenhänge bei Patienten mit wiederkehrenden Augentzündungen zu entwickeln, so die Forscher. Und damit vielleicht eine Art «Frühwarnsystem» für den Bechterew zu entwickeln.

Oh, Baek-Lok, et al.: «Recurrent anterior uveitis and subsequent incidence of ankylosing spondylitis: a nationwide cohort study from 2002 to 2013.» Arthritis research & therapy 20.1 (2018): 22.



Welches Wissen brauchen Bechterew-Betroffene und wie soll es vermittelt werden?

Der Morbus Bechterew setzt eine aktive Beteiligung der Betroffenen an der Behandlung voraus. Dazu brauchen die Patienten Wissen und Ermutigung. Forscher haben nun Menschen mit Morbus Bechterew selber gefragt, welches Wissen sie benötigen und wie dieses vermittelt werden soll.

Beim Morbus Bechterew ist seit langem erwiesen, dass es eine aktive Beteiligung der Betroffenen braucht, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Dazu benötigen die Betroffenen vor allem Wissen und Ermutigung. Ziel der vorliegenden Studie war es deshalb, den Bedürfnissen von Bechterew-Patienten bei der Vermittlung von krankheitsbezogenem Wissen auf den Grund zu gehen. Zudem wollten die Forscher die eigenen Erfahrungen der Betroffenen in Sachen Patientenschulung ermitteln. Diese Frage ist bei Menschen mit Morbus Bechterew bisher selten untersucht worden und sie nimmt in Zeiten der Digitalisierung und Individualisierung an Bedeutung zu.

Die Studie beinhaltete eine Erhebung mittels eines Fragebogens, der sich am sogenannten «Educational Needs Assessment Tool» (ENAT) orientierte, sowie Interviews mit den Patienten. Basierend auf zwei Fokusgruppen mit je sechs Teilnehmenden und fünf Einzelinterviews wurde eine Inhaltsanalyse durchgeführt. Die Patienten wurden über ein Fachklinikregister rekrutiert.

Fast die Hälfte (43 %) der 183 Bechterew-Patienten wiesen einen Bedarf für eine Patientenschulung auf. Im Vordergrund standen bei den

Betroffenen Themen im Zusammenhang mit Selbsthilfe, mit dem emotionalen Umgang mit der Krankheit und mit dem Krankheitsprozess. Diese Erkenntnisse entsprechen früheren Studien über die Bedürfnisse anderer Patientengruppen mit verschiedenen chronischen Krankheiten. Bei Frauen und Patienten mit einer höheren Krankheitsaktivität wurde ein höherer Schulungsbedarf festgestellt, während die Krankheitsdauer die Bedürfnisse nicht beeinflusste.

Soziale Kontakte und neue Medien kombinieren

Die Studie konnte einmal mehr die grosse Bedeutung einer anleitenden, zuverlässigen und leicht zugänglichen Patientenschulung für den Umgang mit dem Morbus Bechterew aufzeigen. Die genauere Analyse der Ergebnisse deckte auf, dass persönliche Kontakte mit Fachpersonen des Gesundheitswesens für die Betroffenen von hoher Wichtigkeit sind und dass neue Medien für die Vermittlung von Wissen über den Morbus Bechterew immer mehr gefragt sind. Die Fachpersonen im Gesundheitswesen sollten daher verschiedene Formate der Patientenschulung auf der Grundlage der eigenen Erfahrungen und Vorlieben der Bechterew-Patienten anbieten. Die Patientenschulung sollte gemäss der Untersuchung flexibel und individuell auf die Patienten zugeschnitten sein, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Lebensqualität und Kosten optimieren

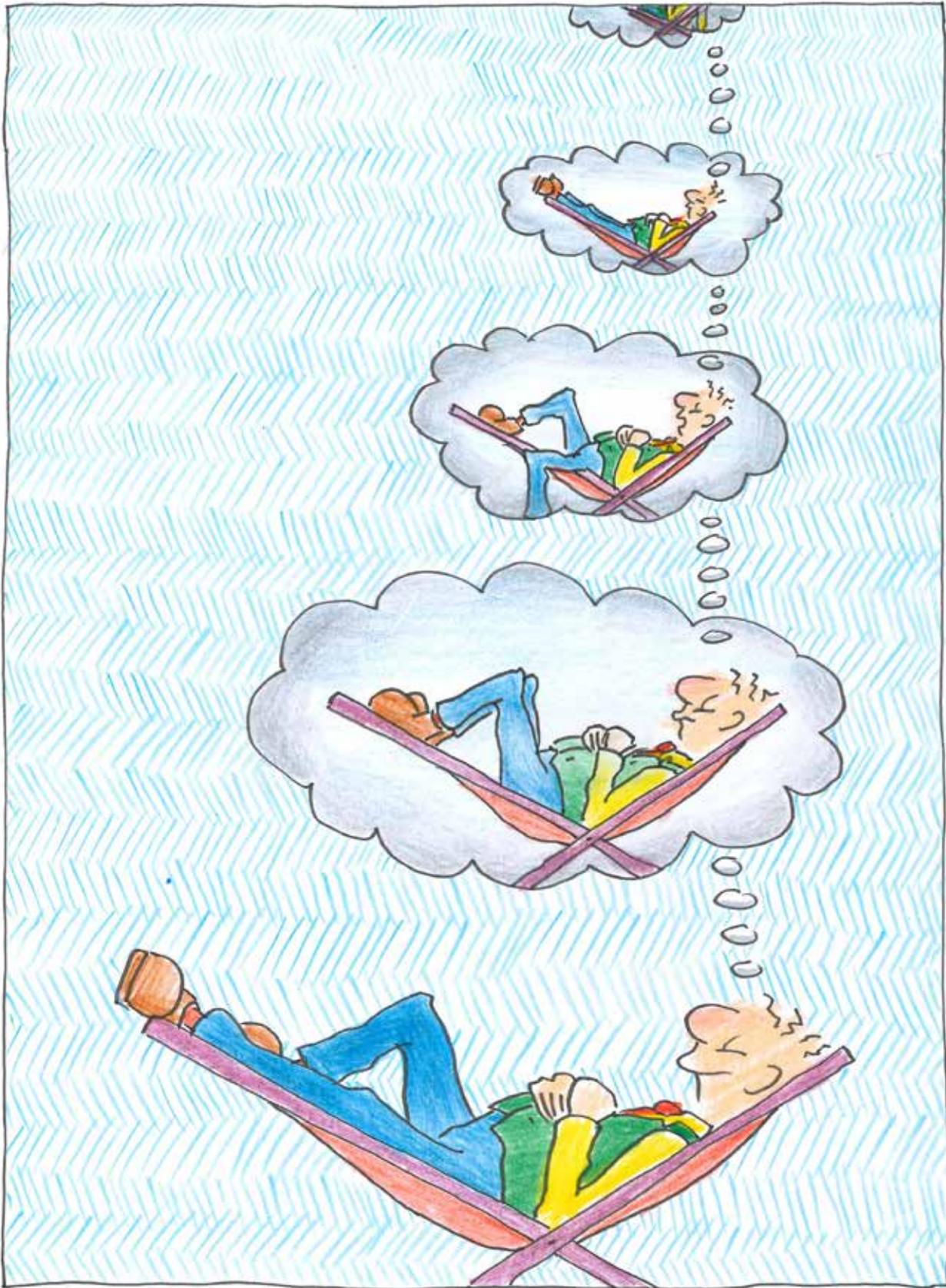
Die vorliegende Studie zeigt, dass es mehr als eine Lösung bei der

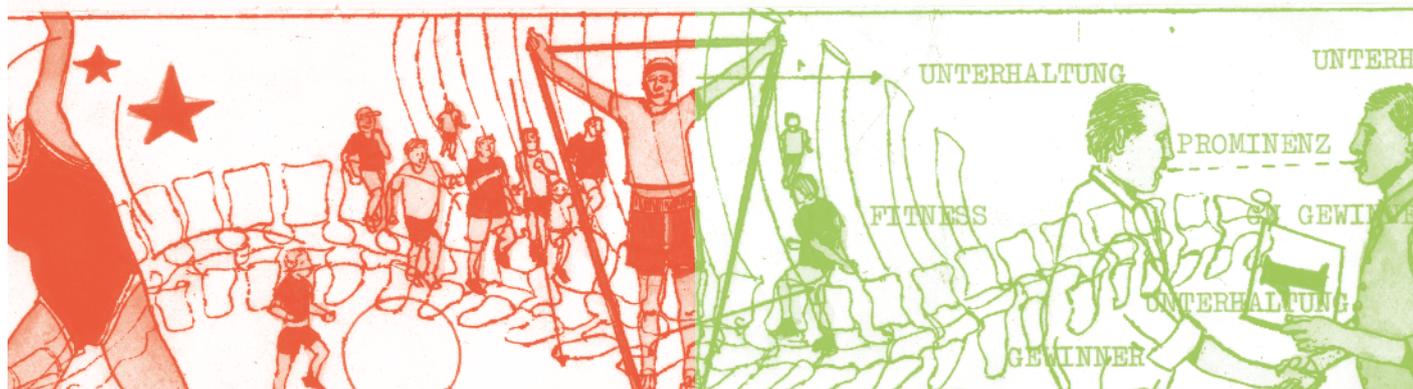
Vermittlung von krankheitsbezogenem Wissen beim Morbus Bechterew gibt. Der Einsatz eines einfachen Screening-Werkzeugs wie dem «Educational Needs Assessment Tools» oder kurz ENAT kann in der klinischen Praxis ein guter Anfangspunkt zur Erlangung von Grundkenntnissen über die Bedürfnisse der Patienten und für den weiteren Wissensaustausch sein.

In künftigen Forschungsarbeiten sollten kurz- und langfristige Auswirkungen von individueller und massgeschneiderter Patientenschulung bei Menschen mit Morbus Bechterew untersucht werden. Auf dieser Grundlage sollten die Angebote der Patientenschulung dann sowohl im Hinblick auf die Lebensqualität der Betroffenen wie auch auf die Kosteneffizienz weiter untersucht und optimiert werden.

Haglund, Emma, et al.: «Educational needs in patients with spondyloarthritis in Sweden—a mixed-methods study». BMC musculoskeletal disorders 18.1 (2017): 335.

SPONDY





MEDIZIN

Welches sind die Anzeichen, dass ein TNF-Alpha-Hemmer die Wirkung verloren hat? Und aufgrund welcher Kriterien weiss man, auf welches Präparat man wechseln sollte?

Bei gutem Ansprechen auf TNF-Alpha-Hemmer kann es sein, dass im weiteren Verlauf die Beschwerden langsam über Wochen und Monate wieder erheblich zunehmen. Dieser Wirkungsverlust kann – falls nur leichtgradig – durch eine Dosiserhöhung oder Verkürzung der Verabreichungsintervalle zumindest vorübergehend kompensiert werden. Häufig muss aber das Präparat gewechselt werden. Man kann entweder auf einen anderen TNF-Hemmer oder auf den IL-17-Hemmer Secukinumab wechseln, welcher vorerst für die röntgenologische Form der Erkrankung zugelassen ist. Falls der erste TNF-Hemmer zu Beginn gut gewirkt hat, empfiehlt es sich, zunächst auf einen zweiten TNF-Hemmer zu wechseln. Da die Wirksamkeit der TNF-Hemmer-Präparate erfahrungsgemäss ähnlich ist, hängt die Wahl des nächsten TNF-Hemmers vom Wunsch des Patienten ab (subkutane Spritze vs. Infusion, Länge des Verabreichungsintervalls etc.). Auch der Preis sollte in den Überlegungen berücksichtigt werden (unterschiedliche Preise der Originalpräparate; Biosimilars). Bei Primärversagen eines TNF-Hemmers (von Anfang an keine wesentliche Wirkung) kann auch auf den Interleukin-17-Hemmer gewechselt werden. Allerdings ist zu bedenken, dass Patienten, die auf TNF-Hemmer ungenügend ansprechen, häufig auch ein schlechteres Ansprechen auf Secukinumab haben. Von der Zulassung her kann Secukinumab auch als erstes Biologikum nach Versagen der Behandlung mit nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) und hoher Krankheitsaktivität verabreicht werden.

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



Lars Künzel
Dipl. Physiotherapeut
Teamleitung RehaCenter
RehaCenter Bad Zurzach



PHYSIOTHERAPIE

Seit einiger Zeit merke ich, dass mir das Joggen auf Wald- und Feldwegen zunehmend Schmerzen in verschiedenen Gelenken bereitet. Ist Joggen für Bechterew-Betroffene gesund?

Bechterew und Joggen ist kein Widerspruch. Die Frage, ob eine Bechterew-betroffene Person joggen kann, hängt von der individuellen Konstitution ab. Wenn es mit leichten Schmerzen machbar ist, dann kann man es versuchen. Sehr wichtig dabei ist die Vorbereitung. Gerade das Joggen auf Feld- und Waldwegen erfordert ein noch höheres Mass an Stabilität. Der Körper muss die Unebenheiten auf diesen Wegen auffangen und benötigt dafür eine entsprechend trainierte Muskulatur. Oft wird fleissig gedehnt, was auch wichtig ist. Jedoch wird das Training der stabilisierenden Muskulatur häufig vernachlässigt. Mit spezifischen Übungen, wie sie beispielsweise bei Pilates oder beim Stand-up-Paddling umgesetzt werden, wird diese Muskulatur angesprochen. Das Stand-up-Paddling wird auch in physiotherapeutischen Praxen und von Sportlern genutzt, zur Vorbereitung auf verschiedenste körperliche Belastungen. Das heisst: Erst sollten die nötigen Voraussetzungen für ein gelenkschonendes Joggen geschaffen werden. Bei einer erfolgreichen Umsetzung kann diese Ausdauersportart beispielsweise Müdigkeit und Erschöpfung lindern und macht Spass. Es kann hilfreich sein, zunächst unter der Anleitung eines (Sport-)Physiotherapeuten oder in einer Laufgruppe mit dem Joggen zu beginnen. So können mögliche Fehler frühzeitig korrigiert werden.



«Optimismus ist die beste Behandlung»

Nicolas Jeanneret (34) aus Colombier NE lebt seit rund 20 Jahren mit dem Morbus Bechterew. Er hat daher schon viel Erfahrung im Umgang mit der Krankheit. Durch seine positive Art schafft er es dennoch immer wieder, neue Lösungen und neuen Mut zu finden. (lg)

«Mein Leben spielt sich in einem kleinen Umkreis von etwa 15 Kilometern ab – Haus, Arbeit, Kinderkrippe, Freunde. Diese kurzen Wege sind mir wichtig, sie lassen mir mehr Zeit fürs Wesentliche. Ich habe eine Lehre und anschliessend ein Studium zum Maschinenbauingenieur absolviert. Heute arbeite ich in Colombier in einem KMU, das massgeschneiderte Maschinen für die Lebensmittel- und Pharmaindustrie herstellt. Ein Grossteil meiner Arbeit findet im Büro statt. Aber es kommt regelmässig vor, dass ich zu Kunden gehe, um Projekte zu überprüfen oder die Installation einer neuen Maschine zu begleiten. Ich sitze selten einen ganzen Tag vor dem Computer und bleibe während meiner Arbeitszeit mobil.

Obwohl mein Wohn- und mein Arbeitsort nur wenige Kilometer voneinander entfernt liegen und ich mein Pensum auf 90 % reduziert habe, bleibt mir nicht mehr viel Zeit für Hobbys. Mittags habe ich das Glück, dass ich zu Hause mit meiner Frau, meiner bald vierjährigen Tochter und meinem fast zweijährigen Sohn essen kann. Vor und nach der Arbeit bringe ich die Kinder in die Krippe respek-

tive hole sie dort ab, wenn meine Frau arbeitet, mit dem Ziel, möglichst viel Zeit mit der Familie zu verbringen. Was die Krankheit angeht, so sind die Tage und Nächte nicht immer erholsam mit den Kindern. Für einen Bechterew-Betroffenen ist es eine Herausforderung, den kleinen Sohn mitten in der Nacht aus seinem Bettchen zu heben oder ihn tagsüber zu tragen, wenn er Zuneigung braucht. Aber man findet Lösungen.

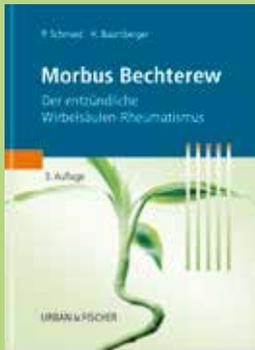
Nach 20 Jahren mit Bechterew kenne ich meine Grenzen und weiss, dass belastende sportliche Aktivitäten für mich leider nicht mehr möglich sind. Auch wenn bei einem Kunden eine Installation ansteht, bin ich besonders vorsichtig. Ausserhalb der Krisen habe ich das Glück, trotz vieler Krankheitsjahre relativ mobil geblieben zu sein. Damit dies so bleibt, mache ich zu Hause Bechterew-Übungen, die mir meine Physiotherapeutin gezeigt hat.

«Ich konnte mein Leben anpassen»

Ich schätze mich glücklich, weil ich die Diagnose schon im Alter von etwa 15 Jahren bekam. Dadurch konnte ich mein Leben an die Krankheit anpassen. Wenn ich das erst mit 25 oder 30 Jahren gemerkt hätte, wäre es wohl schwieriger gewesen. Als die Beschwerden erstmals auftraten, glaubten meine Eltern, ich übertreibe, um mich vor der Hausarbeit zu drücken. Der Hausarzt sprach von Wachstumsbeschwerden, obwohl mein Vater auch vom Bechterew betroffen ist. Wenn ich mich richtig erinnere, dau-

erte es von den ersten Problemen bis zur Diagnosestellung ungefähr ein Jahr. Schon bald bekam ich Medikamente, zuerst Antirheumatika und später TNF-Alpha-Hemmer. Das erste dieser Biologika funktionierte während einiger Jahre gut. Doch dann hatte ich mehrere Augenentzündungen und entschied mit meiner Rheumatologin, die mich seit meiner Diagnose betreut, eine neue Behandlung zu versuchen. Leider war diese Behandlung nur während einiger Monate wirksam und ich machte eine schwierige Zeit durch, in der ich nicht mehr arbeiten konnte. Diese Phasen sind für mich die schwierigsten, sie setzen mir auch psychisch zu. Glücklicherweise habe ich ein verständnisvolles und unterstützendes Umfeld. Seit ich die Behandlung mit dem ersten TNF-Alpha-Hemmer wieder begonnen habe, geht es mir wieder viel besser.

Heute habe ich das Gefühl, dass ich meinen Körper und meine Krankheit gut kenne, und ich kann bei Bedarf die Medikamente leicht anpassen. So kann ich zum Beispiel in einer akuten Phase die Schmerzen reduzieren. Auf jeden Fall glaube ich, dass Optimismus eine der ersten Behandlungen ist und nur positive Auswirkungen hat.»



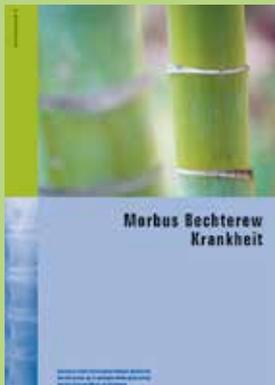
Morbus Bechterew
192 Seiten, 111 Abbildungen
3. Auflage, CHF 40.–



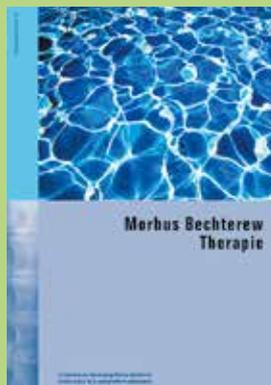
Eltern-Sein mit Rheuma
CHF 25.–



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: 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



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 4 bis 5 Behandlungen pro Tag, beispielsweise physiotherapeutische Einzelbehandlungen, Massagen, Gruppengymnastik, Übungen im Wasser, Entspannung usw.

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

Die Leukerbad Clinic bietet Ihnen ein Programm, das gezielt auf die Behandlung von Morbus-Bechterew-Patienten ausgerichtet ist.

Die nächsten Kurse finden zu folgenden Zeitpunkten statt:

✓ 24. September bis 12. Oktober 2018

✓ 07. bis 25. Januar 2019

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

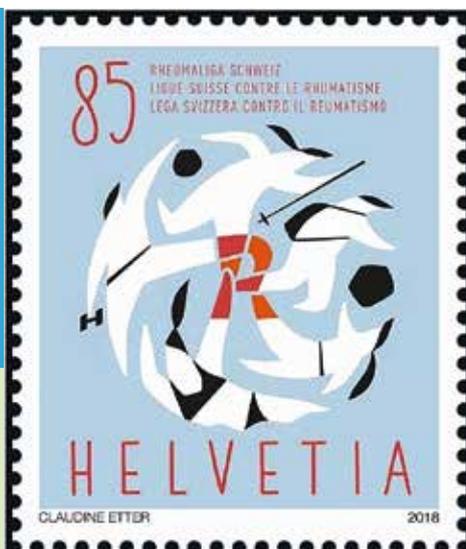




VORSCHAU

Resilienz

Wieso gerade ich? Wie soll ich das schaffen? Diese oder ähnliche Fragen haben Sie sich als Bechterew-Betroffene sicher auch schon sagen oder zumindest denken hören. Der Bechterew mit seinen verschiedenen Symptomen und Beschwerden kann eine echte Herausforderung sein. Und gleichzeitig gelten Bechterew-Betroffene als ambitioniert und besonders hart im Nehmen. Woran liegt das? Eine mögliche Erklärung ist die sogenannte Resilienz, also die natürliche Widerstandsfähigkeit des Menschen. In der nächsten Ausgabe gehen wir den verschiedenen Strategien im Umgang mit dem Bechterew auf den Grund und zeigen insbesondere, wie man die eigene Widerstandsfähigkeit noch steigern kann.



HINWEIS

Jubiläums-Briefmarke der Rheumaliga

Im Vorfeld des 60-Jahr-Jubiläums der Rheumaliga Schweiz hat die Organisation bei der Schweizerischen Post ein Gesuch für eine Sondermarke eingereicht. Zur grossen Freude hat die zuständige Kommission dieses gutgeheissen. Drei Grafikerinnen und Grafiker wurden darauf eingeladen, Entwürfe für eine Briefmarke zu gestalten, die das Engagement im Dienste Rheumabetroffener auszudrücke. Das Rennen gemacht hat der dynamische Entwurf der Berner Illustratorin Claudine Etter. Die Sondermarke im Wert von 85 Rappen ist in allen Postfilialen sowie auf www.postshop.ch verfügbar. Sie ist ab sofort erhältlich, solange Vorrat.

HINWEIS

Digitale Gesundheitsinformationen

Im Zusammenhang mit dem Artikel «USB-Sticks und Handy-Apps können lebensrettend sein» in «vertical» Nr. 75/Februar 2018 ist eine Ergänzung notwendig. In besagtem Artikel wurden USB-Sticks als Möglichkeit für die einfache Übermittlung von Gesundheitsinformationen an Fachpersonen und Institutionen im Gesundheitswesen vorgestellt. Wie die Redaktion inzwischen erfahren hat, ist das in einigen Institutionen aus technischen oder rechtlichen Gründen nicht mehr möglich. Es gibt jedoch Alternativen. Für den Notfall kann ein entsprechender «Notfallausweis» bei der SVMB bezogen werden. Zudem bieten moderne Smartphones oftmals entsprechende Funktionen zur Speicherung von Gesundheitsinformationen an. Schliesslich besteht in einigen Regionen der Schweiz bereits die Möglichkeit, ein elektronisches Patientendossier (EPD) anzulegen. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.patientendossier.ch. Die Redaktion bedankt sich für den Hinweis.

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Internet: www.bechterew.ch

PC-Konto 80-63687-7

IBAN CH22 0900 0000 8006 3687 7

BIC POFICHBEXXX

Geschäftsleitung

René Bräm

Redaktion

Chefredaktor: Lars Gubler

Redaktionelle Mitarbeiter:

Dr. Heinz Baumberger

Dr. Peter Oesch

Lars Künzel

Erich Merki – Comic

Prof. Dr. Karin Niedermann

Prof. Dr. med. Jean Dudler

Dr. med. Pascale Exer

Dr. med. Marc Widmer

PD Dr. med. Adrian Ciurea

Layout

Natasa Milosevic

Übersetzungen

Fabienne Piccinno

Abonnemente

«vertical» erscheint viermal pro Jahr

Schweiz CHF 18.– jährlich

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

Einzelausgabe CHF 5.50

Druck

FO-Fotorotar AG, 8132 Egg

Copyright

Abdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion

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



abbvie



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

* Angebot 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