

vertical

So bieten Sie dem Bechterew die Stirn

Von der «Bechterew-Persönlichkeit» zur inneren Widerstandskraft



Bild: Jens Fussan

Bewusster Umgang mit dem Rücken

«Durch meine Karriere im Motorsport war ich schon immer etwas mehr unfallgefährdet als andere. Das schlimmste Erlebnis hatte ich aber 2015 während eines Fernsehdrehs, bei dem mein neunter Brustwirbel gebrochen ist. Ich spürte ein Kribbeln in den Händen und Beinen und hatte deshalb grosse Angst, es könnte sich um eine Verletzung des Rückenmarks handeln. Ich wurde dann mit dem Helikopter ins Spital gebracht. Ich bin zum Glück glimpflich davongekommen, hatte ich doch eine Familie mit zwei kleinen Kindern zu Hause. Ich wäre damals um Haaresbreite im Rollstuhl gelandet. Ich hatte grosses Glück und weiss das sehr zu schätzen. Seit meiner Kindheit werde ich von regelmässigen heftigen Migräneanfällen heimgesucht, mit denen ich aber gelernt habe umzugehen. Ich will mich dadurch nicht einschränken lassen und kann trotzdem in 99 % der Fälle meiner Arbeit nachgehen.

Im Motorsport hatte ich ebenfalls mehrere Unfälle, bei denen ich mir jeweils ein Schleudertrauma oder verschiedene Knochenbrüche zuzog. Das ist der Hauptgrund, weshalb ich heute keine Rennen mehr fahre. Ich will meine Kinder nicht dem Risiko aussetzen, dass sie ihre Mutter verlieren.

Bei meinen anderen Tätigkeiten ist das Verletzungsrisiko wohl etwas kleiner. Ursprünglich habe ich Arztgehilfin gelernt und wurde dann 1993 durch die Miss-Schweiz-Wahl einem breiten Publikum bekannt. Der Motorsport war seit meiner Jugend ein grosses Hobby von mir und hat sich dann immer mehr zu einer professionellen Tätigkeit weiterentwickelt. Daneben arbeitete ich als Model und Moderatorin.

Heute steht neben Moderationen, Werbeengagements und gelegentlichen Rennsport-Veranstaltungen meine Familie im Vordergrund. Meine Kinder sind übrigens auch eine körperliche Herausforderung, was ich schon während der Schwangerschaft gemerkt habe. Ich probiere mich aber dennoch mit einem täglichen Programm fit zu halten, dazu gehören unter anderem regelmässiges Jogging, Krafttraining und Dehnübungen. Seit dem Unfall gehe ich viel bewusster mit meinem Rücken um, da ich nun um diese Schwachstelle weiss.»

Christina Surer-Tomczyk, ehemalige Autorennfahrerin, Fernsehmoderatorin und Model → www.christinasurer.com

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

SCHWERPUNKT | SEITE 4

Von der «Bechterew-Persönlichkeit» zur inneren Widerstandskraft

Von grosser Disziplin und der Kunst, zu relativieren

«Eine positive Trotzhaltung hilft»

SVMB-INFOS | SEITE 14

Die Rolle der Physiotherapie bei der Früherkennung des Morbus Bechterew

Ein Pionier der Rheumatherapie tritt langsam in den Hintergrund

Erstes Treffen der internationalen Bechterew-Vereinigung in Fernost

Führung im Kriminalmuseum Zürich

Grippe und Erkältung beim Bechterew – Hausmittel oder Medikament?

Neumitglieder-Wochenende im Zeichen des Austausches

FORSCHUNG | SEITE 24

Chance für Bechterew-Diagnose bei Darmpatienten zu selten genutzt

RATGEBER | SEITE 26

PERSÖNLICH | SEITE 27

Vom Limmattal in die Westschweiz und (wieder) in den Aargau

SHOP | SEITE 28

DIVERSES | SEITE 31

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.



Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Sie eine «Bechterew-Persönlichkeit» haben? Ob und wie stark die Krankheit die eigenen Wesenszüge prägt, hängt von vielen Faktoren ab. Vielleicht wäre Ihr Leben bis anhin ohne Bechterew anders verlaufen. Sie hätten andere Entscheidungen getroffen, andere Wege eingeschlagen. Vielleicht hätten Sie sogar eine andere Persönlichkeit, andere Charakterzüge. Lange ging man davon aus, dass die Krankheit zu einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur führe.

Dank neuer Medikamente muss der Bechterew glücklicherweise nicht mehr als «uralte Geißel der Menschheit» bezeichnet werden. Die Krankheit muss nicht mehr alles dominieren und ist bei vielen ein Teil des Lebens. Und gerade deshalb ist es besonders wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, dass ein aktiver Umgang mit

dem Bechterew auch heute noch das A und O ist.

Es ist interessant, die Entwicklung der Wahrnehmung von Bechterew-Betroffenen über die Jahrzehnte zu betrachten. Und ich lade Sie ein, einmal über Ihre ganz eigene «Bechterew-Persönlichkeit» zu reflektieren.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre!

Lars Gubler
Chefredaktor

Von der «Bechterew-Persönlichkeit» zur inneren Widerstandskraft

Menschen mit Morbus Bechterew hatten lange Zeit den Ruf, besonders aktiv und ambitioniert zu sein. Die «Bechterew-Persönlichkeit» wurde mit der Notwendigkeit des eigenen Beitrags in der Therapie begründet. Durch den Fortschritt in der Medizin und gesellschaftliche Veränderungen hat sich dieses Bild gewandelt. Heute gibt es beinahe so viele Strategien im Umgang mit dem Bechterew wie individuelle Lebensläufe. Doch ein aktiver Umgang ist und bleibt wichtig.

LARS GUBLER

Hie und da hört man, dass Menschen mit Morbus Bechterew mit einer speziellen Art von Persönlichkeit ausgestattet seien. Sogar in einschlägigen Fachbüchern ist davon die Rede. Dort steht zum Beispiel, dass Bechterew-Betroffene in der Therapie dankbare Patienten seien, da sie aus freien Stücken einen grossen Beitrag zum Therapieerfolg leisten. Dies sei damit zu begründen, dass die positiven Effekte einer aktiven Beteiligung an der Therapie für die Betroffenen kurz- und langfristig derart offensichtlich seien, dass es für sie eigentlich keinen anderen Weg gebe.

Doch nicht nur in Sachen Sport und Bewegungstherapie wurde den Bechterew-Betroffenen lange Zeit eine besonders aktive Einstellung zugeschrieben. Sei es im Beruf, in der Familie oder bei ehrenamtlichen Engagements: Menschen mit Morbus Bechterew wurden häufig als Machertypen beschrieben, die immer das Positive sehen. Auch ist zum Beispiel von Gästen, die an Veranstaltungen der Bechterew-Vereinigung teilnehmen, oftmals zu hören, dass sie erstaunt seien, wie fröhlich es da zu und her geht.

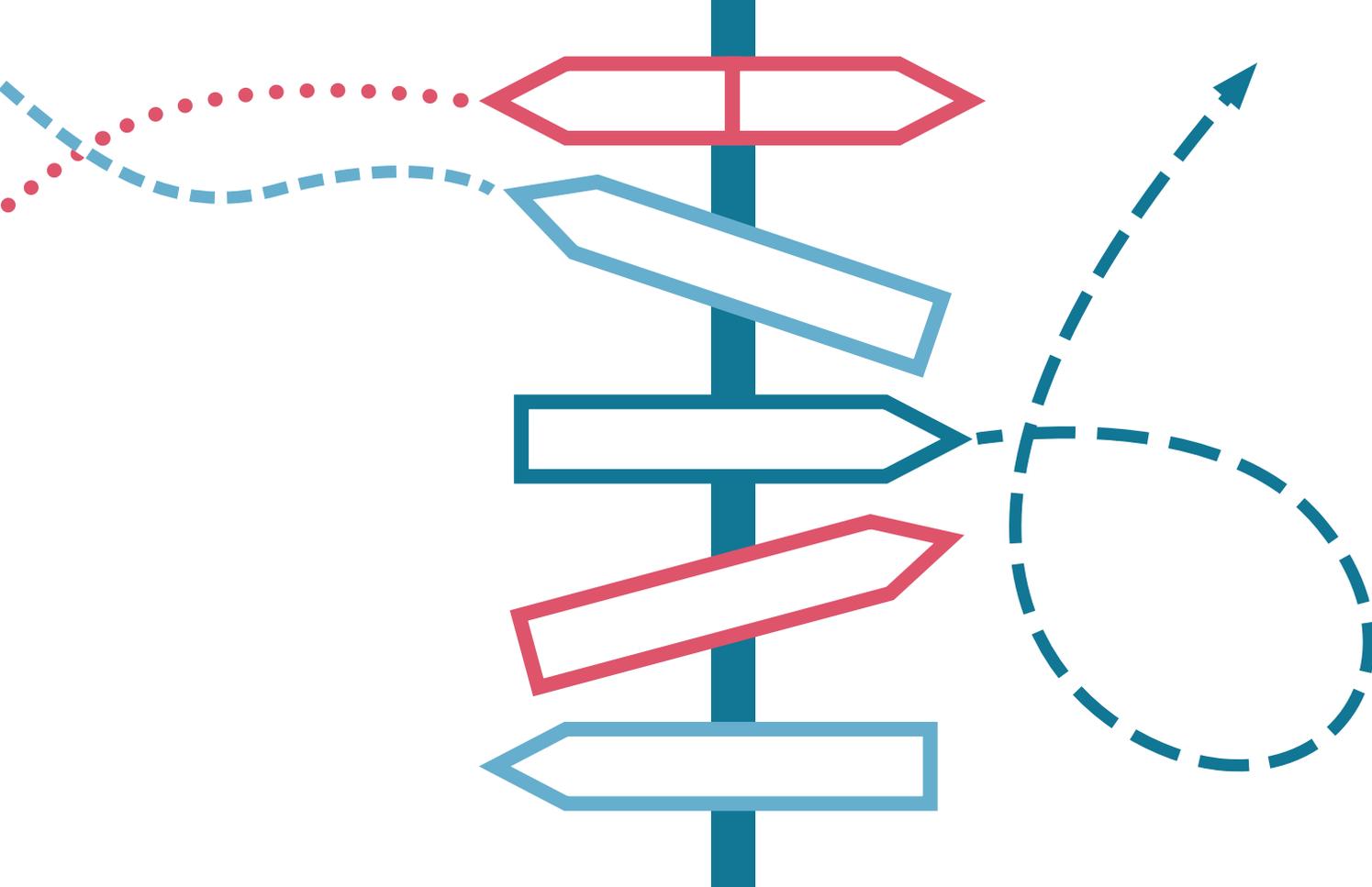
Doch wie viel Sinn macht es, einem Krankheitsbild einen eigenen Persönlichkeitstypus zuzuordnen? Sind die Lebensläufe und Charaktereigenschaften der Betroffenen

nicht viel zu verschieden, um nur aufgrund der Krankheit auf eine gemeinsame Persönlichkeitsstruktur zu schliessen?

Rund ein Drittel «oft frustriert»

Der Bechterew gehört als chronische Krankheit zweifelsohne zu den prägenden Dingen im Leben der Betroffenen. Doch wie jede einzelne Person damit umgeht, hängt von verschiedenen Faktoren ab – nicht zuletzt auch vom individuellen Krankheitsverlauf. So unterschiedlich diese Verläufe sein können, so stark schwanken die Beschwerden auch von einem Tag zum nächsten. So kann es sein, dass man sich an einem Tag gut fühlt und sich unzähligen Dingen zuwendet. Und am nächsten Tag wird man von starken Beschwerden eingeholt und verfällt dadurch – verständlicherweise – beinahe in eine Art Lethargie, also in einen Zustand, in dem man sich für fast nichts mehr interessieren kann. Diese Schwankungen sind sowohl für die Betroffenen selber, aber auch für ihr Umfeld manchmal schwer nachzuvollziehen.

Auch der ASAS-Gesundheitsfragebogen der internationalen Expertengruppe «Assessment of SpondyloArthritis international Society» ASAS für Bechterew-Betroffene erhält Fragen zur emotionalen Funktionsfähigkeit und zur sozialen Teilhabe. Ziel dieses Fragebogens ist, nicht nur Symptome wie Schmerzen oder Steifheit zu erfassen, sondern auch emotionale und soziale Probleme, die mit dem Bechterew einhergehen können. Denn diese Probleme sind aufgrund ihres subjektiven Charakters häufig nicht exakt zu erfassen. So erhält der ASAS-Fragebogen zum Beispiel die Aussage «Ich bin oft frustriert», welche die Betroffenen mit «Ich stimme zu» oder «Ich stimme nicht zu» beantworten können. Bei der letzten grossen SVMB-Mitgliederumfrage vom November 2016, in wel-



cher der ASAS-Fragebogen ebenfalls enthalten war, beantworteten 305 (34,8 %) Personen diese Frage mit einem «Ja» und 571 (65,2 %) mit einem «Nein». Etwas mehr als ein Drittel der befragten Personen sagt also von sich, dass sie oft mit Frustrationen zu kämpfen haben.

Alles Genetik?

Anfang der 1970er-Jahre war man noch nicht so weit, dass man sich mit der Frage der Frustrationen bei den Bechterew-Betroffenen beschäftigen konnte oder wollte. Damals stand bei den Forschenden gerade die Genetik hoch im Kurs. Und so kam es für das Verständnis des Morbus Bechterew einer kleinen Revolution gleich, als die Zusammenhänge rund um den Erbfaktor HLA-B27 aufgedeckt wurden. Die Wissenschaftler konnten zeigen, dass dieser Genfaktor bei Menschen mit Morbus Bechterew in rund 80 % der Fälle vorkommt, während er in der Allgemeinbevölkerung nur bei rund 8 % der Menschen vorhanden ist.

Diese Erkenntnis fiel in die Zeit anderer Fortschritte in der Genetik und es herrschte eine Art Pionierstimmung unter den Forschenden. In der allgemeinen Euphorie konnte man sich leicht dazu verleiten lassen, alles Mögliche mithilfe der Genetik zu erklären. So gab es dann auch Stimmen, die einen Zusammenhang der sogenannten Bechterew-Persönlichkeit mit dem Erbfaktor HLA-B27 postulierten. Ein solcher Zusammenhang wurde wissenschaftlich nie nachgewiesen. Wahrscheinlicher scheint, dass die Bechterew-Persönlichkeit als Resultat der Krankheit und des oftmals notwendigen Einsatzes der Betroffenen zur Erhaltung ihrer Beweglichkeit und der Reduktion der Schmerzen entsteht.

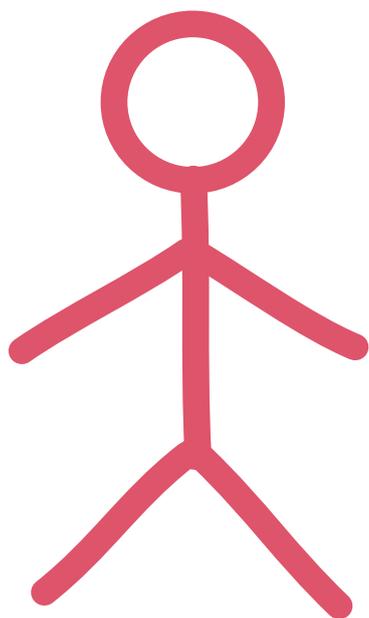
Die Genetik könnte hingegen in einem anderen Zusammenhang, nämlich bei der sogenannten Resilienz, eine

wichtige Rolle spielen. Diese Eigenschaft, die am besten als natürliche Widerstandsfähigkeit des Menschen beschrieben wird, liefert mögliche Erklärungen für die Entstehung der Bechterew-Persönlichkeit (siehe Interview auf den Seiten 10 und 11). Und ähnlich wie beim Erbfaktor HLA-B27 gibt es auch bei der Resilienz Studien, die bestimmte Erbfaktoren in den Zusammenhang mit einer besonders ausgeprägten Widerstandsfähigkeit bringen.

Medikamente verändern den Umgang

Nicht nur bei der Genetik wurden in den letzten Jahrzehnten grosse Fortschritte gemacht. Auch bei den Medikamenten gab es Innovationen, die für Menschen mit Morbus Bechterew direkt spürbar sind. Hier sind vor allem die Biologika-Therapien zu erwähnen. Auch wenn diese nicht bei allen Betroffenen gleich gut wirken und zu Nebenwirkungen führen können, wird den Patienten in vielen Fällen ein «normaleres» Leben mit weniger Beschwerden ermöglicht. Dies hat auch einen Einfluss auf den Umgang mit der Krankheit. Durch die heute verfügbaren Medikamente scheint es oftmals nicht mehr so notwendig wie früher, durch Bewegungstherapie und andere Aktivitäten einen schlimmeren Krankheitsverlauf zu verhindern. Es scheint schon auszureichen, wenn man sich regelmässig die Medikamente verabreicht.

Doch hier ist Vorsicht geboten. Denn aus medizinischer Sicht ist es keineswegs so, dass man durch die Medikamente auf den eigenen Beitrag an der Therapie verzichten könnte. Um langfristig einen positiven Krankheitsverlauf mit möglichst wenig Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit sicherzustellen, ist es nach wie vor unerlässlich, dass man neben der Einnahme der Medikamente auch regelmässig Bewegungstherapie und andere sportliche Aktivitäten ausübt.



Die Rolle des Geschlechts

Neben der Genetik und neuen Medikamenten gab es auch beim grundlegenden Verständnis des Morbus Bechterew Fortschritte zu verzeichnen. Während der Bechterew lange als «Krankheit der jungen Männer» gesehen und auch so bezeichnet wurde, weiss man heute, dass es verschiedene Formen des Morbus Bechterew gibt. Bei der auf dem Röntgenbild sichtbaren Form sind Männer zwei- bis dreimal häufiger betroffen als Frauen. Die Geschlechterverteilung bei der nicht-röntgenologischen Form ist hingegen 1:1. Dass es bei Frauen heute immer noch länger dauert, bis sie die Diagnose erhalten, könnte auch eine Spätfolge der früheren Sichtweise sein.

Und diese Sichtweise beeinflusste lange auch das Licht, in dem die Auswirkungen der Krankheit auf die Betroffenen gesehen wurden. Ein junger Mann, der beruflich voll «im Saft» stand und dann durch den Bechterew aus der Bahn geworfen wurde, wurde anders wahrgenommen als eine junge Frau, der dasselbe passierte. Doch diese Unterschiede lösen sich mehr und mehr auf und dadurch ergeben sich auch für die einzelnen Betroffenen – welchen Geschlechts auch immer – mehr Möglichkeiten, um ihren eigenen Weg im Umgang mit dem Bechterew zu finden.

Vom einsamen Wolf zum Herdentier

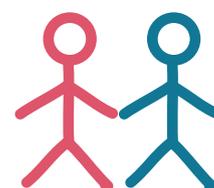
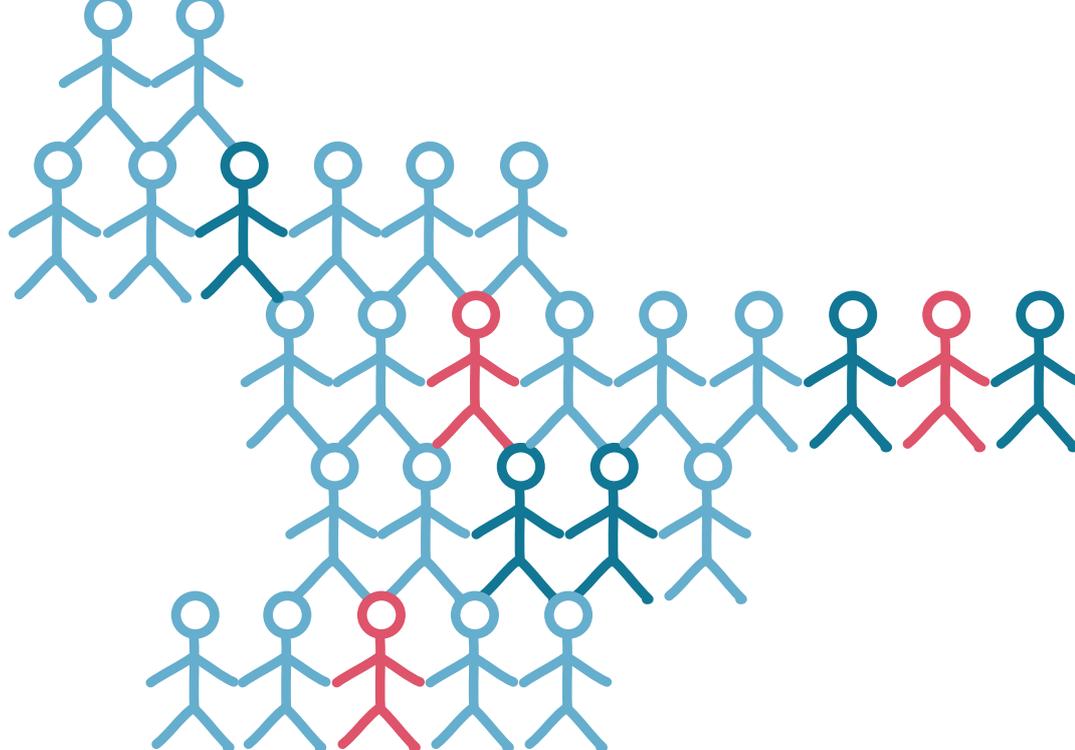
Schaut man den gesellschaftlichen Umgang mit Bechterew-Betroffenen über die Jahrhunderte an, stellt man eine Entwicklung von brachialer Gewalt hin zu einer «einfühlsameren» Gesellschaft fest. Wurden die Betroffenen früher zum Beispiel aufs Streckbett gespannt, um sie «geradezubiegen», kann man heute eher auf Verständnis im beruflichen und privaten Umfeld zählen. Niemand würde mehr auf die Idee kommen, einer betroffenen Person mit derartigen gewalttätigen Methoden «helfen» zu wollen. Das

Verständnis für die Situation der Betroffenen ist deutlich gestiegen. Gleichzeitig haben sich auch die Betroffenen selber von einsamen Wölfen, die früher teilweise ganz alleine mit den Bechterew-Problemen zurechtkommen mussten, zu Herdentieren gewandelt, die versuchen, im Rudel Antworten auf ihre Fragen zu finden. Man könnte auch von Schwarmintelligenz sprechen. In sozialen Medien und an Veranstaltungen kann man sich heute mit anderen betroffenen Personen austauschen. Bei dieser Entwicklung spielte auch die Gründung der SVMB vor 40 Jahren eine ganz entscheidende Rolle. In einer Zeit, als es noch keine Handys, Facebook und Co. gab, boten die Therapiekurse und Veranstaltungen der Bechterew-Vereinigung erstmals überhaupt die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Mehr Individualität

Trotz aller Veränderungen und Fortschritte bleibt der Morbus Bechterew eine grosse Herausforderung für die Betroffenen. Und wenn man die Entwicklung im Umgang mit dem Bechterew anschaut, stellt man fest, dass die Probleme für die Betroffenen heute oft die gleichen sind wie früher. Doch es ist wichtig und richtig, dass heute vermehrt auch hinter die Kulissen geschaut wird. Wenn ein Bechterew-Betroffener unablässig neue Projekte in Angriff nimmt und über scheinbar nie versiegende Energiequellen verfügt, muss das nicht unbedingt heissen, dass es diesem Menschen gut geht.

Derweil führt die zunehmende Bedeutung der Psychologie immer noch zu Kontroversen. Doch grundsätzlich ist es nicht falsch, wenn man sich als betroffener Mensch selber ehrliche Fragen stellt wie beispielsweise «Wie geht es mir?» oder «Was brauche ich, damit es mir besser geht?». Bei der Antwort muss man dann natürlich genauso ehrlich



sein. Noch besser ist es, wenn man sich auch gegenüber seinem Umfeld öffnen und das, was man preisgeben will, auch in angemessener Weise nach aussen tragen kann.

Die Beziehungspflege ist denn auch eine wichtige Dimension der Resilienz (siehe Interview auf den Seiten 10 und 11). Dieses Konzept aus der Psychologie liefert mögliche Erklärungen für die Bechterew-Persönlichkeit. Kurz zusammengefasst könnte man sagen, die Bechterew-Persönlichkeit zeichnet sich durch eine besonders hohe Resilienz aus. Der Unterschied zur früheren Sichtweise ist, dass es mehr Spielraum für Individualität lässt. Es gibt nicht mehr nur den positiven Machertypen als typischen Bechterew-Patienten, sondern es wird davon ausgegangen, dass alle Menschen mit Resilienz ausgestattet sind, sich diese aber in ganz unterschiedlicher Weise zeigt. Dabei sollte man als betroffene Person natürlich auch heute noch möglichst aktiv sein, um einen positiven Verlauf der Krankheit zu begünstigen.

Die Resilienz wird bereits in der frühesten Kindheit sichtbar, wenn wir ein scheinbar tragisches Ereignis wie ein verloren gegangenes Plüschtier oder eine Schürfwunde trotz aller subjektiven Tragik relativ unversehrt überstehen. Genau diese Fähigkeit begleitet uns ins Erwachsenenalter, aber es treten dann natürlich andere Probleme in den Vordergrund. Zum Beispiel der Umgang mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung wie dem Morbus Bechterew.

Wunderwerk Gehirn

Die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn ein echtes Wunderwerk ist. Es ist ein plastisches System, das heisst, es kann sich bis zum Tod weiterentwickeln (sogenannte Neuroplastizität). Und damit ist nicht nur die Ansammlung von neuem Wissen gemeint, sondern auch das Finden

neuer Strategien. Also neue Wege des Lebens und Überlebens, auch in schwierigen Situationen und bei Problemen, die schier unlösbar erscheinen. Es gibt dazu auch Studien von Kindern, die unter erschwerten Bedingungen aufgewachsen sind, oder von kriegstraumatisierten Menschen. Die Grundannahme ist, dass man durch Herausforderung nicht unbedingt Schaden nehmen muss, sondern dass man an ihnen wachsen kann. Dadurch kann auch negativer Stress zu positivem Stress werden, und man eignet sich durch die Problemlösung sogar neue Ressourcen und Kompetenzen an. Es mag vielleicht manchmal ein schwacher Trost sein, doch wenn man sich nur schon vor Augen führt, dass es noch so viele Wege gibt, die wir im Umgang mit dem Bechterew noch nicht gegangen sind, kann das Mut machen, Neues auszuprobieren und etwas zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken.

Von grosser Disziplin und der Kunst, zu relativieren

Neben der familiären Bande zwischen Vater und Tochter verbindet Fabienne und Rolf Hirt auch die Diagnose Bechterew. Rolf Hirt ist seit der Gründung 1978 Mitglied bei der SVMB und Fabienne Hirt wurde genau in diesem Jahr geboren. Der Generationenunterschied führt auch zu Unterschieden im Umgang mit der Krankheit. Doch inzwischen können glücklicherweise beide gut mit dem Bechterew umgehen.

LARS GUBLER

Der Sommer 1968 war in vielerlei Hinsicht bewegend. Für Rolf Hirt (73) aus Buchs AG bedeutete er auch einen persönlichen Einschnitt, da er dann – vor genau 50 Jahren – die Diagnose Bechterew bekam. Nachdem der Besuch beim Chiropraktiker keine Besserung gebracht hatte, wurde er ans Universitätsspital Zürich (USZ) geschickt, wo die Diagnose von einem Rheumatologie-Professor gestellt wurde. In der Folge wurden die damals üblichen Bestrahlungen und ein zehnwöchiger Klinikaufenthalt verordnet. Mit der Physiotherapeutin musste Rolf Hirt intensiv trainieren, auch auf dem Vitaparcours auf dem nahegelegenen Zürichberg.

Ab 1972 war Rolf Hirt als selbstständiger eidgenössisch diplomierter Sanitär tätig und hat immer mal wieder einen Schub gehabt. Durch die Arbeit seien die Schmerzen aber nie ein grosses Thema gewesen. Auch sei er schon als Jugendlicher sportlich gewesen, was ihm beim Bechterew wohl zugutekam. «Und ich hatte ziemliches Glück, da ich einen eher leichten Krankheitsverlauf habe», erzählt Rolf Hirt. Erst seit der Pensionierung seien die Beschwerden stärker geworden. «Wohl weil du dann wieder Zeit für die Schmerzen hattest», wirft seine Tochter Fabienne Hirt im gemeinsamen Gespräch ein.

«Bekannte Grösse»

Fabienne Hirt (40) wohnt in Aarau und kennt die Geschichten ihres Vaters gut. Doch sie hört immer noch aufmerksam zu. Vielleicht auch deshalb, weil sie in ihrem eigenen Leben mit demselben Krankheitsbild umgehen muss. «Für mich war die Diagnose weniger schockierend, da ich die Krankheit durch meinen Vater ja schon kannte. Es war eine bekannte Grösse für mich», erzählt sie. «Durch den Bechterew bin ich sicher sportlicher, das tut mir in vielerlei Hinsicht gut.» Fabienne Hirt besucht einmal pro Woche die SVMB-Bewegungstherapiegruppe für jüngere Betroffene in Oberentfelden AG. Daneben geht sie regelmässig wandern, betreibt Yoga und singt in mehreren Bands. Durch Letzteres kann sie auch ihre Atemtechnik verbessern, was beim Bechterew ein wichtiges Thema ist.

Die Juristin ist in der Geschäftsleitung der studentischen Wohngenossenschaft WOKO in Zürich tätig, wo sie für Personalfragen, Kommunikation und Administratives verantwortlich zeichnet. Sie ist froh, dass sie dort einen höhenverstellbaren Arbeitstisch hat. Zudem bietet ihr Arbeitgeber



die Möglichkeit, bei Bedarf von zu Hause aus zu arbeiten. Das kommt Fabienne Hirt gerade bei Arzt- oder Physiotherminen gelegen.

Generationentypische Strategien

Fabienne und Rolf Hirt fallen durch ihre äusserst freundliche und kommunikative Art auf. Doch die Frage, ob und wie sich der Umgang mit dem Bechterew für sie unterscheidet, ist für beide nicht so einfach zu beantworten. Beim genauen Hinhören jedoch scheinen ihre Schilderungen doch ziemlich exemplarisch für die Entwicklung der letzten Jahrzehnte. So macht Rolf Hirt seit 50 Jahren jeden Tag Bechterew-Übungen. «Die Übungen gehören für mich zum Tagesablauf wie essen oder Zähne putzen.» Er kann als typischer Vertreter der früheren Bechterew-Generation bezeichnet werden. Die Beschwerden waren zwar da, aber die Auseinandersetzung damit war eine andere als heute. Die Therapie bestand aus intensiver Arbeit und consequen-

ter Bewegungstherapie. Ausserdem spielte für Rolf Hirt wie für viele andere Bechterew-Patienten damals der Walliser Kurort Leukerbad eine wichtige Rolle. Etliche Male war er dort in der Kur und nahm später auch die Familie dorthin mit. Nicht selten machte er fünf verschiedene Therapien an einem Tag. Nach einer Stunde Wasserball sei er



dann doch ziemlich erschöpft gewesen. Inzwischen haben er und seine Frau eine Wohnung in Leukerbad und verbringen viel Zeit dort. Und Rolf Hirt macht noch immer Therapien und im Winter steht er sehr gerne auf den Langlaufskis.

Etwas anders klingt es bei Fabienne Hirt, die die Diagnose rund 43 Jahre nach ihrem Vater bekam. Sie spricht davon, dass es wichtig sei, auf den eigenen Körper zu hören und bewusst mit den eigenen Kräften und der eigenen Zeit umzugehen. Immer, wenn sie eine Entscheidung fällt, frage sie sich: «Tut mir das gut?» Und muss dann vielleicht einmal mehr nein sagen als früher. Denn aus Erfahrung weiss sie, dass die Beschwerden bei Stress stärker werden.

Bewusster Umgang

Gerade auch weil Rolf Hirt so kommunikativ ist, will man doch noch etwas mehr über den damaligen Umgang mit dem Bechterew erfahren. Das Problem ist, dass diese

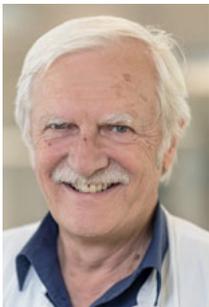
Generation nicht so gerne über die eigenen Befindlichkeiten spricht. Auf die Belastungen durch den Bechterew angesprochen, erwähnt Rolf Hirt dann seine Frau, die ihm beruflich und privat immer «den Rücken freigehalten» habe. Auch habe er durch die Selbständigkeit wohl mehr Freiräume gehabt und habe sich nie gegenüber einem Vorgesetzten rechtfertigen müssen, wenn er durch die Krankheit eingeschränkt war. Rolf Hirt ist sich bewusst, dass es andere Betroffene gibt, die vielleicht sogar eine Umschulung machen müssen wegen des Bechterews. Die Arbeit als Sanitär sei zwar körperlich leichter geworden, da heute zum Beispiel leichtere Materialien verwendet würden, doch der allgemeine Stress in der Arbeitswelt sei heute das Hauptproblem. Mit dem Alter, so hat Rolf Hirt zudem festgestellt, werde man ohnehin gelassener und schlicht langsamer. «Schon aus dem Einkaufen wird dann ein kleiner Event», sagt er schmunzelnd.

Fabienne Hirt geht mit ihrem Vater einig und fügt noch hinzu: «Man sollte immer das tun, was einem guttut. Das gilt gerade auch für Menschen mit Morbus Bechterew.» Sie habe gelernt zu relativieren. Denn wenn irgendetwas in ihrem Leben nicht stimme, reagiere auch ihr Rücken.

Was verbindet, ist die Bewegung

Auch Fabienne Hirt kann wie ihr Vater von Glück sprechen, dass sie einen eher leichten Krankheitsverlauf hat. Dennoch steht auch für sie die regelmässige Bewegung an erster Stelle im Umgang mit dem Bechterew. Und ihr Vater betont, dass seine Tochter viel dafür tue, um die Krankheit in Schach zu halten. So kann man sagen, dass trotz aller Unterschiede sowohl Tochter wie auch Vater voll auf die Karte Bewegung setzen. Auf die Frage, ob es für die Tochter heute einfacher sei, mit dem Bechterew zu leben, meint Rolf Hirt: «Das Krankheitsbild ist heute bekannter als früher, und das ist gut so.» Und beide sagen unisono, dass Selbstmitleid der falsche Weg sei. Sie wünschen sich auch vom Umfeld kein Mitleid, sondern lediglich ein gewisses Verständnis.

Durch die familiäre Verbindung können sich Fabienne und Rolf Hirt auch gegenseitig im Umgang mit dem Morbus Bechterew unterstützen. So tauschen sie beispielsweise Tipps über neue Behandlungsmethoden aus. Oder wenn es etwas zu feiern gibt, machen sie sich bewusst Geschenke, die beim Bechterew hilfreich sind, zum Beispiel Gutscheine für Yogalektionen. Auf allfällige Schuldgefühle wegen der Vererbung des Bechterews angesprochen, meint Rolf Hirt: «Ich war einfach enttäuscht, als ich erfahren habe, dass meine Tochter auch betroffen ist.» Und Fabienne Hirt fügt lachend an: «Du hast da wirklich ganze Arbeit geleistet.» Auch der Bruder von Fabienne Hirt lebt mit Morbus Bechterew. Durch ihre positive Art und ihre je eigenen und für ihre Generation typischen Resilienz-Strategien wird es Fabienne und Rolf Hirt wohl auch in Zukunft gelingen, trotz Bechterew ein Leben mit so wenig Beschwerden wie möglich zu leben.



Prof. Dr. med. Jürg Kesselring

«Eine positive Trotzhaltung hilft»

Im Umgang mit dem Morbus Bechterew bietet das Konzept der Resilienz Erklärungsmöglichkeiten für die sogenannte Bechterew-Persönlichkeit. Der Neurologe Prof. Dr. med. Jürg Kesselring von den Kliniken Valens erklärt, was es damit auf sich hat und wie man die natürliche Widerstandskraft im Umgang mit dem Bechterew nutzen kann.

INTERVIEW: LARS GUBLER

Herr Professor Kesselring, können Sie den Begriff Resilienz kurz erklären?

Das Konzept der Resilienz geht davon aus, dass alle Menschen mit einer natürlichen Widerstandskraft auf die Welt kommen. Das sieht man bei Kindern besonders gut, die sich ja durch einige kleine und grössere Probleme durchkämpfen müssen, während sie älter werden. Die Kindheits- und Jugendjahre sind deshalb besonders prägend und wichtig für die Entwicklung der Resilienz. Doch auch im Erwachsenenalter sind wir auf die Resilienz angewiesen und können diese weiter trainieren. Die wissenschaftliche Grundlage der Resilienz ist die sogenannte Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, sich bis ins hohe Alter weiterzuentwickeln. Die Fähigkeit der Resilienz ist eigentlich Inbegriff des Überlebens des Menschen.

Welche Bedeutung dieser Eigenschaft sehen Sie für Menschen mit Morbus Bechterew?

Der Bechterew ist in Sachen Resilienz kein Ausnahmefall, sondern ein Spezialfall unter vielen chronischen Erkrankungen. Sowohl bei Bechterew-Betroffenen wie auch bei solchen mit Kinderlähmung oder Multipler Sklerose habe ich oft erlebt, dass diese Menschen durch die Herausforderung eine Art Trotzhaltung entwickeln. Und zwar eine positive Trotzhaltung. Sie sagen sich: Okay, ich habe diese Krankheit, aber ich kann trotz oder mit der Krankheit leben. Sie sehen sich dann nicht als Opfer, und das ist gut. Natürlich ist es auch wichtig, dass man sich nicht überfordert. Beim Bechterew muss man häufig zuerst die Schmerzen mittels Medikamenten lindern, um danach mit

dem Training – sowohl auf körperlicher wie auf mentaler Ebene – anzufangen.

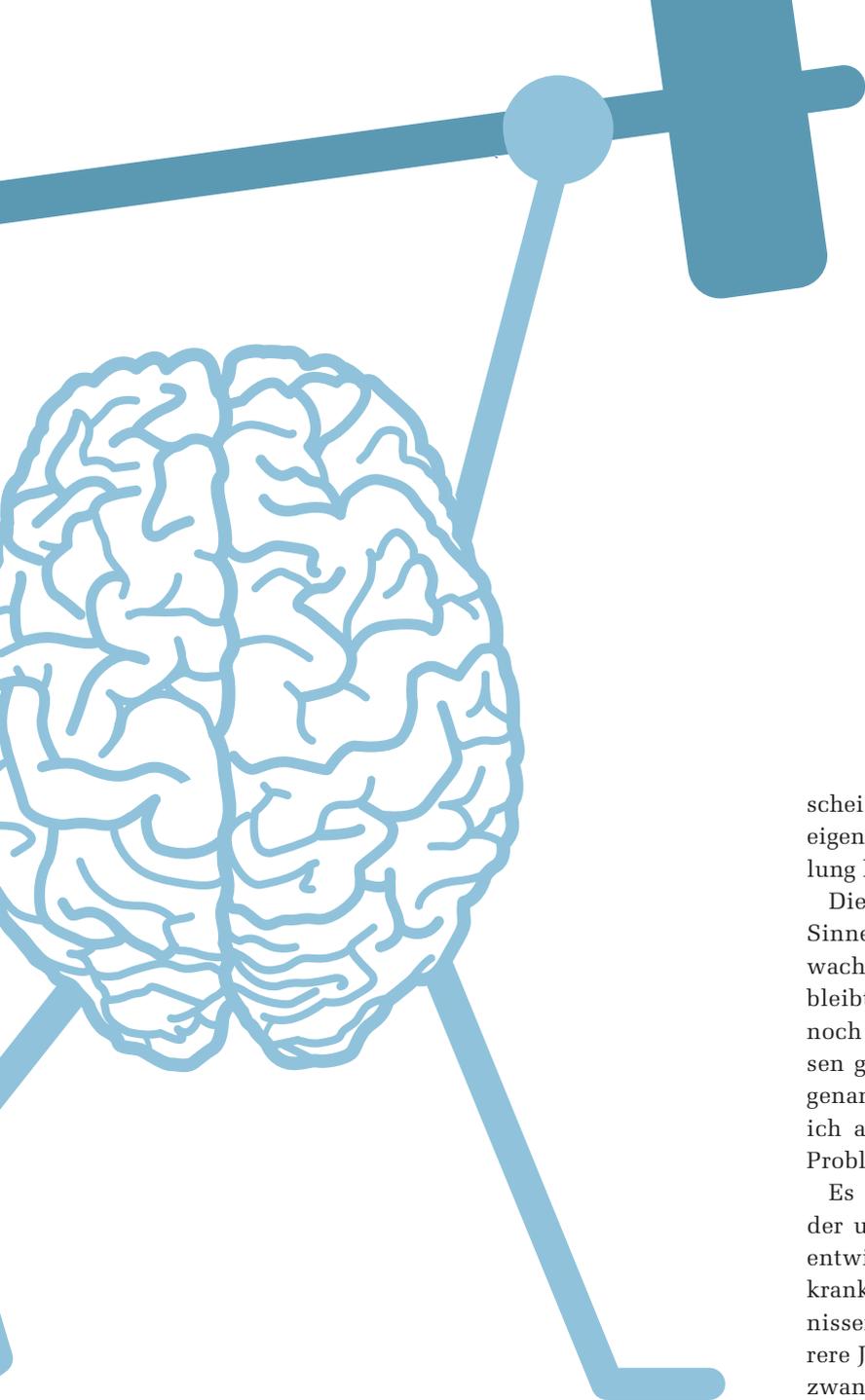
Sie haben durch ihre Tätigkeit als Arzt auch viele Bechterew-Betroffene persönlich kennengelernt. Früher sagte man, das seien besonders dankbare und engagierte Menschen. Ich nehme an, das war auch Ihr Eindruck?

Ja, das habe ich schon auch bei vielen Bechterew-Patienten so erlebt. Wobei dies auch für andere chronische Erkrankungen gilt. Zum Beispiel spricht man bisweilen auch von einer «Polio-Persönlichkeit». Menschen mit Polio oder Kinderlähmung müssen schon sehr früh in der Kindheit kämpfen lernen. Sie können in der Schule vielleicht nicht am Sportunterricht oder gewissen Aktivitäten teilnehmen. Ich kann mir vorstellen, dass dies für Bechterew-Betroffene ähnlich sein kann, und es gibt wohl einige sehr engagierte Menschen darunter, die eine bemerkenswerte Laufbahn vorzeigen können.

Mit der Bechterew-Persönlichkeit wurde aber lange Zeit einfach vorausgesetzt, dass Menschen mit Morbus Bechterew besonders resilient sind, auch wenn dies vielleicht nicht immer zutraf.

Menschen mit Morbus Bechterew leben immer mit zusätzlichen Belastungen und müssen lernen, einen Umgang damit zu finden. Viele Betroffene schöpfen gerade daraus Kraft. Das sind die aufbauenden Kräfte, die in uns stecken, und die uns hochziehen. Diese Kräfte können trainiert werden, genauso wie wir beispielsweise unsere Kraft oder Ausdauer trainieren können.

Manchmal braucht man dazu aber Unterstützung, zum Beispiel im Rahmen einer Therapie. Diese sollte sich dann nicht zu stark an den Einschränkungen oder Defiziten orientieren, sondern man sollte sich darauf fokussieren, was trotz Krankheit möglich ist. Beim Bechterew könnte man sich zum Beispiel fragen, welche Art von Bewegung trotz Krankheit möglich ist. Wenn man die Bewegung im Rahmen einer Gruppentherapie ausübt, ist das



für die Resilienz ebenfalls von Vorteil, da man sich gegenseitig stärken kann. Ein gegenseitiges «Anjammern» ist hingegen Gift für die Resilienz. Auch die Suche nach einem Schuldigen ist wenig hilfreich. Als Arzt probiere ich immer, die Patienten in der Resignation nicht zu bestärken, sondern ihnen aufzuzeigen, was mit der Krankheit alles möglich ist. Es ist gerade für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wichtig, immer wieder auf die positiven Aspekte hinzuweisen.

Wie haben sich in Ihrer Wahrnehmung die veränderten Therapiemöglichkeiten sowie das veränderte gesellschaftliche Umfeld auf die Bechterew-Persönlichkeit ausgewirkt?

Wie bereits angetönt, reicht es nicht, dass alle Menschen eine gewisse Grundausstattung in Sachen Resilienz mitbringen. Es kommt auch auf die Einstellung an. Wenn man sich entscheidet, die Resilienz nicht zu trainieren, wirkt sich das langfristig negativ aus. Man muss sich dafür ent-

scheiden, eine gestaltende Rolle zu übernehmen und das eigene Selbstvertrauen zu pflegen. Diese mentale Schulung hört nie auf, sie muss immer wiederholt werden.

Die Forschung im Bereich Resilienz oder im weiteren Sinne der Neurologie hat gezeigt, dass man auch im Erwachsenenalter noch viel verändern kann. Unser Gehirn bleibt bis ins hohe Alter plastisch, d.h. es kann immer noch neue Dinge lernen. Und damit ist nicht nur Wissen gemeint, sondern eben auch Einstellungen oder sogenannte «Coping-Strategien», also Lösungsansätze, wie ich als Bechterew-Betroffener zum Beispiel mit einem Problem umgehe.

Es gibt Studien, die untersucht haben, wie sich Kinder und Jugendliche mit schwierigen Startbedingungen entwickeln. Da waren zum Beispiel Kinder von Alkoholkranken oder solche aus schwierigen finanziellen Verhältnissen dabei. Die Studie verfolgte die Kinder über mehrere Jahrzehnte und konnte zeigen, dass sich diese nicht zwangsläufig negativer entwickelten oder mehr Probleme hatten als Kinder, die ohne diese Probleme aufgewachsen sind. Das hat ganz wesentlich mit der natürlichen Widerstandskraft des Menschen, also der Resilienz zu tun.

Neue Erkenntnisse und Sichtweisen hin oder her: Schwäche gilt immer noch als negativ, Stärke als positiv. Kann man da eine gewisse Einordnung vornehmen, die Bechterew-Betroffenen vielleicht helfen kann, wenn sie sich im Umgang mit der Krankheit einmal nicht so stark fühlen?

Aus der Forschung weiss man, welches die Schutzfaktoren sind, damit Menschen eine gesunde Resilienz entwickeln können. Dazu gehören vor allem gute soziale Beziehungen und das Gefühl, unterstützt zu sein. Ich bin mir aber voll bewusst, dass die Resilienzkräfte auch einen totalen Schiffbruch erleiden können und man sich dann nicht mehr aus eigener Kraft aufrichten kann. Das ist das Wesen der Depression. In diesem Fall ist es ganz wichtig, dass man auf diese Menschen zugeht und sie nach Kräften unterstützt.

GASTEINER HEILSTOLLEN

WELTWEIT EINZIGARTIG



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

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

Diese Effekte sind durch zahlreiche Studien belegt:

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

Vor allem bei rheumatischen, chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat, wie

- ▶ Morbus Bechterew
- ▶ Rheumatoider Arthritis
- ▶ Fibromyalgie

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

KUR

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

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

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



KOSTENLOSE KENNENLERN-EINFAHRT MIT IHRER SELBSTHILFE-GRUPPE!

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



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



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

Paradiesisch eintauchen



Wärmstens zu empfehlen. EDEN Solebad

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





Engagierte Diskussionsrunde: Magdalena Meier, Prof. Dr. Diego Kyburz, Dr. Katrin Tschupp, René Bräm, Prof. Dr. Karin Niedermann, Marina Villa (v.l.n.r.)

Die Rolle der Physiotherapie bei der Früherkennung des Morbus Bechterew

Das Ziel aller Beteiligten in der Behandlung von Bechterew-Betroffenen ist klar: den Leidensdruck mindern und die Früherkennung verbessern. Und die Physiotherapie will und kann dazu einen aktiven Beitrag leisten – dies wurde am ersten Symposium der Reihe «Diagnose am Bewegungsapparat» Anfang September klar. (lg)

Federführend für die Veranstaltung, die von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zusammen mit der SVMB und Novartis Schweiz organisiert wurde, war Prof. Dr. Karin Niedermann, Leiterin des Masterstudiengangs Physiotherapie an der ZHAW und beratende Physiotherapeutin der SVMB. Sie hat gute Gründe, das Thema in den Vordergrund zu rücken. Denn durch ihr Engagement für die SVMB kennt sie einerseits die Situation der Betroffenen gut und weiss aber auch, wie wichtig die Früherkennung ist. Andererseits ist sie durch ihre Tätigkeit als



Prof. Dr. Karin Niedermann begrüßte die Teilnehmenden in Winterthur.

Professorin direkt an der Weiterentwicklung des Physiotherapie-Berufs beteiligt. Und dieser ist in den letzten Jahren mit Siebenmeilenstiefeln vorangeschritten.

Betroffene im Vordergrund

Eine andere Perspektive als jene der Wissenschaft ist jene der Betroffenen. Deshalb war es ein wichtiges Zeichen, dass am Symposium in Winterthur als erste Referentin Magdalena Meier, Aktivmitglied und Botschafterin der SVMB, zu den rund 100 anwesenden Physiotherapeutinnen und -therapeuten sprach. Dabei ging es um ihre ganz persönliche Lebensgeschichte, von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter und über einige Fehldiagnosen bis zur endgültigen Bechterew-Diagnose. In ihrem Referat nahm sie kein Blatt vor den Mund und bedankte sich auch bei den Physiotherapeutinnen und -therapeuten für ihren Einsatz zugunsten der Betroffenen.

Die Geschichte von Magdalena Meier machte beim Publikum so grossen Eindruck, dass während der ganzen Veranstaltung immer wieder darauf Bezug genommen wurde. Es sei sehr erfreulich, dass an einem Symposium neben den Experten auch einmal eine betroffene Person zu Wort komme, sagte eine Teilnehmerin. Ebenfalls vor Ort war René Bräm, Geschäftsleiter der SVMB. Er hatte eindrückliche Zahlen zum Online-Diagnosetest im Gepäck. So hatten von Juli bis September dieses Jahres 9526 Personen den Test ausgefüllt. Dabei wurde bei 737 Personen eine Empfehlung zur weiteren Abklärung ge-



SVMB-Mitglied Magdalena Meier teilte ihre persönliche Bechterew- und Lebensgeschichte mit den Anwesenden.

geben. Es ist eine der Hauptaufgaben der Bechterew-Vereinigung, für die Krankheit zu sensibilisieren und damit die Diagnoseverzögerung weiter zu senken (siehe Box).

Bessere Zusammenarbeit gefordert

Danach gehörte die Bühne den Fachpersonen aus Medizin und Physiotherapie. Die Ausführungen drehten sich alle um die Frage, was eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut tun kann, wenn sich eine Patientin oder ein Patient meldet, die oder der über Rückenschmerzen klagt, jedoch (noch) keine Bechterew-Diagnose vorliegt. Das Referat von Prof. Diego Kyburz, Chefarzt Rheumatologie am Universitätsspital Basel und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie SGR, rief deshalb nochmals die wichtigsten Charakteristika des Morbus Bechterew in Erinnerung. Eine wichtige Voraussetzung, damit die Physiotherapeutinnen und -therapeuten das Krankheits-



Rund 100 Physiotherapeutinnen und -therapeuten nahmen am Symposium teil.

bild überhaupt erkennen können. Bei zwei kurzen Umfragen im Publikum zeigte sich, dass die Physiotherapeuten bereits mit einem guten Wissen zum Krankheitsbild ausgestattet sind.

Die Referenten waren sich einig, dass es neben einer physiotherapeutischen nach wie vor eine medizinische Diagnose braucht. Denn in der Physiotherapie habe man nicht die gleichen Mittel zur Verfügung wie in einer Arztpraxis. So fehlten beispielsweise die bildgebenden Verfahren wie Magnetresonanztomografie (MRT) oder Röntgen, aber auch Bluttests, die über Entzündungswerte oder den Erbfaktor HLA-B27 Auskunft geben. Bei einer physiotherapeutischen (Verdachts-)Diagnose gehe es darum, die Kommunikation mit dem Arzt zu suchen und den Patienten zu diesem zurückzuschicken. Von dort müsse der Weg dann weiter zum Rheumatologen führen.

Vom Wollen zum Können

Die Physiotherapie will also einen Beitrag zugunsten der Bechterew-Patienten leisten – und sie kann dies auch



Die Physiotherapeutin Dr. Katrin Tschupp erklärte, worauf es bei der physiotherapeutischen Abklärung des Bechterews ankommt.



Der Rheumatologe Prof. Dr. Diego Kyburz rief die wichtigsten Merkmale des Bechterews in Erinnerung.

immer besser und mit immer mehr Mitteln tun. Dazu gehört zum Beispiel eine Art «Filterfunktion», wie Dr. Katrin Tschupp, Physiotherapeutin und Dozentin im Bereich muskuloskeletale Physiotherapie (MSc/MAS) an der ZHAW, erklärte. Durch die Erfassung der Familiengeschichte, der Schmerzqualität, -intensität sowie -frequenz können die Physiotherapeuten zwischen nicht-spezifischen Rückenschmerzen und solchen, die auf einen Bechterew hindeuten, unterscheiden. Der Vorteil der Physiotherapeuten gegenüber den Ärzten sei, so Dr. Katrin Tschupp, dass sie näher bei ihren Patienten seien und diese häufiger sehen würden. So könnten sie Veränderungen der Symptome viel engermaschiger verfolgen. Die Dozentin hat aufgrund verschiedener Studien eine Checkliste für Physiotherapeuten entwickelt, anhand derer sie die Patienten im Alltag auf einen allfälligen Bechterew hin untersuchen können.

Stark personenabhängig

Nachdem alle Fakten von den Experten dargelegt worden waren, lud

die Moderatorin der Veranstaltung, Marina Villa, die Referentinnen und Referenten zu einer Frage-Antwort-Runde mit dem Publikum ein. Die Wortmeldungen aus dem Publikum zeigten, dass die Zusammenarbeit zwischen Physiotherapeuten und Ärztinnen auch stark von Personen abhängig ist. Nicht mit allen Ärzten scheint die Kommunikation gleich reibungslos zu funktionieren.

Mit dem Symposium selbst, aber auch mit der von Dr. Katrin Tschupp entwickelten Checkliste zeigt die Physiotherapie, dass es ihr mit der interprofessionellen Zusammenarbeit ernst ist. Während diese vielerorts leider ein Lippenbekenntnis bleibt, ist sie in der physiotherapeutischen Behandlung von Bechterew-Patienten zentral und soll nun noch optimiert werden. Und dies klar zum Vorteil der Betroffenen.

Das nächste Symposium aus der Reihe «Diagnose am Bewegungsapparat» findet in einem Jahr statt.

Früherkennung der SVMB

Eine der wichtigsten Aufgaben der SVMB ist es, die Früherkennung des Morbus Bechterew zu verbessern und so die Diagnoseverzögerung zu reduzieren. Sie bietet daher auf [→ www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch) einen Diagnostest an. Zudem informiert und sensibilisiert die SVMB Ärzte und die Öffentlichkeit über das Krankheitsbild. Im August dieses Jahres wurde unter [→ www.ruggeweh.ch](http://www.ruggeweh.ch) eine neue Kampagne mit Moderatorin und Model Dominique Rinderknecht lanciert.



Ein Pionier der Rheumatherapie tritt langsam in den Hintergrund

Mit Prof. André Aeschlimann tritt ein langjähriger Wegbereiter innovativer und qualitativ hochstehender Therapie- und Reha-Angebote für Bechterew-Betroffene in den wohlverdienten Ruhestand. Auch der SVMB stand er immer wieder mit Rat und Tat zur Seite. (lg)

Prof. André Aeschlimann hat viele Interessen, sowohl als Mensch wie auch als Arzt. Und diese Vielfalt von Themengebieten, in denen er sich bestens auskennt, kam auch während vieler Jahre seinen Patientinnen und Patienten in der RehaClinic in Bad Zurzach zugute. Dort war er bis im Februar dieses Jahres als ärztlicher Direktor der Rheumatologie tätig.



Da ist einerseits natürlich die Rheumatologie, in der Prof. Aeschlimann zu den führenden Spezialisten gehört. Neben der klassischen Schulmedizin zeigte er sich aber immer schon offen für alternative Therapien und war stets auf der Suche nach dem optimalen Setting für die Betroffenen. So pflegte er auch einen intensiven Austausch mit Vertretern der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und

war massgeblich daran beteiligt, dass diese zum fest integrierten Bestandteil des Therapieangebots in der RehaClinic Bad Zurzach wurde. Aber auch andere Ansätze fanden unter der Ägide von Prof. Aeschlimann Eingang in den Therapieplan, so zum Beispiel die Humorthherapie. Gerade für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung können solche Angebote eine wichtige Stütze darstellen.

Nicht nur «l'art pour l'art»

Doch zurück zum Menschen André Aeschlimann und seinen Leidenschaften. Da ist in erster Linie sicherlich die Kunst zu nennen. André Aeschlimann ist nicht nur ein ausgeprägter Kunstliebhaber, sondern sucht auch hier wieder nach Verbindungen, zum Beispiel zur Medizin. So ist von ihm zusammen mit dem Rheumatologen Dr. med. Beat Michel das Buch mit dem Titel «Kunst und Rheuma» erschienen. In den darin enthaltenen Geschichten erfährt man von weltberühmten Künstlern wie Rubens, Renoir oder Niki de Saint-Phalle und von ihrem Leben mit einer rheumatischen Erkrankung. Neben Betrachtungen über die Kunstwerke und einen möglichen Einfluss der Erkrankung auf dieselben ist zu jedem Künstler ein Abschnitt unter dem Titel «Aus medizinischer Sicht» zu finden. Dort gehen die Autoren auf die Diagnose der Künstler ein und erläutern, inwiefern man diese heute anders behandeln würde. Beim Kunstliebhaber Aeschlimann geht es also keineswegs nur um die Kunst um der Kunst willen.

Der Kreis schliesst sich

Diese Suche nach Berührungspunkten ist kennzeichnend für das gesamte Schaffen von Prof. Aeschlimann. Wenn gleich er beispielsweise ein starker

Förderer der TCM in der Schweiz war, versuchte er auch hier, Verbindungen zu schaffen. Deutlich spürbar war beispielsweise seine Begeisterung, als Forschende die Schmerzlinderung der Akupunktur durch einen biologischen Wirkmechanismus nachweisen konnten. Last, but not least war es André Aeschlimann immer auch ein Anliegen, die (Wissens-)Lücke zwischen Arzt und Laie zu schliessen, indem er sich Zeit nahm, sein Wissen sowohl aus der Schulmedizin wie auch aus seinen anderen Interessengebieten mit seinen Patientinnen und Patienten und anderen Interessierten zu teilen.

Patienten profitieren weiter

Doch was bringt alles schulmedizinische Wissen und die Offenheit für alternative Therapien, wenn man sich nicht für das eigentliche «Objekt der Bemühungen», den betroffenen Menschen, interessiert? Prof. Aeschlimann war während all der Jahre immer mit Herz und Seele bei seinen Patientinnen und Patienten. Und er wird dies weiterhin sein, wenn auch in altersgemäss reduziertem Ausmass. Die Funktion des Chief Medical Officer in Bad Zurzach hat er abgegeben, doch als Arzt bleibt er der RehaClinic erhalten. Auch die SVMB und zahlreiche Bechterew-Betroffene konnten in der Vergangenheit von der grossen Sachkenntnis und dem Engagement von Prof. Aeschlimann profitieren. Sei es durch seine zahlreichen Referate an Symposien und Veranstaltungen der SVMB oder bei der Organisation des Schweizerischen Bechterew-Treffens in Bad Zurzach. Daher bleibt es nur, ihm für sein bisheriges Lebenswerk zu danken und für den kommenden (Teil-)Ruhestand alles Gute zu wünschen.



Austausch zwischen den Ländern: Die Delegierten am Treffen der internationalen Bechterew-Vereinigung in China.

Erstes Treffen der internationalen Bechterew-Vereinigung in Fernost

Die internationale Bechterew-Vereinigung ASIF vernetzt die nationalen Organisationen und ermöglicht dadurch eine bessere Unterstützung der Betroffenen. Im Oktober fand in China der 13. Kongress der ASIF statt – mit wichtigen Beiträgen der Schweiz.

Seit fast 30 Jahren sind die Bechterew-Vereinigungen verschiedener Länder in der Ankylosing Spondylitis International Federation (ASIF) zusammengeschlossen. Zurzeit sind 36 Landesorganisation aus vier Kontinenten vereint. Das Ziel der ASIF ist der Erfahrungsaustausch zwischen den Ländern, um die Betroffenen effektiver zu unterstützen und die Bevölkerung in den Mitgliedsländern für den Morbus Bechterew zu sensibilisieren



Prof. Dr. Asim Khan

und so mitzuhelfen, die Diagnoseverzögerung zu reduzieren.

Das diesjährige 13. Treffen fand in China, genauer gesagt in der Milli-

onenstadt Guangzhou in der Nähe von Hongkong, statt. Über 30 Delegierte aus rund 20 Ländern und vier Kontinenten nahmen am Treffen teil. China ist seit 2014 Mitglied der ASIF und hat unter der Leitung von Prof. Gu, Präsidentin der chinesischen Bechterew-Vereinigung, die Organisation des Treffens übernommen. Die chinesische Vereinigung wurde 2011 gegründet und erreicht mit sozialen Medien über 100 000 Betroffene. Da in China Hüftoperationen für Bechterew-Patienten oftmals nicht von der Versicherung übernommen werden, sammelt der Verein durch verschiedene Aktivitäten Spendengelder, um solche Operationen zu ermöglichen. Eine Operation kostet etwa 10'000 US-Dollar. Bis jetzt konnte der Verein 330 Operationen bezahlen.

Auf dem neuesten Stand

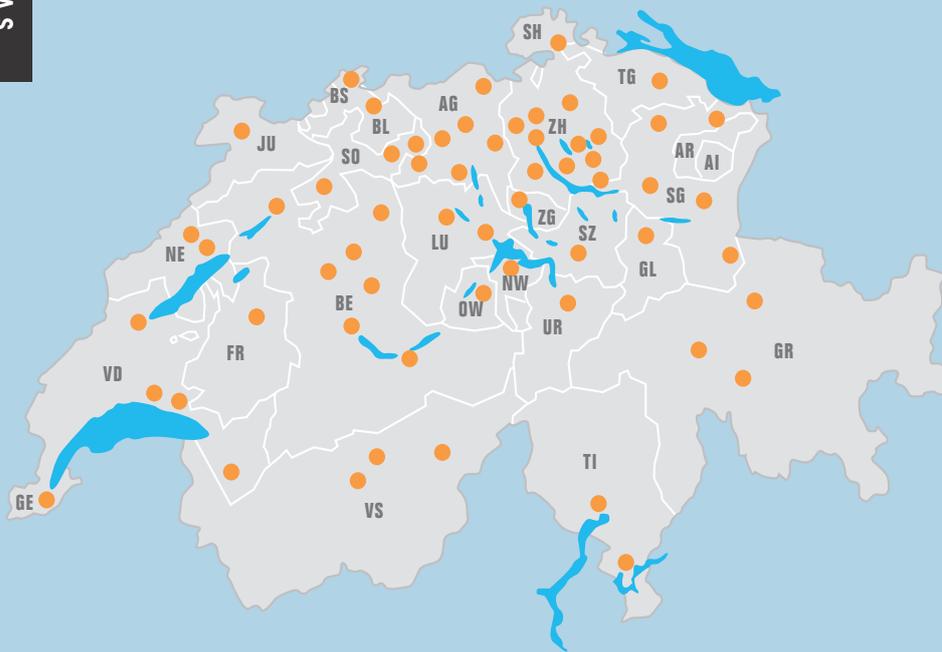
Die Schweiz war von Anfang ein aktives Mitglied der ASIF und spielte eine wichtige Rolle bei deren Gründung. Nach ersten Vorbereitungen in Bath (Grossbritannien) wurde 1989 der erste Kongress von der SVMB in Leukerbad VS organisiert. Der damalige SVMB-Präsident Heinz Baumberger durfte Vertreter aus 17 Ländern begrüssen. Auf die Geschichte der internationalen Bechterew-Vereinigung nahm auch der US-amerikanische Bechterew-Forscher und -Patient Prof. Dr. Asim Khan Bezug. Von den historischen Erläuterungen machte er

einen Bogen zu den neuesten Therapiemethoden. Zusammen mit anderen Bechterew-Spezialisten konnte er die Delegierten so wieder auf den neuesten Stand der Wissenschaft bringen.

«Rheumafit» und soziale Medien

Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen ging es auch darum, wie die nationalen Bechterew-Vereinigungen ihr Engagement für die Betroffenen noch verbessern können. Dazu wurden an verschiedenen Vorträgen und in Workshops Erfahrungen und Ideen ausgetauscht. Zwei Themen standen in China im Vordergrund: die Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen der ASIF und den einzelnen Ländern und die Nutzung von neuen Medien für die Sensibilisierung der Öffentlichkeit. SVMB-Geschäftsleiter René Bräm stellte in seinem Referat auch die neue Plattform «Rheumafit» vor. Seit diese im August dieses Jahres lanciert wurde, stehen Bechterew-Betroffenen erstmals angepasste Online-Übungsprogramme für Zuhause zur Verfügung. Diese werden von speziell geschulten Physiotherapeuten vorgezeigt und können an die individuellen Möglichkeiten der betroffenen Person angepasst werden. Die Vertreter der ausländischen Bechterew-Vereinigungen zeigten sich beeindruckt von der Plattform und zeigten grosses Interesse, diese in ihren Ländern auch einführen zu können. Der nächste Kongress findet im Jahr 2020 statt.

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

Sitz auf dem Stuhl

Übung

Abwechselnd ein Knie mit den Händen zur Brust ziehen, die Ferse, wenn möglich, auf die Sitzfläche abstellen, der Kopf wird zum Knie eingerollt.

Dosierung

Langsam fließende Bewegung, 10 Sekunden in der Endstellung bleiben, 10 Wiederholungen jede Seite

Wirkung

Mobilisation der Wirbelsäule und der Hüftgelenke



Meinung der Fachfrau

Sibylle Hadorn, Physiotherapeutin und Leiterin der Gruppe Winterthur (Kantonsspital)

Bei dieser Übung wird die ganze Wirbelsäule zu einem C-förmigen Bogen gespannt. Damit alle Wirbelsäulenabschnitte und die Übergänge dazwischen profitieren können, lohnt es sich, aus der aufgerichteten Wirbelsäule mit einem leichten Doppelkinn zu beginnen. Dann wird die Wirbelsäule, je nach Möglichkeit, gleichmässig in die Länge gezogen. Dies ist besonders empfehlenswert bei langem Sitzen. Die Rückenstrecker werden aufgefordert, sich in die Länge zu dehnen und kurz zu regenerieren, um danach wieder leistungsfähig den Rücken zu halten.



Bild: Kantonspolizei Zürich

Führung im Kriminalmuseum Zürich

Im Jahr 1901 schuf die Kantonspolizei Zürich das erste Kriminalmuseum der Schweiz. Heute ist die Ausstellung in der Polizeikaserne auf einer Fläche von rund 700 Quadratmetern verteilt. Eine Multi-visions-Show dokumentiert die Geschichte der Justiz und die Entwicklung der Kantonspolizei Zürich. Der geführte Rundgang vermittelt anhand

zahlreicher Exponate und Fotos ein authentisches Bild von Kriminalfällen und der polizeilichen Ermittlungsarbeit. Beim anschliessenden Apéro besteht Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch.

21. Februar 2019, 17.15 Uhr, Polizeikaserne, Zürich

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. Dezember 2018
- Dienstag, 8. Januar 2019
- Dienstag, 5. Februar 2019

VERANSTALTUNGEN

Patientenschulung

Der Bechterew erfordert von den Betroffenen ein hohes Mass an aktiver Mitwirkung. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist ein solides Wissen über das Krankheitsbild sowie dessen Behandlungsmöglichkeiten. Der Kurs beinhaltet medizinische und physiotherapeutische Aspekte.

9. März 2019, Geschäftsstelle SVMB, Zürich-Oerlikon

Führung im AKW Gösigen

Kernenergie ist in aller Munde. Doch wie funktioniert ein Kernkraftwerk? Wo liegen die Vor- und Nachteile dieser kontrovers diskutierten Technik? Bei einem geführten Werksrundgang sehen Sie das AKW einmal von einer anderen Seite. Beim anschliessenden Apéro besteht Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch.

16. März 2019, Gösigen

Führung Schweizer Finanzmuseum

Was ist eine Aktie? Wie funktioniert Handel an der Börse? Bezahlen wir in Zukunft noch mit Bargeld? Die Führung im Finanzmuseum bietet einen umfassenden Blick in den Schweizer Finanzmarkt und schlägt die Brücke zwischen Wirtschaftshistorie und modernen Innovationen. Beim anschliessenden Apéro besteht Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch.

10. April 2019, Zürich

Jubiläumsreise nach Mallorca

Im April 2019 findet bereits die 15. Aktivwoche auf Mallorca statt. Geniessen Sie ein angepasstes Bewegungsprogramm speziell für Menschen mit Morbus Bechterew und anderen chronischen Erkrankungen. Es stehen verschiedene Möglichkeiten von Wandern über Velofahren bis zu Nordic Walking zur Verfügung.

7. bis 13. April 2019, Mallorca/Spanien

41. Schweizerisches Bechterew-Treffen mit Schifffahrt

Das 41. Schweizerische Bechterew-Treffen und die Mitgliederversammlung finden am 18. Mai 2019 in Thun statt. Weitere Details folgen im März 2019.

18. Mai 2019, Thun

Das Veranstaltungsprogramm für das kommende Jahr wird im März 2019 an alle Mitglieder verschickt. Weitere Infos zu den Veranstaltungen finden Sie auf www.bechterew.ch/anlaesse

Grippe und Erkältung beim Bechterew – Hausmittel oder Medikament?

Kurze Tage, tiefe Temperaturen und überall Menschen mit dicken Jacken und Mützen – es herrscht Winter. Husten und Schnupfen sind in dieser Zeit an der Tagesordnung. Diagnose: Grippe. Oder doch «nur» eine Erkältung? Durch die Behandlung mit TNF-Alpha-Hemmern kann das Immunsystem von Bechterew-Betroffenen zusätzlich geschwächt sein. Und es stellt sich auch die Frage: Impfen – ja oder nein?

Wo ist eigentlich der Unterschied zwischen Grippe und Erkältung? Beginnen wir mit einer wichtigen Gemeinsamkeit: Beide Krankheitsbilder werden durch Viren hervorgerufen. Für eine Erkältung (auch grippaler Infekt) können verschiedene Erkältungsviren verantwortlich sein. Sie tritt häufig nach Stress oder einer Kälteeinwirkung auf (daher Erkältung), wenn der Körper geschwächt ist. Eine Grippe (auch Influenza genannt) wird durch Grippeviren hervorgerufen, verläuft in der Regel deutlich stärker als eine Erkältung, betrifft den ganzen Körper und kann im schlimmsten Fall tödlich enden. Vereinfacht gesagt, unterscheiden sich beide Krankheiten wie folgt: Eine Erkältung kommt langsam und geht schnell. Eine Grippe hingegen kommt schnell und bleibt lange.

Was hilft?

Wichtig vorab: In beiden Fällen sind Antibiotika nutzlos, da diese nur gegen bakterielle Infektionen wirksam sind;

Grippe und Erkältung werden jedoch durch Viren hervorgerufen. Der Arzt verschreibt Antibiotika bei einer Grippe oder Erkältung also nur, wenn zusätzlich eine bakterielle Infektion (sog. Superinfektion) vorliegt, welche die Grippe oder Erkältung unweigerlich verschlimmert.

Daher muss man sowohl die Grippe als auch die Erkältung «aussitzen», indem man sich schont und viel trinkt. Das hilft, wenn man Fieber hat und schwitzt, den Wasserhaushalt zu stabilisieren. Ausserdem hilft es auch, die Schleimhäute vor Austrocknung zu bewahren, denn auf trockenen Schleimhäuten könnten sich Viren und Bakterien sehr gut ausbreiten. Daher sollten auch überheizte Räume mit trockener Luft gemieden werden. Oft verschreibt der Arzt zusätzlich Bettruhe, damit der Körper all seine Kräfte zur Bekämpfung der Erreger nutzen kann und nicht zusätzlich belastet wird. Also zusammenfassend:

- Viel trinken (egal was, ausser Alkohol und Koffein)
- Überheizte Räume meiden
- Sich körperlich schonen (kein Sport) und viel schlafen
- Bei starkem Krankheitsverlauf sogar Bettruhe

Die «Wundermittel»

Neben den oben bereits genannten Mitteln gegen einzelne Symptome einer Grippe oder Erkältung gibt es auch «Wundermittel», die ganzheitlich

Grippe	Erkältung
Fieber	Etwas erhöhte Temperatur
Appetitlosigkeit	Nach wie vor Appetit
Ganzer Körper betroffen	Nur obere Atemwege betroffen
Weitere häufig auftretende Symptome	
Gliederschmerzen & Schüttelfrost	Laufende, verstopfte Nase & Niesen
Trockener Husten & Heiserkeit	Husten (meist mit Auswurf)
Starke Müdigkeit	Halsweh

Hausmittel und Medikamente gegen Grippe

Husten

Medikamente

Bei Reizhusten hilft ein Hustenstiller. Bei produzierendem Husten, also Husten mit Auswurf, sind Schleimlöser bzw. Hustenlöser zu empfehlen. Achtung: Nehmen Sie auf keinen Fall Hustenstiller bei schleimproduzierendem Husten. Durch den Schleim werden die Viren aus dem Körper gehustet. Wird nur der Husten gestillt und der Schleim weiterhin produziert, kann er sich in der Lunge anstauen und schwere Komplikationen verursachen.

Schnupfen

Medikamente

Abschwellende Nasensprays reduzieren die Schleimproduktion, trocknen die Nasenschleimhaut jedoch nicht aus. Alternativ empfehlen Apotheker auch Nasenspülungen oder Tabletten/Dragees.

Halsschmerzen

Medikamente

Meist sind die Schleimhäute im Hals und Rachenraum durch das Husten gereizt. Daher empfiehlt es sich eher, etwas gegen den Husten zu nehmen, was dann auch zu einer Linderung der Halsschmerzen führt. Ansonsten sind entzündungshemmende oder schmerzbetäubende Halstabletten zu empfehlen. Von Antibiotika-haltigen Präparaten ist abzuraten, da diese wie eingangs erwähnt bei einem Virus nichts nützen und bei übermässigem Einsatz zu Resistenzen führen können.

Kopf- und Gliederschmerzen

Medikamente

Gegen Kopf- und Gliederschmerzen helfen gängige Schmerzmittel mit Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure.

Fieber

Medikamente

Gegen Fieber helfen die gleichen Wirkstoffe wie gegen Schmerzen: Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure.



pe- und Erkältungssymptome

Hausmittel

Das beste Hausmittel gegen Husten: Tee trinken.
Bei Reizhusten: Kräutertees trinken.
Bei Husten mit Auswurf: Zwiebeltee (Zwiebel schneiden, 5 Minuten im Wasser kochen, abseihen und heiss trinken; nach Belieben mit Kandiszucker oder Honig süssen).
Kartoffel- und Quarkwickel auf die Brust legen und mindestens eine Stunde einwirken lassen.

Hausmittel

Inhalieren mit Wasser pur oder zusätzlich mit Salz, Kamille oder anderen Kräuterzusätzen wie Eukalyptus, Thymian oder Pfefferminze (letztere helfen zusätzlich gut bei Husten mit Auswurf).
Heisse Hühnersuppe wirkt entzündungshemmend und lässt die Schleimhäute anschwellen.
Nasenspülung mit Salzwasser wirkt desinfizierend und schleimlösend.

Hausmittel

Mit Salbei- oder Kamillentee (nicht zu heiss) gurgeln, wirkt desinfizierend.
Mit Salzwasser gurgeln wirkt auch entzündungshemmend.

Hausmittel

Ein Erkältungsbad mit Zusatz von ätherischen Ölen wie z. B. Menthol-, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl.
Ein Tropfen Minzöl auf den Schläfen hilft bei Kopfschmerzen.

Hausmittel

Essig- und Wadenwickel leiten durch die Verdunstungskälte die Hitze aus dem Körper ab.
Heissen Lindenblüten- oder Holunderblütentee vor dem Schlafen trinken.

helfen und viele Symptome auf einmal bekämpfen. Zu diesen Wundermitteln gehören sowohl Medikamente, die meist mehrere Wirkstoffe enthalten, als auch Hausmittel, die als natürliche Wunderwaffen die unliebsamen Krankheiten bekämpfen.

Medikamente

Sogenannte Kombipräparate für Grippe und Erkältung enthalten mindestens zwei verschiedene Wirkstoffe und bekämpfen daher mehrere Symptome gleichzeitig. Wenn eines dieser oder ähnlicher Mittel genommen wird, sollte auf andere Schmerzmittel verzichtet werden. Eine zu hohe Dosis Paracetamol kann Leberschäden verursachen; auf die Kombination von Paracetamol und Ibuprofen ist in jedem Fall zu verzichten, denn beide werden verschieden abgebaut. Eine Doppelbelastung sollte dem eh schon angeschlagenen Körper nicht zugemutet werden.

Hausmittel

Es gibt eine Vielzahl von natürlichen Hausmitteln gegen Grippe und Erkältung. Sie wirken alle sehr ähnlich, meist entzündungshemmend, desinfizierend und durchblutungsfördernd. Sie töten die Krankheitserreger ab und stärken das Immunsystem. Oft enthalten diese Mittel ätherische Öle, Vitamine und Mineralstoffe. Neben den oben bereits genannten sind Folgende sehr wirksam, egal ob als Tee oder pur. Es gibt auch zahlreiche Rezepte mit diesen Mitteln: Ingwer, Kurkuma, Honig (besonders Manuka-Honig), Zitrone, Meerrettich, Zwiebel, Knoblauch.

Übrigens: Gegen Mundgeruch durch Knoblauch oder Zwiebeln helfen chlorophyllhaltige Lebensmittel wie z. B. Petersilie. Hinweis: Alle aufgeführten Heil- und Hausmittel sind für die Anwendung bei Erwachsenen. Viele der Mittel sollten nicht oder nicht in gleicher Masse bei Säuglingen, Kindern und Schwangeren angewendet werden. Konsultieren Sie in jedem Fall den Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens.

Impfen: ja oder nein?

Was ist also besser: Medikamente oder Hausmittel? Die Antwort: beides. Bei leichten Symptomen ist es gut, nicht voreilig zu Arzneimitteln zu greifen, sondern sich mit Hausmitteln zu behelfen. Werden die Symptome schlimmer, sollte man einen Arzt oder Apotheker aufsuchen und mit einer medikamentösen Therapie beginnen. Aber auch dann unterstützen Hausmittel weiterhin die Genesung. Der grosse Vorteil von Hausmitteln: keine Nebenwirkungen, sofern keine Allergien und Unverträglichkeiten vorliegen.

Nun noch ein Wort zur Grippeimpfung: Grundsätzlich gilt, dass man die Impfung vor dem Anrollen der Grippepelle machen sollte, damit sie ihre Wirkung entfalten kann. Besonders zu empfehlen ist die Impfung für Personen, die durch eine TNF-Alpha-Therapie ein geschwächtes Immunsystem haben. Diese Personen sind besonders anfällig für Grippeviren. Sinnvoll kann die Grippeimpfung auch für Personen sein, die im Gesundheitswesen oder in der Schule arbeiten, denn an diesen Orten ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch.

Quelle: → www.comparis.ch, mit Ergänzungen und Anpassungen der Redaktion



Neumitglieder-Wochenende im Zeichen des Austausches

Wenn man die Diagnose Bechterew erhält, stellen sich viele Fragen. Am Neumitglieder-Wochenende in Valens erhielten die Betroffenen und ihre Angehörigen wichtige Informationen zum Umgang mit der Krankheit. Und die Gelegenheit, Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen.

Die wenigsten Menschen, welche die Diagnose Morbus Bechterew erhalten, kannten das Krankheitsbild vorher. Ihr neuer «Begleiter» ist ihnen noch unbekannt – und das Unbekannte macht bekanntlich Angst. Aus diesem Grund organisiert die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) jeweils zusammen mit der Klinik Valens ein Neumitglieder-Wochenende. An diesem haben die Mitglieder Gelegenheit, sich ein ganzes Wochenende mit dem Krankheitsbild und den Therapiemöglichkeiten auseinanderzusetzen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Auch Angehörige sind willkommen und werden, wo möglich, ins Programm eingebunden.



huerzeler
BICYCLE HOLIDAYS



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

huerzeler.com



Dr. med. Verena Kesselring im Austausch mit einer Teilnehmerin am Neumitglieder-Wochenende.

Wertvolle Inputs

Das Programm beinhaltet die wichtigen Themen Krankheitsbild, Schmerzen und ihre Bewältigung sowie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Urs Gamper, langjähriger beratender Physiotherapeut der SVMB und ehemaliger Cheftherapeut in der Klinik Valens, führte die Teilnehmenden in ein rückengerechtes Verhalten und die Elemente des Bechterew-Heimprogramms ein. Danach ging es im Thermalbad auch gleich ans Ausprobieren. Dr. med. Gabriele Eglseer, stv. Chefärztin des Rehasentrums Walenstadtberg der Kliniken Valens, gab den Bechterew-Betroffenen wichtige Informationen über das Krankheitsbild und die heutigen Behandlungsmethoden mit auf den Weg. Schliesslich blieb auch noch Zeit, um das Thema Alltags- und Krankheitsbewältigung zu vertiefen. Dazu gab Dr. med. Verena Kesselring, Oberärztin Neurologie, wertvolle Inputs und stand für Fragen zur Verfügung. Dr. Kesselring war an zahlreichen Seminaren eine von den Betroffenen geschätzte Referentin und wird diese Aufgabe aufgrund ihrer Pensionierung nun in andere Hände geben. Für ihr langjähriges Engagement zugunsten der Betroffenen gebührt ihr ein grosser Dank.

«Krankheit optimal managen»

Einen wichtigen Schritt haben die Bechterew-Patienten bereits selbst getan, indem sie sich für das Neumitglieder-Wochenende angemeldet haben. So sagte Anja Oehen, SVMB-Mitglied aus Retschwil LU, nach dem Anlass: «Es war ein super Auftakt, um sich und die Krankheit in Zukunft optimal managen zu können. Gerade in der Anfangsphase ist es so wichtig, Kontakte mit anderen Betroffenen knüpfen zu können.» Vor dem Weekend habe sie noch gewisse Bedenken gehabt. «Das Bild, dass Rheuma nur ältere Menschen betrifft, ist noch immer stark in den Köpfen drin», hält die 36-jährige Pflegefachfrau fest. Zudem habe sie befürchtet, dass eine betrübt Stimmung herrschen würde. «Doch das absolute Gegenteil war der Fall und alle meine Bedenken lösten sich in Luft auf», erzählt Anja Oehen begeistert. Das Eis zwischen den Teilnehmenden sei schnell gebrochen gewesen und der Mix aus Informationen, Austauschmöglichkeiten und geselligen Elementen sei optimal gewesen. Auch der Übungsteil sei sehr hilfreich und unterhaltsam gewesen. Inzwischen haben einige Teilnehmende eine Chatgruppe ins Leben gerufen und Anja Oehen hat sogar einige andere Betroffene in verschiedenen Regionen der Schweiz besucht. «Das Wochenende war eine Riesenchance für mich und hat viel Positives in meinem Leben in Gang gesetzt.»

Das nächste Neumitglieder-Wochenende findet im Herbst 2019 statt. Informationen werden frühzeitig auf → www.bechterew.ch und im «vertical» zu finden sein.

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

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
Oberebenstrasse 45
5620 Bremgarten
+41 56 631 19 19
service@flexside.ch
www.GelBett.ch





Chance für Bechterew-Diagnose bei Darmpatienten zu selten genutzt

Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für Morbus Bechterew. Oftmals wird bei diesen ein Computertomogramm des Bauchs erstellt. Dies wäre eine gute Möglichkeit, einen allfälligen Bechterew zu erkennen. Doch diese wird viel zu selten genutzt.

Die Früherkennung des Morbus Bechterew, dessen wichtiges Anzeichen eine Sakroiliitis – also eine Entzündung im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk – ist, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) haben ein erhöhtes Bechterew-Risiko und erhalten häufig Computertomografien (CT-Scans) ihres Bauchs und Beckens, sodass Ärzte die Möglichkeit haben, das Vorliegen einer Sakroiliitis festzustellen. In Anbetracht der Diagnoseverzögerung beim Morbus Bechterew geben diese Scans einen «freien Blick» auf die Iliosakralgelenke ohne Bedarf an zusätzlicher Bildgebung und bieten die Möglichkeit zur früheren Diagnosestellung.

Unser Ziel ist es, die Häufigkeit der Sakroiliitis mithilfe eines validierten Screening-Tools zu beurteilen und festzustellen, wie häufig diese Patienten zur rheumatologischen Beurteilung überwiesen werden. Unsere Studie ist die erste, die ein validiertes Screening-Tool zur Bestimmung der Rate der Sakroiliitis bei CED-Patienten einsetzt.

Einige Studien haben sich mit der Häufigkeit von Morbus Bechterew bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen beschäftigt, und die Schätzungen reichen von einem bis zu 25 Prozent. Darüber hinaus unterscheidet sich diese Häufigkeit durch den Ein-

satz verschiedener bildgebender Verfahren wie der Computertomografie und der Magnetresonanztomografie.

Kein Unterschied zwischen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Die Patienten der Studie wurden aus einem Register für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen rekrutiert. 63 % waren männlich und das mittlere Alter betrug 34 Jahre. CT-Scans waren bei 233 Patienten mit Morbus Crohn, 83 Patienten mit Colitis ulcerosa und 108 Kontrollpersonen verfügbar. Eine Sakroiliitis wurde bei 15 %, 16,9 % beziehungsweise 5,6 % der Patienten beobachtet. Somit war die Häufigkeit bei Patienten mit CED höher als in der Kontrollgruppe, ohne dass es einen signifikanten Unterschied zwischen Patienten mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa gegeben hat.

In unserer Studie konnten wir bei 49 Patienten eine Sakroiliitis identifizieren, davon wurden bereits früher bei 39 Personen Skelettveränderungen und bei 16 sogar eine Sakroiliitis festgestellt. Jedoch wurden nur fünf dieser Patienten zu einer rheumatologischen Untersuchung in ein Krankenhaus geschickt. Von den 49 Patienten mit Sakroiliitis wurden bei 33 innerhalb von zwei Jahren nach ihrem CT-Scan Röntgenaufnahmen mit Ansichten der Iliosakralgelenke angefertigt. 21 dieser Röntgenaufnahmen (64 %) erfüllten die bildgebende Komponente der modifizierten New-York-Kriterien für den Morbus Bechterew.

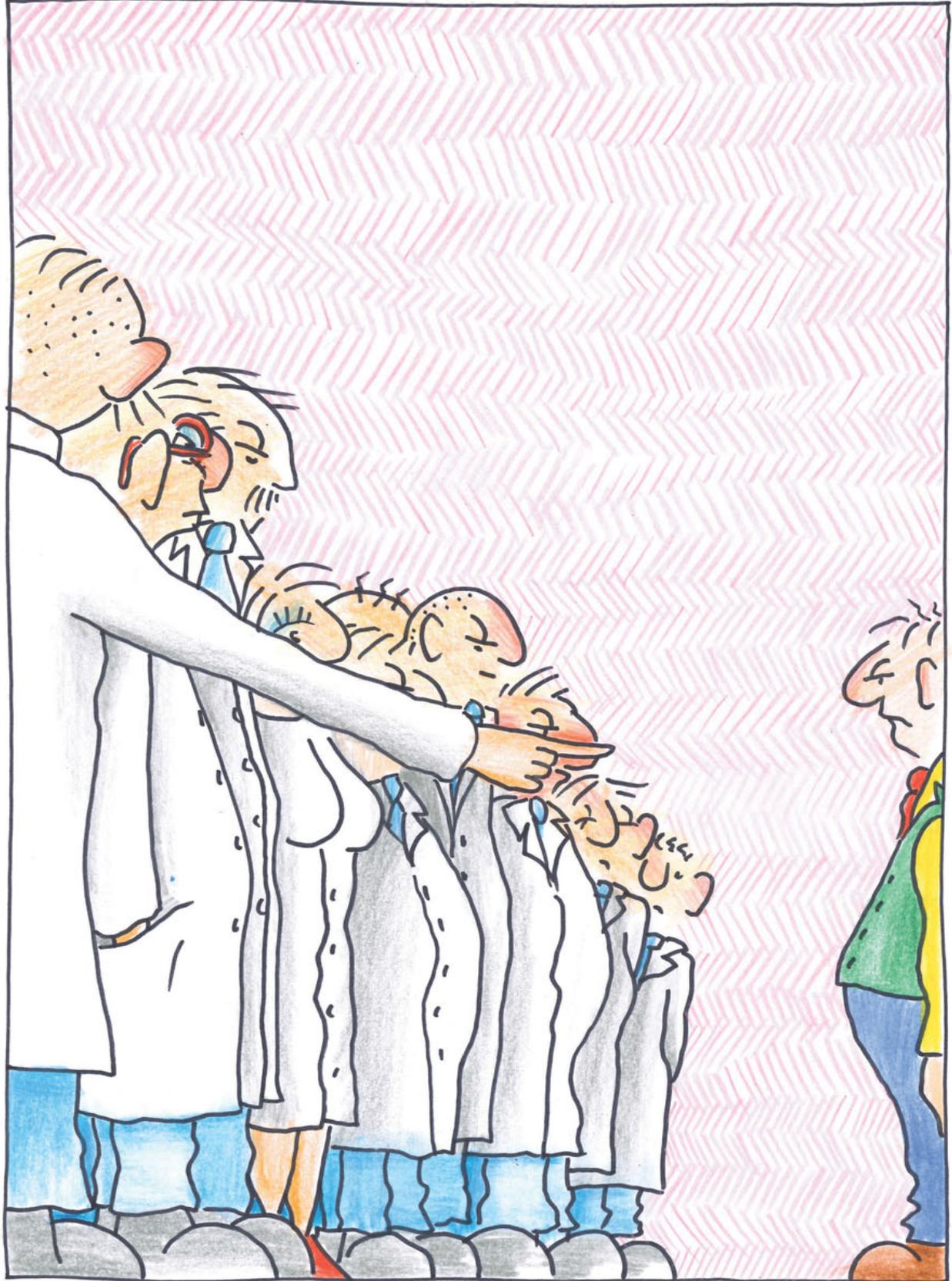
Möglicherweise unangemessene Behandlung

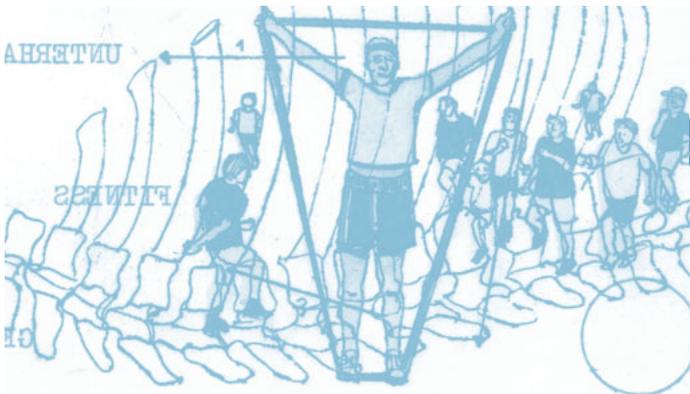
Die Studie konnte zeigen, dass es eine dreimal höhere Rate von Patienten mit einer Sakroiliitis bei den Personen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) gibt als in

der Kontrollgruppe. Trotz eines wachsenden Bewusstseins dieser erhöhten Rate werden viele Patienten dennoch nicht an einen Rheumatologen überwiesen. Zudem benötigen möglicherweise viele dieser Patienten keine biologische Therapie für die chronisch-entzündliche Darmerkrankung und erhalten daher möglicherweise keine angemessene Behandlung für den Morbus Bechterew. Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass der CT-Scan ein geeignetes Werkzeug für die Erkennung einer Sakroiliitis ist, es braucht jedoch umfangreichere Studien, um diese Beobachtung zu bestätigen.

Chan, Jonathan, et al.: «Prevalence of Sacroiliitis in Inflammatory Bowel Disease Using a Standardized Computed Tomography Scoring System.» Arthritis care & research 70.5 (2018): 807–810.

SPONDY





RECHT

Ich habe mein Pensum letztes Jahr wegen meinem Bechterew freiwillig von 100 auf 80 % reduziert, damit ich mehr Zeit für meine Therapien habe. Nun hat mir eine Freundin gesagt, dass mir daraus ein Nachteil entstehen könnte. Muss ich mir nun Sorgen machen?

Erfolgt die Reduktion des Arbeitspensums von 100 % auf 80 % aufgrund einer verminderten Leistungsfähigkeit oder sind die notwendigen Therapien neben dem bisherigen 100 %-Pensum nicht mehr durchführbar? Wenn ja, dann ist es wichtig, dass die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt dies in der Krankengeschichte so dokumentiert. Denn wenn sich der Gesundheitszustand in Zukunft verschlechtern sollte und eine Invalidität eintritt, müsste die IV davon ausgehen, dass Sie ohne gesundheitliche Beeinträchtigung in einem 100 %-Pensum erwerbstätig wären. Dies kann Einfluss auf die Höhe der IV-Rente haben. Zudem wäre davon auszugehen, dass die Arbeitsunfähigkeit, die schlussendlich zu Ihrer Invalidität geführt hat, im Zeitpunkt der Pensumsreduktion eingetreten ist. Damit wäre Ihre heutige Pensionskasse für die Ausrichtung einer Invalidenrente zuständig. Ist aber mangels Dokumentation in der ärztlichen Krankengeschichte und auch nicht anderweitig belegbar, dass Sie Ihr Pensum aufgrund einer verminderten Leistungsfähigkeit reduziert haben, könnte dies tiefere Versicherungsleistungen und bei einem oder mehreren Stellenwechseln gar einen Streitfall um die Zuständigkeit der Pensionskasse zur Folge haben.

Egal welches die genauen Gründe für die Pensumsreduktion sind, die 20 %-ige Erwerbseinbusse müssen Sie finanziell verkraften können. Denn mangels Arbeitsunfähigkeitszeugnis haben Sie weder Anspruch auf eine Lohnfortzahlung des Arbeitgebers noch auf Krankentaggelder einer vom Arbeitgeber für seine Arbeitnehmer abgeschlossenen Krankentaggeldversicherung (Krankentaggeldversicherungen erbringen in der Regel ohnehin erst ab einer Arbeitsunfähigkeit von 25 % Taggelder). Hinzu kommt, dass sich Ihr versicherter Verdienst im Falle einer allfälligen Arbeitslosigkeit oder einer unfallbedingten Arbeitsunfähigkeit entsprechend reduziert. Und zu guter Letzt öffnet sich Ihr Altersguthaben bei der Pensionskasse entsprechend weniger schnell.

Müssen Sie sich nun Sorgen machen? Bei Berücksichtigung der obigen Ausführungen und bei bewusster Inkaufnahme der Auswirkungen nicht. Insbesondere dann nicht, wenn sich dadurch Ihre Lebensqualität erhalten oder gar erhöhen lässt.

MEDIZIN

Seit mehreren Jahren macht sich bei mir eine Hüftarthrose bemerkbar und die Lebensqualität ist stark eingeschränkt. Wie kann ein Hüftgelenkersatz unter TNF-Alpha-Therapie geplant und durchgeführt werden? Wie lange vor dem OP-Termin sollte die Therapie unterbrochen werden und wann nach der OP kann wieder angefangen werden?

Unter TNF-Alpha-Hemmern besteht ein leicht erhöhtes Infektionsrisiko. Dies ist der Grund, weshalb empfohlen wird, die Therapie mit den TNF-Alpha-Hemmern vor einer geplanten Operation zu stoppen. Für Notfalloperationen kann dies nachvollziehbarerweise nicht berücksichtigt werden.

Abhängig vom eingesetzten TNF-Alpha-Hemmer und dessen Wirkungsdauer wird die letzte Spritze oder Infusion vor dem operativen Eingriff unterschiedlich angegeben. Es gilt die Faustregel, dass die letzte Spritze oder letzte Infusion vor der Operation zuletzt mit dem üblichen Intervall appliziert wird. Wenn Sie zum Beispiel die Infusionen mit Remicade (Infliximab) alle sechs Wochen haben, sollte die letzte Dosis mindestens sechs Wochen vor der Operation gegeben werden. Beispielsweise bei Humira (Adalimumab)-Injektionen s.c. alle 2 Wochen wird die letzte Spritze zwei Wochen vor der Operation angewandt.

Die Wiederaufnahme der TNF-Hemmer-Therapie sollte erst bei guter und vor allem sauberer Wundheilung erfolgen, im Durchschnitt ca. zwei Wochen nach dem Eingriff, wobei dies auch abhängig ist vom Ort, der Art und dem Ausmass der notwendigen Operation.

Die Empfehlungen können auch auf der Website der Schweizerischen Rheumatologen unter www.rheuma-net.ch eingesehen werden.

Dr. med. Pascale Exer
 Fachärztin FMH für Innere Medizin u. Rheumatologie
 Rheuma-Basel



Petra Kern
 lic. iur., Rechtsanwältin
 Leiterin Abteilung Sozialversicherung
 Inclusion Handicap





Vom Limmattal in die Westschweiz und (wieder) in den Aargau

Nicole Kuster (27) hat auf ihrem Lebensweg schon mehrmals den «Röstigraben» überwunden und dabei gezeigt, dass sie keine Berührungsängste hat. Nach der Bechterew-Diagnose vor vier Jahren geht es ihr heute deutlich besser und sie kann auch wieder nach Lust und Laune Sport treiben. (lg)

«Ich bin schon ziemlich herumgekommen in der Schweiz und deshalb ist auch mein soziales Umfeld von Sankt Gallen bis Genf verteilt. So kann man überall Leute besuchen und mal hier, mal dort übernachten. Der Grund ist, dass ich schon relativ früh vom Limmattal, wo ich aufgewachsen bin, nach Genf gezogen bin, um zu arbeiten. Ich kannte dort niemanden, aber mit der Zeit lernt man ja neue Leute kennen. Von Genf ging es weiter Richtung Nyon und schliesslich nach Lausanne. In der Nähe habe ich dann auch das Betriebswirtschaftsstudium an der Fachhochschule absolviert, während ich gleichzeitig weiter bei einer Versicherung arbeitete.

Seit über einem Jahr wohne ich mit meinem Freund in Aarau. Das ist sehr praktisch für uns, da ich nun in Bern arbeite und er eine Stelle in Zürich hat. Mein Freund kommt ursprünglich aus der Romandie, aber er lebt sich nun immer mehr in der Deutschschweiz ein und ist positiv überrascht von den Deutschschweizern.

Aare-Joggen über Mittag

Durch das Pendeln fehlt mir zwar etwas Zeit für Sport und Bewegung,

doch im Büro gibt es ein paar Leute, die in der Mittagspause an der Aare joggen gehen. Da ist die Motivation natürlich grösser, als wenn man alleine geht. Es macht auch mehr Spass, wir lachen viel. Auch benutze ich oft die Treppe statt den Lift, um zu meinem Arbeitsplatz im dritten Stock zu kommen.

Während der Zeit, als ich am meisten Schmerzen hatte, probierte ich zum ersten Mal Pilates aus. Dadurch konnte ich meine ganze Muskulatur von Kopf bis Fuss aufbauen und auch meine Körperhaltung verbessern, wovon ich heute noch profitiere. Wobei ich dann auch nicht bei allen Übungen mitmachen konnte und mir manchmal ziemlich alt vorkam.

Ich hatte zwar schon immer etwas Sport getrieben, aber durch den Bechterew bin ich dabei eindeutig konsequenter geworden. Neben dem Joggen und Pilates habe ich auch schon Kickboxen ausprobiert, wobei man wissen muss, dass es dabei nicht zu heftigen Kampfszenen kommt. Man trainiert vor allem die Technik, die Ausdauer und Koordination. Im Sommer gehe ich auch gerne wandern und im Winter stehe ich seit meiner Kindheit gerne auf den Skiern.

Glücklicherweise weniger Beschwerden

Die Schmerzen zeigten sich erstmals, als ich gerade das Wirtschaftsstudium in Yverdon begonnen hatte. Das war natürlich sehr unglücklich, da ich durch die Schmerzen schlecht schlief und dadurch tagsüber oftmals

sehr müde war. Und zusätzlich war ich bei meinem Job in der Versicherung mehr als gefordert. Die Abklärungen der Ärzte dauerten ungefähr zwei Jahre. Auf Empfehlung von Bekannten ging ich zuerst zu einem Chiropraktiker, wodurch es aber nur schlimmer wurde. Dann wieder zum Hausarzt, der mir psychische Probleme unterschieben wollte und Schmerzmittel und Physiotherapie verschrieb. Erst durch die Stellvertreterin des Hausarztes kam der Verdacht auf den Morbus Bechterew auf, der sich durch einen Gentest bestätigte. Von da an bekam ich ein Jahr lang einen TNF-Alpha-Hemmer, wodurch es mir wieder deutlich besser ging. Endlich konnte ich das Leben wieder geniessen. Die Ärzte rieten mir aber von Anfang an, dass ich mich viel bewegen und Sport treiben müsse.

Heute habe ich zum Glück deutlich weniger Beschwerden. Vor allem wenn ich mich eine Zeit lang zu wenig bewegt habe, merke ich, dass die Schmerzen im unteren Rücken zunehmen. Da mein Freund und ich vor Kurzem Eltern wurden, trage ich im Moment häufig das Baby und hoffe, dass die Schmerzen dadurch nicht schlimmer werden. Ich denke, der positive Krankheitsverlauf bei mir liegt auch daran, dass ich noch jung bin, man die Krankheit so früh erkannte und ich dann relativ rasch mit der Therapie beginnen konnte. Ich hoffe, mein Beispiel gibt auch anderen jüngeren Betroffenen Hoffnung.»



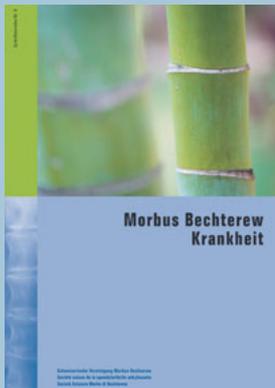
Morbus Bechterew
192 Seiten, 111 Abbildungen
3. Auflage, CHF 40.–



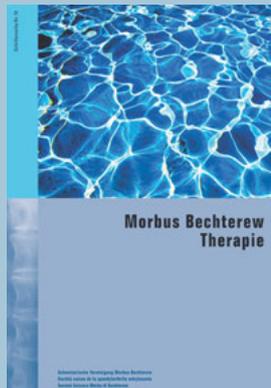
Eltern-Sein mit Rheuma
CHF 25.–



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



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Ich habe gelernt, mit meinen Schmerzen umzugehen.»

RehaClinic bietet Morbus Bechterew-Betroffenen massgeschneiderte Therapien, unter anderem die besonders wirksame Wassertherapie. Die Massnahmen haben das Ziel, Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten.

Informationen unter: rehaclinic.ch
Telefon: 056 269 51 51



Leukerbad Clinic
Switzerland

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:

- ✓ 07. bis 25. Januar 2019
- ✓ 22. Juli bis 23. August 2019
- ✓ 02. bis 20. Dezember 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

Im Fitnessstudio mit der Sportärztin

Neben der gezielten Bechterew-Gymnastik betreiben immer mehr Betroffene auch selbstständig Krafttraining oder eine sogenannte Medizinische Trainingstherapie (MTT). So sinnvoll dieses Training mit dem eigenen Körpergewicht und an Geräten sein kann, so wichtig ist es für Menschen mit Morbus Bechterew, dass sie sich einiger Risiken bewusst sind und beim Training im Fitnessstudio gewisse Regeln beachten. Im nächsten «vertical» gehen wir mit der Sportärztin ins Fitnessstudio und lassen uns an den verschiedenen Geräten zeigen, wie sie am effektivsten benutzt werden können und worauf Bechterew-Patienten besonders Acht geben sollten. Denn das letzte, was wir wollen, sind zusätzliche Verletzungen oder Schübe, die durch ein falsches Training ausgelöst werden können. Richtig eingesetzt, kann MTT viele positive Einflüsse auf die Gesundheit der Betroffenen haben – und damit auch auf einen positiven Krankheitsverlauf.



HINWEIS

Neue Broschüre «Rheuma? Ich?»

Rheuma ist ein Sammelbegriff für 200 Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen, Verläufen und Beeinträchtigungen. Dazu gehören auch die verschiedenen Formen des Morbus Bechterew. Die neue Broschüre «Rheuma? Ich?» der Rheumaliga Schweiz gibt einen Überblick über das komplexe Thema Rheuma und räumt auf mit der gängigen Vorstellung von Rheuma als Altersgelenken. Die Publikation versteht sich als Orientierungshilfe für Laien, die sich mit dem Thema befassen wollen oder neu mit der Diagnose einer rheumatischen Erkrankung konfrontiert sind.

Sie kann also auch für Menschen mit Morbus Bechterew oder mit einer Verdachtsdiagnose auf eine rheumatische Erkrankung wertvolle Hinweise für die Behandlung und den weiteren Umgang enthalten. Die Broschüre kann unter www.rheumaliga-shop.ch bestellt werden.

BERATUNG

Medizinische Beratung

Die beratenden Ärzte der SVMB, 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 19. Auch zwischen diesen Daten können im Mitgliederbereich von www.bechterew.ch medizinische Fragen an die beratenden Ärzte gestellt werden. Diese Angebote gelten nur für Mitglieder der SVMB.

IMPRESSUM

Herausgeber

Verlag, Redaktion, Copyright:
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
E-Mail: mail@bechterew.ch
Internet: www.bechterew.ch
PC-Konto 80-63687-7
IBAN CH22 0900 0000 8006 3687 7
BIC POFICHBEXXX

Geschäftsleitung

René Bräm

Redaktion

Chefredaktor: Lars Gubler
Redaktionelle Mitarbeiter:
Dr. Heinz Baumberger
Dr. Peter Oesch
Lars Künzel
Erich Merki – Comic
Prof. Dr. Karin Niedermann
Prof. Dr. med. Jean Dudler
Dr. med. Pascale Exer
Dr. med. Marc Widmer
PD Dr. med. Adrian Ciurea

Layout

Natasa Milosevic

Übersetzungen

Fabienne Piccinno

Abonnemente

«vertical» erscheint viermal pro Jahr
Schweiz CHF 18.– jährlich
Übrige Länder CHF 30.–/ € 20.– jährlich
Einzelausgabe CHF 5.50

Druck

Galledia AG, 9230 Flawil

Copyright

Abdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion

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



abbvie



BDO

Prüfung | Treuhand | Steuern | Beratung

BDO AG

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

aarReha
Schinznach

SANDOZ A Novartis
Division

Werden Sie Mitglied und nutzen Sie unsere Dienstleistungen.

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

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt