

vertical

Wie sich Muskelkraft und Medikamente ergänzen

*Medizinische Trainingstherapie
beim Bechterew*





Bild: Michael Sieber

«Gesundheit kommt vor Agenda»

«Wie für viele Menschen in der Schweiz gehörten auch für mich Rückenschmerzen lange zum Alltag. Das hatte mit den typischen Fehlstellungen am Arbeitsplatz zu tun. Nebst Bühnenglamour gibt's auch trockene Admin am Pult. Dabei gebe ich mir Mühe, möglichst gerade am Pult zu sitzen.

Grundsätzlich sind meine Rückenprobleme verschwunden, seit ich mich regelmässig bewege. So benutze ich rund um meinen Wohnort das Fahrrad und zweimal pro Woche quäle ich mich durch einen Crossfit-Workout. Zu Beginn haben dort Muskeln geschmerzt, von denen ich nicht einmal wusste, dass ich sie habe. Ich versuche auch den Lift durch Treppen zu ersetzen. Lift durch Treppe ersetzen ist gar nicht so leicht – jedes Mal den Lift abreißen und eine Treppe bauen (lacht).

Im Crossfit komme ich jeweils richtig an meine Grenzen und muss mich zusammenreißen, um nicht schon vor Ablauf des Timers zu kollabieren (lacht). Das Training in der Gruppe gefällt mir. Fitnesscenter mit Maschinen sind nicht mein Ding. Hier würde ich nicht an meine Grenzen gehen. Ich bin aber auch sehr gerne draussen in der Natur unterwegs.

Für mich steht meine Gesundheit an erster und die Termine in meiner Agenda an zweiter Stelle. Steht über Mittag ein Training auf dem Programm und ich werde zum Lunch angefragt, dann plane ich den Lunch ums Training herum. Den inneren Schweinehund zu überwinden, ist nicht leicht. Und leider gilt: Quäle deinen Körper, sonst quält er dich. Ich habe jedoch das Gefühl, dass er mich sofort zurückquält, sobald ich ihn gequält habe. Auch für meine Tätigkeit als Komiker muss ich körperlich und geistig topfit sein. Eine zweistündige solo Comedy-Show ist Spitzensport. Da braucht's regelmässiges Training.

Im Moment bin ich mit meinem Programm «Doktorspiele» unterwegs und bin freitags live mit «Zum Glück ist Freitag» auf SRF 3. Parallel publiziere ich in medizinischen Journals und baue den Verband Swiss Healthcare Startups mit auf. Am meisten am Herzen jedoch liegt mir, mit Comedy Farbe ins Leben der Menschen zu bringen.»

Fabian Unteregger, Comedian (u.a. «Doktorspiele», «Zum Glück ist Freitag» SRF 3, «Giacobbo/Müller») und Arzt → www.fabianunteregger.ch

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

SCHWERPUNKT | SEITE 4

Wie sich Muskelkraft und Medikamente ergänzen

Auf die Plätze, fertig, an die Geräte!

Wie viel Training ist gut für mich?

Übungsprogramm für Bechterew-Betroffene

SVMB-INFOS | SEITE 14

Vom Fernsehstudio auf den Campingplatz – und wieder ins Studio

Grosszügige Spenden ermöglichen Unterstützung

41. Schweizerisches Bechterew-Treffen am und auf dem Thunersee

Veranstaltungsprogramm 2019

Im Labor für ein besseres Leben mit dem Bechterew

«Die Beschaffung von Mitteln wird schwieriger»

Wie finde ich einen Rheumatologen für meinen Bechterew?

Persönliche Einblicke und mehr auf Instagram

FORSCHUNG | SEITE 24

«Weit verbreitete» Schmerzen bei Bechterew-Patienten

RATGEBER | SEITE 26

PERSÖNLICH | SEITE 27

«Will über mich selbst lachen können»

SHOP | SEITE 28

DIVERSES | SEITE 31

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.



Liebe Leserin, lieber Leser

In den Achtzigerjahren waren Fitnessstudios und Aerobic-Workouts voll im Trend. Nach dem Vorbild von Arnold Schwarzenegger oder Jane Fonda wollten viele einen möglichst gestählten Körper haben. Die Schönheitsideale haben sich seither zwar etwas verändert, doch Fitnessstudios erleben immer noch einen Boom. Und es gibt auch neue Trends für Trainings ohne Geräte wie zum Beispiel Freeletics.

Mit all dem hat Medizinische Trainingstherapie (MTT) wenig zu tun, auch wenn man diese ebenfalls an Geräten ausübt. Doch der Hintergrund dieser Übungssequenzen ist medizinischer Art. Das Training wird von spezialisierten Fachpersonen wie Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftlern begleitet und kann genau an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Trainierenden angepasst werden. MTT kann deshalb gerade auch für

Bechterew-Betroffene eine gute Ergänzung zur Gymnastik sein. Lassen Sie sich in diesem «vertical» auf ein Probetraining in die Uniklinik Balgrist in Zürich mitnehmen. Und probieren Sie MTT doch auch einmal selbst aus, Sie werden es nicht bereuen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre!

Lars Gubler
Chefredaktor



Dr. med. Nora Wieloch

Wie sich Muskelkraft und Medikamente ergänzen

Es gibt zahlreiche Hürden für Bechterew-Betroffene, die einen Einstieg in ein eigentlich so wichtiges körperliches Training verhindern. Dabei kann ein gezieltes und von einer Fachperson erstelltes Trainingsprogramm eine ganze Reihe positiver Effekte auslösen und den Krankheitsverlauf massgeblich positiv beeinflussen.

DR. MED. NORA WIELOCH, OBERÄRZTIN «MOVE>MED», UNIVERSITÄTSKLINIK BALGRIST ZÜRICH

Es konnte gezeigt werden, dass die Krankheitsaktivität bei Patienten mit entzündlich-rheumatologischen Erkrankungen durch regelmässige Aktivität vermindert werden kann. Die sportliche Aktivität ist neben der medikamentösen Behandlung des Morbus Bechterew ein wichtiger Be-

standteil der Therapie. Auch Patienten, die gut mit einer medikamentösen Therapie eingestellt sind, profitieren von regelmässiger sportlicher Aktivität.

Neben den Bechterew-Therapien in Gruppen besteht auch die Möglichkeit, im Rahmen einer sogenannten «Medizinischen Trainingstherapie» (MTT) ein Training durchzuführen. Die grossen Vorteile dieser Therapieform sind das individuell zusammengestellte Trainingsprogramm, die regelmässige Kontrolle der Übungen und die stetige Anpassung an den aktuellen Trainingsstand. So kann auf spezifische Einschränkungen und Fähigkeiten Rücksicht genommen und auf Vorlieben der Patienten eingegangen werden.

Die MTT kann vom Hausarzt oder dem behandelnden Rheumatologen verschrieben werden. Auf der Verordnung kann der Arzt entsprechende Angaben machen, welche Vorsichtmassnahmen z.B. eingehalten werden müssen oder wo der Schwerpunkt in der Therapie gesetzt werden soll. In der Trainingstherapie findet dann ein teilselbstständiges Training mit regelmässiger Überprüfung und Anpassung der Inhalte durch einen Physio- oder Sporttherapeuten statt. Bei entsprechendem Anschluss, beispielsweise an eine Klinik für Sportmedizin, können ggf. auch ärztliche Visiten im Rahmen des Trainings angeboten werden.

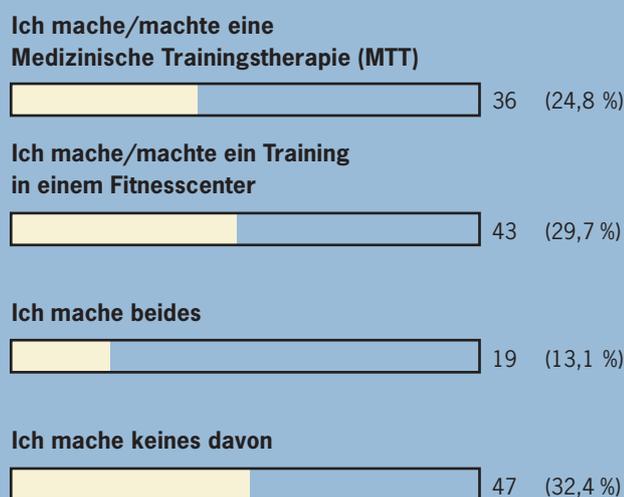
In Studien konnte gezeigt werden, dass ein überwacht Training einen grösseren Nutzen für die Patienten zeigt als ein Heimübungsprogramm. Ziel der MTT ist es, den Patienten fit für ein selbstständiges Fitnesstraining zu machen, welches er auch nach Ablauf der Trainingstherapie in Eigenregie weiterführen sollte. Inhalte des Trainingsprogramms sind Haltungstraining und Stretching zur Erhaltung respektive Verbesserung der Mobilität sowie zur Steigerung der Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit des Patienten.

Wichtige Botenstoffe

Die Angst, dass durch Bewegung und Krafttraining die Krankheitsaktivität bei entzündlich-rheumatologischen Erkrankungen steigt oder die Entzündungsaktivität aufflammen kann, ist unbegründet. In den letzten zwei Jahrzehnten konnte mehrfach gezeigt werden, dass Ausdauer- und Krafttraining für Patienten mit diesen Erkrankungen sicher ist. Im

Online-Umfrage: Machen oder machten Sie je eine Medizinische Trainingstherapie (MTT)?

In unserer Online-Umfrage wollten wir erfahren, ob Sie eine Medizinische Trainingstherapie (MTT) oder ein Training in einem Fitnesscenter ausführen. Es nahmen insgesamt 145 Personen teil. Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!



Gegenteil, regelmässiges Training kann die systemische Entzündungsaktivität sogar reduzieren und so wie ein «Medikament» wirken.

Hier kommen die sogenannten «Myokine» ins Spiel. Myokine sind Botenstoffe mit verschiedensten Funktionen. Durch den trainierten Muskel werden Hunderte dieser Myokine bei Aktivität freigesetzt. So kann der Muskel mit anderen Organen wie der Leber, dem Fettgewebe, der Bauchspeicheldrüse, dem Knochen oder auch dem Gehirn «kommunizieren». Eine Schlüsselrolle scheint hier dem Interleukin 6 (IL-6) zuzukommen. Abhängig von der Dauer, Intensität und Art des Trainings steigt die Konzentration vom IL-6 im Blut bei sportlicher Aktivität bis um das Hundertfache an und fällt anschliessend kontinuierlich wieder ab. IL-6 hemmt die Produktion des Tumornekrosefaktors (TNF) und stimuliert die Produktion von anti-entzündlichen Zytokinen (Zellbotenstoffen) wie IL-1ra (IL-1 Rezeptorantagonist) und IL-10.

Aus dem Teufelskreis ausbrechen

Aufgrund der chronischen Entzündung mit erhöhten Entzündungswerten besteht bei Patienten mit entzündlich-rheumatologischen Erkrankungen wie dem Morbus Bechterew ein erhöhtes Risiko für eine vermehrte Arteriosklerose (Gefässverkalkung) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch andere chronische Erkrankungen wie ein Typ-2-Diabetes, Demenz und Anämie sind mit einer systemischen Entzündungsaktivität assoziiert und oft kombiniert mit einem Muskelmassenverlust.

Das gehäufte Auftreten dieser Begleiterkrankungen führt zu einer Einschränkung der Patienten in ihrer sportlichen Aktivität. Wie in einem «Teufelskreis» kommt es zu einer Zu-

Eine Medizinische Trainingstherapie ist eine Pflichtleistung der Grundversicherung. Sie umfasst in der Regel 36 Einheiten, welche in drei Monaten absolviert werden müssen. Der medizinischen Trainingstherapie muss nach Krankenpflegeleistungsverordnung (KLV) eine Physiotherapie vorangehen. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt aktiv nach einer Verordnung für Physiotherapie und Medizinische Trainingstherapie.

nahme des viszeralen Fettes (auch Bauchfett genannt) und dadurch zu einer weiteren Verstärkung der Entzündungsaktivität. Sowohl bei Gesunden als auch bei Patienten mit einer entzündlich-rheumatologischen Erkrankung besteht eine starke Assoziation der Bauchfettmasse mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Demenz, Dickdarm- und Brustkrebs sowie auch einer erhöhten Sterblichkeit, unabhängig vom Body-Mass-Index. Daher ist ein regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining gerade auch für Bechterew-Patienten enorm wichtig. Kardiovaskuläre Risikofaktoren wie z.B. ein erhöhter Blutdruck, Übergewicht (insbesondere auch ein erhöhtes Bauchfett), eine beginnende oder bestehende Zuckerkrankheit und erhöhte Blutfettwerte können damit positiv beeinflusst werden.

Spass fördert Motivation

Auch beim Morbus Bechterew gilt, dass ein Bewegungsprogramm, das dem Patienten Freude bereitet und motiviert, die besten Resultate erzielt. Die Therapietreue ist grundsätzlich ein grosses Problem. Je motivierter der Patient für eine Therapieform ist, desto besser ist auch die Therapietreue. Die persönliche Betreuung im Rahmen einer Medizinischen Trainingstherapie ist zentral, damit die Patienten aus ihrem Teufelskreis mit erhöhter Krankheitsaktivität und Schmerzen und dadurch bedingter verminderter Aktivität herausgeholt werden können.

Es gibt also kein «Kochbuchrezept» für eine optimale Therapie. Das optimale «Bewegungsrezept» muss mit jedem Patienten individualisiert erstellt und regelmässig angepasst werden. In diesem Sinne: mehr Bewegung als Medikamente oder «Move>Med»!

Literatur

- Rausch et al., *Ann Rheum Dis* 2018;0:1–10
 Sveaas et al. *Br J Sports Med* 2017;51:1065–72
 Dagfinrud et al. *Chochrane Database Syst Rev* 2008; CD002822
 Benatti et al., *Nat. Rev. Rheumatol.* 2015;11, 86–97

Bachelorarbeit zum Thema MTT für Bechterew-Betroffene

Zwei Studentinnen des Bachelorstudiengangs Physiotherapie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) haben sich in ihrer Abschlussarbeit mit der Frage beschäftigt, inwiefern die Medizinische Trainingstherapie (MTT) zu einer Schmerzreduktion, Kräftigung und Verbesserung der Funktionsfähigkeit bei Bechterew-Betroffenen beitragen kann. Sie verglichen dazu mehrere Studien zum Morbus Bechterew miteinander. Sie kamen zum Schluss, dass MTT bei Bechterew-Patienten zur Verbesserung der Kraft und zur Schmerzreduktion, nicht jedoch zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit beitragen kann.

Auf die Plätze, fertig, an die Geräte!

Ein regelmässig und gut durchgeführtes körperliches Trainingsprogramm kann frühzeitige Versteifungen der Wirbelsäule und Gelenke verhindern, Schmerzen reduzieren, das Herz-Kreislauf-System stärken und das eigene Wohlbefinden verbessern.

MELANIE UHL, SPORTWISSENSCHAFTLERIN UND STV. LEITERIN SPORTTHERAPIE «MOVE>MED», UNIVERSITÄTSKLINIK BALGRIST ZÜRICH

ANJA HASSLINGER, SPORTTHERAPEUTIN «MOVE>MED», UNIVERSITÄTSKLINIK BALGRIST ZÜRICH

Im Folgenden stellen wir Ihnen ein ganzheitliches Körpertraining an den Geräten in einem Fitness- und Trainingscenter vor. Die gezeigten Übungen sind lediglich eine Auswahl von vielen möglichen Übungen. Beachten Sie, dass die Gerätehandhabung und -funktion je nach Gerätehersteller und -ausführung sehr unterschiedlich sein kann. Ein gesundheitsorientiertes Training umfasst zusätzlich zum Krafttraining ein Aufwärmen sowie Übungen für die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Weitere Übungsideen können im Mitgliederbereich auf → www.bechterew.ch heruntergeladen werden.

| | Mögliche Probleme | Trainingsziele | Übungsauswahl |
|---------------------------|---|---|--|
| Halswirbelsäule | <ul style="list-style-type: none"> Starke Lordose der Halswirbelsäule eingeschränkte Beweglichkeit im Nacken beginnende Versteifung | <ul style="list-style-type: none"> Kräftigung der Nackenmuskulatur optimale Haltung der Halswirbelsäule | <ul style="list-style-type: none"> Tiefe Nackenmuskulatur |
| Brustwirbelsäule | <ul style="list-style-type: none"> Rundrücken eingeschränkte Beweglichkeit im oberen Rücken beginnende Versteifung Schmerzen in den kleinen Wirbelgelenken | <ul style="list-style-type: none"> Aufrichtung der Brustwirbelsäule optimale Haltung der Brustwirbelsäule Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur | <ul style="list-style-type: none"> Latzug Rückenstrecker Seitliche Rumpfmuskulatur Rotary Torso Dehnung Wirbelsäulenrotation |
| Brustkorb | <ul style="list-style-type: none"> enge Brustkorb eingeschränkte Beweglichkeit Atemprobleme verkürzte Brustmuskulatur | <ul style="list-style-type: none"> Öffnung und Mobilisation des Brustkorbes Kräftigung der Rumpf- und Atemmuskulatur | <ul style="list-style-type: none"> Latzug Chest Press Dehnung Brustmuskulatur |
| Schultergürtel | <ul style="list-style-type: none"> Schulterschmerz nach vorne hängende Schultern eingeschränkte Beweglichkeit | <ul style="list-style-type: none"> Kräftigung der Muskulatur des Schulterblattes Haltungsschulung Aufrichtung der Brustwirbelsäule | <ul style="list-style-type: none"> Latzug Schultermuskulatur Crosstrainer |
| Becken/ Hüftgelenk | <ul style="list-style-type: none"> Schmerzen im Bereich des Kreuzdarmbeins und der Leiste eingeschränkte Beweglichkeit des Hüftgelenkes Versteifung im unteren Rücken und im Hüftgelenk nach vorne gekipptes Becken | <ul style="list-style-type: none"> Mobilisation des Hüftgelenks Kräftigung der Gesässmuskulatur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur | <ul style="list-style-type: none"> Crosstrainer Laufband Hüftstreckung Abduktion Hüfte Adduktion Hüfte Dehnung Hüftbeuger, Gesässmuskulatur, hinterer Oberschenkel Innenrotation Hüfte |
| Ganzkörper | <ul style="list-style-type: none"> Allgemein eingeschränkte Beweglichkeit und Flexibilität Krümmung/Versteifung der Wirbelsäule (Gelenk-)Schmerzen Allgemein eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit, reduzierte Ausdauer | <ul style="list-style-type: none"> Ausdauertraining für den ganzen Körper Haltungsschulung Gleichgewichts- und Koordinationstraining (Sanftes) Ausdauertraining | <ul style="list-style-type: none"> Crosstrainer Laufband Trampolin Balance-Kreisel Sypoba |



Melanie Uhl



Anja Hasslinger

Damit Sie leicht die für Sie geeignetsten Übungen finden, sind in der unten stehenden Tabelle mögliche Trainingsziele mit entsprechenden Übungen für die verschiedenen körperlichen Problematiken aufgelistet.

Vor Beginn eines selbstständigen Trainings sollten Sie Kenntnisse über die richtige Haltung, die korrekte Atemtechnik wie auch Ihren individuellen Trainingsstand und Ihre Trainingsziele haben.

Folgende Punkte sollten Sie beim Training beachten

- Nehmen Sie bei der Übungsausführung eine korrekte Körperhaltung ein:
 - Die Schultern sind locker.
 - Die Wirbelsäule ist in einer aufrechten Position.
 - Der Blick geht geradeaus.
 - Der Nacken sollte leicht in die Länge gezogen werden («Orange zwischen dem Kinn und der Brust ein-klemmen»).
 - Die Beine sollten hüftbreit platziert werden.
 - Die Knie sollten leicht gebeugt und vertikal über den Füßen sein.

- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung
- Bewusste Konzentration auf die Bewegung und die zu trainierende Muskulatur
- Fließende Atmung während der Übungsausführung, keine Pressatmung!
- Die Übungsausführung sollte schmerzfrei möglich sein.
- Versuchen Sie in die Steifigkeit hinein zu trainieren (ohne Schmerzen zu provozieren).
- Mindestens einen kompletten Tag Pause nach einer intensiveren Trainingseinheit einlegen
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme vor/während/nach dem Training

Lassen Sie Ihr individuell abgestimmtes Training und dessen Intensität von einer Fachperson (Physiotherapeuten, Sporttherapeuten oder einem medizinisch ausgebildeten Fitnessinstructor) zusammenstellen und bestimmen. Idealerweise folgt ein selbstständiges Gerätetraining auf eine vorgängige medizinische Trainingstherapie (MTT), Physiotherapie oder Rehabilitation.

Wie viel Training ist gut für mich?

Wie viele Wiederholungen einer Übung soll ich machen? Wie oft soll ich trainieren? Diese und andere Fragen sind nicht immer leicht zu beantworten. Klarheit darüber trägt jedoch zur Motivation und damit zum Trainingserfolg bei. Die folgende Tabelle gibt Aufschluss über die wichtigsten Eckwerte.

| KRAFT | Trainingseinsteiger Dekonditionierte | Trainingsgewöhnte | Trainierte / Fitte |
|--|--|---|---|
| Intensität | leicht-moderat (Qualität vor Quantität, Fokus auf guter Übungsausführung) | moderat-intensiv (Ausbelastend in jeder Serie) | intensiv-sehr intensiv (bis zur vollen Ermüdung der Muskulatur in jeder Serie) |
| Wiederholungen und Serien pro Übung | 15–20 Wiederholungen à 1–3 Serien | 10–15 Wiederholungen à 2–4 Serien | 8–12 Wiederholungen à 2–4 Serien |
| Pause zwischen Serien | 1–2 Minuten | 1–2 Minuten | 2–3 Minuten |
| Häufigkeit | 2–3×/Woche | 2–3×/Woche | 2–3×/Woche |
| Bemerkungen | <ul style="list-style-type: none"> • Jede grosse Muskelgruppe sollte 2–3× pro Woche trainiert werden. • Eine regelmässige Anpassung der Gewichte und Wiederholungszahlen an den aktuellen Trainingsstand wird empfohlen. | | |

Latzug (Easy Power)

Aufrichtung der Wirbelsäule und Kräftigung der Schultermuskulatur

Ziel

Aufrichten der Wirbelsäule, Schulterblattfixation, Rückenkräftigung

Trainierte Muskulatur

- Breiter Rückenmuskel
- Bizeps

Übungsausführung:

Anziehen der Arme resp. Hochziehen des gesamten Körpers. Während der ganzen Übung sollten die Schulterblätter fixiert sein und die Schultern nicht nach oben gezogen werden.



Ausgangsstellung

Breite Griffe über Kopf umfassen, Hände einwärts gedreht, Arme gestreckt, Füße auf Ablage, aufrechte Körperhaltung, die Schultern sind tief

Endstellung

Körper so weit hochziehen, dass das Kinn knapp über den Händen ist, aufrechte Körperhaltung, die Schultern sind tief

Übungsprogramm für Becht

Back 45° | Rückenstrecker/Back Extension

Ziel

Aufrichtung der Wirbelsäule gegen die Schwerkraft

Trainierte Muskulatur

- Rückenmuskulatur
- Gesäßmuskulatur und Beinrückseite

Übungsausführung

Wirbel für Wirbel „aufrollen“ bis zur Streckung der Wirbelsäule in die maximale Länge



Back 45° | Seitlicher Rumpf

Ausgangsstellung

Seitlich auf Gerät, eine Hüftseite liegt auf Polster, die Hüfte leicht zur Seite gebeugt, Hände neben dem Kopf, Schultern sind locker, beide Füße sind fixiert

Endstellung

Hüftgelenk und Wirbelsäule sind aufgerichtet (in einer Linie)



Ziel

Seitliche Aufrichtung und Stabilisierung der Wirbelsäule, Dehnung des seitlichen Rumpfes

Trainierte Muskulatur

- Seitliche Bauch- und Rückenmuskulatur
- Bein- und Gesäßmuskulatur

Übungsausführung

Aufrichten der Hüfte und Wirbelsäule, bis diese in einer Linie sind.

Rotary Torso

Rumpf-Rotation



Arbeits-Betroffene

Ausgangsstellung
 Wirbelsäule in leicht gebeugter Position, Hüfte gebeugt, Hände neben dem Kopf, Schultern locker

Endstellung
 Hüftgelenk und gesamte Wirbelsäule sind in einer Linie gestreckt («neutrale Position»)

Ziel
 Training der schrägen Bauchmuskulatur, Haltungstraining

Primär beanspruchte Muskulatur

- Schräge Bauchmuskulatur

Übungsausführung
 Drehung des Oberkörpers nach links und rechts mit aktiv aufgerichteter Wirbelsäule. Kontrolliertes Abbremsen der Drehung zurück zur Ausgangsposition.

Ausgangsstellung
 Griffe nur leicht festhalten, Wirbelsäule in aufrechter Position und direkt unter Drehpunkt des Gerätes, Oberkörper gegen Brustpolster drücken, Oberschenkel gegen Beinpolster drücken, Schultern locker

Endstellung
 Oberkörper seitlich abgedreht, Wirbelsäule bleibt in aufrechter Position, Schultern sind locker

Rear Delt | Schultermuskulatur



Ziel
 Kräftigung der Schulter- und Schulterblattmuskulatur und des oberen Rückens

Trainierte Muskulatur

- Schultermuskulatur
- Trapezius

Übungsausführung
 Abspreizen und Rückführen der Arme auf einer horizontalen Linie. Abduktion des Schultergelenkes.

Ausgangsstellung
 Brust ans Polster anlehnen, horizontale Griffe umfassen, Arme fast komplett gestreckt, Schultern locker

Endstellung
 Arme abgespreizt bis neben die Schultern

Chest Press | Brustmuskulatur

Ziel
Kräftigung der Brustmuskulatur,
Atemhilfsübung

Primär beanspruchte Muskulatur

- Brustmuskulatur
- Trizeps

Übungsausführung

Die Arme nach vorne oben führen und dabei strecken. Streckung im Ellbogengelenk.



Ausgangsstellung

Wirbelsäule aufrecht, Ellenbogen und Hände auf Achselhöhe, Schultern sind tief, die Handgelenke sind in neutraler Position

Endstellung

Arme sind nach vorne gestreckt, restliche Körperposition bleibt gleich

Multihip | Hüftstreckung



Ziel
Aufrichtung des Beckens

Trainierte Muskulatur

- Gesäßmuskulatur

Übungsausführung

Bein so weit wie möglich nach hinten strecken, ohne dass die Hüfte nach vorne kippt. Der Oberkörper bleibt während der ganzen Übung in aufrechter Position.

Ausgangsstellung

Hüfte und Knie in ca. 90°-Bewegung, Beinpolster am hinteren Oberschenkel über Knie, Oberkörper ist aufgerichtet

Endstellung

Hüfte in kompletter Streckung, Oberkörper ist aufgerichtet

Abduktion der Hüfte

Ausgangsstellung
 Oberschenkel und Knie parallel in der Mitte, Beinpolster seitlich aussen an den Knien, Hüftgelenke möglichst aufgerichtet (nach hinten geneigte Position bevorzugen)

Endstellung
 Beine maximal nach links und rechts abgespreizt

Ziel
 Kräftigung der Beinaussenseite und der Gesässmuskulatur (Abduktoren)

Trainierte Muskulatur

- Mittlerer und kleiner Gesässmuskel

Übungsausführung
 Abspreizen der Beine in einer horizontalen Bewegung. Abduktion im Hüftgelenk.



Adduktion der Hüfte

Ausgangsstellung
 Oberschenkel in abgespreizter Position, Beinpolster an der Innenseite der Knie, Hüftgelenke möglichst aufgerichtet (nach hinten geneigte Position bevorzugen)

Endstellung
 Oberschenkel und Knie parallel in der Mitte, Knie pressen, Knie(-polster) berühren sich in der Mitte



Ziel
 Kräftigung der Muskulatur der Beininnenseite (Adduktoren)

Primär beanspruchte Muskulatur

- Adduktorengruppe

Übungsausführung
 Zusammenführen der Beine in einer horizontalen Bewegung. Adduktion im Hüftgelenk.

Ganzes Trainingsprogramm zum Herunterladen

Das ganze Trainingsprogramm für Bechterew-Betroffene von Martina Uhl und Anja Hasslinger kann im Mitgliederbereich auf → www.bechterew.ch heruntergeladen werden. Sie können es als Orientierung bei Ihrem selbstständigen Training sowie bei einer Medizinischen Trainingstherapie (MTT) oder einem konventionellen Fitnesstraining als Grundlage für die Erstellung des Trainingsplans benutzen. Wir wünschen ein gutes Training!

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.

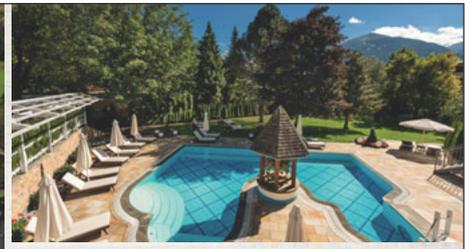
„Ich bin selbstständig und meine Diagnose Morbus Bechterew schränkte mich immer mehr ein. Ständige massive Schmerzen, eine lähmende Müdigkeit und Bewegungseinschränkungen bereiteten mir einen täglichen Kampf in meinem Alltag und Beruf. Durch die Gasteiner Heilstollen-Therapie reduzieren sich meine Schmerz- 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



Ermäßigte
Gasteiner
Heilstollen-
pauschalen
1-3 ÜN
als Geschenk!

Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

Alpine Eleganz und österreichische Gemütlichkeit kennzeichnen unser 4-Sterne-Superior Hotel. Traumhaft schöne Lage mit 7.000 m² Zauber-Garten und Verwöhnservice. Getreu unserem Credo bieten wir „von allem ein bisschen mehr“ ...

- **Highlight: 4 THERMAL-POOLS mit 33° C**
- Wasserwelt & Wellnessparadies de luxe 1.700 m²
- Persönliche Betreuung mit Herz (auch für Alleinreisende)
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Hervorragende Gourmet- & Vitalküche mit Wahlmöglichkeit plus 1 Gesundheitsmenü und leichtes Mittagsbuffet. Allergien & Unverträglichkeiten werden gerne und ohne Geschmacksverlust berücksichtigt.
- **RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET** für einen stressfreien Urlaub!

Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Kurarzt im Haus, Thermal-Radon-Wannenbäder, hoteleigener Heilstollenshuttle. Wir buchen Ihre gewünschten Stollentermine. Staatlich anerkannter Kurbetrieb.

Gasteiner Heilstollenkur – wissenschaftlich belegt:

Bis zu 9 Monate anhaltende Schmerz- & Beschwerde linderung und signifikante Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr. **Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente**

HEILSTOLLENKUR: ab € 2.046,- pro Person
14 ÜN/HP, 6 x Heilstollen, 8 x Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 1.055,- pro Person
7 ÜN/HP, 3 x Heilstollen, 3 x Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 115,- bis € 155,- p.P./Tag
je nach Zimmerkategorie & Saison abzüglich Kurrabatt

VERWÖHNHOTEL
☆☆☆☆
SUPERIOR

Bismarck

Von allem ein bisschen mehr...

Verwöhnhotel Bismarck | Alpenstraße 6
A-5630 Bad Hofgastein | Tel. +43 (0)6432/6681-0
Fax +43 (0)6432/6681-6 | info@hotel-bismarck.com
www.hotel-bismarck.com



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

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: 0043 (0)6432/7410
www.hotel-winkler.com - gaestehaus@hotel-winkler.com





Image: Instagram/lindagwerder

Vom Fernsehstudio auf den Campingplatz – und wieder ins Studio

Linda Gwerder (33) berichtete während zehn Jahren im TV und Radio fröhlich von der nächsten Regenfront, obwohl sie als Bechterew-Betroffene nicht immer Grund zum Lachen hat. Dann aber kam eine Wende in ihrem Berufsleben. Und schon nach ein paar Monaten folgte Überraschung Nummer zwei. Nun sei sie aber «absolut zufrieden». (lg)

Es gibt Menschen, die gehen nicht den einfachen, geraden Weg durchs Leben. Sie suchen neue, unterschiedliche Herausforderungen und überraschen damit bisweilen ihr Umfeld oder, wie in diesem Fall, auch die Öffentlichkeit. Die Rede ist von Linda Gwerder. Die sympathische Zürcher Oberländerin war während zehn Jahren auf dem Fernsehbildschirm als Wettermoderatorin zu sehen und am Radio mit den aktuellen Wetterprognosen zu hören. Daneben arbeitete sie als Moderatorin von Veranstaltungen. Sie machte auch nie ein Geheimnis daraus, dass sie vom Morbus Bechterew und von der entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn betroffen ist.

Die erste Überraschung kam vergangenen Frühling, als bekannt wurde, dass Linda Gwerder ihren Job als Wettermoderatorin an den Nagel hängt und Betriebsleiterin des Campingplatzes «Fischers Fritz» in Zürich-Wollishofen wird. Dass dieser direkt am Zürichsee liegt, kam Linda Gwerder damals gerade recht: «Ich liebe alles,

was mit Wasser zu tun hat. Ich gehe gerne schwimmen, wakesurfen oder gleite mit dem «Stand-up Paddle» übers Wasser», erzählt sie. Die Bewegung auf und im Wasser tut natürlich auch ihrem Bechterew gut. Wenn diese Aktivitäten wetterbedingt nicht möglich sind, steht Linda Gwerder gerne auf den Skiern. Doch ihre Jahreszeit ist der Sommer, und mit dem See direkt vor der Haus- bzw. Camper-türe war sie ihrem geliebten Element nun etwas nähergekommen. So weit, so gut.

«Einfach genial»

Bei der Arbeit auf dem Campingplatz hatte Linda Gwerder natürlich nicht immer Zeit, um dem Wassersport nachzugehen. Denn es gibt allerhand zu tun auf so einem Campingplatz mit Restaurant und Laden. Daneben hatte Linda Gwerder noch weitere Verpflichtungen als Moderatorin und Model. Bald zeigte sich deshalb, dass sich der neue Job und die anderen Engagements nicht unter einen Hut bringen liessen. Im Spätsommer wurde bekannt, dass sie den Campingplatz wieder verlässt. «Was nun?», fragten sich viele Journalisten und People-Kolumnisten.

Dann war es einige Wochen ruhig um Linda Gwerder, doch sie war nicht untätig in dieser Zeit. Sie aktivierte ihr grosses Netzwerk – und würde fündig. Anfang September wurde das Schweigen gebrochen und Linda Gwerder gab bekannt, wie es bei ihr beruflich

weitergeht. Sie wurde vom Zürcher Radiosender «Radio 1» von Medienpionier Roger Schawinski als Moderatorin engagiert. Es ging also zurück in die Medienbranche. Vom Leben unter freiem Himmel zurück in den Äther sozusagen. Von 15 bis 20 Uhr, also in der sogenannten Primetime, würde sie inskünftig die Moderatorenrolle übernehmen. Sie sei überglücklich und freue sich auf die neue Herausforderung. «Ich war schon immer ein Radio-kind und fasziniert von diesem Medium. In meinem Elternhaus ist den ganzen Tag das Radio gelaufen. Dass ich nun selber am Radio moderieren darf, ist einfach nur genial.»

Ausgeprägter Sportfreak

So erfreulich die jüngsten Entwicklungen im Leben von Linda Gwerder sind, hat sie doch schon einiges durchgemacht, auch im Zusammenhang mit dem Bechterew: «Die Rückenschmerzen begleiten mich, seit ich ein kleines Mädchen bin. Im Alter von etwa zehn Jahren machte ich noch Kunstturnen. Damals dachte man, die Schmerzen würden von einer Überbelastung der Gelenke kommen. Das war im Kunstturnen ja nichts Aussergewöhnliches. Ich ging von einem Sportarzt zum nächsten und bekam vor den Wettkämpfen jeweils Cortison verabreicht», erzählt Linda Gwerder etwas nachdenklich. Als sie mit dem Turnen aufgehört habe, hätten die Rückenprobleme etwas nachgelassen. «Erst im jungen Erwachsenenalter,

circa Anfang 20, nahmen die Schmerzen wieder zu.» Es wurde wieder ein MRI gemacht, und sie bekam wieder die gleichen Allgemeinplätze zu hören wie zuvor. Irgendwann hatte sich Linda Gwerder an das Leben mit den Schmerzen gewöhnt.

Trotz oder gerade wegen dieser schwierigen Geschichte, die auch viele andere Bechterew-Betroffene kennen, hat Linda Gwerder schon immer ein aktives Leben geführt. Als Moderatorin war sie beruflich gefordert und in der Freizeit ging sie immer ihren sportlichen Aktivitäten nach. «Als Sportfreak brauche ich jeden Tag Bewegung.» Dabei stehen zum Beispiel Übungen fürs Training der Tiefenmuskulatur auf dem Programm. Dazu kommt ein- bis zweimal wöchentlich Physiotherapie, und wenn immer möglich geht Linda Gwerder zu Fuss.



Guten Umgang gefunden

Beim Lesen von Linda Gwerders Werdegang fragen sich einige vielleicht, wie man solche Projekte mit dem Morbus Bechterew oder einer anderen chronischen Erkrankung überhaupt meistern kann. Denn auch Linda Gwerder hat keinen leichten Krankheitsverlauf. «Mitte 20 hatte ich erstmals extreme Schmerzen, ich war wie versteinert», berichtet sie. Sie ging darauf zu einem Rheumatologen, der ihr eine – zunächst nicht eindeutige – Bechterew-Diagnose stellte und sie aufklärte, was zu tun sei. Es folgte die erste Therapie mit einem TNF-Alpha-Hemmer, der eine gewisse Besserung brachte. Doch vor allem im Winter hatte sie noch starke Beschwerden. «Inzwischen habe ich gelernt, einen guten Umgang mit der Krankheit zu finden.»

Vieles spiele sich im Kopf ab. Und hier liegt womöglich das Erfolgsrezept von Linda Gwerder. Sie beschreibt sich als ausgesprochene Frohnatur und «sturen Grind». Natürlich gebe es auch bei ihr schwierige Phasen mit starken Schüben, während derer sie dann auch deprimiert sei. Aber im grossen Ganzen gehe es ihr psychisch gut.

Gegen Ende des Gesprächs wird Linda Gwerder nochmals philosophisch: «Jeder bekommt eine Aufgabe im Leben, die er irgendwie lösen

muss. Meine Aufgabe ist der Bechterew. Mit optimistischen Gedanken kann man viel beeinflussen. Und wenn die Schmerzen wieder einmal unerträglich sind, sage ich mir: Es ist okay, es wird bald wieder besser.» Der Bechterew als Lebensaufgabe. Daneben sucht sich Linda Gwerder immer wieder neue, überraschende und spannende Projekte. Vom Fernsehstudio ging es auf den Campingplatz am See. Und von dort hinteres Radiomikrofon, von wo aus sie den Zürcherinnen und Zürchern den Feierabend versüsst. Und man darf gespannt sein, wo Linda Gwerder als nächstes ihre positive Energie versprüht.

Grosszügige Spenden ermöglichen Unterstützung

Ohne Spenden und Gönnerbeiträge wäre die Arbeit der SVMB zugunsten der Betroffenen nicht in dieser Form möglich. Unabhängig von der Grösse der Spende gebührt allen Unterstützern ein grosser Dank.

«Froh um Unterstützung»

Hugo Amstad aus Schwaderloch AG durfte im März 2018 seinen 60. Geburtstag feiern. Seit 1988 – also seit über 30 Jahren – ist der Elektroingenieur FH Mitglied bei der SVMB. Auf der Einladung zu seinem Jubiläumsfest wurden die Gäste gebeten, auf Geschenke zu verzichten und stattdessen der SVMB eine Spende zukommen zu lassen. Sie konnten entweder vor Ort ins «Kässeli» einzahlen oder den Betrag mittels Banküberweisung spenden. Auf diesem Weg kam ein namhafter Betrag zusammen.

Trotz 30-jähriger Krankengeschichte mit dem Bechterew geht es Hugo Amstad heute recht gut. Wohl auch deshalb, weil er jeden Tag zu Hause Bechterew-Gymnastikübungen macht. Er schätzt sich glücklich, weil er einen relativ harmlosen Krankheitsverlauf hat. «Am Anfang fühlte ich mich aber ziemlich hilflos mit der Diagnose und war deshalb sehr froh um die Unterstützung der SVMB. Es war mir deshalb ein Anliegen, die Arbeit



Hugo Amstad

der Bechterew-Vereinigung mit einer Spende zu unterstützen», erklärt Hugo Amstad.

«Gebe gerne etwas zurück»

Hansjürg Caspescha aus Zug ist seit fast 40 Jahren eng mit der SVMB verbunden. Er gehörte Anfang der 1980er-Jahre dem Vorstand an und leistete, damals noch in der französischen Schweiz wohnhaft, einen grossen Beitrag beim Aufbau der dortigen Therapiegruppen. Durch das jahrzehntelange Engagement für die Bechterew-Vereinigung darf er heute auch viele andere Betroffene zu seinem Freundes- und Bekanntenkreis zählen.

Seine runden Geburtstage nutzte Hansjürg Caspescha wiederholt für grosszügige Spenden zugunsten der Bechterew-Betroffenen. So auch seinen 80. Geburtstag, den er Anfang Oktober 2018 feiern durfte. Anlässlich des Festes am Ägerisee im Kanton Zug bat er die Gäste, anstatt Geschenken eine Spende für die SVMB zu machen. Dabei kam ein namhafter Betrag zusammen, den der Jubilar noch grosszügig aufrundete.

«Im Kopf geht es mir noch gut, und auch den Bechterew habe ich dank Medikamenten relativ gut im Griff», sagt Hansjürg Caspescha. Dafür sei er dankbar und gebe gerne etwas zurück. «Die SVMB leistet für die Betroffenen sehr viel und deshalb unterstütze ich die Vereinigung nach wie vor gerne.»

Solidarität in der Trauer

Leider besteht das Leben nicht nur aus freudigen Ereignissen wie runden Geburtstagen, sondern auch aus schwierigen Momenten. Im Gedenken an folgende Mitglieder durfte die SVMB im vergangenen Jahr Spenden entgegennehmen:

- Im Frühling 2018 ist Isabelle Duhoux aus Delémont JU verstorben. Frau Duhoux war seit 1997 SVMB-Mitglied und nahm während vieler Jahre



Hansjürg Caspescha

an den Therapiekursen in Lavey-Bains und Vevey teil. In Vevey hatte sie auch das Amt der Kontaktperson inne.

- Im Oktober des vergangenen Jahres ist Ernst Fehr-Fehr aus Riedt bei Erlen TG verstorben. Herr Fehr war seit 1997 Mitglied der SVMB. Der Landwirt war Teilnehmer der Therapiegruppe Weinfeldern und unterstützte die SVMB auch finanziell.
- Ende 2017 ist Luis Miranda aus Herrliberg ZH verstorben. Herr Miranda war seit 2015 Mitglied der SVMB und nahm an der Therapiegruppe in Feldmeilen ZH teil.
- Im Frühling 2018 ist Robert Monnerat aus St-Aubin-Sauges im Kanton Neuenburg verstorben. Herr Monnerat war seit 2009 SVMB-Mitglied.
- Im Herbst 2018 ist Hugo Schlachter aus Bern verstorben. Herr Schlachter war seit 1988 Mitglied der SVMB und nahm während vieler Jahre am Therapiekurs Bern teil.

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



Bilder: Interlaken Tourismus

41. Schweizerisches Bechterew-Treffen am und auf dem Thunersee

Nach der Jubiläums-GV in Wil SG zieht es die SVMB wieder Richtung Westen, genauer gesagt in die wunderschöne Region rund um den Thunersee, noch genauer in die Stadt Thun. Am 18. Mai 2019 findet dort das 41. Schweizerische Bechterew-Treffen statt.

Liebe Mitglieder

Die Kulisse für das 41. Schweizerische Bechterew-Treffen könnte märchenhafter nicht sein. Thun verfügt über eine gut erhaltene Altstadt direkt an der Aare und mit dem Thunersee über die perfekten Voraussetzungen für Aktivitäten am und auf dem Wasser. Und im Hintergrund sind immer die Gipfel der Berner Alpen zu sehen. Die Stadt wird auch als Tor zum Berner Oberland bezeichnet und ist mit

gut 40 000 Einwohnern die elftgrösste Gemeinde der Schweiz. Sie hat auch viele Sehenswürdigkeiten zu bieten. Unter anderem gilt es das eindruckliche Schloss aus dem 12. Jahrhundert sowie die Stadtkirche zu erwähnen. Daneben ist auch das Thun-Panorama, ein 360-Grad-Gemälde der Stadt aus dem 19. Jahrhundert, erwähnenswert.

Abendprogramm auf dem Wasser

Das Bechterew-Treffen beginnt mit dem offiziellen Teil im Hotel Freienhof direkt an der Aare. Neben den Vereinsgeschäften wird 2019 wieder ein Forschungspreis für die beste Forschungsarbeit auf dem Gebiet des Morbus Bechterew verliehen. Anschliessend gibt es im Hotel einen Apéro, bevor sich die Mitglieder auf den Weg zum nahe gelegenen Schiffsteg machen. Von dort geht es raus auf den Thunersee, wo die Teilnehmenden ein feines Abendessen erwartet. Nach knapp vier Stunden legt das Schiff wieder in Thun an. Von dort sind es zwei Minuten zu Fuss zum Bahnhof, wo Verbindungen in die ganze Schweiz bestehen.

Christian Feller, Kontaktperson der Wassertherapie-Gruppe Thun und selbst in Thun wohnhaft, freut sich auf den SVMB-Anlass in der Region. «Ich hoffe, die Teilnehmenden werden die pittoreske Altstadt von Thun und die wunderschöne Bergkulisse

geniessen», sagt er. Er und die ganze Gruppe Thun blicken mit Spannung auf den Anlass. «Mit der Versammlung in der Altstadt und dem Schiffsausflug aufs Wasser bekommen die Mitglieder und ihre Angehörigen einen schönen Einblick in unsere Region», schwärmt Christian Feller. «Und natürlich wird es auch bei uns viele Möglichkeiten für den gegenseitigen Austausch unter den Mitgliedern geben.»

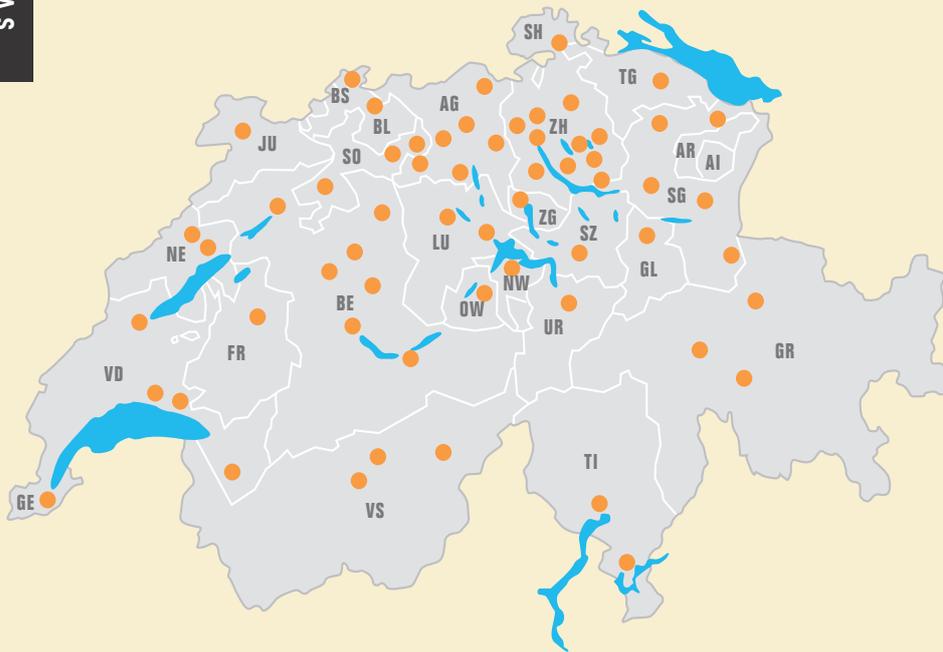
Die genauen Informationen zum 41. Schweizerischen Bechterew-Treffen in Thun sowie ein Anmeldetalon werden Anfang März mit dem Mitgliebersversand verschickt. Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle der SVMB.



abbvie



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

Rückenlage, Beine angestellt, Hände im Nacken verschränkt.

Übung

Den Kopf einrollen, mit den Händen den Kopf vorsichtig nach vorne ziehen bis zum ersten Dehnungsreiz.

Dosierung

Dehnung 30–50 Sekunden halten, 3 Wiederholungen

Wirkung

Dehnung der Nackenmuskulatur



Meinung der Fachfrau

Simone Sterchi, Physiotherapeutin und Leiterin der Gruppe Burgdorf BE

Diese Übung ist vor allem geeignet bei Verspannungen der Nackenmuskulatur. Die Übung kann dann gut täglich durchgeführt werden. Durch die Dehnung entspannt sich die Muskulatur und die Beweglichkeit wird gefördert. Die Übung sollte allerdings nur durchgeführt werden, wenn keine Nackenschmerzen vorhanden sind. Ansonsten ist es besser, die Übung im Sitzen durchführen. Bei Verbesserung der Beschwerden kann die Übung nur noch zweimal pro Woche durchgeführt werden. Vorsicht ist geboten bei Osteoporose und Schwindel.

VERANSTALTUNGEN

Patientenschulung

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

9. März 2019, Zürich

Aktivferien auf Mallorca

Im Jahr 2019 wird bereits die 15. Mallorca-Reise der SVMB angeboten. Es stehen verschiedene Möglichkeiten von Wandern über Velofahren bis hin zu Nordic Walking zur Verfügung. Alle Aktivitäten werden von kompetenten Leitern betreut.

7. bis 13. April 2019, Mallorca (Spanien)

41. Schweizerisches Bechterew-Treffen

Das 41. Schweizerische Bechterew-Treffen und die Mitgliederversammlung gehen am 18. Mai 2019 in Thun BE über die Bühne. Weitere Details folgen im März 2019.

18. Mai 2019, Thun BE

Neumitglieder-Wochenende in Valens

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

28. bis 29. September 2019, Kliniken Valens

Das Veranstaltungsprogramm wird im März verschickt. Weitere Infos zu sämtlichen Veranstaltungen finden Sie auf [→www.bechterew.ch/anlaesse](http://www.bechterew.ch/anlaesse)



Veranstaltungsprogramm 2019

Auch 2019 bietet die SVMB wieder eine Vielzahl von Veranstaltungen an. Den Anfang macht das Kriminalmuseum Zürich. Danach können die Mitglieder das Atomkraftwerk Gösgen von innen erleben. Der Besuch im Finanzmuseum gibt Einsichten in die Welt von Aktien und Börsenhandel. Die beliebte Flughafenführung lässt von Reisen in ferne Länder träumen. Weiter geht's mit einer Führung durch die Stadt St. Gallen und die Kellergewölbe von Baden. Und auch wer schon immer mal eine Lachsräucherei oder eine Keksfabrik besuchen wollte, kommt nicht zu kurz. Natürlich fehlen

auch 2019 das Jasswochenende am Titisee, die Aktivwoche auf Mallorca sowie die Patientenschulungen nicht.

Das Veranstaltungsprogramm wird im März verschickt. Die Detailprogramme können bei der Geschäftsstelle angefordert werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die SVMB bedankt sich bei den Vorstandsmitgliedern Roland Brunner (Deutschschweiz) und Stéphane Bielser (Westschweiz) für die Organisation der Veranstaltungen 2019.

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](http://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](http://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, 5. März 2019
- Dienstag, 2. April 2019
- Dienstag, 7. Mai 2019



Im Labor für ein besseres Leben mit dem Bechterew

Die Forschung ist für die Behandlungsfortschritte beim Morbus Bechterew enorm wichtig. Dies sehen auch viele SVMB-Mitglieder so. Neben den klinischen Studien mit Patienten ist auch die Forschung im Labor entscheidend. Hier leistet das Institut für Rheumaforschung Pionierarbeit in der Schweiz. (lg)

Vielen Mitgliedern der SVMB ist die Forschung für eine bessere Behandlung des Morbus Bechterew ein wichtiges Anliegen. So finden es gemäss der letzten SVMB-Mitgliederumfrage 95 % der Befragten wichtig, dass die Forschung gefördert wird, wobei sich eine Mehrheit davon verbesserte Behandlungsmöglichkeiten (90 %) und Erkenntnisse über die Ursachen der Krankheit (71 %) erhofft. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Stiftung SCQM (Swiss Clinical Quality Management), welche die schweizerische Bechterew-Datenbank führt. Anhand der von ihr gesammelten Patientendaten können Forschende in der Schweiz Studien durchführen, durch die beispielsweise die Behandlung mit Medikamenten oder die Bechterew-Bewegungstherapie verbessert werden können.

Wirklich verstehen, was passiert

Wichtig ist aber auch die sogenannte Grundlagenforschung, also jene Forschung, die sich mit noch unerforschten Zusammenhängen des Morbus Bechterew und verwandter Krankheiten beschäftigt. Die Forschenden betreten oftmals Neuland, ohne ge-

nau voraussagen zu können, ob eine Erkenntnis tatsächlich zum erhofften medizinischen Fortschritt führen wird. Dies ist das Handlungsfeld der traditionellen Forschungsuniversitäten. In der Schweiz befinden sich die wichtigsten Zentren für die Rheumaforschung an den Universitäten von Zürich, Genf und Lausanne. Hier arbeiten hochspezialisierte Forschungsgruppen daran, Zusammenhänge zum Beispiel der Bechterew-Entzündungen verstehen zu lernen. Diese Arbeit bringt selten schnelle Erfolge, sie ist aber dennoch unverzichtbar, wenn wir wirklich verstehen wollen, was beim Morbus Bechterew im Körper passiert und wie man dieses Geschehen und damit auch das Leid der Betroffenen irgendwann vielleicht lindern kann.

Über Fach- und Institutionsgrenzen hinweg

Wie in vielen anderen Bereichen ist gerade auch in der Forschung die interdisziplinäre und institutionenübergreifende Zusammenarbeit absolut entscheidend für den Erfolg. Deshalb gibt es in der Schweiz das «Institut für Rheumaforschung» oder auf Englisch das «Institute of Rheumatology Research», kurz IRR. Unter dem Dach dieses Instituts arbeiten die Rheumaforschungsgruppen der Schweizer Universitäten zusammen. Die wichtigsten Aufgaben des IRR sind das Gewinnen von finanziellen Mitteln für die Forschungsprojekte, die Förderung und Koordination der verschiedenen Forschungsgruppen und -projekte sowie die Öffentlichkeitsarbeit. Der letzte Punkt ist deshalb wichtig, weil

die Ergebnisse solcher Studien für Laien oder Personen, die in anderen Fachgebieten tätig sind, oft sehr schwer verständlich sind. Deshalb hat das Institut für Rheumaforschung unlängst seinen Internetauftritt neu lanciert. Dies geschah unter der Federführung von Judith Safford, SVMB-Aktivmitglied, Bechterew-Bloggerin und Geschäftsleiterin beim Institut für Rheumaforschung. Durch die verständliche Kommunikation von Forschungsergebnissen, so hofft man beim Institut für Rheumaforschung, könnten nicht nur Betroffene den Nutzen dieser Forschung sehen. Sondern es geht auch darum, finanzielle Mittel zu beschaffen. Und dies wird laut Professor Cem Gabay, Genfer Rheumatologe und Leiter des Forschungsinstituts, in Zukunft immer wichtiger – aber eben auch nicht einfacher (siehe Interview).



Prof. Dr. Cem Gabay

«Die Beschaffung von Mitteln wird schwieriger»

Prof. Dr. med. Cem Gabay, Chefarzt Rheumatologie am Universitätsspital Genf (HUG), ist Leiter des Instituts für Rheumaforschung. Im Interview erklärt er, wie sich die Forscher vernetzen und wieso deren Arbeit auch für Bechterew-Patienten wichtig ist.

Herr Prof. Gabay, welche Strategie verfolgt das Institut für Rheumaforschung in Sachen Forschung über den Morbus Bechterew?

Wir wollen die Grundlagenforschung im Bereich der rheumatischen Erkrankungen fördern und unterstützen. Es geht vor allem um die entzündlich-rheumatischen Formen wie den Morbus Bechterew. Die Forschenden in den verschiedenen Laboratorien versuchen, die Zusammenhänge auf der zellulären und molekularen Ebene besser zu verstehen. Diese Grundlagenforschung hat letztlich auch einen Einfluss auf die Behandlung des Morbus Bechterew.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit der verschiedenen Forschungsgruppen genau und welchen Beitrag kann das Institut für Rheumaforschung leisten?

Die Forschungsgruppen und Institutionen, die im IRR zusammengeschlossen sind, haben eine gute Sichtbarkeit und werden auch vom Nationalfonds und von privaten Stiftungen unterstützt. Doch alle Forschenden und Gruppen verfügen über unterschiedliche Erfahrungen. So hat sich das biomedizinische Institut in Bellinzona zum Beispiel auf die Zusammenhänge zwischen der Immunologie und den

entzündlichen Krankheiten spezialisiert. Das IRR unterstützt die Projekte finanziell und durch die Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen den Forschungsgruppen. Diese findet zum einen in den Projekten statt und zum anderen im Rahmen eines jährlichen Treffens der Forschenden aus allen Gruppen. Dieser Austausch ist sehr wichtig, um die Arbeit der einzelnen Teams voranzutreiben. Denn jedes Team hat andere Spezialgebiete, von denen die anderen Gruppen wiederum profitieren können. Schliesslich konnten wir auch eine Gruppe für junge Forschende gründen, die «junior group», die den Nachwuchs in der Rheumaforschung sichern soll.

Wo sehen Sie die grössten Herausforderungen für die Erforschung des Morbus Bechterew und anderer rheumatischer Erkrankungen in den nächsten Jahren?

Die Forschung ist in der Schweiz schon auf einem vergleichsweise hohen Niveau – aber sie könnte noch besser sein. Die Beschaffung von finanziellen Mitteln gewinnt allgemein an Bedeutung, und sie wird schwieriger. Doch je mehr Geld vorhanden ist, desto mehr kann geforscht werden und desto bessere Ergebnisse können erzielt werden – auch zugunsten der Betroffenen. Denn die Grundlagenforschung entwickelt Werkzeuge, die dann auch in klinischen Studien, zum Beispiel über den Morbus Bechterew, angewendet werden können.

Weitere Informationen unter
→ www.irr-research.org

Wie kann ich als Betroffener die Forschung unterstützen?

Auch für Bechterew-Betroffene lohnt es sich, die Forschung im Bereich des Morbus Bechterew zu unterstützen. So können sie zum Beispiel bei der Schweizerischen Bechterew-Datenbank von SCQM (Swiss Clinical Quality Management) mitmachen. Dadurch können wichtige Daten gesammelt werden und die Patienten haben jederzeit Zugriff auf ihren Krankheitsverlauf und die medikamentöse Behandlung. So kann zusammen mit dem behandelnden Rheumatologen geschaut werden, wie gut die Behandlung funktioniert und wo noch Verbesserungspotenzial besteht. Durch die Forschungsprojekte, die mit Daten aus dem SCQM-Register durchgeführt werden können, ist es möglich, wichtige Erkenntnisse zum Krankheitsbild und zur Behandlung zu gewinnen. So können neue Medikamente entwickelt und irgendwann vielleicht Ansätze zur Heilung gefunden werden. Interessierte können sich an die SCQM-Geschäftsstelle (→ www.scqm.ch) oder an Ihren behandelnden Rheumatologen wenden.



Gut versorgt: An diesen Orten gibt es eine Klinik für Rheumatologie.

Wie finde ich einen Rheumatologen für meinen Bechterew?

Die Suche nach einem passenden Rheumatologen kann für Bechterew-Betroffene langwierig und frustrierend sein. Dabei ist eine gute ärztliche Betreuung für den Krankheitsverlauf entscheidend. Das Internet kann eine Hilfe sein. Und ein guter Tipp von Bekannten ist immer noch Gold wert. (lg)

Regelmässig erreichen die Geschäftsstelle der SVMB Anfragen von Bechterew-Betroffenen, ob es eine Art Liste von Bechterew-Ärzten in der Schweiz gebe. Dem ist leider nicht so. Die Behandlung von Bechterew-Patienten fällt ins Fachgebiet der Rheumatologie, die Betroffenen müssen also nach Rheumatologen suchen. Wenn sie nicht von ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin an einen Rheumatologen oder eine Rheumatologin überwiesen werden oder falls sie mit der Betreuung dort unzufrieden sind, gibt es auf dem Weg zum «idealen Rheumatologen» verschiedene Möglichkeiten.

Die SVMB arbeitet mit beratenden Ärzten zusammen, die alle Rheumatologen mit ausgewiesener Erfahrung auf dem Gebiet des Morbus Bechterew sind. Naturgemäss sind solche Spezialisten sehr gut ausgelastet, was lange Wartezeiten zur Folge haben kann. Deshalb bleibt den Betroffenen häufig nichts anderes übrig, als auf gut Glück einen Rheumatologen oder eine Rheumatologin aufzusuchen. Hierbei bietet die Fachärzte-Vereinigung der Rheumatologen, die Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie (SGR), eine wertvolle Hilfestellung: Auf ihrer Website bietet sie eine Liste aller in der Schweiz niedergelassenen Rheumatologen an. Bei einem Erstkontakt ist es wichtig, sich nach der

Erfahrung des Arztes mit dem Morbus Bechterew und den Fallzahlen zu erkundigen.

Neue Spital-Landkarte

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, ein Kantons- oder Universitätsspital aufzusuchen. Nicht alle Spitäler haben eine eigene Klinik für Rheumatologie. Die Vereinigung der Spitäler der Schweiz H+ bietet seit Kurzem eine Suchfunktion an, mit der man Spitäler nach medizinischen Leistungen filtern kann. Wenn man ein Spital auf der Karte anklickt, sieht man, wie viele Fälle das Spital im Bereich «Rheumatologie» hat. So hat das Kantonsspital Uri 25 Rheumafälle, während das Universitätsspital Zürich (USZ) fast 400 hat. Dies sagt natürlich nur bedingt etwas über die Qualität einer Behandlung aus. Die Spital-Informationen umfassen auch Angaben zur Patientenzufriedenheit sowie zu Qualitätsbemühungen des Spitals. Die Suchmaschine ist auch als App verfügbar, sie heisst «Spitalinformationen» und kann in den App-Stores heruntergeladen werden.

Neben fachlichen Kriterien wie der Erfahrung mit dem Morbus Bechterew spielen auch andere, zum Beispiel zwischenmenschliche Faktoren eine Rolle bei der Wahl des Rheumatologen. Was von einem Patienten als gut empfunden wird, stuft ein anderer vielleicht als störend ein. Da es sich bei Bechterew-Patienten und ihrem Rheumatologen oftmals um eine lebenslange Beziehung handelt, ist es umso wichtiger, dass diese Beziehung gut funktioniert. Und falls dies einmal nicht mehr der Fall ist, sollte man nicht mühsam nach Adressen von praktizierenden Rheumatologen suchen müssen.

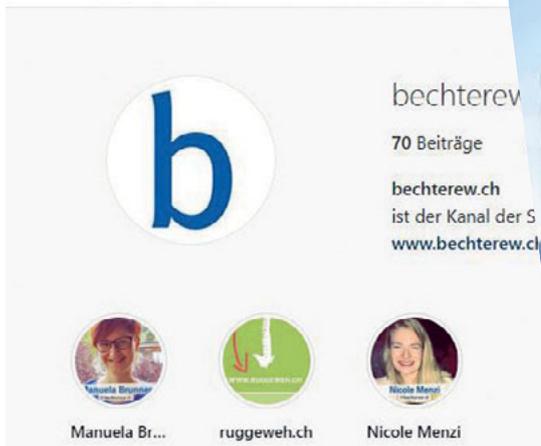
Vorsicht bei den gelben Sternchen

Eine dritte Möglichkeit ist die Suche mit einer Internet-Suchmaschine wie zum Beispiel Google. Hätte man früher im Telefonbuch nach Rheumatologen gesucht, gibt man heute den Begriff Rheumatologe und den gewünschten Ort ins Suchfenster des Internet-Browsers ein. Und da bekommt man dann gleich die entsprechenden Angaben inklusive Kommentare und Bewertungen in Form von kleinen, gelben Sternchen geliefert. Auch wenn die Transparenz, die dadurch entsteht, grundsätzlich zu begrüssen ist, sind diese Informationen mit Vorsicht zu geniessen. Denn die Bewertungen von Patienten sind häufig subjektiv und geben kein vollständiges Bild ab. Hat ein Arzt also zum Beispiel nur drei Sterne, muss dies nicht zwingend heissen, dass der Arzt schlecht ist. Je mehr Bewertungen, desto zuverlässiger ist die Bewertung.

Die digitalen Möglichkeiten, die Bechterew-Betroffene heute zur Verfügung haben, um den für sie passenden Rheumatologen zu finden, sind zu begrüssen. Und dennoch kann der Ratschlag eines Freundes, der weiss, worauf man selbst wert legt, auch im Zeitalter von Google, Facebook und Co. immer noch am besten sein.

Links

- www.bechterew.ch/medizinischeberater
- www.rheuma-net.ch (Menupunkt «Services»)
- www.spitalinfo.ch (Menupunkt «Spitalsuche»)



Persönliche Einblicke und mehr auf Instagram

Seit letztem Jahr ist die SVMB auch auf der Social-Media-Plattform «Instagram» präsent. Den Anfang machte das Projekt «Instagramer of the month», bei dem jeweils eine betroffene Person den Instagram-Account der Bechterew-Vereinigung übernahm und mit Posts und Stories aus dem eigenen Alltag mit dem Bechterew berichtete. Die ersten

«Instagramer of the month» waren Daniela Straub, Sandra Beyeler, Nicole Menzi und Manuela Brunner. Ihnen gilt ein herzliches Dankeschön für den grossen Einsatz! In Zukunft werden auch weitere Inhalte der SVMB verbreitet. Mit dem Mix aus Vereins-News, persönlichen Geschichten und anderen interessanten Themen sollen auf Instagram

vor allem auch jüngere Betroffene angesprochen werden. Abonnieren, liken und teilen ist erwünscht. → www.instagram.com/bechterew.ch

huerzeler
BICYCLE HOLIDAYS

Radsportferien
Mallorca ■ Andalusien ■ Lanzarote ■ Griechenland
Rundfahrten weltweit Triathlon Holidays

auf Mallorca und Lanzarote auch mit E-Bikes
huerzeler.com

Paradiesisch eintauchen

Wärmstens zu empfehlen.
EDEN Solebad

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

EDEN
Hotel im Park



«Weit verbreitete» Schmerzen bei Bechterew-Patienten

Schmerzen sind das vielleicht häufigste Symptom des Bechterews. Neben den entzündlichen Schmerzen können die Entzündungen auch zu einer erhöhten Schmerzwahrnehmung führen. Dies geschieht aufgrund einer Sensibilisierung im Nervensystem, bei der schon auf leichten Druck reagiert wird.

Diese erhöhte Schmerzempfindlichkeit kann unter Umständen zu andauernden Schmerzen führen. Chronische Schmerzen können in zwei Arten von Schmerzen aufgeteilt werden: chronische regionale Schmerzen (engl. chronic regional pain, CRP) und chronische generalisierte Schmerzen (engl. chronic widespread pain, CWP). CWP wird als Schmerz definiert, der auf beiden Körperseiten, ober- und unterhalb der Hüfte sowie auch im axialen Bereich vorkommt. Bei Patienten mit Rheumatoide Arthritis (RA) liegt die Häufigkeit von CWP bei rund einem Drittel. Bei anderen chronisch-rheumatischen Erkrankungen wie bei der Spondyloarthritis (SpA, Morbus Bechterew) sind die Informationen diesbezüglich begrenzt.

Bisherige Studien haben sich vor allem auf Bechterew-Patienten mit Schmerzen im Bereich des Fibromyalgie-Syndroms (FM) konzentriert. Das generalisierte Schmerzsyndrom kann hingegen als Kontinuum gesehen werden, bei dem die FM die schwerste Form ist. Doch für eine optimale Therapie sind auch die Patienten mit den weniger schweren Formen wichtig, weshalb die Studie die Häufigkeit des generalisierten Schmerzsyndroms in einer Kohorte von SpA-Patienten untersuchte.

Schmerzen auf Skizze eingezeichnet

Dazu nutzten die Forschenden einerseits Patientendaten aus dem Gesundheitsregister der südschwedischen Region Skåne (Skåne Health Care Register, SHCR), in dem alle Konsultationen zusammen mit der persönlichen Identifikationsnummer gespeichert sind. Zusätzlich wurde die Bechterew-Kohorte SpAScania mit 3711 Betroffenen beigezogen. 2009 wurde per Post ein Fragebogen an alle Patienten in der Kohorte verschickt, der von 58 % der Personen beantwortet wurde. Davon hatten 940 Personen die Diagnose Ankylosierende Spondylitis (AS) oder undifferenzierte Spondyloarthritis (USpA). Der Fragebogen beinhaltete Fragen zu Alter, Geschlecht, Krankheitsdauer, Schmerzen (Dauer, Verteilung und Intensität), Fatigue, Raucherstatus, Body-Mass-Index, Medikamenten und Krankheitsaktivität (gemäss dem Bath Ankylosing Spondylitis Activity Index, BASDAI). Um als chronisch zu gelten, mussten die Schmerzen während mehr als drei Monaten in den letzten zwölf Monaten wiederkehrend oder permanent vorhanden sein. Die Körperregionen der Schmerzen konnten anhand einer Skizze mit 18 vordefinierten Regionen markiert werden. So konnte zwischen dem generalisierten (CWP) und dem regionalen (CRP) Schmerzsyndrom unterschieden werden.

Die Patienten mit AS waren im Durchschnitt älter und häufiger männlich im Vergleich zu den Patienten mit USpA. Die Schmerzintensität war bei beiden Gruppen gleich, wobei die USpA-Patienten in einer grösseren Anzahl Körperregionen Schmerzen hatten. Das regionale

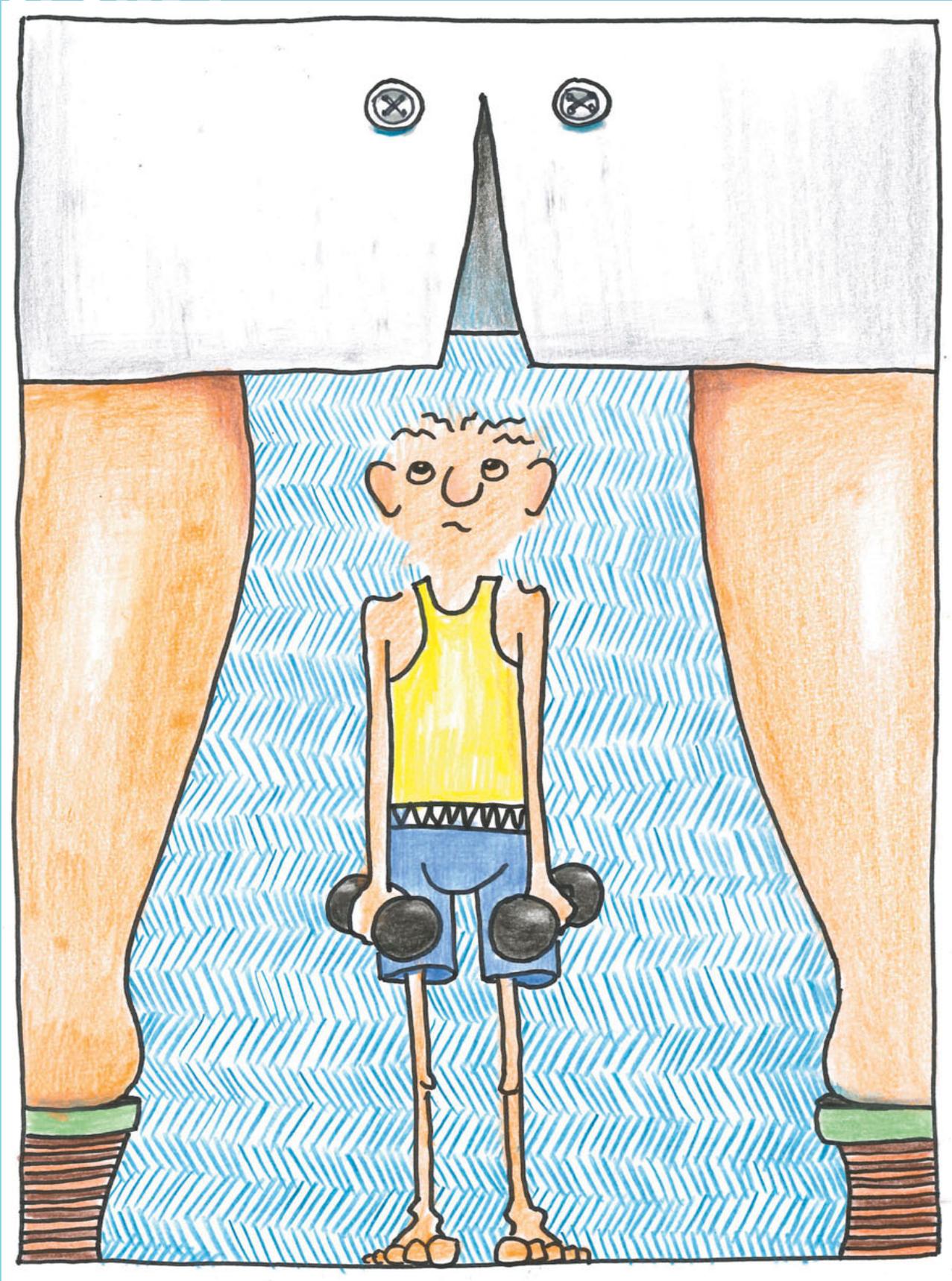
Schmerzsyndrom kam bei 17,7 % der AS- und 21,9 % der USpA-Patienten vor, das generalisierte Schmerzsyndrom bei 45,3 % der AS- und 49,3 % der USpA-Patienten.

Im wahrsten Sinne «weit verbreitet»

Die Häufigkeit des generalisierten Schmerzsyndroms ist bei AS-Patienten also deutlich höher als in der allgemeinen Bevölkerung. Bei der Hälfte der USpA-Patienten lag ein generalisiertes Schmerzsyndrom (CWP) vor, und nur etwas weniger häufig war dies bei den AS-Patienten. Etwa ein Fünftel aller Patienten mit AS oder USpA hatte ein regionales Schmerzsyndrom (CRP). Dies zeigt, dass bei der klinischen Untersuchung neben dem Entzündungsgeschehen auch eine gründliche Analyse der Schmerzen entscheidend ist, um die bestmögliche Therapie für jeden Patienten zu finden.

Mogard, Elisabeth, et al. «Prevalence of chronic widespread pain in a population-based cohort of patients with spondyloarthritis—a cross-sectional study.» BMC Rheumatology 2.1 (2018): 11.

SPONDY





MEDIZIN

Ich habe gelesen, dass man als Basistherapie bei axialer Spondyloarthritis bevorzugt Sulfasalazin nehmen soll. Weshalb Sulfasalazin und nicht Methotrexat?

Bei axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) unterscheidet man einen Befall des Stammskeletts (Iliosakralgelenke und Wirbelsäule) von einem Befall der peripheren Gelenke (z.B. Arthritis der Knie- oder Sprunggelenke). Bei reinem Befall des Stammskeletts wirken weder Sulfasalazin noch Methotrexat. In diesem Fall ist neben Bewegungstherapie die Behandlung mit nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) bzw. bei ungenügendem Ansprechen und hoher Krankheitsaktivität die Behandlung mit Biologika angezeigt. Bei Befall der peripheren Gelenke hingegen können konventionelle Basistherapeutika wie Sulfasalazin, Methotrexat oder Leflunomid versucht werden.

Die Präparate unterscheiden sich deutlich im Wirkmechanismus. Methotrexat hemmt die Zellvermehrung und die Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen und regt die Bildung von antientzündlichen Botenstoffen an. Sulfasalazin hemmt u.a. einzelne entzündungsfördernde Botenstoffe. Leflunomid hemmt wie Methotrexat die Zellvermehrung.

Im Unterschied zur rheumatoiden Arthritis, bei der Methotrexat das Mittel der ersten Wahl ist, ist die Datenlage bei axialer Spondyloarthritis deutlich besser für Sulfasalazin, sodass bei peripherem Befall primär dieses Präparat empfohlen wird.

PD Dr. med. Adrian Ciurea
Stv. Klinikdirektor
Klinik für Rheumatologie
Universitätsspital Zürich



Lars Künzel
Dipl. Physiotherapeut
Teamleitung RehaCenter
RehaCenter Bad Zurzach



PHYSIOTHERAPIE

Ich habe gemerkt, dass mir Wärme guttut. Haben Sie Erfahrung mit der Infrarot-Therapie? Evtl. werde ich mir eine Infrarot-Kabine anschaffen.

Thermotherapie, also Wärme- oder Kältetherapie, wird häufig bei rheumatischen Erkrankungen angewendet. Dabei ist es wichtig zu beachten, wann welche Therapieform angewendet wird. So produzieren entzündete Gelenke in akuten Phasen ohnehin schon eine gewisse Wärme. Zusätzliche Wärme durch die Infrarotstrahlung ist dann eher weniger zu empfehlen. Ratsamer sind in einer solchen Situation kühlende Massnahmen. In einer weniger akuten Phase eignet sich Wärme, zum Beispiel in einer Infrarot-Kabine, um die Durchblutung zu fördern und den Muskeltonus bei verspannten Muskeln zu senken. Sie eignet sich sehr gut, um dem Körper, im Gegensatz beispielsweise zu Wärmepackungen, Wärme berührungslos zuzuführen. Darüber hinaus ist nicht zu vernachlässigen, dass man bei einer Infrarotkabine gerade auch im Winter die Möglichkeit hat, sich an einen warmen Ort zurückzuziehen und einen Moment für sich zu geniessen. Auch dies kann eine entspannende Wirkung fördern. Es empfiehlt sich, eine Infrarot-Kabine oder eine Sauna vor dem Kauf zu testen. Nicht zuletzt, um die bequemste Position zu entdecken, was die Grösse beim Kauf beeinflussen kann. Eine eigene Kabine bietet zudem den Vorteil, dass man die Temperatur selbst regulieren und den eigenen Bedürfnissen anpassen kann. Eine gute Beratung diesbezüglich sollte nicht fehlen, um eine Hautschädigung zu verhindern.



«Will über mich selbst lachen können»

Michèle Külling (47) aus Wilchingen SH hat beruflich und privat schon verschiedene spannende Stationen angesteuert. Dank E-Bike ist sie heute wieder mehr in Bewegung. Doch die gebürtige Luxemburgerin ist auch musikalisch engagiert. (lg)

«Es war die Liebe, die mich von Luxemburg in den Kanton Schaffhausen brachte. Damals gab es noch Kontingente für Arbeitsbewilligungen. Da das Kontingent für kaufmännische Berufe bereits ausgeschöpft war, begann ich in einer Bäckerei im Verkauf zu arbeiten. So konnte ich mit der hiesigen Sprache und Kultur vertraut werden. Inzwischen bin ich verheiratet und habe drei fast erwachsene Kinder. Der Kinderwunsch ist ja für viele Betroffene ein Thema, und ich kann nur sagen, dass bei mir Schwangerschaften und Geburten erfreulich gut verliefen und es mir in allen Schwangerschaften besser ging als sonst.

In unserem Familienunternehmen mit 80 Angestellten, das Beton- und Kunststeinelemente produziert, bin ich für die Administration und das Personal zuständig. Dadurch habe ich regelmässig mit Sozial-, Kranken- und Unfallversicherungen zu tun und weiss, wie mühsam die administrativen Mühlen sein können. Von diesen Erfahrungen profitiere ich als Bechterew-Betroffene. Ich bin mir aber bewusst, dass leider nicht alle über dieses Rüstzeug verfügen.

Diagnose eine Woche vor Hochzeit

Mit den Schmerzen beim Bechterew ist es vielleicht ein bisschen wie bei

den Schienbeinen bei den Profifussballern. Mit der Zeit wird man abgehärtet. Wahrscheinlich brauche ich auch deshalb «nur» noch Antirheumatika und Methotrexat als Basistherapie zu diesem Zeitpunkt.

Die ersten Beschwerden traten bei mir im Alter von 14 Jahren auf. Auf Verdacht wurden Unmengen Kortison gespritzt und zu guter Letzt mein Knie operiert. Leider vertrieb das die Schmerzen nicht. Dann wurden die Schmerzen auf Wachstumsprobleme abgewälzt.

Den Verdacht auf den Bechterew hegte eine Augenärztin, nachdem ich wiederholt unter Augenentzündungen gelitten hatte. Sie schrieb «Morbus Bechterew» auf eine Visitenkarte und schickte mich damit zum Rheumatologen. Die definitive Diagnose bekam ich eine Woche vor meiner Hochzeit. Ich war sehr froh, endlich zu wissen, was ich hatte.

Sport, Musik und Krimis

Was den Sport angeht, setzt mir der Bechterew immer wieder Grenzen. Ich gehe ins Pilates, wodurch ich meine Haltung verbessern kann, und mache Nordic Walking. Seit wir E-Bikes angeschafft haben, macht es mir auch wieder mehr Freude, Velotouren zu machen. Skifahren liegt leider nicht mehr drin, dafür bin ich im Winter sehr gerne mit den Schneeschuhen unterwegs.

Neben meinen sportlichen Hobbys spiele ich Saxophon in der Stadtmusik Schaffhausen. Wir haben zwei Konzerte pro Jahr und dazwischen noch Auftritte an verschiedenen Festen und Anlässen. Die Musik ist für

mich Entspannung und Ausgleich zugleich. Daneben lese ich sehr gerne, vor allem Krimis und Autobiographien. Wenn ich unterwegs bin, habe ich immer meinen «E-Reader» dabei. Und schliesslich bin ich noch im Vorstand des Luxemburger-Clubs der Schweiz und habe dadurch einen Draht zu meiner Heimat.

Wärme tut gut

Da ich am Morgen nach dem Aufstehen relativ steif bin, muss ich immer sehr warm duschen. Ich lasse das Wasser vom Nacken her über den ganzen Rücken herunterlaufen. Dadurch löst sich die Morgensteifigkeit nach etwa einer halben Stunde. Da mir Wärme so guttut, geht es mir im Sommer besser als im Winter.

Seit ich die Diagnose Bechterew erhielt, habe ich schon vieles ausprobiert, um besser mit der Krankheit leben zu können. Bei der Ernährung bin ich nach fünf Jahren fleischloser Kost und einigen anderen Versuchen bei Trennkost angelangt. Nach verschiedenen alternativen Therapien setze ich heute vor allem auf Bewegung und die Medikamente, die ich zum Glück gut vertrage. Auch Ergonomie am Arbeitsplatz und zu Hause ist für mich ein wichtiger Aspekt. Manches, das ich probiert habe, funktionierte besser, anderes weniger gut. Ich bin dankbar, dass es mir trotz Schmerzen relativ gut geht. Das Wichtigste ist mir, dass ich voll einsatzfähig bin. Und ich will auch einmal über mich selbst lachen können.»



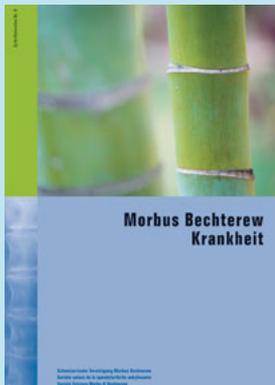
Morbus Bechterew
192 Seiten, 111 Abbildungen
3. Auflage, CHF 40.–



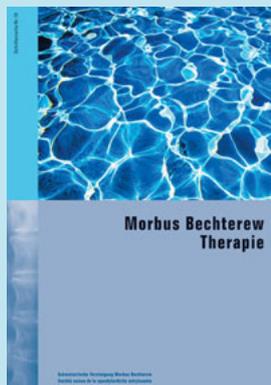
Eltern-Sein mit Rheuma
CHF 25.–



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: _____

ANMELDEALON

Hiermit melde ich mich bei der SVMB an als:

- Aktivmitglied** (Bechterew-Patient/in)
- Passivmitglied** (Fördermitglied)

Der Jahresbeitrag beträgt CHF 50.–; für Mitglieder im Ausland CHF 55.–. Im Beitrag inbegriffen ist das Jahresabonnement für die Zeitschrift «vertical». Durch die Mitgliedschaft erhalten Sie Vorzugskonditionen beim Besuch von SVMB-Kursen oder beim Einkauf von SVMB-Literatur.

Gönner/Gönnerin

Als Gönner/Gönnerin erhalten Sie einmal im Jahr einen Einzahlungsschein zugestellt, den Sie für eine Spende benutzen können.

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum * _____

Beruf _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon privat _____

Telefon Geschäft _____

Natel _____

E-Mail-Adresse _____

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

* nur bei Anmeldung für Aktivmitgliedschaft

Bitte Bestellschein mit Personalien vollständig ausfüllen und einsenden an: SVMB, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Telefon 044 272 78 66

KLINIKEN VALENS

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



VALENS



WALENSTADTBERG



RHEINBURG-KLINIK

Dreimal an Top-Lage!

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

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

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

www.kliniken-valens.ch



SIE LEIDEN AN EINER SPONDYLITIS ANKYLOSANS ?
DAHER IST ES FÜR SIE WICHTIG,
DIE BEWEGLICHKEIT DER WIRBELSÄULE ZU
BEWAHREN UND DIE MUSKULATUR ZU STÄRKEN.

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

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, Cruppengymnastik, Übungen im Wasser, Entspannung usw. Nutzen Sie die hervorragende Qualität einer modernen Fachklinik in Verbindung mit den Vorteilen eines Umfelds, das die Rehabilitation fördert.

Nehmen Sie an unseren Bechterew-Wochen 2019 teil:

- 22. Juli bis 23. August 2019
- 11. bis 29. November 2019
- 23. September bis 11. Oktober 2019
- 02. bis 20. Dezember 2019



Informationen und Anmeldung:
Patientenverwaltung

+41 (0)27 472 51 09 | reha@leukerbadclinic.ch



VORSCHAU

Mobilität und Reisen

In der Schweiz leben rund vier Millionen Pendler, also etwa die Hälfte der Bevölkerung. Das sind neun von zehn erwerbstätigen Personen. Nimmt man die geschätzte Anzahl der Bechterew-Betroffenen, also rund 1 % der Bevölkerung, zur Hand, kommt man auf 40 000 betroffene Pendlerinnen und Pendler, die jeden Tag mit dem öffentlichen Verkehr, Auto, Fahrrad oder zu Fuss unterwegs sind.

So unterschiedlich die Einschränkungen durch die Krankheit sein können, so verschieden können auch die Probleme bei der täglichen Fortbewegung sein. Während die Auswahl an Verkehrsmitteln stetig wächst, sind die ganz schweren Krankheitsverläufe beim Bechterew seltener geworden. Doch wo liegen die konkreten Probleme beim Pendeln und Reisen für Menschen mit Morbus Bechterew? Wie eingeschränkt sind Bechterew-Betroffene in ihrer Mobilität?

Bewusstes Pendeln und kombinierte Mobilitätskonzepte können sogar zu mehr Bewegung im Alltag der Betroffenen beitragen.

HINWEIS

SVMB-Präsidentin als Vorsitzende eines internationalen Ausschusses für verantwortungsvolle Unternehmensführung gewählt

Seit 1996 wirkt Christine Kaufmann als Präsidentin der SVMB. Hauptberuflich ist sie Professorin und hat einen Lehrstuhl für Öffentliches Recht, Völker- und Europarecht an der Universität Zürich. Als solche engagiert sie sich seit Langem in verschiedenen Gremien für die Themen Menschenrechte und verantwortungsvolle Unternehmensführung. Nun wurde ihr Engagement um eine wichtige Aufgabe erweitert. Sie wurde als Vorsitzende des Ausschusses für verantwortungsvolle Unternehmensführung der OSZE (Organisation für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa) gewählt und ist damit die erste Schweizerin in diesem Amt.

48 Länder sind Mitglied dieses Gremiums, das sich für eine verantwortungsvolle Unternehmensführung einsetzt. Dazu gehören Themen wie die Einhaltung von Menschenrechten oder der sorgfältige Umgang mit natürlichen Ressourcen. Die Arbeit kann aber auch den Umgang mit körperlich eingeschränkten Personen betreffen und hat somit auch Berührungspunkte mit dem SVMB-Präsidium. Die SVMB wünscht Christine Kaufmann für die anspruchsvolle Aufgabe viel Erfolg und alles Gute.

HINWEIS

Probanden für Online-Studie zu Darmerkrankungen gesucht

Etwa 10 bis 20 % der Bechterew-Betroffenen leiden zusätzlich an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Wie der Bechterew verlaufen auch diese Krankheiten in Schüben. Ein Forscherteam des Universitätsspitals Zürich (USZ) möchte nun untersuchen, ob subjektiv empfundener Stress Krankheitsschübe von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen auslösen und ob Wohlbefinden vor Krankheitsschüben schützen kann.

Für die Studie werden Patienten ab 16 Jahren gesucht, die an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) leiden und bereit sind, an einer Online-Studie teilzunehmen. Es werden insgesamt sieben Online-Fragebögen ausgefüllt. Alle Daten werden vertraulich behandelt.

Wer an einer Studienteilnahme interessiert ist und oben genannte Kriterien erfüllt, kann sich via folgenden Link registrieren. Dort sind auch weitere Informationen und Ansprechpersonen der Studie zu finden.

→ www.soscsurvey.de/schuebeundstress

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

