

# «Ich konnte meine Schuhe nicht selber binden»

Fabienne Hirt, 46, hat **Morbus Bechterew**

Wenn ich am Morgen aufwache, fühlt sich mein Körper steif an. Meistens hilft eine warme Dusche. Wärme tut mir allgemein gut. Im Winter gehe ich oft in die Sauna, das hilft gegen die Verkrampfungen.

Letzten Winter war ich einmal so steif, dass ich meine Schuhe nicht binden konnte. Mein Partner hat das dann für mich erledigt. In solchen Fällen mache ich mir dann schon Gedanken, wie sich die Krankheit entwickelt. Werde ich im Alter nicht einmal mehr die Socken selber anziehen können?

Vor 13 Jahren erfuhr ich, dass ich Morbus Bechterew habe. Das ist eine sehr schmerzhaft rheumatische Krankheit, bei der die Wirbelkörper zusammenwachsen. Die Schmerzen strahlen vom Rücken in verschiedene Richtungen bis in den Nacken und in die Beine aus. Es ist nicht immer gleich schlimm, aber eigentlich tut mir jeden Tag etwas weh. In akuten Phasen nehme ich täglich ein Medikament gegen die Beschwerden.

Stress löst häufig einen neuen Schub aus. Die Nächte sind dann schlimm. Wegen der Schmerzen weiss ich nicht, wie ich liegen soll. Zum Glück dauert das nur wenige Tage. Meine Arbeitskollegen merken, wenn es mir nicht gut geht. Ich habe aber wegen Bechterew noch nie gefehlt.

Auch mein Vater hat Bechterew. Für ihn war es schwer, dass seine Tochter auch betroffen ist. Er hatte gehofft, die Krankheit nicht weiterzugeben. Ich mache ihm aber keinen Vorwurf. Im Gegenteil, ich bin froh, dass ich von seinen Erfahrungen profitieren kann.

Von ihm weiss ich, dass Bewegung sehr wichtig ist. Er machte jeden Morgen noch vor der Arbeit seine Übungen. So diszipliniert bin ich nicht. Darum versuche ich,

mich im Alltag zu überlisten. Im Büro benutze ich etwa den Drucker in einem anderen Zimmer, damit ich mich bewegen muss.

Dazu gehe ich jede Woche in die Therapie. Dort kann ich mich mit anderen Betroffenen austauschen und lerne Gymnastikübungen, die ich in den Alltag einbauen kann. Ich mache zu Hause auch Yoga und benutze eine Pilatesrolle.

Mit meinem Partner gehe ich gern auf mehrtägige Wanderun-

gen. Ich kann aber nur wenig Gepäck tragen und brauche zwischen den Etappen viel Erholung. Zum Glück hat er Geduld mit mir. Wir buchen statt der SAC-Hütte ein Hotel und fahren immer mal wieder ein Stück mit der Bahn.

Die Krankheit kann sich verändern. Darum ist es wichtig, dass ich mich regelmässig mit den Ärzten austausche. Jetzt komme ich langsam in die Wechseljahre, diese können die Beschwerden verschlimmern. Aber ich möchte auch nicht alles auf Bechterew schieben. Manchmal ist es vielleicht auch nur das Alter.

*Aufgezeichnet: Claudia Riedel*



«Die Schmerzen kommen vom Rücken aus und strahlen bis in den Nacken und die Beine»

DOMINIQUE SCHÜTZ

## Morbus Bechterew: Versteifter Rücken

Bei der Rheumakrankheit Morbus Bechterew sorgt ein fehlgeleitetes Immunsystem für Entzündungen in der Wirbelsäule und in den Gelenken. Betroffene Stellen können verknöchern. Auch Sehnenansätze, Augen, Darm und Haut können sich entzünden. Morbus Bechterew ist vererbbar. Betroffene erhalten entzündungshemmende Medikamente und Schmerzmittel.

• **Infos:** Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew, [Bechterew.ch](http://Bechterew.ch), 044 272 78 66