

FRUTIGLÄNDER

DIE ZEITUNG FÜR ADELBODEN, AESCHI, FRUTIGEN, KANDERGRUND, KANDERSTEG, KRATTIGEN UND REICHENBACH

«Frutigländer», 17.05.2019

«Die schöne Umgebung hilft mir, beweglich zu bleiben»



Nordic Walking gilt bei Morbus Bechterew als besonders vorteilhaft. Barbara Fava versucht unter anderem damit, ihre Krankheit in Schach zu halten.

BILD ZVG

INTERVIEW Barbara Fava-Heiniger (51) aus Spiez hatte jahrelang starke Rückenschmerzen, ohne zu wissen, weshalb. Erst vor eineinhalb Jahren erhielt sie die Diagnose Morbus Bechterew. Seither ist sie wieder aktiv und versucht, die Krankheit als Chance zu sehen.

Frau Fava, jeder Patient erlebt einen anderen Verlauf des Morbus Bechterew. Wie lange leben Sie schon mit der Krankheit? Ich hatte während Jahren immer wieder intensive Schmerzen im unteren Rücken und im Bereich des Beckens. Diese führten auch zu Schlafstörungen. Mehrere Besuche beim Hausarzt brachten keine Klarheit. Erst als im August 2017 eine Magnetresonanztomographie (MRT) veranlasst wurde, konnte endlich die Diagnose Morbus Bechterew gestellt werden. Seither werde ich von einem Rheumatologen begleitet. Ich habe zwar noch immer Symptome, aber sie sind deutlich schwächer geworden.

Wie haben Sie reagiert, als Sie die Diagnose erhielten?

Ganz am Anfang war ich schockiert, da ich durch meine Arbeit als Ergotherapeutin die möglichen Spätfolgen des Morbus Bechterew zwar schon kannte, mir jedoch noch kein genaues Bild der Krankheit machen konnte. Doch der Schock wich sehr schnell einem Gefühl der Erleichterung. Endlich konnte ich die Beschwerden und Beeinträchtigungen einordnen und eine gezielte Therapie starten. Ich machte mit mir selbst eine Abmachung, dass ich die Erkrankung als Chance sehen will.

Sind Sie trotz des einschränkenden Morbus Bechterew berufstätig?

Bis vor gut einem Jahr war ich mit Familienarbeit und dem Umbau unseres Hauses völlig ausgelastet. Daneben war

aufgrund der Schmerzen und des chronischen Schlafmangels überhaupt nicht an eine Berufstätigkeit zu denken. Durch die gut wirksame Therapie fühle ich mich inzwischen wieder so «zväg», dass einem lang ersehnten Wiedereinstieg ins Berufsleben nichts mehr im Wege steht. Gerade habe ich mit der Stellensuche angefangen.

Das Motto von Betroffenen lautet «Bechterewler brauchen Bewegung». Was tun Sie, um die Gelenke in Schwung zu halten?

Schon vor der Diagnose war ich sehr sportlich. Zu den Disziplinen, die ich am häufigsten betreibe, gehören unter anderem Schwimmen, Wandern, Reiten, Ski- und Snowboardfahren. Neben den «spontanen» Freizeitaktivitäten ist es mir wichtig, zusätzlich feste Stunden zu haben, bei denen ich von Fachpersonen eine gezielte Anleitung zu Übungen bekomme.

Sie besuchen in diesem Rahmen auch die Bechterew-Therapie in Thun. Was bringt Ihnen diese?

In Thun haben wir dreimal pro Monat sogenannte «Wassertherapie» in einem warmen Schwimmbecken und einmal pro Monat «Trockentherapie» in einem Gymnastikraum – immer unter Anleitung eines spezialisierten Physiotherapeuten. Daneben ist auch der Austausch unter den Betroffenen ein enorm wichtiges Element. Zusammen ist man viel motivierter, und es macht auch mehr Spass.

Am 18. Mai findet in Thun das 41. Schweizerische Bechterew-Treffen statt. Was wollen Sie den Gästen der Region zeigen?

Ich werde zum ersten Mal an diesem Treffen teilnehmen, da ich noch nicht so lange Mitglied der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) bin.

70 000 Personen leben ohne Diagnose

Der Morbus Bechterew ist eine chronisch-rheumatische Krankheit. Die Entzündung befällt dabei in der Regel zuerst die Verbindung der Wirbelsäulenbasis mit dem Becken, was den typischen nächtlichen Ruheschmerz im Kreuz auslöst. In der Schweiz leiden 80 000 Menschen an Morbus Bechterew, aber nur rund 10 000 davon kennen ihre Diagnose. In der Mehrzahl aller Fälle nimmt der Morbus Bechterew einen gutartigen Verlauf. Die Betroffenen können ein weitgehend normales Leben führen. Es gibt jedoch keine zur Heilung führende Therapie. Die Behandlung verfolgt das Ziel, den Entzündungsprozess und seine Folgen zu dämpfen.

Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) bietet auf ihrer Homepage einen Test an. Dieser gibt Auskunft, ob ein Verdacht auf Morbus Bechterew besteht. Eine frühzeitige Erkennung ist für die Beeinflussung des Krankheitsverlaufs sehr wichtig.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch/web-links.html

Den Gästen möchte ich zeigen, wie sehr mir die schöne Umgebung hilft, beweglich zu bleiben. Und sie so auch für Bewegung und Sport, die uns Betroffenen so stark hilft, motivieren.

INTERVIEW LARS GUBLER, SVMB