

vertebra



Von der Männer- zur Frauenkrankheit?

Verhältnis bei den Diagnosen ändert sich



Gute Prävention gegen Verletzungen

Rückenschmerzen? Glücklicherweise plagen mich diese ganz selten und wenn, dann nur leicht. Manchmal spüre ich meine Lendenwirbelsäule, weil ich auf verschiedenen Belägen spielen muss.

Meine bislang grösste Verletzung war ein Muskelfaserriss mit Zerrung im hinteren Oberschenkel links, den ich mir während eines Fussballtrainings zwei Tage nach einem Länderspiel zuzog. Das war vor dreieinhalb Jahren. Dank gezielter und regelmässiger Physiotherapie konnte ich nach sechs Wochen wieder mitspielen.

Ich bin froh und dankbar, dass ich bisher von grösseren Verletzungen verschont blieb. Ebenso dankbar bin ich dem Männerteam von Lyon, «Olympique Lyon». Dieses stellt uns hervorragende Mittel zur Verfügung, um gegen Verletzungen vorzubeugen.

Generell legt mein Fussballverein «OL» grossen Wert auf die Prävention von Verletzungen. Regelmässig machen wir vor dem Fussballtraining Balanceübungen mit einem Kissen und trainieren auch die Kraft und Beweglichkeit, beispielsweise mit dem Theraband. Für mich ist es dabei vor allem wichtig, dass ich meiner hinteren Oberschenkelmuskulatur Sorge trage, da dies meine Schwachstelle ist.

Sport ist meine Welt. Umso mehr muss ich aber auch auf meine Erholung achten. Nach einem Fussballmatch nehme ich regelmässig einen proteinhaltigen Regenerationsdrink, der die Glykogenspeicher rasch wieder auffüllt. Auch lasse ich mich von den Betreuern des Teams mindestens einmal wöchentlich massieren. Ich achte zudem auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf. Hie und da gönne ich mir ein Wellness-Programm mit Bad und Sauna.

Im Alltag versuche ich, auf meine Rückenhaltung zu achten, wenn ich länger sitze oder auch schwere Gegenstände vom Boden hebe. Mein Körper ist mein Kapital. Zudem kenne ich genügend Sportler, die sich selbst zu wenig Sorge getragen haben und sich nach ihrer Karriere mit gesundheitlichen Problemen herumschlagen müssen.

Mein nächstes grosses Ziel sind natürlich die Frauen-Fussballweltmeisterschaften in Kanada diesen Sommer. Wir Schweizerinnen sind zum ersten Mal dabei und haben dort auch einiges vor.

Lara Dickenmann, fünffache Schweizer Fussballerin des Jahres

SCHWERPUNKT |

SEITE 4

Frauen leiden mindestens so sehr an den Symptomen wie Männer

«Mein Arzt nannte mich Vorzeige-Bechterew-Patient»

«Ich lebte 17 Jahre im Ungewissen»

THERAPIE |

SEITE 12

Floating: Schwerelose Entspannung im Wasser

SVMB-INFOS |

SEITE 14

Spenden: Die Bechterew-Vereinigung bedankt sich ganz herzlich

«Patientenschulung war interessant und informativ»

Bechterew-Spot: Beat Schlatter als Vorturner einer Flugshow

FORSCHUNG |

SEITE 22

Welche Rolle spielt IL-23 beim Bechterew?

Ausbruch der Krankheit im fortgeschrittenen Alter

Mit Schmerzbehandlung gegen die Müdigkeit ankämpfen

RATGEBER |

SEITE 26

PERSÖNLICH |

SEITE 27

Ein Herz und eine Seele mit Siméon

SHOP |

SEITE 28

DIVERSES |

SEITE 31

Titelbild: Tom Frey_Illustration, Emmenbrücke

«vertical» erscheint auch in französischer Sprache.

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



Liebe Leserin, lieber Leser

Noch vor wenigen Jahrzehnten herrschte in der medizinischen Forschung die Überzeugung, dass Männer zehnmal häufiger vom Bechterew betroffen sind als Frauen.

Tempi passati: Heute gehen Wissenschaftler davon aus, dass es unter den Männern rund drei Mal so viel Bechterew-Patienten gibt wie bei den Frauen. Und zieht man die Aktivmitglieder der SVMB in Betracht, so ist die Annäherung der beiden Geschlechter noch deutlicher: Im Dezember 2014 waren 46% der Mitglieder weiblich, und deren 54% männlich.

Was ist in der Zwischenzeit diesbezüglich geschehen? Insbesondere wurden die Kriterien für eine Bechterew-Diagnose angepasst. Dies hat dazu geführt, dass viele Frauen mit bekannten Bechterew-Symptomen, aber ohne Verknöcherung in der Wirbelsäule,

die Diagnose erhielten. In der Tat zeigt sich, dass bei Frauen der Bechterew viel weniger röntgenologisch sichtbar ist als bei Männern, und zwar rund vier Mal weniger. Beim äußerlich nicht erkennbaren Bechterew sind Frauen hingegen gleich häufig betroffen. Dies erklärt auch, warum Frauen trotz Bechterew in ihrer Beweglichkeit häufig nicht oder weniger eingeschränkt sind als Männer. Doch leiden sie deswegen auch weniger an den Folgen der Erkrankung? Keineswegs, wie der Schwerpunktbericht in dieser Ausgabe zeigt.

Weg vom Leiden, hin zur völligen Entspannung. Dieses Ziel wird beim Flooding angestrebt. Bei dieser therapeutischen Methode treibt der menschliche Körper schwerelos im Wasser dahin.

Reto Baliauda
Chefredaktor



Frauen leiden mindestens so sehr an den Symptomen wie Männer

Beim Begriff Morbus Bechterew sehen wohl heute noch viele einen versteiften Mann in gebückter Haltung vor sich. Unbestritten sind Männer mit Bechterew von der Verknöcherung stärker betroffen als Frauen. Dennoch leiden sie an der Erkrankung so fest wie die Männer, wenn nicht gar noch mehr. «Betroffene Frauen sind zwar im Schnitt beweglicher als männliche Bechterew-Patienten. Sie haben jedoch eine höhere Krankheitsaktivität und daher mehr Schmerzen. Auch klagen sie mehr über die Morgensteifigkeit, Druckempfindlichkeit oder auch Müdigkeit», betont die Basler Rheumatologin Dr. med. Pascale Exer*.

RETO BALIARDA

Wird Morbus Bechterew immer mehr zu einer Frauenkrankheit? Pascale Exer beschäftigt sich seit Jahren mit den Unterschieden der Axialen (Rücken-)Spondyloarthritis bei Männern und Frauen. Dabei erklärt sie, dass im Jahre 1940 das proportionale Verhältnis zwischen Männern und Frauen beim Bechterew auf etwa 10:1 geschätzt wurde. Heute geht man davon aus, dass Männer rund drei Mal mehr betroffen sind als Frauen.

Noch ausgeglichener präsentiert sich das Verhältnis von Bechterew-Patientinnen und -Patienten, wenn man die Mitglieder der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew in Betracht zieht. So waren im Dezember 2014 46% der Aktivmitglieder weiblich und 54% männlich.

Mehr Frauen nicht-röntgenologisch betroffen

Wie ist diese Diskrepanz gegenüber früher zu erklären? PD Dr. med. Adrian Ciurea* schreibt in einem kürzlich veröffentlichten Übersichtsartikel*, dass dies mit den unterschiedlichen Krankheitsmerkmalen zusammenhängen könnte. Dies sieht auch Pascale Exer so. Während früher ein Bechterew auf dem Röntgenbild sichtbar sein musste, kann heute die Entzündung schon auf dem MRI erfasst werden. Auch unterscheiden heute die Wissenschaftler zwischen dem röntgenologisch sichtbaren Bechterew (73% Männer und 27% Frauen) und der nicht-röntgenologischen Spondyloarthritis (51% Frauen, 49% Männer).

Ciurea bemerkt ferner, dass Frauen im Gebäralter häufig nicht an der Lendenwirbelsäule geröntgt wurden und es früher auch mehr Studien über Männer mit Rückenschmerzen gab. Dies wegen körperlich strengen Jobs. Es erstaunt auch wenig, dass die Diagnoseverzögerung bei den Frauen im Schnitt mit 6,1 Jahren grösser ist als bei den Männern



Dr. med. Pascale Exer beschäftigt sich intensiv mit dem Krankheitsbild des Bechterew bei Männern und Frauen.

(5,4 Jahre). Dies könnte auch damit zusammenhängen, dass Bechterew-betroffene Männer häufiger Träger von HLA-B27 sind (84,6%) als Frauen (73,8%)*. Frauen spüren ihre ersten Symptome auch später (28,5 Jahre) als Männer (26,3 Jahre). Und während, so Pascale Exer, der Bechterew bei Männern häufiger im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk beginnt, macht er sich bei Frauen vielfach zuerst am Nacken bemerkbar.

Bessere Beweglichkeit – mehr Schmerzen

Analog zur Tatsache, dass weit mehr Männer röntgenologisch betroffen sind, sind sie auch häufiger verknöchert und versteift als Frauen. Zudem haben sie einen grösseren Kopf-Wand-Abstand. Pascale Exer ergänzt allerdings, dass Frauen im Allgemeinen beweglicher sind als Männer. Im Übrigen sei es auch keineswegs immer so, dass mit zunehmender Versteifung die Schmerzen automatisch abnehmen. «Tendenziell nehmen die Schmerzen zwar ab. Ich stelle aber immer wieder fest, dass die Beschwerden trotz Versteifung noch lange andauern können.» Dass Bechterew-Patienten im Schnitt um 10% mehr einmal mit dem Rauchen angefangen haben als die Patientinnen, könnte ein weiteres Indiz für die häufigere und ausgeprägtere Versteifung bei ihnen sein.

Dass betroffene Frauen trotz der geringeren Bewegungseinschränkung mindestens so stark am Bechterew leiden wie die Männer, liegt vor allem daran, dass sie stärker an den Schmerzsymptomen leiden. Frauen haben laut Exer und Ciurea eine höhere Krankheitsaktivität (BASDAI: 5,2 gegenüber 4,6)* sowie mehr allgemeine Beschwerden und stärkere Schmerzen in der Nacht. Und trotz ihrer grösseren Beweglichkeit fühlen sich Frauen im Alltag leicht stärker

beeinträchtigt als die Männer (BASFI: 3,8 gegenüber 3,6). Und interessanterweise kämpfen Frauen am Morgen länger mit der Morgensteifigkeit als Männer.

Mehr Begleiterkrankungen bei den Frauen

Im Vergleich zu den Männern haben Frauen auch häufiger eine periphere Gelenkbeteiligung (mit Ausnahme der Hüftgelenke, die mehr bei den Männern involviert sind) und leiden auch mehr an Entzündungen am Sehnenansatz (Enthesitis). Letzteres ist laut Pascale Exer auch ein Grund dafür, dass Frauen mit nicht sichtbarem Bechterew zuvor nicht selten die Fehldiagnose Fibromyalgie erhalten. Des Weiteren leiden Frauen häufiger an Druckempfindlichkeit und an der Müdigkeit.

Auch Symptome ausserhalb der Gelenke (extraartikuläre Manifestationen) sowie Begleiterkrankungen kommen gemäss der Studie von Adrian Ciurea häufiger bei Frauen als bei Männern vor. So leiden Frauen mit Bechterew mehr an der akuten Augenentzündung (Uveitis anterior) und an Psoriasis (Schuppenflechte) als die Männer. Die chronische Darmentzündung (Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa) kommt bei Frauen ebenfalls häufiger vor als bei Männern. In einer Ende 2012 veröffentlichten Untersuchung an 311 Betroffenen mit M. Crohn (49,8% Frauen), die zwischen 1970 und 2004 beobachtet wurden, lag die Häufigkeit innerhalb von 10 Jahren an einer Spondyloarthritisform (gemäss den neueren Klassifikationskriterien von 2009, wo auch die nicht-röntgenologische Spondyloarthritis integriert ist) zu erkennen bei 6,7%, nach 30 Jahren bei 18,6%.

Signifikante Unterschiede sind auch bei den Laborwerten erkennbar. So betont Adrian Ciurea, dass 52% der Männer erhöhte Werte des C-reaktiven Proteins haben. Bei den



Frauen sind es 39%. Anders sieht es bei der Blutsenkungsgeschwindigkeit aus. Dort sind keine markante Unterschiede zwischen Frauen und Männern auszumachen.*

Weibliche Psyche leidet stärker

Dass der Morbus Bechterew Auswirkungen auf die Psyche hat und die Lebensqualität einschränken kann, wurde durch verschiedene Studien bestätigt. Verglichen mit den Männern leiden die betroffenen Frauen psychisch stärker unter der Erkrankung, und zwar in einem beträchtlichen Ausmass. Auch schlittern Frauen mit Bechterew öfter in eine Depression. Doch warum reagieren Frauen psychisch stärker auf die Krankheit? Pascale Exer meint dazu: «Dieser Unterschied könnte auch damit zusammenhängen, dass Männer negative Aspekte im Leben eher verdrängen als Frauen.» Trotz schlechterer Lebensqualität ist die Mortalitätsrate bei Frauen mit Bechterew nicht höher als bei nicht-betroffenen Frauen, wie Adrian Ciurea eine entsprechende Studie zitiert. Hingegen hat der Bechterew bei den Männern einen geringfügigen Einfluss auf die Lebenserwartung.

Männer fehlen häufiger am Arbeitsplatz

Der Bechterew hat je nach Geschlecht auch unterschiedliche Auswirkungen im sozialen Leben. Dies zeigt sich beispielsweise am Arbeitsplatz. Hier tendieren Frauen eher zum Präsentismus. Mit anderen Worten: Sie neigen häufiger dazu, trotz schlechter Verfassung am Arbeitsplatz zu erscheinen, auch wenn die Produktivität entsprechend tief ist, und eine Erholung zu Hause auf die Länge gesehen vielleicht eher angesagt wäre.

Bezüglich Familienleben hat eine amerikanische Studie gezeigt, dass Menschen mit Bechterew weniger häufig verheiratet sind. Betroffene Männer lassen sich öfter scheiden als Frauen. Demgegenüber haben Patientinnen mit Spondyloarthritis weniger Kinder als Menschen mit Bechterew.

Interessanterweise haben unverheiratete Frauen mit Bechterew eine höhere Krankheitsaktivität, als wenn sie in einer Ehe leben.

TNF-Alpha-Hemmer helfen Frauen weniger

Ist der Erfolg einer Bechterew-Therapie auch geschlechterabhängig? Gemäss Exer und Ciurea sprechen Männer auf eine Anti-TNF-Therapie besser an als Frauen. Dies vor allem, wenn die Entzündungszeichen bei Therapiebeginn hoch sind. Die Gründe für eine bessere Wirkung der Biologika bei den Männern sind derzeit noch unklar.

Unterschiede bei der Vererbung

Das Geschlecht spielt schliesslich auch eine Rolle bei der Vererbung des Bechterew. Pascale Exer gibt an, dass Untersuchungen vorliegen, die zeigen, dass Kinder oder Verwandte von betroffenen Frauen häufiger erkranken als von männlichen Patienten. In einer Arbeit wird die Krankheitsübertragung von Müttern auf Söhne als doppelt so hoch wie auf Töchter angegeben, in einer anderen wiederum von einem fehlenden Geschlechterunterschied bei den Nachkommen oder Geschwistern von betroffenen Frauen gesprochen, sodass die Bücher noch nicht geschlossen sind. Ist ein Mann von der Krankheit betroffen, so haben häufiger dessen Söhne oder Brüder Bechterew, als seine Töchter oder Schwester. Schliesslich haben Frauen mit Bechterew mehr betroffene, erstgradige Verwandte.

Generell ist die Wahrscheinlichkeit einer Vererbung gering. Selbst wenn die Kinder von Eltern mit Bechterew HLA-B27-positiv sind, liegt die Wahrscheinlichkeit zwischen 10 und 30 Prozent, auch an Bechterew zu erkranken. Sind die Kinder HLA-B27-negativ, ist das Risiko unter 1 Prozent.



Fazit

Pascale Exer und Adrian Ciurea ziehen das Fazit, dass Frauen stärkere entzündliche Schmerzen wahrnehmen und auch eine höhere subjektive Krankheitsaktivität haben als Männer. Überdies fühlen sie sich in der Lebensqualität stärker beeinträchtigt. Eine Anti-TNF-Therapie scheint bei ihnen etwas weniger zu wirken als bei den männlichen Patienten. Andrerseits sind offensichtliche und objektive Krankheitsmerkmale wie Laborwerte, Entzündung des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks oder röntgenologische Schädigung der Wirbelsäule bei den Männern stärker als bei den Frauen.

*Dr. med. Pascale Exer, FMH Rheumatologie & Innere Medizin, Rheumatologische Praxisgemeinschaft Basel, beratende Ärztin der SVMB.

*PD Dr. med. Adrian Ciurea, Rheumaklinik und Institut für physikalische Medizin, Universitätsspital Zürich, beratender Arzt der SVMB.

*Regula Neuenschwander, Adrian Ciurea: «Gender differences in axial spondyloarthritis». *World J Rheumatol.* 2014 November 12.

*Adrian Ciurea, Almut Scherer, Ulrich Weber et al. «Age at symptom onset in ankylosing spondylitis: is there a gender difference?» *Ann Rheum Dis* published online August 7, 2014.

Video-Interview auf bechterew.ch und auf youtube.com

Auf der Website www.bechterew.ch sowie auf dem Youtube-Kanal «bechterewschweiz» finden Sie ein Video-Interview mit Dr. med. Pascale Exer über die Unterschiede des Bechterew-Verlaufs bei Frauen und Männern. Das Referat zu diesem Thema finden Sie im Mitgliederbereich von bechterew.ch.

*Der BASDAI (Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index) gibt bei Bechterew-Betroffenen den Grad der Krankheitsaktivität an. Die Skala reicht von 0 (keine Krankheitsaktivität) bis 10 (maximale Krankheitsaktivität).

*R. Shivashankar et al. «Incidence of spondyloarthropathy in patients with Crohn's disease: a population-based study». *J. Rheumatol.* 2012. Nov; 39 (11): 2148–52.

Umfrage auf bechterew.ch zum Thema Beeinträchtigungen

Unsere letzte Internet-Umfrage hieß «An welchen Bechterew-Symptomen leiden Sie mehr, an den Schmerzen oder an der Beweglichkeitseinschränkung?» Zugleich wurde unterschieden, ob es sich um männliche oder weibliche Mitglieder handelte. 86% der Frauen gaben an, mehr an den Schmerzen zu leiden, 14% litten mehr an der Versteifung (227 Teilnehmende). Bei den Männern betonten 38%, dass sie mehr mit der Versteifung zu kämpfen hätten. 62% litten stärker an den Schmerzen (88 Teilnehmende).

Weiblich

Schmerzen



Versteifung

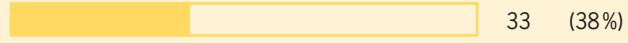


Männlich

Schmerzen



Versteifung



«Mein Arzt nannte mich Vorzeige-Bechterew-Patient»

Christoph Lüke (40) aus Wetzikon ZH spürt die Bechterew-Symptome vor allem im Rücken. Seine Lendenwirbelsäule ist zum Teil versteift. Bei seinem Kreuz-Darmbein-Gelenk und seinem Brustkorb ist keine Beweglichkeit mehr vorhanden.

Christoph Lüke, wie alt waren Sie, als Sie die ersten Bechterew-Symptome spürten?

Ich war damals 26 Jahre jung.

Und wie lange dauerte es, bis Sie die Bechterew-Diagnose erhielten?

Dies dauerte elf Jahre. Ich war also lange im Ungewissen, was es mit den Schmerzen auf sich hatte.

Haben Sie einen röntgenologisch sichtbaren Bechterew?

Auf dem Röntgenbild waren bisher noch keine eindeutigen Knochenbrücken erkennbar. Aber auf dem MRI ist mein Bechterew eindeutig sichtbar aufgrund der weissen Flecken an verschiedenen Knochenenden. Zudem sieht man mir den Bechterew an meiner Haltung an.

Sind Rückenschmerzen Ihre hauptsächlichen Bechterew-Symptome, oder haben Sie auch Beschwerden am Nacken und an den Sehnenansätzen, also Enthesitis?

Bei mir macht sich der Bechterew vor allem im Rücken bemerkbar. Sehnenentzündung und Nackenbeschwerden habe ich nicht.

Wie sieht es beim Becken und an den Fersen aus?

Am Becken spüre ich Schmerzen, an den Fersen nicht.

Sind Ihre peripheren Gelenke, also beispielsweise Knie- oder Hüftgelenke betroffen?

An meinen peripheren Gelenken habe ich zum Glück keine Beschwerden.

Wie sieht es grundsätzlich mit Ihrer Beweglichkeit aus?

Mein Arzt nannte mich einen Vorzeige-Bechterew-Patient. Ich habe einen BASMI*-Wert von 5, was auf eine ziemlich eingeschränkte Beweglichkeit hindeutet. Zwar kann ich meinen Nacken recht gut drehen. Doch wenn ich versuche, bei durchgestreckten Beinen mit meinen Fingern den Boden zu berühren, klafft eine grosse Lücke zwischen den Fingerspitzen und dem Boden.

Wie beweglich sind denn Ihre Wirbelsäule und Ihr Kreuz-Darmbein-Gelenk?

Einige meiner Lendenwirbel sind versteift. Bei meinem Kreuz-Darmbein-Gelenk ist die Versteifung komplett.

Wie steht es um Ihre Brustkorb-Beweglichkeit?



Die gibt es nicht mehr. Mein Brustkorb ist ebenfalls völlig versteift. Ich atme stets mit dem Bauch.

Können Sie mit Ihrem Hinterkopf die Wand berühren?

Nein. Ich weiss auch nicht, wie gross mein Hinterkopf-Wandabstand ist, aber er wird zusehends grösser.

Können Sie etwas über Ihre Laborwerte und Ihre Krankheitsaktivität sagen?

Der Wert des c-reaktiven Proteins war früher über 30. Seit ich TNF-Alpha-Hemmer nehme, ist er auf etwa 5 gesunken. Die Anti-TNF-Therapie hat auch Auswirkungen auf meine Krankheitsaktivität, die auf der ASDAS**-Skala bei 2 liegt.

Sie sprechen also gut auf die Anti-TNF-Therapie an.

Ja. Vor der Therapie hatte ich fast unerträgliche Schmerzen. Alleine schon der Weg zu Fuss von meinem Büro zum Bahnhof war für meinen Rücken eine Tortur. Und wenn ich niesen musste, kam es mir vor, als ob ein Hammer auf meinen Körper schlagen würde. Die TNF-Alpha-Hemmer haben mich zurück ins Leben gebracht.

Haben Sie eine Begleiterkrankung wie Morbus Crohn?

Davon blieb ich bis jetzt verschont.

Fühlen Sie sich sonst im Alltag eingeschränkt, und haben Sie manchmal depressive Verstimmungen?

Im Zusammenhang mit dem Bechterew habe ich keine depressiven Verstimmungen. Im Alltag fühle ich mich nicht eingeschränkt. Ich bin auch voll berufstätig.

Wie beschreiben Sie Ihren Zustand heute?

Dank der Anti-TNF-Therapie habe ich heute nur wenig Schmerzen. Ich hoffe sehr, dass dies so bleibt. Mir ist es auch wichtig, mich ausreichend zu bewegen. Ich nehme regelmässig an Volksläufen oder auch Triathlons teil. Entsprechend gehe ich Laufen, Schwimmen und Radfahren. Vor kurzem habe ich mit Krafttraining begonnen.

*Im BASMI (Bath Ankylosing Spondylitis Metrology Index) sind fünf Beweglichkeitsmasse zu einer Gesamtzahl zusammengefasst. Die Skala reicht von 1–10, mit 10 als tiefstem Wert der Beweglichkeit.

**ASDAS ist ein Index zur Bestimmung der Krankheitsaktivität. Im Gegensatz zum BASDAI wird beim ASDAS auch der CRP-Laborwert berücksichtigt. Die Beurteilungsskala verläuft von 1 bis 10.

«Ich lebte 17 Jahre im Ungewissen»

Bei Melissa Borer (37) aus Heimenhausen BE hat sich der Bechterew schon an verschiedenen Körperteilen gemeldet. Dank der Anti-TNF-Therapie sind ihre Schmerzen stark zurückgegangen, ausser im rechten Knie. [rb]

Melissa Borer, in welchem Alter spürten Sie die ersten Bechterew-Symptome?

Ich spürte sie bereits mit 17 Jahren.

Dauerte es lange, bis bei Ihnen die Bechterew-Diagnose gestellt wurde?

Ja, sehr lange. Ich lebte 17 Jahre im Ungewissen und erhielt die Bechterew-Diagnose erst mit 35 Jahren.

Ist bei Ihnen der Bechterew röntgenologisch sichtbar?

Ja, man sieht die Entzündungszeichen an meinem Kreuzbein-Darmbein-Gelenk sowohl auf dem MRI als auch auf dem Röntgenbild.

An welchen Symptomen leiden Sie besonders? Stehen bei Ihnen die Rückenschmerzen im Vordergrund, oder spüren Sie auch Schmerzen am Nacken?

Zu Beginn litt ich vor allem an Rückenschmerzen. Als ich mit 22 Jahren schwanger wurde, erreichten die Schmerzen einen Höhepunkt. Hinzu kamen Beschwerden in der Hüfte. Auch nach der Geburt hielten die Rückenschmerzen an.

Darüber hinaus habe ich immer wieder mit Nackenschmerzen und Beschwerden im Brustkorb zu kämpfen.

Leiden Sie auch an entzündlichen Schmerzen an den Fersen oder auch am Becken?

Da bin ich beschwerdefrei.

Sind Ihre peripheren Gelenke vom Bechterew betroffen?

Ja, ich habe im rechten Knie eine Sehnenansatzentzündung. Eine Sehne ist bei mir sogar eingerissen. Deshalb gehe ich regelmässig zur Physiotherapie. Meine Hüften schmerzen zum Glück seit Jahren nicht mehr.

Und wie steht es generell um Ihre Beweglichkeit?

Da bin ich aufgrund des Bechterew nicht spürbar eingeschränkt. Ich kann auch meinen Nacken so weit normal drehen. Um die Verspannungen kümmert sich meine Physiotherapeutin.

Allerdings wird es mir jeweils im Pilates-Training bewusst, dass viele Frauen beweglicher sind als ich, wenn sie mit gestreckten Beinen und aufrechtem Rücken auf der Matte sitzen, was mir nicht gelingt. Immerhin habe ich praktisch keinen Finger-Boden-Abstand.

Und wie ist die Elastizität Ihres Kreuz-Darmbein-Gelenks und Ihrer Wirbelsäule?

Da ist meine Beweglichkeit sozusagen intakt. Versteifun-



gen sind mir weder an der Wirbelsäule noch am Kreuz-Darmbein-Gelenk bekannt.

Wie sieht es bei Ihrem Brustkorb aus?

Auch hier bin ich normal beweglich. Ich kann problemlos mit meinem Brustkorb atmen.

Können Sie Ihren Hinterkopf an die Wand lehnen?

Ja, bei mir gibt es keinen Hinterkopf-Wandabstand.

Nehmen Sie TNF-Alpha-Hemmer?

Ja, ich habe Anfang 2014 mit der Anti-TNF-Behandlung begonnen. Ich spreche sehr gut darauf an und habe richtiggehend neuen Schwung erhalten. Ich habe auch von vielen Leuten in meinem Umfeld ein positives Feedback bekommen. Sie sagen, dass ich wie ausgewechselt bin und viel fröhlicher als vor der Therapie. Mein Sohn meinte, dass er nun endlich mit mir herumbalgen könne.

Leiden Sie an einer Begleiterkrankung wie Crohn?

Nein, glücklicherweise nicht.

Hatten Sie auch schon mit einer Depression zu kämpfen, oder fühlen Sie sich im Tagesablauf eingeschränkt?

Ich spüre keine Alltagseinschränkungen. Ich achte darauf, den Bechterew nicht zu nahe an mich heranzulassen. Auch neige ich nicht zur Depression.

Wie fühlen Sie sich heute im Allgemeinen?

Eigentlich ganz gut. Die TNF-Alpha-Hemmer haben mir eine neue Lebensqualität geschenkt. Einzig die Entzündung im rechten Knie ist praktisch unverändert geblieben. Ich bin auch körperlich aktiv, besuche einmal pro Woche die Bechterew-Therapiegruppe in Langenthal und das Pilates-training. Ich bewege mich zudem gerne im Freien und liebe es, Bergwanderungen zu machen, selbst wenn ich dabei auf mein Knie aufpassen muss. Wenn ich Zeit habe, bin ich auch mit dem Fahrrad oder meiner Nordic-Walking-Ausrüstung unterwegs.

Gibt es in Ihrer Verwandtschaft noch andere Personen mit Bechterew?

Meine Mutter ist ebenso vom Bechterew betroffen. Interessanterweise hatte ich die Diagnose vor ihr. Während 34 Jahren lebte sie ohne Befund mit wiederkehrenden Rückenschmerzen. Die Diagnose erhielt sie als 59-Jährige, und zwar deshalb, weil ich ihren Hausarzt bat, die notwendigen Tests durchzuführen.



« WELTWEIT GRÖSSTES THERAPIEZENTRUM FÜR MORBUS BECHTEREW »



**Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl
Chefarzt Gasteiner Heilstollen**

Die Gasteiner Heilstollen-Therapie ist eine Kombination aus milder Überwärmungsbehandlung und Radon-Therapie. Bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates wie beispielsweise Morbus Bechterew, rheumatoide Arthritis oder Fibromyalgie zeigen sich **lang anhaltende, bemerkenswerte Schmerzlinderungseffekte**. **Medikamenteneinsparung ist sogar bis zu einem Jahr wissenschaftlich nachgewiesen.**

GASTEINER HEILSTOLLEN « NATÜRLICH SCHMERZFREI LEBEN »

Der Gasteiner Heilstollen ist wegen seiner komplexen therapeutischen Wirkung weltweit einzigartig. Der Therapieerfolg wird durch folgende Wirkungsfaktoren im Inneren des Radhausberges erzielt:

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

« INDIKATIONEN FÜR EINE HEILSTOLLEN-THERAPIE »

Erkrankungen des Bewegungsapparates: Morbus Bechterew

- rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis) • Arthrosen
- chronische Gicht • Arthritis psoriatica • Wirbelsäulensyndrome
- Fibromyalgie-Syndrom • Osteoporoseschmerzen • Neuralgien
- Sportverletzungsfolgen • Sarkoidose.

Atemwegserkrankungen

Hauterkrankungen

**« VEREINBAREN SIE EINEN GESPRÄCHSTERMIN MIT UNSEREM ÄRZTETEAM:
INTERNATIONALE KOSTENLOSE RUFNUMMER 00800 6006 7878 »**



« Mit 25 Jahren erhielt ich die Diagnose. Mir wurde sofort der Heilstollen empfohlen, welchen ich seither jährlich besuche. Früher waren für mich 100m gehen kaum zu bewältigen und seit sechs Jahren nehme ich an 5–8 km-Läufen teil!

Mit dem Heilstollen und Sport habe ich meine Krankheit gut im Griff. »

Edith Nowak, Wien, Österreich

Diagnose: Morbus Bechterew



KUR- & SPORTHOTEL 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

Gesundheits – Pauschale für 21 Tage

21 Tage Halbpension, 9 Radon-Thermalbäder, 3x manuelle Physiotherapie, 6 Teilmassagen á 15 min., 3 Unterwassertherapie mit Druckschlauchmassage, Erstordination beim Arzt zur Kurplanerstellung, Kurtaxe

Kur-Klassik-Stollen oder Kur-Klassik-Radon-Thermal-Wasser Pauschale für 21 Tage

21 Tage Halbpension, **Wahlweise:** 10 Heilstolleneinfahrten mit Transfer oder 12 Radon-Thermalbäder, 6 Teilmassagen á 15 min., 4x manuelle Physiotherapie, Erstordination beim Arzt zur Kurplanerstellung, Kurtaxe

Gerne bieten wir diese Pauschalen auch für 2 Wochen an oder gestalten auch individuell Ihre Gesundheits- oder Wellnesspauschale von 7 bis 21 Tagen!



Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

Alpine Eleganz und österreichische Gemütlichkeit kennzeichnen unser 4-Sterne-Superior-Hotel. Traumhaft schöne Lage mit 6.000 m² Garten

- Rundum-Sorglos-Kurpaket
- Wunderschöne geräumige Zimmer, alle mit Balkon und Panoramablick
- Hervorragende Gourmetküche. 3 Wahlmenüs und 1 Gesundheitsmenü. Mittagsschmankerl inklusive!
- **Wasserwelt & Wellnessparadies de luxe** 1700 m² und neuer SPA-Bereich
- **Einzigartig im Gasteinertal:** 4 Thermal schwimm b äder, d.h. 2 Thermal hallen b äder und 2 Thermal freib äder mit 33°C ganzjährig
- **Inklusive:** Heilgymnastik-Programm, Wassergymnastik, Rückenschule, Fahrräder, u.v.m.

Medizinische Kurabteilung
mit allen Anwendungen der Gasteiner Kur. Kurarzt-Visite direkt im Haus. Thermal-Radon-Wannenbäder-Abteilung. Wir beraten Sie gerne persönlich und organisieren für Sie die gesamte Kur.

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

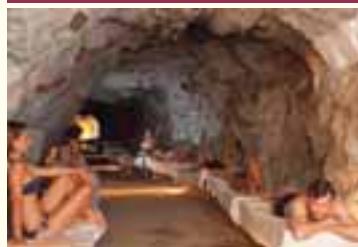
HEILSTOLLENKUR: ab € 1880,- p. P.
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 768,- p. P.
7 ÜN/HP, 1 x Stollen, 5 Kuranwendungen, Kurarztvisite

oder: HP € 92,- bis € 126,- p. P./Tag
je nach Zimmer-Kategorie & Saison

Bismarck
VERWÖHNHOTEL
★★★ SUPERIOR ★★★
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





© Urs Wyss

Schwebend für den Rücken etwas Gutes tun: Floating ist auch zu zweit möglich.

Floating: Schwerelose Entspannung im Wasser

Im Salzwasser schwerelos dahinschweben und dabei die äusseren Reize um sich abschalten. Beim Floating entspannt sich der Körper tief. Das Floaten hat jedoch auch einen therapeutischen Wert und vermindert die Rückenbeschwerden, wie eine wissenschaftliche Untersuchung zeigt. (rb)

Beim Begriff «Totes Meer» denken die meisten wohl in erster Linie ans entspannte Liegen im Wasser, ohne unterzugehen. Das Gefühl des schwerelosen Treibens im Wasser wird auch beim Floating ermöglicht. Dies nicht im fernen Toten Meer, sondern in einer Kapsel oder im Becken eines Floating Centers. Je nach Grösse wird das Wasser mit 300 bis 700 Kilogramm Salz angereichert. «Das Floating-Becken bei uns ist 2,5 Meter lang und 1,8 Meter breit. Für 1000 Liter Wasser setzen wir 650 Kilogramm Magnesiumsulfat ein. Durch die hohe Salzkonzentration wird die Schwerkraft aufgehoben», erklärt Oscar Trott von «float Zürich».

Eins mit der «Aussenwelt»

Kommt dazu, dass die angenehme Temperatur des Wassers als auch der Luft von etwa 35 Grad so warm ist wie die Hautoberfläche des Menschen. Dadurch verschwindet das Gefühl der Körpergrenze zur Umgebung. Der Unterschied zwischen Wasser, Luft und eigenem Körper wird nicht mehr wahrgenommen.

Der Erfinder der Floating-Kapsel, der amerikanische Neurologe John C. Lilly, meint zum Floating: «Man ist

von der Schwerkraft befreit. Der ständige Kampf mit der Schwerkraft, dem man den ganzen Tag über ausgesetzt ist, entfällt. Rund 90 Prozent der neuronalen Aktivitäten sind immer damit beschäftigt zu beurteilen, wo die Schwerkraft ist, in welche Richtung sie wirkt, wie man sich bewegen kann, ohne zu fallen. Sobald man sich auf dem Wasser treiben lässt, ist man von all den Schwerkraftberechnungen befreit. Bewegt man sich, weiss man natürlich, wo man ist. Bewegt man sich aber nicht, so verschwindet die Umgebung, und sogar der Körper kann dabei verschwinden» (John Lilly, «Tanks for the Memories, Floatation Tank»).

Um dem Zustand des schwerelosen Treibens noch tiefer zu begegnen, gilt beim Floating absolute Stille und Dunkelheit. «Bei uns ist es jedoch auch möglich, bei sanfter Musik und leicht schimmerndem Licht zu floaten», so Oscar Trott, der Floating als einen Weg zum Urzustand des Menschen beschreibt, vergleichbar mit jenem eines ungeborenen Kindes in Mutters Bauch. Zudem führt Floating zu einer enormen Steigerung der Lebensqualität, weil dadurch die Beschwerden abnehmen.

Studie weist schmerzlindernde Wirkung nach

Und dass Floating nebst der entspannenden auch eine therapeutische Komponente hat, zeigt der Münchener Orthopäde Dr. Johannes Schauwecker* in seiner Studie «Starksolebad-Therapie bei Wirbelsäulenbeschwerden». An dieser Studie nahmen 40 Patienten mit Wirbelsäulenbeschwerden teil und wurden dafür randomisiert. Je 20 Patienten erhielten drei Mal eine Starksolebad-Behandlung (Floating) à 50 Minuten oder eine Manuelle Therapie mit Fango. Diese wurden im Abstand von jeweils drei Tagen durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass nach der Therapie alle untersuchten Zielkriterien in beiden Gruppen eine klare Verbesserung aufwiesen. So wurden die Schmerzen im Schnitt etwa um die Hälfte tiefer eingeschätzt als zuvor. Auch im paravertebralen Muskeltonus (Muskelverhärtung) wurden in beiden Gruppen markant bessere Werte erreicht, und zwar in dem Sinne, dass die Muskelverhärtung drastisch abnahm. Ebenso wurden Verbesserungen bei den beruflichen Einschränkungen sowie den Einschränkungen im privaten Leben erzielt.

Im Gespräch mit «vertical» betont Johannes Schauwecker, dass es sich hierbei um die erste Studie handle, die den Nutzen von Floating im orthopädischen Sinne untersuchte (bei den bisherigen Studien stand stets der psychische Nutzen im Fokus). «Mir war es wichtig, nachweisen zu können, dass Floating auch wissenschaftlich gesehen einen therapeutischen Effekt für Wirbelsäulenpatienten hat.»

Der Münchener Arzt bestreitet nicht, dass beim Floating auch der psychische Effekt zum Tragen kommt: «Wo hat man sonst die Gelegenheit, während gut dreiviertel Stunden im Wasser zu schweben und die äusseren Reize auszuklammern!» Dennoch lohne es sich, weitere Starksolebad-Studien mit einer weit grösseren Anzahl von Teilnehmenden mit Wirbelsäulenschmerzen durchzuführen. Schauwecker ist auch überzeugt, dass sich die Verspannungen der Rückenmuskulatur bei manchen Menschen durch einstündiges Liegen im Salzwasser besser lösen als nach achtstündigem Schlaf im Bett.

Sinnvoll bei Morbus Bechterew

Gerade für Bechterew-Patienten sieht Johannes Schauwecker einen grossen therapeutischen Nutzen durchs Floating. Durch die Einschränkung der Wirbelsäulenbeweglichkeit treten bei Betroffenen auch muskuläre Verspannungen im Rücken gehäuft auf, bemerkt er. Deshalb erstaune es nicht, dass sich durchs Floating das Wohlbefinden seiner bisher behandelten Bechterew-Patienten eindeutig verbessert hätte.

Bei Bechterew-Betroffenen mit krumm versteifter Wirbelsäule empfiehlt Schauwecker, den Magnesiumsulfat-Gehalt zu erhöhen, mehr Wasser ins Becken oder die Kapsel einlaufen lassen oder auch ein Nackenkissen zu verwenden.

Und wie häufig sollte gefloatet werden? Dies hänge ganz von den Gründen ab. Bei Patienten mit akuten Schmerzen aufgrund eines Ereignisses empfiehlt es sich, während einigen Wochen etwa drei Mal wöchentlich die Starksolebad-Therapie zu beanspruchen. Bei chronischen Schmerz-



Oscar Trott führt seit sieben Jahren das Zentrum «float Zürich».

patienten wie beim Bechterew würde häufig bereits eine wöchentliche Therapie genügen.

Therapeutisches Floating bei absoluter Stille und Dunkelheit

Dass Floating heute auch vor dem Wellness-Bereich nicht Halt macht, ist für Johannes Schauwecker nicht zum vornehmerein negativ. In der Regel, so der Orthopäde, werde beim Wellness-Floating das Becken vorgezogen. Beim medizinisch-therapeutischen Floating macht er sich fürs Floating in der Kapsel bei absoluter Dunkelheit und Geräuschlosigkeit stark. «Ich empfehle hier die komplette Depprivation von äusseren Reizen.» Dies, obwohl medizinisches Floating auch beim Becken machbar sei. Oscar Trott von «float Zürich» merkt dazu an: «Dies ist heute technologisch auch in einem Floating-Becken möglich.»

Anzeichen, bei denen vom Floating abgesehen werden soll, gibt es wenige. Oscar Trott von «float Zürich» empfiehlt, nicht gerade bei leerem Magen zu floaten, da der Hunger die Entspannung beeinträchtigen könne. Auch sei Floaten unter Einfluss von bewusstseinsverändernden Medikamenten, Drogen und bei unbehandelter epileptischer Erkrankung nicht möglich. Dr. Johannes Schauwecker ergänzt, dass bei Herz-Kreislauf-Problemen das Floating ebenfalls riskant sein kann und dies gegebenenfalls vorher mit dem behandelnden Kardiologen abgeklärt werde sollte.

Der Autor der ersten orthopädischen Floating-Studie zieht das Fazit, «dass die Therapie von Wirbelsäulenbeschwerden mittels Starksolebad (Floating) eine signifikante Beschwerde- und Befundbesserung bewirkt und gegenüber der anerkannten Therapie mit Manueller Therapie und Wärmetherapie gleichwertig ist.»

* Dr. Johannes Schauwecker, Klinik für Orthopädie und Sportorthopädie, Technische Universität München.

www.float-schweiz.ch

Man schwelt förmlich

Ob mit oder ohne Bechterew, ein einstündiger Selbstversuch im Starksolebad-Becken zeigt, dass Floating äusserst entspannend ist. Nach der obligatorischen Dusche und evtl. dem Anbringen von Wachs-Ohrenstöpseln geht es ins $2,5 \times 1,8$ Meter grosse Becken. Das mit Magnesiumsulfat angereicherte Wasser ist nicht tiefer als 40 Zentimeter. Umso faszinierender ist es, dass ich gleich auf dem Wasser schwebe, sobald ich mich hingelegt habe. Sanfte Musik klingt bei leicht schimmerndem violettem Licht, das verstellbar ist und in anderen Farben leuchten kann. Ebenso ist es möglich, das Licht ganz auszuschalten und die Musik abzustellen.

Rasch fühle ich mich entspannt und lasse meine Gedanken oberflächlich dahintreiben. Zwischendurch kommt das Gefühl auf, ich müsste den Nacken abstützen. Doch selbst wenn ich den Kopf ganz entspannt auf der Wasseroberfläche lasse, bleibt das Gesicht frei. Dennoch verwende ich zwischendurch ein Nackenkissen. Mit der Zeit verflüchtigt sich die Wahrnehmung des Unterschieds zwischen Wasser und Luft immer mehr. Beides ist rund 35 Grad warm. Die Entspannung wird zusehends tiefer, ausser der sanften Musik höre ich nur das Pochen meines Herzens. Leichte seitliche Bewegungen nach links und rechts fühlen sich schwerlos an. Ansonsten schwelt der Körper ruhig.

Das Solewasser wird abgepumpt, was mich in den Alltag zurückholt. Leichtes Bedauern kommt auf, dass die Floating-Stunde schon vorbei ist. Nach einer weiteren Dusche fühlt sich der Körper leicht, warm und erholt an.

Spenden: Die Bechterew-Vereinigung bedankt sich ganz herzlich

Die Bechterew-Vereinigung kann auf vielfältige Art und Weise unterstützt werden, sei dies durch einen erhöhten Mitgliederbeitrag, eine Hochzeitsspende, eine Trauerkollekte oder auch eine Spende für eine sportliche Aktivität. Auch letztes Jahr kamen wieder diverse Spenden der SVMB zu Gute.

Die Bechterew-Vereinigung ist äusserst dankbar, dass viele Mitglieder seit längerer Zeit den jährlichen Beitrag erhöhen und so die Arbeit der SVMB in besonderem Masse unterstützen. Auf diese Art kamen letztes Jahr 25 950 Franken zusammen, womit die Vereinigung zusätzliche Mittel für die Mitglieder und die Bechterew-Forschung einsetzen kann.

Zu diesen grosszügigen Mitgliedern gehört unter anderem Ernst Trüssel aus Rhäzüns GR. Schon seit einigen Jahren überweist er einen höheren Beitrag von 100 Franken. «Ich schätze die Dienstleistungen der Bechterew-Vereinigung sehr. Deshalb unterstütze ich die Patienten-Organisation gerne mit einem höheren Mitgliederbeitrag», beschreibt Trüssel seine Motivation für den höheren Beitrag.



Mit Überzeugung überweist Ernst Trüssel seit einigen Jahren einen erhöhten Mitgliederbeitrag.

Eine klare Sache

Grosszügige Geste am schönsten Tag ihres Lebens: Am 26. Januar 2014 heirateten Nadja und Christoff Howald aus Bettinghausen BE in der Kirche Bleienbach BE. Dass das frisch vermählte Paar die Trauungs-Kollekte von CHF 287.50 an die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew spenden würde, hat für Nadja Howald einen guten Grund: «Mein Vater, Rudolf Bützberger, ist vom Bechterew betroffen. Dadurch bekommen wir



Nadja und Christoff Howald zeigen an ihrer Hochzeit Herz für die Bechterew-Patienten.

immer wieder mit, wie eine betroffene Person täglich gegen diese Krankheit kämpfen muss.»

Für sie und ihren Mann war es daher eine klare Sache, dass sie ihre Kollekte an die SVMB spenden und somit einen Beitrag im Einsatz gegen die Erkrankung leisten würden. Nadja Howald bewundert zudem ihren betroffenen Vater: «Ich bin dankbar, dass er ein Kämpfer ist und auch an schlechten Tagen nicht aufgibt.»

«Ich bewundere seine Tapferkeit»

Auch diese Hochzeitsspende unterstreicht die Achtung der Tochter gegenüber ihrem Vater: Christina und Luc Simonet (Bolley) haben sich am 6. September 2014 in der Kirche von Môtier in der Region Vully FR das Ja-Wort gegeben. Die beiden sind in dieser schönen Gegend am Murtensee aufgewachsen und wohnen heute noch dort.

Bei ihrer Hochzeit kam eine Spende von 405 Franken zusammen, die der Bechterew-Vereinigung zugute kommt. Damit möchte das junge Ehepaar dem Vater von Christina Simonet huldigen,



Christina und Luc Simonet denken an ihrem schönsten Tag an die SVMB.

der Aktivmitglied der SVMB ist. «Während meiner Kindheit haben wir unseren Vater jedes Jahr nach Leukerbad zur Reha begleitet. Dort bin ich vielen Bechterew-Betroffenen begegnet, mit denen wir heute noch Kontakt haben.» Christina Simonet hat ihren Vater Alexandre Biolley immer mit der Krankheit gekannt. «Ich bewundere seine Tapferkeit. Und wenn wir mit der Spende dazu beitragen können, anderen mutigen Menschen mit Bechterew zu helfen, dann freuen wir uns sehr.»

Im Weiteren konnte die SVMB dieses Jahr wieder mehrere Trauerkollekten entgegennehmen. Es ist alles andere als selbstverständlich, dass Menschen auch in schwierigen und schmerzvollen Momenten an die Bechterew-Vereinigung denken.

Selbst das bekannte Motto «Bechterewler brauchen Bewegung» kann Anlass zu einer Spende sein: Sieben Mitglieder der SVMB unternahmen im September 2014 eine Bodenseerundfahrt und legten so 150 Kilometer mit ihrem Fahrrad zurück. Die Firma Abb-Vie hat für diese Leistung den Betrag von 2000 Franken gespendet.

Die SVMB bedankt sich recht herzlich für die Spenden. Jede Unterstützung, unabhängig vom Betrag, hilft der Bechterew-Vereinigung in ihrem Einsatz für betroffene Menschen.



Sieben Mitglieder meisterten für die Bechterew-Vereinigung jeweils über 150 Kilometer mit dem Velo.

Den Schmerzen entschweben



Floating hat seinen Ursprung im Bereich der Gehirnforschung. Seine Wirkungsweise wurde in vielen universitären und klinischen Studien beschrieben. Deshalb hat es den Stellenwert einer medizinisch wirksamen Wellness-Anwendung. Das Schweben auf dem körperwarmen Salzwasser wirkt sehr effizient gegen akute Schmerzzustände und muskuläre Verstreckungen. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen auch gerne persönlich unter – 044 201 34 40 – zur Verfügung.

float
www.float-schweiz.ch

Die internationale Bechterew-Familie wächst

Internationale Stimme für den Bechterew: 35 Vertreter aus 19 Ländern trafen sich vom 6. bis 9. November 2014 in Bulgarien anlässlich der 11. ASIF-Konferenz. SVMB-Geschäftsleiter René Bräm trat aus dem ASIF-Vorstand zurück.

ASIF (Ankylosing Spondylitis International Federation) ist der Zusammenschluss der internationalen Bechterew-Vereinigungen, der heute 34 Länder angehören. Ihr wichtigstes Ziel ist es, die Bevölkerung auf den Bechterew aufmerksam zu machen.

Die internationale Konferenz fand vom 6. bis 9. November 2014 in der bulgarischen Hauptstadt Sofia statt. 35 Delegierte aus 19 Ländern wohnten der Konferenz bei, die von der bulgarischen Bechterew-Vereinigung und allen voran deren Präsident Zhivko Yankow perfekt organisiert war. Vor fünf Jahren hatte er die bulgarische Bechterew-Vereinigung gegründet, der heute mehrere hundert, vor allem junge Mitglieder, angehören.

Gleich drei Nationen beantragten an der Konferenz ihre Mitgliedschaft: Litauen, Holland und Russland wur-

den einstimmig als neue Mitglieder aufgenommen, womit die Anzahl der ASIF-Mitgliedstaaten auf 34 anwuchs.

Zuwachs gab es auch im ASIF-Vorstand: Debbie Cook (Grossbritannien) und René Bräm hatten ihren Rücktritt bekannt gegeben. Mit Ruta Grigiene (Litauen), Zhivko Yankow (Bulgarien) und Raj Mahapatra (Grossbritannien), wurden drei neue Vertreter in den Vorstand gewählt.

Das Programm war reichhaltig mit verschiedenen Präsentationen von Mitgliedsländern, Workshops über die Zukunft von ASIF und einem spannenden Referat des britischen Rheumatologen Peter Taylor.

Natürlich ist das ASIF-Treffen auch eine wichtige Plattform, sich gegenseitig auszutauschen sowie alte und neue Bekanntschaften zu pflegen. Gelegenheit dafür bot nebst den Pausen vor allem der Ausflug am Samstag zum orthodoxen Kloster «Rila» im gleichnamigen Gebirge.



Eine grosse Familie: 35 Vertreter aus 19 Ländern liessen sich die ASIF-Konferenz in Bulgarien nicht entgehen.

«Eigentlich verlasse ich die SVMB gar nicht»



Nach 22 Jahren nimmt Daniela Zenger Abschied von der Geschäftsstelle der SVMB. Angefangen als Assistentin des Sekretariats, hatte sie ab 2005 die Stellvertretung der Geschäftsleitung inne. Daniela Zenger blickt entsprechend auf eine ereignisreiche Zeit zurück, eine Zeit, in der sie die Gesundheitskompetenz der Mitglieder ins Zentrum rückt.

Daniela Zenger, kann man nach 22 Jahren überhaupt ein Highlight aus Ihrer vielseitigen Tätigkeit und den unzähligen Erlebnissen herauspicken?

Das ist tatsächlich enorm schwierig. Höhepunkt ist für mich das Ganze, wofür wir einstehen. Ich bin sehr bewegt vom Gedanken der Selbsthilfe und über die aktive Gesundheitskompetenz, die die SVMB seit Jahrzehnten erforscht und ihre Mitglieder entsprechend dazu motiviert.

Meinen Sie mit Gesundheitskompetenz das Wissen über die eigene Krankheit?

Das ist ein Teil. Ebenso wichtig ist der soziale Kontakt unter den Betroffenen oder auch der persönliche Umgang mit der Krankheit. Als Verantwortliche der Therapiegruppen liegt mir zudem die Bewegung sehr am Herzen. Die starke Verankerung unseres Bewegungsangebotes zeigt sich durch das ausserordentliche Engagement der Kontaktpersonen und der professionellen Kursleiter/innen.

Gibt es dennoch einen SVMB-Anlass, den Sie hervorheben?

Wenn, dann möchte ich SVMB-Anlässe hervorstreichen. Für mich war beispielsweise jede Mitgliederversammlung etwas Einzigartiges: Die vielseitigen Begegnungen unter den Mitgliedern, die Zusammenarbeit mit den örtlichen Therapiegruppen oder auch die Ansprachen von Politikern,

die die Qualität, das Engagement und unsere tägliche Arbeit schätzen.

Wichtig ist für mich ebenso die stetig gestiegene Sensibilisierung der Ärzteschaft. Dies zeigt sich durch die laufend höhere Teilnehmerzahl bei den Bechterew-Symposien und bei diversen Studienarbeiten wie z.B. aktuell die Bewegungsstudie.

In Erinnerung bleiben mir auch die interessanten Vorstandssitzungen, wo zielführende Diskussionen zu einer Strategie führen, die für die SVMB in ihrer Entwicklung förderlich ist.

Wie schwer fällt Ihnen der Abschied von der SVMB?

Eigentlich verlasse ich die SVMB gar nicht. Ich nehme so viel Wissen und Begegnungen mit, die mich während meiner Auszeit und den Reisen mit meinem Partner begleiten werden.



Bechterew-Programm



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 Klinik Leukerbad bietet Ihnen sieben Mal pro Jahr ein Programm, das gezielt auf die Behandlung von Morbus-Bechterew-Patienten ausgerichtet ist.

Die Kurse 2015 finden zu folgenden Zeitpunkten statt:

- ◆ 9. bis 27. März
- ◆ 6. bis 24. April
- ◆ 27. Juli bis 14. August
- ◆ 28. September bis 16. Oktober
- ◆ 9. bis 27. November

Falls Sie an unserem Angebot interessiert sind und Sie sich anmelden möchten, melden Sie sich bitte bei der ambulanten Patientenaufnahme unter Tel: +41 (0)27472 51 01.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Frank Griessmann, Leukerbad Clinic, Tel: +41 (0)27472 50 31.



© Bruno Meier, Sursee



37. Schweizerisches Bechterew-Treffen in Sursee

Liebe Mitglieder

Die Therapiegruppe Nottwil heisst Sie herzlich willkommen in Sursee LU. Die Kleinstadt am nordwestlichen Ende des Sempachersees ist Austragungsort des 37. Bechterew-Treffens, das am 13./14. Juni 2015 über die Bühne geht. Bei ihren Vorbereitungsarbeiten hat sich die Therapiegruppe Nottwil mit ihrer Kontaktperson Nicole Bieri mächtig ins Zeug gelegt. Als Resultat können sie nun ein einzigartiges Programm für die beiden Tage präsentieren.

Der Anlass findet auf dem Gelände des «Campus Sursee» statt. Los geht es am Samstag mit viel Bewegung bei der Team-Challenge, bei der Geschicklichkeit gefragt ist. Es geht weiter mit der Verleihung des Werner-M.-Wolf-Forschungspreises der Schweizerischen Bechterew-Stiftung. Danach eröffnet Präsidentin Christine Kauffmann die 37. Mitgliederversammlung.

Anschliessend haben die Gäste Zeit zur freien Verfügung. Beim Apéro und dem Abendessen können es sich alle gut gehen lassen, und zwar nicht nur kulinarisch: Freuen Sie sich aufs

Abendprogramm mit Captain Green, der Ihnen einen zauberhaften Abend beschert. Schliesslich fordert das «Duo Ochsi» am späten Abend die angereisten Mitglieder zum Tanz auf.

Auch am Sonntag geht es wieder bewegt zu und her. Dabei haben die Mitglieder die Wahl zwischen einer Velotour, einer Kurz-Wanderung sowie dem Brettspiel «Brändi-Dog» und Stadtführungen. Bei Letzterem können Sehenswürdigkeiten besichtigt werden wie das Rathaus oder das Untertor und dies erst noch garniert mit Frauen- oder Geldgeschichten.

«Idealer Tagungsort»

Nicole Bieri, vielen Dank, dass Sie mit der Therapiegruppe Nottwil das 37. Bechterew-Treffen organisieren. Was hat Sie bewogen, diese Aufgabe zu übernehmen?

Im Herbst 2013 besuchte Vizepräsident Roland Brunner unsere Therapiegruppe in Nottwil. Vor der Therapiestunde holte er mich bei meinem Arbeitgeber, dem «Campus Sursee», ab. Die Zeit reichte für einen kurzen Rundgang. Roland Brunner war begeistert und sagte: «Das wäre ein idealer Ort für eine Mitgliederversammlung.»

Bereits im Dezember 2013 erhielt ich ein Mail der SVMB-Geschäftsstelle mit den Worten: «Wir freuen uns, mit Ihnen und der Gruppe Nottwil die Mitgliederversammlung 2015 zu organisieren.» Da dachte ich: «Oops, das ging aber schnell!» Doch kein Problem – Der «Campus Sursee» ist wirklich ein idealer Tagungsort – also packen wir diese Herausforderung an.

Wie läuft die Planung?

Gut. Bis jetzt organisierte ich vieles



Nicole Bieri (oben, Zweite von links) und die Therapiegruppe Nottwil unterstützen die SVMB tatkräftig bei der Organisation des 37. Bechterew-Treffens.

mit meinem Arbeitgeber. Denn der «Campus Sursee» ist sich gewohnt, grosse Anlässe durchzuführen. Er ist das grösste Seminar- u. Tagungszentrum der Zentralschweiz mit über 500 Hotelzimmern.

In der Detailplanung kann ich auf die Hilfe der Mitglieder zählen. Eine Unterstützung spüren wir auch von der Geschäftsstelle Zürich, von Daniela Zenger und Ayelet Alfassi.

Das Programm bringt Innovationen wie die Team-Challenge.

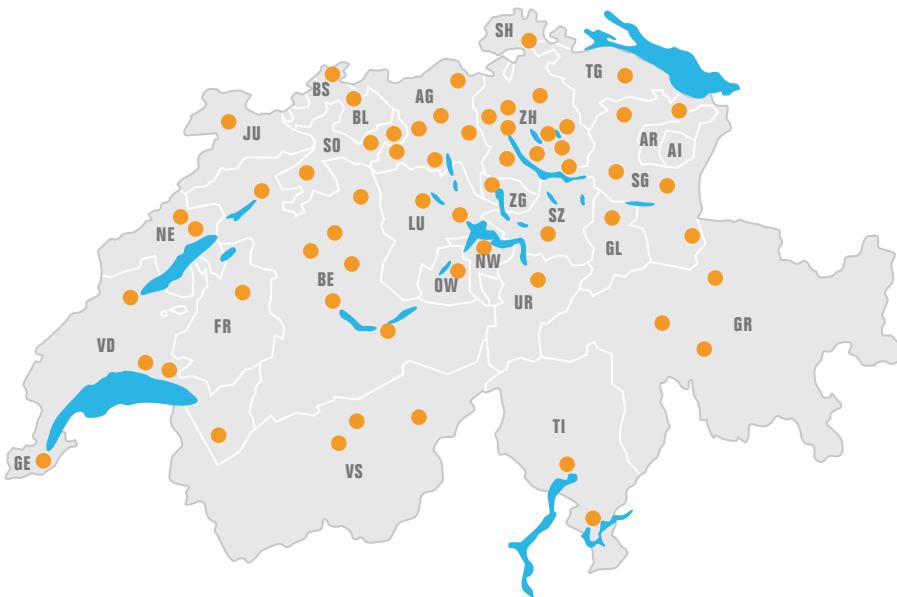
Die Team-Challenge ist ein Teil aus unserem Eventangebot im «Campus Sursee». Für das Bechterew-Treffen

haben wir die Disziplinen ein wenig angepasst. Es wird sicher lustig und spannend! Es werden coole und zum Teil knifflige Aufgaben im Team zu lösen sein. Geschicklichkeit und Kopfarbeit werden nicht zu kurz kommen.

Spannend klingt zudem BrändiDog

Brändi®Dog ist auch ein spannendes Brettspiel mit Langzeitmotivation, das im Team und mit Bridge-Karten gespielt wird. Ähnlich, wie bei «Eile mit Weile» geht es darum, die eigenen Murmeln im Zwinger zum Start und ins Ziel zu bringen.

Wir freuen uns sehr und hoffen, viele Mitglieder begrüssen zu können.



BECHTEREW-THERAPIE

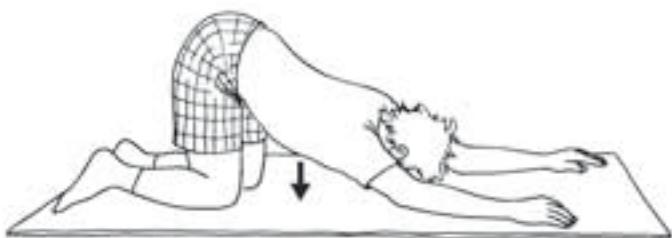
Wir organisieren für unsere Mitglieder Bechterew-Therapiekurse in Gruppen. Die Leiter sind diplomierte PhysiotherapeutInnen, die sich betreffend dem Krankheitsbild Bechterew laufend weiterbilden.

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.

Auskunft über Ort und Zeit der Kurse gibt unsere Website www.bechterew.ch oder die Geschäftsstelle (044 272 78 66).

GYMNASIKAÜBUNG



Dehnung der Brustmuskulatur

Ablauf

Beim Ausatmen wird der Oberkörper in Richtung Boden gedrückt

Dosierung

Im Atemrhythmus 10 Wiederholungen

Dehnung der Brustmuskulatur, Mobilisation von Brust- und Lendenwirbelsäule

TALON

Die Bechterew-Therapiekurse interessieren mich.

- Senden Sie mir bitte die Kursliste.
- Ich interessiere mich für eine Probelektion in der Therapiegruppe:

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon privat

Telefon Geschäft

Unterschrift

Talon einsenden an: SVMB, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75, E-Mail: mail@bechterew.ch



Die Meinung der Fachfrau

Claudia Bühler, Physiotherapeutin und Leiterin der Therapiegruppe Meilen

In dieser Ausgangsstellung erreichen wir sowohl eine Dehnung wie auch eine Mobilisation der Brustwirbelsäule und der Lendenwirbelsäule. Durch die verstärkte Ausatmung während der Bewegung wird zudem noch die Zwischenrippenmuskulatur gedehnt und aktiviert. Die gesamte Muskulatur wird überdies verstärkt durchblutet.

Achten Sie auf bequeme, nicht einengende Kleidung.



Die äusserst beliebte Flughafenführung ist auch dieses Jahr im SVMB-Veranstaltungsprogramm aufgeführt.

2015 wird wieder ereignisreich

Auch für dieses Jahr hat die SVMB zahlreiche Veranstaltungen organisiert. Mehr als 15 Anlässe stehen den Mitgliedern zur Auswahl, um Spannendes zu erleben sowie alte und neue Bekanntschaften zu pflegen.

Nach den letztjährigen Erfolgen freut sich die Bechterew-Vereinigung, ihren Mitgliedern erneut erlebnisreiche Anlässe anzubieten. Das Veranstaltungsprogramm 2015 enthält bekannte Events. Dazu gehört der Besuch des Sportpanoramas mit vorangehender Führung, der am 26. April stattfindet und den Anfang der Veranstaltungsreihe bildet. Ebenso können sich die SVMB-Mitglieder und deren Angehörige auf eine Flughafenführung freuen.

2015 gibt es auch wieder mehrtägige Events: So bietet die SVMB erneut ein Wochenende für Neumitglieder in Valens oder das Jass-Weekend im Schwarzwald.

Gleichzeitig hat die SVMB etliche neue Anlässe in ihrem Programm, wie den Spargel-Event in Wohlen AG, der passend zur Saison im Mai 2015 durch-

geführt wird. Gespannt sein darf man auch auf die Solothurner Stadtführung unter dem Titel «Damen & Dirnen, Sitten & Unsitten», die Modelleisenbahn-Erlebniswelt im Toggenburg wie auch auf die Besichtigung von Schoggi-Land Maestrani in Flawil SG.

Die komplette Programmübersicht wird allen SVMB-Mitgliedern Anfang März per Post zugestellt. Die Detailprogramme können bei der Geschäftsstelle angefordert werden (044 272 78 66, mail@bechterew.ch). Die Teilnehmerzahl ist jeweils beschränkt. Die Anmeldungen werden gemäss Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die SVMB bedankt sich herzlich bei Vizepräsident Roland Brunner, der sich für die Organisation der Veranstaltungen 2015 wieder unermüdlich eingesetzt hat.



v.l.n.r.:
Dr. Marc Widmer
PD Dr. med. Jean Dudler
Dr. Pascale Exer
PD Dr. med. Adrian Ciurea

Medizinische Beratung

Die bereits bestehende Internet-Beratung wird weitergeführt (www.bechterew.ch).

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 PD Dr. med. Jean Dudler für die Westschweiz betreut. Überlegen Sie sich bitte Ihre Frage, bevor Sie zum Telefonhörer greifen, und beschränken Sie sich auf medizini-

VERANSTALTUNGEN |

37. Bechterew-Treffen in Sursee

Das 37. Bechterew-Treffen mit Mitgliederversammlung geht am 13./14. Juni 2015 über die Bühne. Der jährliche Grossanlass findet auf dem Campus Sursee, dem grössten Seminar- und Bildungszentrum der Zentralschweiz, statt. Nähere Infos finden Sie auf Seite 17.

Neumitglieder-Wochenende in Valens

Um beim Umgang mit dem Bechterew noch besser vertraut zu werden, bietet die Vereinigung den neuen Mitgliedern am 26./27. September 2015 ein Informations- und Kennenlern-Wochenende in der Klinik Valens an. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Infos und Tipps in medizinischer, physiotherapeutischer und psychologischer Hinsicht. Eingeladen sind alle Personen, die ab 2013 Aktivmitglied der SVMB geworden sind.

Aktivferien in Istrien

Nach der erfolgreichen Premiere 2014 findet auch dieses Jahr wieder eine sportliche Ferienwoche in Istrien statt, und zwar vom 11. bis 17. Oktober. Die Teilnehmenden können die kroatische Halbinsel entweder mit dem Fahrrad, auf den geführten Wanderungen oder als Nordic Walker erkunden.

Weitere Infos zu sämtlichen Veranstaltungen gibt es auf www.bechterew.ch/Anlässe

sche Probleme, die mit dem Morbus Bechterew zusammenhängen.

Wählen Sie die folgende Telefonnummer: 044 272 78 66.

Beratungstermine: 1. oder 2. Dienstagabend im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr

Dienstag, 10. Februar 2015

Dienstag, 10. März 2015

Dienstag, 14. April 2015

Dienstag, 12. Mai 2015

«Patientenschulung war sehr informativ»

Sieben Frauen besuchten an drei Abenden die Patientenschulung der SVMB. Eine der Teilnehmerinnen war Claudia Felber aus Hochdorf LU. Für sie war die Schulung eine lohnende Investition.

Die Schulung wird in den drei Modulen Medizin, Physiotherapie und Psychologie/Soziales durchgeführt.

Seit Jahren zeigt Dr. Marc Widmer, ärztlicher Berater der SVMB, den Teilnehmenden die medizinischen Aspekte des Bechterew auf. Der erfahrene Rheumatologe präsentierte auch diesmal das Krankheitsbild des Bechterew, deren mögliche Folgen sowie vor allem die immer besser werdenden therapeutischen Massnahmen. Letzteres dank der Fortschritte in der medizinischen Forschung.

Speziell auf die Haltung achten

Therapiekursleiterin Olivia Steinbaum zeichnete fürs Modul Physiotherapie verantwortlich. Eingangs der Schulung erklärte sie den Teilneh-

merinnen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule. Im Weiteren legte sie ihnen ans Herz, sich ausreichend zu bewegen. «Unabhängig vom Bechterew haben wir allgemein die Tendenz, eine Belastungshaltung einzunehmen. Daher ist es für jeden Menschen wichtig, auf die Haltung zu achten, für Bechterew-Patienten aber besonders», betont Steinbaum, die den sieben Frauen viele Aufrichtübungen für zu Hause zeigte. Ferner führte die Physiotherapeutin vor, wie der Overball als Unterstützung für eine aufrechte Wirbelsäule angewendet werden kann. Olivia Steinbaum ist von der Schulung begeistert: «Die Patientinnen waren sehr aktiv und dankbar.»

Im dritten Modul wurden Fragen rund um die Psychologie und die



Die Schulungsteilnehmerinnen bewegen sich unter der Anleitung von Olivia Steinbaum.

Erwerbstätigkeit beim Bechterew unter die Lupe genommen. Fachpsychologe Peter Gugger präsentierte verschiedene Verhaltensmuster im Umgang mit der Erkrankung. Außerdem wies er auf die Möglichkeiten hin, die Betroffenen bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz offenstehen.

Für Claudia Felber, eine der sieben Teilnehmerinnen, war die Patientenschulung eine lohnenswerte Investition für ihren persönlichen Umgang mit dem Bechterew. Insbesondere das Modul mit den psychologischen und sozialen Aspekten fand sie sehr spannend, weil sie hier Neues im Zusammenhang mit der Krankheitsbewältigung erfuhr. «Auch hat es mich sehr gefreut, dass ich andere Betroffene kennenlernen konnte.»



ANDERS UND EINZIGARTIG. BIS BALD. BEI UNS. AM 13. JUNI.

Willkommen zu Ihrem nächsten Firmenanlass! Unsere Team-Challenge wird auch Sie begeistern - absolut allwettertauglich und für grosse Gruppen geeignet. Der grosse Saal ist perfekt für Konferenzen, Bankette und Feiern mit bis zu 500 Personen.

Telefon 041 926 26 26, seminarzentrum@campus-sursee.ch



Hier erfahren Sie mehr: www.campus-sursee.ch

Bechterew-Spot: Beat Schlatter als Vorturner einer Flugshow

Fliegen ist ein Traum der Menschheit. Und ein Traum der besonderen Art ist es wohl, als Vorturner die «Choreografie» einer Flugshow zu leiten. Diese scheinbar anspruchsvolle Aufgabe meistert Beat Schlatter im Bechterew-Kurzfilm «Flugshow», der vor kurzem lanciert wurde. Damit weist der bekannte Schauspieler auf die Bedeutung einer frühen Bechterew-Diagnose und die wichtige Bewegungstherapie hin. [rb]

Auf dem Militärflugplatz Dübendorf herrscht eine festliche Atmosphäre und emsiges Treiben. Etliche der rund 100 Statisten verpflegen sich am Wurststand. Andere blicken zum Himmel empor, nehmen je nach Statistenrolle den Feldstecher oder auch den Fotoapparat hervor, knipsen fiktive Bilder und überbieten sich gegenseitig beim Staunen. Authentisch gespielte Faszination wird auch bei den strah-

lenden Kindergesichtern einer Primarschulklassie unverkennbar, die eigens für ihre Statistenrolle zum Dreh angereist ist.

Jung und Junggebliebene tummeln sich als Schaulustige auf dem Militärflugplatz. Zwei gestandene Herren machen es sich auf dem Liegestuhl bequem und spähen mit dem Feldstecher ebenso enthusiastisch zum Himmel.



Beat Schlatter in der Rolle als Putzmann, der im Verlauf des Spots die Flugzeuge zum tanzen bringt.

Auflösung des Faszinations-Rätsels

Nur, was gibt es denn in diesem Moment so Faszinierendes am Himmel zu sehen? Eigentlich nichts Besonderes oder Auffälliges. Wenn schon, dann fällt Schauspieler und Komödiant Beat Schlatter auf. Der ist aber nicht etwa in luftiger Höhe zu sehen. Vielmehr steht er – als Reinigungskraft verkleidet – mit beiden Beinen geerdet auf dem Boden und führt unter Anleitung der Filmcrew diverse Turnübungen aus.

Die Erklärung für die begeisterten, nach oben gerichteten Blicke liefert ein zweiter Teil des Drehs, an welchem die meisten Statisten vom Flugplatz nicht mehr teilnahmen. Dafür kommen nun andere Statisten und allen voran Militärpiloten der Schweizer Luftwaffe zum Zuge. In ihrer PC-7-Formation vollführen sie eine Flugshow der Extraklasse und zeigen dabei ihr ganzes Können. Das Besondere: Die Flugshow-Elemente harmonieren mit den Turnübungen von Beat Schlatter. Dies deshalb, weil er als Putzmann die Teamsitzung der geplanten Flugshow miterlebt hatte und so die Choreographie kannte.

Und so fügen sich die gedrehten Szenen als Puzzleteile nahtlos ineinander. Nach einer Instruktion für Flugschüler setzen sich die Militärpiloten ans Cockpit, vollführen unter der «choreografischen Anleitung» von Beat Schlatter ihre Flugakrobatik, die von den Statisten mit «Aaahhh!» und «Ooohhh!» bestaunt wird.

Rasche Bechterew-Diagnose

Der Kurzfilm «Flugshow» ist in Zusammenarbeit mit der Filmgerberei GmbH und ihrem Regisseur Tillo Spreng entstanden und wird von der Firma AbbVie AG unterstützt. Der Beitrag weist auf die Bedeutung einer frühen Bechterew-Diagnose hin. Ebenso unmissverständlich soll aufgezeigt werden, wie wichtig für die Betroffenen die aktive Bewegung ist.

Zu sehen ist «Flugshow» im Internet unter www.bechterew.ch oder www.youtube.com/bechterewschweiz.

Welche Rolle spielt IL-23 beim Bechterew?

Die Rolle des HLA-B27-Gens wird zu Recht mit dem Bechterew in Verbindung gebracht. Nun sind Forscher durch das Interleukin-IL-23 auf eine Spur gestossen, die unter anderem mit der Versteifung der Wirbelsäule in Zusammenhang gebracht werden könnte.

Untersuchungsmodelle mit Mäusen haben in vielerlei Hinsicht gezeigt, wie HLA-B27 möglicherweise die Entzündung bei einem frühen Bechterew-Stadium auslöst. Auch über die Rolle von Zytokinen wissen Forscher heute besser Bescheid, u.a. wie sie Botenstoffe von Zelle zu Zelle transportieren.

Ein Zytokin, das mit dem Bechterew in Verbindung gebracht wird, ist das Interleukin 23 (IL-23). Es wird in grösseren Mengen von bestimmten Zellen bei Bechterew-Patienten produziert. In einigen Studien wurde es gehäuft im Blut gefunden.

Veranlagung bei IL-23

In Zellen von Ratten können spezielle Formen von HLA-B27 Zellen generieren, die mit der erhöhten Produktion von IL-23 assoziiert werden. Dies könnte eine Erklärung für den Beitrag von HLA-B27 zur Bechterew-Erkrankung sein. IL-23 wird in den Zellen mit IL-23-Rezeptoren aktiv. Und Variationen im IL-23R-Gen sind mit einer Veranlagung von Bechterew, Psoriasis oder auch Morbus Crohn in Verbindung gebracht worden. Offen ist jedoch nach wie vor die Frage, wie dadurch Sehnenentzündung, Entzündung im Rücken und vor allem die Knochenneubildung in der Wirbelsäule verursacht wird.

Eine Studie, die kürzlich in der Zeitschrift «Nature Medicine» veröffentlicht wurde, bringt etwas Licht in diese Angelegenheit. Was entzündlich gesehen bei den Sehnen vor sich geht, könnte der Schlüssel für die klinischen Merkmale sein, die bei verschie-

denen Krankheitsbildern (Bechterew, Crohn, Psoriasis) überlappend vorkommen.

Zwei interessante Beobachtungen bei Mäusen

Die Forscher haben zwei wichtige Beobachtungen gemacht: So verursachte eine erhöhte «Dosis» von IL-23 bei Mäusen Sehnenentzündung und Entzündungen in der Wirbelsäule. Die Untersuchung unter dem Mikroskop brachte die Entzündung verursachenden Zellen wie Makrophagen und Neutrophilen rund um die Sehnen zutage, jedoch nicht im Gelenk oder in der Gelenkflüssigkeit (Synovium). Dies hebt sich von der Rheumatoiden Arthritis ab, bei der die Entzündung eben im Synovium beginnt. Der durch IL-23 verursachten Entzündung folgte eine Knochenneubildung, angrenzend bei den Sehnen.

Die zweite Beobachtung, die gemacht wurde, waren spezielle T-Zellen, die im Bereich der Sehnenentzündung darauf warteten, von IL-23 aktiviert zu werden. Diese T-Zellen wurden auch in den peripheren Gelenken und in der Wirbelsäule der Maus gefunden. Interessanterweise wurden die Zellen zudem im Bereich des Herzen und der Aorta entdeckt. Dies lässt die Vermutung zu, dass die mit IL-23 aktivierten T-Zellen bei der Entzündung der Herzklappe von Bechterew-Betroffenen mitverantwortlich sind.

Rolle von IL-22 bei der Knochenneubildung

Im Weiteren wurde beobachtet, wie die T-Zellen entzündliche Zytokine

produzierten, wenn sie mit IL-23, IL-17 und IL-22 behandelt wurden. Bekanntlich führt IL-17 entzündungsfördernde Effekte von IL-23 herbei. Von noch grösserem Interesse ist IL-22: Die Forscher fanden heraus, dass dieses Gen eine wichtige Rolle bei der Knochenneubildung rund um die Sehnen spielt.

Die Rolle von IL-23 noch näher untersuchen

Mit diesen Beobachtungen wird in Frage gestellt, ob die Sehnen und die Wirbelsäule beim Bechterew wegen spezieller T-Zellen betroffen sind, welche von HLA-B27 ins Visier genommen werden. Noch wichtiger ist die Erkenntnis, dass diese Entzündung vielleicht behandelt werden kann, indem man IL-23 verhindert. Viele Bechterew-Betroffene profitieren bereits von Anti-TNF-Therapie. In der Zukunft wird sich zeigen müssen, ob eine Blockade von IL-23 bei Bechterew-Patienten ebenso wirksam ist und vielleicht sogar mehr bewirkt als die TNF-Alpha-Hemmer.

Schliesslich wird durch die Studie die Möglichkeit aufgezeigt, dass durch die Hemmung von IL-22 der Prozess der Verknöcherung und Versteifung der Wirbelsäule verlangsamt werden kann.

Aus SpondylitisPlus: «Location, Location, Location: Enthesal T Cells Set Up Shop at the Intersection of IL-23 an Spondyloarthritis».



Ausbruch der Krankheit im fortgeschrittenen Alter

Gibt es klinische Unterschiede zwischen Spondylarthritis-Patienten, bei denen die Krankheit spät ausgebrochen ist und jenen mit früherem Krankheitsbeginn? Eine brasiliianische Studie gibt darüber Aufschluss.

TL. SKARE ET AL.

Die gross angelegte Studie wurde in 29 Zentren in den verschiedenen geografischen Regionen von Brasilien durchgeführt. Insgesamt beteiligten sich 1424 Personen mit Spondylarthritis, bei denen die Erkrankung im Schnitt im Alter von 28,5 Jahren begann. 259 Teilnehmende (18,2%) hatten den Krankheitsausbruch mit über 40 und deren 151 (10,6%) mit über 45 Jahren. Bei 81 Betroffenen (5,8%) machte sich die Krankheit erst nach 50 Jahren bemerkbar. Zwei Drit-

tel aller Patienten hatten Morbus Bechterew (66,3%). Die Krankheitsbilder des anderen Drittels waren psoriatische Arthritis, undifferenzierte Spondylarthritis, reaktive Arthritis und enteropathische Arthritis.

Erkennbare Unterschiede

Der Vergleich aufgrund des Alters bei Krankheitsbeginn zeigt deutlich: Patienten mit späterem Ausbruch waren häufiger weiblich und hatten überdurchschnittlich oft eine Betei-

lung der peripheren Gelenke. Im Gegensatz dazu hatten Betroffene mit früherem Beginn der Erkrankung häufiger Rückenbeschwerden.

TL. Skare, N. Leite, AB. Bortoluzzo et al.
«Effect of age at disease onset in the clinical profile of spondyloarthritis: a study of 1424 Brazilian patients», Hospital Evangélico de Curitiba, Brazil. Clin Exp Rheumatol. 2012 May-Jun: 351-7.

Der Morbus Bechterew Stuhl

- beliebte Popello M-Serie jetzt in der Schweiz
- mit Patienten und Ärzten entwickelt
- sitzend in Bewegung
- patentierte Rückenlehne
- Wechsel zwischen Be- und Entlastung
- verbesserter Nährstoffwechsel
- permanente Bewegungsreize
- mit Wirbelsäulenaussparung
- Ludwig Hammel (DVMB) sagt:

“Der Stuhl passt einfach. Er drückt nicht auf empfindliche Körperpartien, bietet jede Menge Entspannung und Unterstützung beim Sitzen. Die Morbus Bechterew Stühle von Popello sind meiner Meinung nach unbedingt empfehlenswert.”



KORNHAUS Schreinerei | Schwalbenstrasse 3 | 8374 Dussnang-Vogelsang (TG)
T 071 995 55 80 | N 078 946 00 63 | kornhaus@ergonomie-stuhl.ch | www.ergonomie-stuhl.ch

Das Kornhaus in Dussnang ist eine non-profit-organisation und bildet Menschen mit Beeinträchtigungen für den ersten und zweiten Arbeitsmarkt aus. Des weiteren unterhalten wir geschützte Arbeitsplätze. Die Stuhlkomponenten werden mit steigender Tendenz in unseren Werkstätten sozial- und umweltverträglich hergestellt, mit der Vision zur Kreislaufwirtschaft. Buchen Sie eine Zehn-Tage-Teststellung mit einem Morbus Bechterew Stuhl.





Mit Schmerzbehandlung gegen die Fatigue

Die Müdigkeit (Fatigue) ist ein sehr häufiges Symptom des Bechterew. Walisische Forscher untersuchten die klinischen Zusammenhänge der Müdigkeit. Ihr Ziel war es, Strategien zur Behandlung der Müdigkeit zu entwickeln.

Bei dieser Studie wurde die Intensität der Müdigkeit von Bechterew-Patienten anhand von Fragebögen evaluiert. Zudem wurde die Müdigkeit der Teilnehmenden vor und nach einer Behandlung mit TNF-Alpha-Hemmer gemessen. Dies im Vergleich zu einer Gruppe ohne Anti-TNF-Therapie.

Von den 385 Teilnehmenden füllten deren 348 die Fragebögen aus. Die Beteiligten bemerkten, dass sich die Müdigkeit sowohl auf ihren physischen als auch psychischen Zustand auswirke und überdies im sozialen Leben ihre Spuren hinterlasse. Ein

Drittel der Teilnehmenden gab an, dass sie nichts tun könnten, um die Müdigkeit herabzusetzen. Andere wiederum betonten, dass Medikamente, Bewegungsübungen und auch das Ausruhen gegen die Fatigue hilfreich seien. Als hauptsächlicher Faktor für die Müdigkeit wurde Schmerz angegeben, während die depressive Verstimmung nur eine kleine Rolle spielte.

Durch die Anti-TNF-Therapie konnten die entzündlichen Schmerzen und die Müdigkeit reduziert werden, und zwar um 14,4 Punkte auf einer Skala von 0–100. Bei der Kontrollgruppe

ohne TNF-Alpha-Hemmer hingegen kam es nicht zu dieser Besserung.

Psychische Faktoren

Die Autoren dieser Studie ziehen den Schluss, dass Müdigkeit bei Bechterew-Patienten nicht eng mit der Angst, der Motivation oder auch der Depression verknüpft ist. Dies im Gegensatz zu den entzündlichen Schmerzen, die doch wesentlich zur Müdigkeit beitragen. Aus diesem Grund empfehlen die Studienleiter, dass zur Herabsetzung der Müdigkeit v.a. die Linderung der Beschwerden angestrebt werden sollte.

S. Brophy et al: «Fatigue in ankylosing spondylitis: Treatment should focus on pain management».



Thermalfango in Abano Terme

Ein Schatz der Natur mit tausendjähriger Tradition
Wissenschaftlich bewiesene Wirksamkeit
gegen Arthrose, Osteoporose, Morbus Bechterew,
Fibromyalgie und andere rheumatische Erkrankungen
kombinierbar mit Inhalationstherapie
gegen Atemwegserkrankungen

Hotel Terme Patria

Im Zentrum von Abano Terme und
günstige Lage für Ausflüge in
die nahen Kulturstädte wie Venedig, Padua, Vicenza...
2 Thermalschwimmbäder (Hallen- und Freibad),
komfortable Zimmer mit Dusche/WC, Balkon,
Zimmersafe, Klimaanlage, SAT TV,
WiFi und Telefon, Kur- und Wellnessbereich im Haus.



HOTEL
TERME PATRIA

Viale delle Terme, 56
I - 35031 Abano Terme
(Padova - Italia)
T. (+39) 049 8617444
F. (+39) 049 8617477
prenotazioni@termepatria.it
www.termepatria.it

Angebot für 14 Tage Vollpension im Doppelzimmer Comfort

mit **10 Kuren** (Inkl. 1 ärztliche Eingangundersuchung,
10 Fangopackungen, 10 Ozonthermalbäder,
10 Komplettmassagen à 20 min, 1 Bademantelmiete)

Gesamtpreis ab € 1.230,00 pro Person

zusätzlich 3 Inhalationen gratis und
10 %Ermäßigung auf alle kosmetischen
Behandlungen und Friseur

Täglich Wassergymnastik
Fitnessraum
Gymnastikkurs
Fahrradverleih
Ärztliche Kontrolle



SPONDY





MEDIZIN

Hat es für mich negative Folgen, wenn ich TNF-Alpha-Hemmer nur im Schmerzfall einsetze? Ist es wirklich so, dass man eine Verknöcherung hinausschieben kann, wenn man regelmässig die Anti-TNF-Therapie in Anspruch nimmt? (A.K.)

TNF-Alpha-Hemmer sind keine Medikamente, welche man nur bei Bedarf einsetzt. In der Regel werden sie regelmässig verabreicht. Bei gutem Ansprechen können die Applikationsintervalle verlängert werden. Gelegentlich kann auch bei Beschwerdefreiheit während der Anti-TNF-Therapie weiterhin eine entzündliche Aktivität im MRI oder im Blut nachgewiesen werden. Bei grösseren Pausen steigt auch das Risiko, dass durch Bildung von Antikörpern gegen das Präparat die Wirksamkeit abnimmt.

Inwieweit TNF-Alpha-Hemmer die Verknöcherung verlangsamen können, ist noch unklar. Es gibt Hinweise, dass ein sehr früher Therapiebeginn im Krankheitsverlauf und eine längere Behandlungsdauer (Unterschied erst nach mehr als 4 Jahren messbar) die Verknöcherung allenfalls beeinflussen könnte.

Weitere Studien sind nötig, um Klarheit zu erlangen. Das Risiko für eine weitere Verknöcherung ist am höchsten bei Betroffenen mit bereits sichtbaren Veränderungen der Wirbelsäule im Röntgen sowie bei Patienten mit erhöhten Entzündungswerten im Blut (CRP) und bei Rauchern.

PHYSIOTHERAPIE

Ich spüre oft nach langem Sitzen im Büro Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Würde sich ein Stehpult lohnen? Wie viele Stunden pro Tag wären sinnvoll, am Stehpult zu arbeiten? (K.D.)

Statisches Sitzen führt häufig zu schmerhaften Problemen. Heutzutage gibt es eine Vielzahl ergonomisch angepasster Büromöbel, die uns den Alltag erleichtern und doch bleibt das Hauptproblem bestehen – wir sitzen!

Das menschliche Skelettsystem (inklusive aller Bänder, Sehnen und Muskeln) ist seit Tausenden von Jahren nach wie vor auf mindestens 10 Kilometer gehen pro Tag ausgelegt. Der Fortschritt der Zivilisation hat uns schlechend träge gemacht, und wir bremsen unbewusst unseren sehr leistungsfähigen Körper aus. Im Laufe der Jahrzehnte entwickeln sich dadurch pathologische Veränderungen.

Um diese Veränderungen zu minimieren, bedarf es ein wenig Eigenkontrolle. Das bedeutet, dass wir uns bewusster bewegen müssen. Statt unbequem lange statisch zu sitzen, ist ein Stehpult ideal, um den Körper in eine andere Lage zu versetzen bzw. mit mehr Muskeltonus zu versehen. Der Mensch soll nicht stundenlang vor dem Stehpult stehen, sondern ständig die Position verändern. Stehen und Sitzen im Wechsel ist ein guter Anfang, wobei das Gehen auch nicht zu vernachlässigen ist. Das fängt damit an, den Lift so häufig wie möglich zu ignorieren und jeden Weg zu nutzen (zum Drucker, zur Kaffeemaschine u.ä.), um sein Körpersystem regelmässig zu fordern.

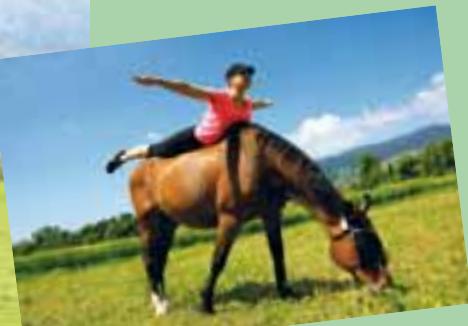
In dieser Triangel (sitzen, stehen, gehen) werden alle Körperstrukturen gleichmässig gefordert und es entsteht eine Symbiose zwischen Anspannung und Entspannung. Ich persönlich bin der Meinung, dass ein Stehpult oder ein höhenverstellbarer Tisch eine sehr gute Investition in die eigene Gesundheit ist.



PD Dr. med. Adrian Ciurea
Rheumaklinik und Institut für physikalische Medizin
Universitätsspital Zürich



Christian Preschke
Leitung Therapie Ambulatorium MSK
RehaClinic Bad Zurzach



Ein Herz und eine Seele mit Siméon

Joanne Bays (34) aus Coffrane NE ist eine Pferdenärrin, die sich auch beruflich voll engagiert. Durch den Bechterew musste das Energiebündel lernen, den Fuss etwas vom Gas zu nehmen.

Ich habe einen langen Arbeitstag: Von 6.45 Uhr morgens bis abends um 19 Uhr bin ich in der Zentrale des Brandschutz- und Rettungsdienstes in Neuenburg. Meine Aufgabe als Koordinatorin von Einsätzen ist äusserst spannend: Sobald Anrufe über 118 oder 144 eingehen, kläre ich ab, welche Rettungssequipe aufgeboten werden muss. Da kann es häufig hektisch zu und her gehen.

Die Tätigkeit im Rettungswesen liegt mir sehr am Herzen. Während zehn Jahren erlebte ich als Rettungssanitäterin und später als Feuerwehrfrau viele Extremsituationen. Doch ich empfand es immer als Bereicherung, Menschen in einer Notlage zu helfen.

2011 wechselte ich wegen des Bechterew von der Front ins Büro, was mir anfänglich sehr schwer fiel. Gegenwärtig arbeite ich zu 50 Prozent, da ich noch eine IV-Umschulung im Bereich Teamleitung, Coaching und Erwachsenenbildung mache. Ich bin dankbar, dass ich so in meinem vertrauten Arbeitsumfeld bleiben kann. In eineinhalb Jahren werde ich die Umschulung abschliessen.

Die Liebe zum Pferd

Der Bechterew hat bei mir schon manche Veränderungen nach sich gezogen. Wegen der Rückenschmerzen habe ich vor einigen Jahren die Pflege meines Hengstes Siméon in andere Hände übergeben. Die Pferde sind seit meinem siebten Lebensjahr meine Leidenschaft. Und Siméon ist für mich

mehr als ein Tier, das mich begleitet. Er ist ein treuer Freund, sehr grosszügig und anständig. Er erwartet im Gegenzug aber auch viel von mir. Seit 2007 gehört er zu mir und ich hoffe, dass er trotz seiner 25 Jahre noch lange mein Begleiter sein wird.

Ein unvergessliches Erlebnis war für mich die Teilnahme am SVMB-Fotowettbewerb: Ich konnte auf Siméon verschiedene Posen machen und sogar meine Füsse auf seinen Kopf legen. Er fühlte sich überhaupt nicht gestört.

Beim Reiten fühlte ich mich frei, auch wenn der Galopp für mich nicht mehr drin liegt. Mit 20 nahm ich zum ersten Mal heftige Rückenschmerzen wahr. Fünf Jahre später verschlimmerte sich mein Zustand drastisch. Trotzdem lebte ich weiterhin kontinuierlich auf der Überholspur. Von da an erlebte ich keinen Tag mehr ohne Rückenbeschwerden, die zusehends stärker wurden.

Abschied vom Laufsport

Ich suchte oft einen Arzt auf. Doch alle glaubten, dass die Schmerzen auf meine körperlich anspruchsvolle Arbeit und meine sportlichen Aktivitäten zurückzuführen seien. Zu jener Zeit war ich eine ultraaktive Läuferin. Ich nahm an etlichen Volksläufen, auch Halbmarathons, teil. Sechs Jahre später begann ich gar, für einen Marathon zu trainieren. Doch im Juni 2011 erlitt ich einen brutalen Schmerzschub, von dem mein Rücken und auch meine Füsse erfasst wurden.

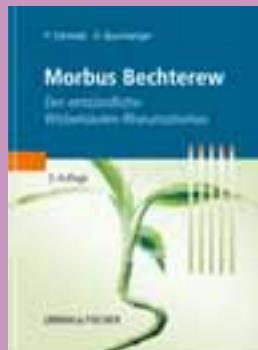
Während vier Monaten konnte ich mich kaum noch bewegen. Nachts konnte ich maximal drei Stunden schlafen, und tagsüber überfiel mich eine bleierne Müdigkeit. Kommt dazu, dass ich einen Teil dieser schlimmsten Zeit meines Lebens während meiner Ferien in den USA verbrachte. Ich hatte mir diese wahrlich schöner vorgestellt.

Zurück in der Schweiz, liess ich mich wieder mehrere Male beim Arzt abklären, zunächst erfolglos. Drei Monate später pochte ich auf eine erneute Untersuchung, was schliesslich auch dank des Rheumatologen zur Diagnose führte. Den Befund nahm ich mit gemischten Gefühlen zur Kenntnis. Ich war erleichtert, zugleich aber auch um meine Zukunft besorgt.

Heute geht es mir recht gut. Trotz der Anti-TNF-Therapie spüre ich noch Schmerzen, die aber abgenommen haben. So kann ich meistens acht Stunden durchschlafen. Meine Beweglichkeit ist gegenüber früher nicht schlechter geworden.

Schwer zu akzeptieren ist für mich, dass ich mit dem Laufsport aufhören musste. Dafür habe ich nebst dem Reiten neue sportliche Herausforderungen gefunden: Ich gehe regelmässig ins Fitness, fahre mit meinem Trike (Liegevelo) oder klettere mit meinem Freund auf einer Via Ferrata (gesicherte Kletterwege). Zudem bin ich überglücklich, wenn ich mit meinem Partner Reisen unternehmen kann, vor allem in die USA.

LITERATUR |



192 Seiten, 111 Abbildungen
3. Auflage, **CHF 40.-**



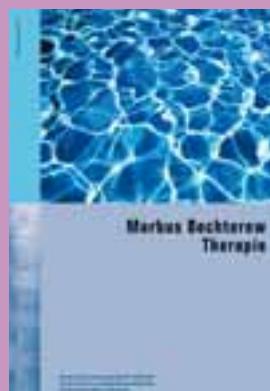
Eltern-Sein mit Rheuma
CHF 25.-



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.-

*Preis für Mitglieder / Prix pour membres

BESTELLSCHEIN |

Literatur

<input type="checkbox"/> Morbus Bechterew – Der entzündliche Wirbelsäulen-Rheumatismus	40.–
<input type="checkbox"/> Eltern-Sein mit Rheuma	25.–
<input type="checkbox"/> Morbus Bechterew. Krankheit und Therapie	gratis
<input type="checkbox"/> Medikamente	gratis
<input type="checkbox"/> Schwangerschaft bei Morbus Bechterew	5.–
<input type="checkbox"/> Ma spondylarthrite, mes questions...	10.–* / 20.–

Schriftenreihe der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

<input type="checkbox"/> Heft 9: Morbus Bechterew – Krankheit D <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/>	10.–* / 20.–
<input type="checkbox"/> Heft 10: Morbus Bechterew – Therapie D <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/>	10.–* / 20.–
<input type="checkbox"/> Heft 11: 34 Persönlichkeiten – 1 Krankheit D <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	15.–* / 25.–
<input type="checkbox"/> Heft 12: Leben mit Morbus Bechterew D <input type="checkbox"/>	15.–* / 25.–
<input type="checkbox"/> Heft 13: Gesund und gut essen – Ernährung bei Morbus Bechterew D <input type="checkbox"/>	15.–* / 25.–

Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew

<input type="checkbox"/> Autofahren mit Morbus Bechterew	10.–* / 20.–
<input type="checkbox"/> Alters- und geschlechtsspezifische Probleme beim Morbus Bechterew	10.–* / 20.–
<input type="checkbox"/> Morbus Bechterew in 100 Fragen	10.–* / 20.–
<input type="checkbox"/> Morbus Bechterew: Fremdwörter einer Krankheit	10.–* / 20.–
<input type="checkbox"/> Das kleine Kochbuch gesunder Genüsse	15.–* / 25.–

Gymnastik

<input type="checkbox"/> Der Morbus Bechterew-Gymnastik-Kalender (für 4 Wochen)	23.–* / 33–
<input type="checkbox"/> Morbus Bechterew: Heimprogramm (für 1 Woche)	15.–* / 25.–

DVD

<input type="checkbox"/> 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) als Geschenkabonnement für:

Schweiz 18.–/ übrige Länder 30.–

Name:

Adresse:

ANMELDEATALON |

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 _____

Natal _____

E-Mail-Adresse _____

Ort / Datum _____

* nur bei Anmeldung für Aktivmitgliedschaft

Unterschrift _____



Leben bedeutet Bewegung

Das gilt für Morbus Bechterew-Betroffene ganz besonders.

Bei RehaClinic sind Sie eingebettet in ein besonderes Betreuungskonzept, das von einem interdisziplinären Team getragen wird. Sie lernen, Schmerzen bewältigen zu können, zu entspannen und Ihre Grundlagenausdauer zu verbessern. Wir bieten Ihnen ein umfangreiches medizinisches und therapeutisches Angebot und entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

RehaClinic – Prävention und Rehabilitation.

RehaClinic
Quellenstrasse 34
5330 Bad Zurzach
Telefon 056 269 51 51
Telefax 056 269 51 70
info@rehaclinic.ch
www.rehaclinic.ch



KLINIKEN VALENS

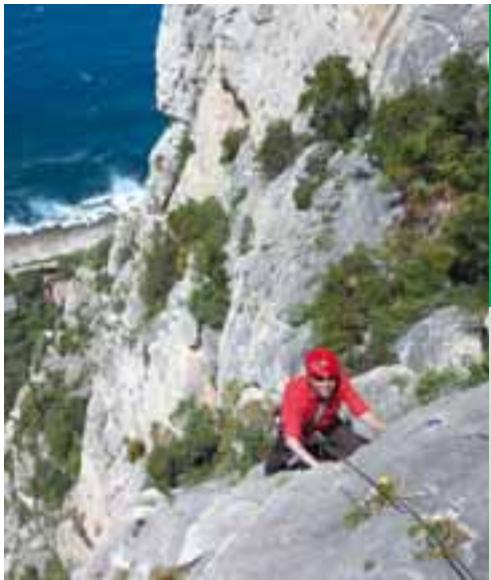
Die Kliniken Valens sind spezialisiert für die Rehabilitation von Patienten mit muskulo-skelettalen und neurologischen Erkrankungen und Unfallfolgen. Sie sind zudem Therapie- und Kompetenzzentrum für Morbus-Bechterew-Patientinnen und -Patienten.

Stationäre Patienten werden in den Rehabilitationszentren Valens und Walenstadtberg behandelt, ambulante Reha-Stationen in Altstätten, Chur, St. Gallen und Valens.



KLINIKEN VALENS Rehabilitationszentrum Valens CH-7317 Valens
T +41 (0)81 303 11 11 F +41 (0)81 303 11 00 www.kliniken-valens.ch

KLINIKEN VALENS Rehabilitationszentrum Walenstadtberg CH-8881 Walenstadtberg
T +41 (0)81 736 21 11 F +41 (0)81 735 1502 www.kliniken-valens.ch



© Hdsideesign | Dreamstime.com

VORSCHAU |**Fit in den Sommer**

Bewegung ist ein wirksames Mittel gegen die Bechterew-Symptome. Und je nach Interesse üben Mitglieder der SVMB ganz verschiedene Bewegungs- und Sportarten aus. Gerade im Sommer bieten sich zusätzliche Möglichkeiten, um sich v.a. im Freien zu bewegen. Doch spielt es beim Bechterew eine Rolle, welchen Sport Betroffene ausüben?

Im kommenden «vertical» stellt die SVMB diverse Mitglieder mit ihrem Lieblingssport vor. Wie medizinische Fachpersonen den Nutzen der jeweiligen Bewegungsform beurteilen, erfahren Sie ebenfalls in der nächsten Ausgabe.

AUFRUF |**Alltagsbewältigung: Umfrage der Rheumaliga**

Die Rheumaliga Schweiz führt eine Umfrage zum Thema «Alltagsbewältigung» durch. Im Zentrum stehen dabei Probleme, auf die Rheuma-Patienten täglich stossen. Ebenso von Interesse sind Lösungen, welche die Betroffenen für die Alltags-Herausforderungen gefunden haben. Dabei geht es um die alltäglichen Handgriffe aus Bereichen wie An-/Ausziehen, Körperpflege (Waschen, Schminken, etc.), Kochen/Essen, Hausarbeit, bei der Arbeit oder in der Freizeit. Strategien im Umgang mit Schmerzen oder hilfreiche Therapien sind in dieser Umfrage ausgeklammert.

Kontakt: Rheumaliga Schweiz, Simone Fankhauser, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, s.fankhauser@rheumaliga.ch, 044 487 40 61 (Di+Mi)

BERATUNG |**Medizinische Beratung**

Die medizinischen Berater der Vereinigung, Dr. med. Marc Widmer (Deutschschweiz) und PD Dr. med. Jean Dudler (Westschweiz), beantworten am Beratungstelefon Fragen zum Morbus Bechterew. Die genauen Daten, an denen das Beratungstelefon bedient wird, finden Sie auf Seite 19.

Medizinische Fragen können unseren medizinischen Beratern auch über das Internet gestellt werden.

(www.bechterew.ch/de/mitglieder.html). Diese Angebote gelten nur für Mitglieder der Vereinigung.

IMPRESSIONUM**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: Reto Bialiarda
Redaktionelle Mitarbeiter:
Dr. Heinz Baumberger
Urs Gamper
Christian Preschke
Erich Merki – Comic
Prof. Karin Niedermann
PD Dr. med. Jean Dudler
Dr. med. Pascale Exer
Dr. med. Marc Widmer
PD Dr. med. Adrian Ciurea

Layout

Nicole Koch, kowaku GmbH, Oetwil am See

Abonnemente

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

Druck

FO-Fotorotar AG, 8132 Egg

Copyright

Abdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion

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



abbvie



BDO

Prüfung • Treuhand • Beratung

BDO AG | Zürich | T 044 444 35 55 | zo@bdo.ch | www.bdo.ch



Inspired by patients.
Driven by science.

Werden Sie Mitglied und nutzen Sie unsere Dienstleistungen

- Kostenlose Infos: Broschüren, Fachzeitschrift «vertical»
- Sonderkonditionen bei Kursen und Reisen
- Sonderkonditionen bei der Fachliteratur für Patienten
- Zusätzliche Informationen im Mitgliederbereich auf der Webseite www.bechterew.ch
- Medizinische Auskünfte
- Krankheitsbedingte Laufbahnberatung*
- Beratung bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz*
- Beratung in Rechtsfragen der Sozialversicherungen*
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- Möglichkeit, an wichtigen Forschungsprojekten teilzunehmen

* Angebote ab dem 2. Mitgliedsjahr

