

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst  
TV-Moderatorin  
«gesundheit heute»  
im Gespräch mit Prof.  
Christian Cajochen,  
Schlafforscher,  
UPK Basel

Viele Leute schlafen  
bei Vollmond nicht  
gut. Hat der Mond  
einen Einfluss?

Der Mond hat einen  
grossen Einfluss auf  
Fortpflanzungsrythmen  
sowie auf Ruhe-  
und Aktivitätsphasen  
von vielen Lebewesen.

Beim Menschen ist  
der Einfluss des Mondes  
zwar umstritten,  
obwohl diese Woche  
ein Befund publiziert  
wurde, dass der  
Mond einen Einfluss  
bei bipolaren Patienten  
hat, und zwar  
auf den Zeitpunkt,  
wann ein Patient in  
eine manische oder  
depressive Phase  
wechselt.

Auf [www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch) gibt es eine  
Umfrage über den  
Einfluss des Mondes,  
an welcher sich alle  
Interessierten beteiligen  
können. Was  
möchten Sie damit  
herausfinden?

Wir wollen herausfinden,  
welche Umwelt-  
und persönlichen  
Faktoren die Menschen  
plagen, wenn  
sie sich über schlechten  
Schlaf beklagen  
und, ob der Mond dazu  
zugehört oder nicht.

TV-Tipp: Sondersendung  
«Geheimnisse  
der Nacht»: SRF 1,  
Samstag, 18. Februar,  
18.10 Uhr.

# Der Kampf gegen den krummen Rücken

Bei uns leiden über 30 000 Menschen unter einem **Morbus Bechterew**. Die Betroffenen stehen in einem jahrelangen Kampf gegen Schmerzen, die sie im wahrsten Sinne des Wortes zu krümmen drohen.

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Peter M.\* ist 57 Jahre alt. 27 Jahre sind vergangen, seit dem «unvergesslichen Tag im Januar 1990», als er auf einmal nicht mehr gehen konnte, weil ihm plötzlich auftretende Schmerzen sprichwörtlich in die Knie zwangen. Seit diesem Ereignis ist kaum ein Tag vergangen, an dem er keine Schmerzen gehabt hätte. Schmerzen, die müde machen, auslaugen und ihm oft die Lebensperspektive rauben. Und immer wieder quält ihn die Frage: Wie wird der Krankheitsverlauf sein? «Ich habe grosse Angst davor, dass ich eines Tages nur noch in gekrümmter Haltung gehen kann», so Peter M. Nebst den zermürbenden Rückenschmerzen kommen zudem regelmässig Probleme mit Augenentzündungen hinzu, «was mich auch beruflich stark einschränkt». Peter M. leidet unter einem Morbus Bechterew (ankylosierende Spondylitis, AS).

## Männer sind häufiger betroffen als Frauen

Der Morbus Bechterew tritt in 0,5% der Bevölkerung auf und ist eine chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung. Die Erkrankung beginnt zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr und kann in seltenen Fällen schon während der Pubertät auftreten. «Betroffen ist vor allem die Wirbelsäule, die im Laufe der Erkrankung langsam verknöchert», sagt Markus Gerber, Facharzt für Rheumatologie in Bern. Das Leitsymptom der Erkrankung sei der entzündliche Rückenschmerz mit typischem Erwachen in der zweiten Nachthälfte, eine Morgensteifigkeit sowie Besserung der Be-

schwerden durch Bewegung im Laufe des Tages. Männer sind dabei doppelt so häufig betroffen wie Frauen.

## Ursache weitgehend ungeklärt

Die Ursache für die Erkrankung ist bis heute nicht vollständig geklärt. Mitte der Siebzigerjahre stellten Forscher fest, dass im Blut von fast allen Bechterew-Patienten das Erbmerkmal HLA-B27 nachgewiesen werden konnte. «In der Normalbevölkerung gibt es zirka 8% HLA-B27-Positive, die nicht an einem Morbus Bechterew erkranken», hält Gerber fest. Es wird vermutet, dass neben der genetischen Anlage auch Umwelteinflüsse oder spezielle

Infektionserreger für das Auftreten der Krankheit verantwortlich sind.

Die Beweglichkeitseinschränkung erfolgt langsam fortschreitend über Jahrzehnte. Der chronische Verlauf führt nicht selten zu depressiven Verstimmungen bei den Betroffenen. In zirka 25% der Fälle leiden die Patienten zusätzlich an einer wiederkehrenden, spezifischen Entzündung des vorderen Augenabschnitts mit Befall der Iris, 1/3 der Patienten können zudem an einer zusätzlichen Gelenkentzündung erkranken. Weiter



Die chronisch-entzündliche Rheumakerkrankung trifft Männer doppelt so häufig wie Frauen.

# Immen Rücken

## BECHTEREW-DIAGNOSETEST ONLINE

Mit Hilfe eines kurzen Tests kann überprüft werden, ob ein Verdacht auf Morbus Bechterew besteht und ein Arzt konsultiert werden sollte. Um ein persönliches Resultat zu erhalten, müssen zehn Fragen beantwortet werden. [www.bechterew.ch/test](http://www.bechterew.ch/test)

können auch die Kreuz-, Darmbeingelenke sowie das Brustkorbskelett betroffen sein.

## Krankheitsaktivität unterdrücken

Die Krankheitsaktivität wird mit einem Index bestehend aus sechs standardisierten Fragen zu Müdigkeit, Schmerzempfindung und Morgensteifigkeit bewertet.

«Eines der wichtigsten Behandlungsziele ist daher, die Krankheitsaktivität zu unterdrücken», so der Berner Rheumatologe. Eine grosse Bedeutung kommt auch der Früherkennung der Erkrankung zu, da laut Markus Gerber «Versteifungen in ungünstiger Stellung weitgehend verhindert werden können, wenn bereits frühzeitig mit der Behandlung begonnen wird».

Die Behandlungsschwerpunkte liegen zum einen im medikamentösen, zum anderen im physikalischen Bereich.

Die medikamentöse Therapie wird aufgrund von Leitlinien durchgeführt, die von der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie herausgegeben und regelmässig überarbeitet werden. Als Erstes werden sogenannte nicht-steroidale Entzündungshemmer verabreicht. Bei Befall von Gelenken wird das synthetische Basis-

medikament Sulfasalazine eingesetzt. Ist damit die Krankheitsaktivität noch zu wenig kontrolliert, können TNF- $\alpha$ -Hemmer verabreicht werden. Dabei handelt es sich um biotechnologisch hergestellte Proteine (Eiweisse), welche an der Quelle der entzündlich-rheumatischen Erkrankung eingreifen. «Diese Medikamente können die Gelenkentzündung stoppen und damit die Zerstörung von Gelenken verhindern», so der Berner Rheumatologe weiter.

## Therapeutische «Zukunftsmusik»?

Im letzten Jahr hat sich das Therapiespektrum des Morbus Bechterew mit der gezielten Blockade des Interleukin 17A erweitert. «Wissenschaftliche Studien bestätigen eine hohe Ansprechrate dank diesem gezielten Wirkmechanismus», weiss Markus Gerber. Interleukine sind körpereigene Botenstoffe der Zellen des Immunsystems.

## Bewegung ist wichtig

Mit einer regelmässig durchgeführten Bewegungstherapie (physikalische Therapie) kann eine Versteifung der Wirbelsäule, des Brustkorbes und eventuell grosser Gelenke verzögert oder verhindert werden. Forscher konnten in verschiedenen Studien nachweisen, dass Patienten, die regelmässig ein spezielles Heimprogramm turnen, bessere Langzeitergebnisse haben.

## «Krankheit im Griff»

Peter M. hat seine Krankheit heute «relativ gut im Griff», wie er sagt. Das Turnen in der Bechterew-Gruppe im Inselfpital Bern sowie die Heimgymnastik erhalten die Beweglichkeit. Monatlich einmal geht er zu einer Akupunkturbehandlung, zwei- bis viermal jährlich zum Rheumatologen zur Kontrolle des Krankheitsverlaufs. Schmerzfrei ist er selten, aber er ist zuversichtlich, mit Sport und Bewegung gegen die drohenden Spätfolgen ankämpfen zu können. ❀

## MEDIZIN-NEWS

### Was Parkinson mir gibt

Mit 51 Jahren erhielt der niederländische Journalist Henk Blanken die Diagnose Parkinson. Das war 2011. Der Mann, der früher stets unter Strom stand, hat seine Bewegungen jetzt nicht mehr im Griff, stolpert, zittert, wird vergesslich. Das zwingt ihn zur Langsamkeit. Was es heisst, ein Parkinsonkranker zu sein, hat Blanken packend protokolliert. Sein Buch erscheint dieser Tage nun auch auf Deutsch: «Du stirbst du nicht dran» (Patmos Verlag, Fr. 28,90, auch als E-Book).



### Neue Therapie bei Brust- und Nierenkrebs

Eine internationale Forschergruppe unter der Leitung von Prof. Dr. Jean Claude Riebi (Universität Bern) hat herausgefunden, wie neuartige Wirkstoffe – die sogenannten Somatostatin-Rezeptor-Antagonisten – neu auch bei häufigen Krebsarten wie Brust- oder Nierenkrebs eingesetzt werden können. Diese Form der radioaktiven Bestrahlung wurde bisher nur bei seltenen neuroendokrinen Tumoren angewendet. Das Verfahren ermöglicht, Tumore viel deutlicher abzubilden.

### Camping bei Schlafproblemen

Wer morgens nur schwer aus den Federn kommt und abends Mühe hat einzuschlafen, sollte es mal mit Camping versuchen – so eine neue Studie der University of Colorado. Bereits ein einziges Wochenende im Zelt kann helfen, Schlafstörungen zu beheben. Der Grund: In der freien Natur passt sich unsere innere Uhr blitzschnell dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus an – vorausgesetzt künstliches Licht von Handy, Tablet und Taschenlampe bleiben zu Hause.



\*RICHTIGER NAME DER REDAKTION BEKANNT