

# Forschungspreis wird vergeben

Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew organisiert ein Treffen. Dabei wird eine Auszeichnung verliehen. Im Interview erzählt Barbara Fava-Heiniger aus Spiez vom Leben mit der Krankheit.

**THUN** Am Samstag findet im Hotel Freienhof in Thun das 41. Schweizerische Bechterew-Treffen mit Referaten und der Verleihung des Forschungspreises der Schweizerischen Bechterew-Stiftung statt. Im Anschluss daran können die Teilnehmenden eine Schifffahrt auf dem Thunersee mit Abendessen und Unterhaltungsprogramm geniessen.

Am Anlass der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) werden rund 200 Teilnehmende erwartet, darunter Vertreter aus Wissenschaft und Politik, wie die Organisation mitteilt. Die Patientenorganisation wurde 1978 gegründet und zählt heute über 4300 Mitglieder. Morbus Bechterew ist eine unheilbare, rheumatische Krankheit, die mit starken Rückenschmerzen verbunden ist. Unter Umständen kann die ganze Wirbelsäule versteifen. Wir haben bei Barbara Fava-Heiniger (51) nachgefragt. Die Spiezerin ist Morbus-Bechterew-Patientin und hatte viele Jahre starke Rückenschmerzen, ohne zu wissen weshalb. Erst vor eineinhalb Jahren erhielt sie endlich die Diagnose Morbus Bechterew. Seither ist sie wieder sehr aktiv und versucht, die Krankheit als Chance zu sehen.

*Jeder Patient erlebt einen anderen Verlauf von Morbus Bechterew. Wie lange leben Sie schon mit der Krankheit und wie warder Verlauf bei Ihnen?*

**Barbara Fava-Heiniger:** Ich hatte während Jahren immer wieder intensive Schmerzen im unteren Rücken und im Bereich des Beckens. Da wir über Jahre selbst unser Haus umbauten, wurde angenommen, dass die Schmerzen durch falsches Heben entstanden sind. Die Rückenschmerzen führten auch zu Schlafstörungen, was mich fast am stärksten belastete. Regelmässig wachte ich mitten in der Nacht auf. Auch ein neues Bett half nicht. Morgens fühlte ich mich oft sehr steif im Rücken, hatte Schmerzen und war überhaupt nicht ausgeruht. All dies war eine enorme Belastung für mich, welche ich nicht einordnen konnte. Mehrere Besuche beim Hausarzt brachten keine Klarheit. Erst als im August 2017 eine Magnetresonanztomographie (MRT) veranlasst wurde, konnte endlich die Diagnose Morbus Bechterew gestellt werden. Seither werde ich von einem Rheumatologen begleitet, der mir gut wirksame Medikamente verschrieb und mir die Bedeutung gezielter Bewegungs- und Physiotherapie aufzeigte. Jetzt, eineinhalb Jahre nach der Diagnosestellung, geht es mir insgesamt wieder recht gut. Ich habe zwar noch immer leichte Symptome, aber sie sind deutlich schwächer geworden.

*Wie haben Sie reagiert, als Sie die Diagnose Morbus Bechterew erhielten? Wie hat Ihr Umfeld reagiert?*

Ganz am Anfang war ich schockiert, da ich durch meine Arbeit als Ergotherapeutin die Spätfolgen des Morbus Bechterew zwar schon kannte, mir jedoch noch kein genaues Bild der Krankheit machen konnte. Doch der Schock



«Die schöne Umgebung hilft mir, beweglich zu bleiben», sagt Barbara Fava-Heiniger.

Foto: Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB)

wich sehr schnell einem Gefühl der Erleichterung. Endlich konnte ich die Beschwerden und Beeinträchtigungen einordnen und eine gezielte Therapie starten. Und endlich wusste ich, was ich selbst zur Linderung meiner Beschwerden beitragen konnte, hatte es also teilweise selbst wieder in der Hand, meinen Körper mit gezielter Bewegung, Sport und Medikamenten positiv zu beeinflussen. Ich machte mit mir selbst eine Abmachung, dass ich die Erkrankung als Chance sehen will.

*Sind Sie trotz des schmerzhaften und einschränkenden Morbus Bechterew berufstätig?*

**Gibt es da Tage, an denen es Ihnen besser geht als an anderen?** Bis vor gut einem Jahr war ich mit Familienarbeit und dem Umbau unseres Hauses völlig ausgelastet. Daneben war aufgrund der Schmerzen und des chronischen Schlafmangels überhaupt nicht an eine Berufstätigkeit zu denken. Der Vorteil dieses Settings war,

dass ich die damals dringend benötigten Pausen flexibel einplanen konnte. Durch die gut wirksame Therapie fühle ich mich inzwischen wieder so «zwäg», dass einem lang ersehnten Wiedereinstieg ins Berufsleben nichts mehr im Wege steht. Gerade habe ich mit der Stellensuche angefangen.

*Das Motto der Bechterew-Betroffenen lautet: «Bechterewler braucht Bewegung». Was tun Sie, um die Gelenke in Schwung zu halten und damit die Krankheit etwas erträglicher zu machen? Welche Sportarten betreiben Sie?*

Schon vor der Diagnose war ich sehr sportlich, wobei mir dabei

keit noch undenkbar war. Überhaupt motiviert es mich sehr, wenn mich die Kinder bei den sportlichen Aktivitäten begleiten. Seit der Diagnosestellung betreibe ich die Sportarten nun noch bewusster und achte mehr auf die Haltung, Muskelspannung und Atmung. Neben den «spontanen» Freizeitaktivitäten ist es mir wichtig, zusätzlich mindestens drei- bis viermal pro Woche feste Stunden mit Sportaktivitäten zu haben, bei denen ich von Fachpersonen eine gezielte Anleitung zu Kraft-, Dehn-, Körperhaltungs-, Atmungs- und Gleichgewichtsübungen bekomme. Dazu gehört auch die wöchentliche Bechterew-Gruppentherapie der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew in Thun. Und schliesslich gönne ich mir zur Entspannung ab und zu auch einen Besuch in der Sauna oder im Solbad, da mir die Wärme sehr guttut.

*Sie haben die gezielte Bechterew-Therapie in Thun angesprochen. Was bringt Ihnen diese und der Austausch mit der Gruppe im Umgang mit der Krankheit?*

In der Bechterew-Gruppentherapie in Thun haben wir dreimal pro Monat sogenannte «Wassertherapie» in einem warmen Schwimmbassin und einmal pro Monat «Trockentherapie» in einem Gymnastikraum. Alle Therapiestunden werden von einem spezialisierten Physiotherapeuten geleitet. Neben dieser anerkannten und erwiesenermassen wirksamen Therapieform für Bechterew-Patienten ist bei der Gruppentherapie auch der Austausch unter den Betroffenen ein enorm wichtiges Element. Zusammen ist man viel motivierter, und es macht auch mehr Spass. Im Austausch mit anderen Betroffenen wurde mir auch bewusst, dass mein langer Leidensweg bis zur Diagnosestellung keineswegs ein Einzelfall ist. Ich bewundere Menschen, die schon seit Jahrzehnten mit Morbus Bechterew leben und immer noch voller Elan in der Gruppentherapie mitmachen. Ich kann nur hoffen, dass auch ich ein solches Durchhaltevermögen haben werde.

*Am 18. Mai dieses Jahres findet in Thun das 41. Schweizerische Bechterew-Treffen statt, es werden viele Teilnehmende aus der ganzen Schweiz erwartet. Was bedeutet Ihnen das und was wollen Sie den Gästen der Region zeigen?*

Ich werde zum ersten Mal an diesem Treffen teilnehmen, da ich noch nicht so lange Mitglied der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew (SVMB) bin. Ich bin sehr gespannt auf das vielseitige Programm. Ich fühle mich sehr privilegiert, in dieser wunderschönen Region zu wohnen: der See, die Berge, diese wunderbare Landschaft ... Den Gästen möchte ich zeigen, wie sehr mir diese schöne Umgebung hilft, beweglich zu bleiben. Und sie so auch für Bewegung und Sport, die uns Betroffenen so stark hilft, motivieren.

Pressedienst/Isabelle Thommen  
Nr. 173721, online seit: 16. Mai – 14.27 Uhr

Weitere Informationen sind online aufgeschaltet unter [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

## Alles rund um Bücher

**THUN** Die regionale Bibliothekslandschaft ist gross und vielfältig. Während der Bibliothekswoche von kommendem Montag bis Samstag kann sie entdeckt werden. Dies teilt die Stadt Thun in einer Mitteilung mit. Die Stadtbibliothek Thun führt dieses Angebot bereits zum zweiten Mal gemeinsam mit 16 anderen Bibliotheken der Region durch – von Interlaken über Spiez bis Thierachern. «Der Anlass verspricht ein abwechslungsreiches Angebot mit Lesungen für Kinder und Erwachsene, Führungen, Bücherflohmärkten sowie Basteln und Malen für Kinder», heisst es. Die Stadtbibliothek Thun stellt unter anderem den Thunensia-Bestand vor, der Bücher und Schriften mit Bezug zur Stadt Thun und ihrer Umgebung enthält. Am kommenden Mittwoch findet ausserdem der zweite Nationale Vorlesetag statt. An diesem Tag kooperiert die Stadtbibliothek Thun mit dem Kunstmuseum und dem Schloss Thun. Im Schloss liest zum Beispiel Sebastian Steffen aus seinem Buch «leg di aschtändig a». Die Stadtbibliothek Biel veranstaltete in den letzten Jahren unabhängig von Thun einen ähnlichen Anlass. Nun führen die beiden Städte den Anlass zum ersten Mal unter gemeinsamem Auftritt und in der gleichen Woche durch. Dadurch soll die Zusammenarbeit der Bibliotheken in der Region und im Kanton gefördert werden.

Pressedienst/Rabea Grand  
Nr. 173702, online seit: 17. Mai – 15.28 Uhr

## Logenplätze im Hochmoor

**HEIMENSCHWAND** Das Wachseldornmoos ist ein Hochmoor von nationaler Bedeutung und liegt in einer grossen Waldlichtung. Das Gebiet ist mit einem Wanderweg gut erschlossen und bei Jung und Alt auch für Spaziergänge sehr beliebt. Was seit einiger Zeit gemäss einer Mitteilung des Verkehrsvereins Heimenschwand/Wachseldorn aber gefehlt hat, waren entsprechende Sitzgelegenheiten. «Die vorhandenen Sitzbänke waren teilweise morsch, anderweitig defekt oder nicht optimal platziert. Dank der Initiative des Verkehrsvereins Heimenschwand-Wachseldorn und eines Sponsors hat sich dies nun geändert», schreibt der Verein. Mit vereinten Kräften seien zwei Massivholz-Sitzbänke in das Naturschutzgebiet gebracht und installiert worden.

Philipp Beutler, Präsident des Verkehrsvereins, zeigte sich sehr zufrieden mit den neuen Sitzgelegenheiten: «Die Bänke aus Massivholz sind sehr schön und passen perfekt in diese wunderbare Landschaft.

Wir sind froh, können die Besucherinnen und Besucher des Wachseldornmoos nun wieder auf stabilen Sitzbänken ausruhen und den Blick auf das Moor geniessen.» Noch bevor das Werkzeug weggeräumt war, liessen es sich die ersten Spaziergänger nicht nehmen und probierten die Bänke umgehend aus.

Die Meinungen waren danach durchwegs positiv, so darf nun, ohne zu übertreiben, von Logenplätzen im Hochmoor gesprochen werden.

Pressedienst/Rabea Grand  
Nr. 173722, online seit: 18. Mai – 08.31 Uhr