

Das Liforma-Federelement, für ein bequemes Liegen und einen starken Rücken



Ein Hüsler Nest besteht komplett aus natürlichen Materialien und überrascht mit enormer Flexibilität: Unabhängig von Grösse und Gewicht des Schlafers passt es sich jeder Bewegung bequem an, stützt die Wirbelsäule und ermöglicht so eine gesunde und erholsame Nachtruhe. Die 13 cm dicke Naturlatex-Matratze mit Topper ist atmungsaktiv und ermöglicht ein bequemes, entspanntes Liegen und vermeidet Druckstellen. Die Auflage aus 100% naturbelassener Schweizer Schafschurwolle lindert Schmerzen und fördert die Behaglichkeit und Nestwärme.



Schafschurwolle verfügt über eine natürliche Thermoregulierung. Schafschurwolle ist hygienisch und selbstreinigend.



Wir verwenden Talalay-Naturlatex der vom Kautschukbaum gewonnen wird. Er ist bakterio- und muss nicht chemisch behandelt werden.



Im Hüsler Nest können Luft und Feuchtigkeit ungehindert zirkulieren. Es fördert so einen gesunden und erholsamen Schlaf und verhindert das Schwitzen.



Durch austauschen und entfernen von Trimellen (pat. Lättchen von Hüsler Nest), können wir Ihr Bett individuell einstellen. Z.B. können wir bei Schulter- oder Hohlkreuzproblemen einfach mehr Entlastung oder Stützung ermöglichen.

Entdecken auch Sie das Geheimnis einer guten Nacht: www.huesler-nest.ch

**HÜSLER
NEST**

Das original Schweizer Naturbett.

Selbstheilung aktivieren

Die Chancen der Komplementärmedizin

Activer l'auto-guérison

Les chances de la médecine complémentaire

Attivare l'auto-guarigione

Le possibilità della medicina complementare

2 | 2019

Nr. 136 – CHF 5

for



RheumaLiga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Rhein-Kreuzfahrt nach Holland auf der MS Edelweiss

Croisière sur le Rhin jusqu'en Hollande à bord du MS Edelweiss



Voyagez avec la Ligue suisse contre le rhumatisme sur le Rhin de Bâle à Amsterdam.

Route:
Bâle – Strasbourg – Cologne – Dordrecht – Rotterdam – Amsterdam – Duisburg – Düsseldorf – Coblenz – Baden-Baden – Bâle

Accompagnement:
Deux spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme accompagneront le groupe à bord et lors des excursions à terre. Elles animeront des séances de gymnastique matinale tout au long du voyage et partageront avec vous leur connaissance des maladies rhumatismales.

Prix de l'offre:
Par personne pour l'ensemble du voyage, en fonction de la cabine réservée:
Pont principal
Cabine simple: CHF 1950.–
Cabine double: CHF 1800.–
Pont intermédiaire avec balcon français
Cabine simple: CHF 2950.–
Cabine double: CHF 2300.–

Prestations comprises:

- Voyage aller-retour à Bâle
- Croisière dans la catégorie réservée
- 8 nuitées en pension complète à bord
- Frais d'écluse et de port
- Accompagnement par deux spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme
- Prestations à bord du voyageur Thurgau Travel

Clôture des inscriptions:
20 juin 2019

Autres informations et inscription:
Ligue suisse contre le rhumatisme, Cours et formations continues
Josefstrasse 92, 8005 Zurich
Tél. 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch

Reisen Sie mit der Rheumaliga Schweiz auf dem Rhein von Basel nach Amsterdam.

Route:
Basel – Strasbourg – Köln – Dordrecht – Rotterdam – Amsterdam – Duisburg – Düsseldorf – Koblenz – Baden-Baden – Basel

Reisebegleitung:
Zwei Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz begleiten die Reisegruppe an Bord und auf den Landgängen. Sie bieten täglich Morgengymnastik-Lektionen in der Gruppe an und geben ihr Wissen über rheumatische Erkrankungen weiter.

Preise:
Pro Person für die ganze Reise, gemäss gebuchter Kabine:
Hauptdeck
Einzelkabine: CHF 1950.–
Doppelkabine: CHF 1800.–
Mitteldeck mit französischem Balkon
Einzelkabine: CHF 2950.–
Doppelkabine: CHF 2300.–

Inbegriffen:

- Hin- und Rückreise nach Basel
- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- 8 Übernachtungen an Bord mit Vollpension
- Alle Schleusen- und Hafengebühren
- Begleitung durch zwei Fachpersonen der Rheumaliga Schweiz
- Thurgau Travel Bordreiseleitung

Anmeldeschluss:
20. Juni 2019

Weitere Informationen und Anmeldung:
Rheumaliga Schweiz, Kurse & Weiterbildungen
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Simone Fankhauser
Redaktorin
Rédactrice
Redattrice

Liebe Leserin,
lieber Leser

«Ein Jahr nach Behandlungsstart hatte ich keine Beschwerden mehr. Die Nebenwirkungen waren aber so stark, dass ich meinen Alltag kaum bewältigen konnte.» Die Erfahrung von Psoriasis-Arthritis-Patientin Silvia Meier (S. 28) machen viele Betroffene. Sie tauschen die Krankheitssymptome gegen den langen Katalog an Nebenwirkungen. Wer neue Wege sucht, stösst schnell auf das weite Feld der Komplementärmedizin. Die konventionelle medikamentöse Rheumatherapie durch unkonventionelle Präparate und Verfahren zu ersetzen, ist allerdings keine empfehlenswerte Alternative. Für Patienten mit einer entzünd-

lichen Erkrankung kann dies sogar schwerwiegende Folgen haben. Die Chancen der Komplementärmedizin liegen deshalb insbesondere in der Ergänzung zur sogenannten Schulmedizin. Im Idealfall können komplementärmedizinische Verfahren Restbeschwerden lindern, die Wirkung von Basistherapien unterstützen, den Medikamentenverbrauch verringern und Begleiterscheinungen mildern. Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Möglichkeiten und Grenzen der Komplementärmedizin aufzeigen und Ihnen eine Orientierungshilfe im umfangreichen Therapieangebot bieten. ■

Chère lectrice,
cher lecteur,

« Au bout d'un an de traitement, mes douleurs avaient disparu. Les effets secondaires étaient toutefois si importants que je pouvais à peine vivre normalement. » De nombreuses personnes atteintes d'arthrite psoriasique ont vécu la même expérience que Silvia Meier (p. 28). Elles ont échangé les symptômes de la maladie contre un long catalogue d'effets secondaires. Les patients à la recherche de nouvelles thérapies découvrent bien vite le champ immense de la médecine complémentaire. Remplacer la rhumatothérapie médicamenteuse conventionnelle par des préparations et procédures non conventionnelles ne

constitue toutefois pas une alternative recommandable. Pour les patients atteints d'une maladie inflammatoire, cela peut même avoir de graves conséquences. Les opportunités de la médecine complémentaire résident donc surtout dans le fait qu'elle complète la médecine dite conventionnelle. Dans l'idéal, les approches médicales complémentaires peuvent soulager les douleurs résiduelles, soutenir l'effet des traitements de fond, réduire la consommation de médicaments et atténuer les symptômes qui l'accompagnent. Dans ce numéro, nous souhaitons vous présenter les possibilités et les limites de la médecine complémentaire et vous donner un aperçu de la vaste gamme de thérapies proposées. ■

Gentile lettrice,
gentile lettore

«Un anno dopo l'inizio della terapia non avevo più disturbi. Gli effetti collaterali, però, erano così forti che riuscivo a malapena ad affrontare la giornata.» L'esperienza di Silvia Meier (p. 28), affetta da artrite psoriasica, accomuna molte persone colpite: i sintomi della malattia vengono sostituiti dalla lunga serie di effetti collaterali. Chi cerca altre soluzioni si imbatte velocemente nell'ampio settore della medicina complementare. Non è però consigliabile sostituire i farmaci antireumatici convenzionali con preparati e metodi non convenzionali perché le conseguenze per chi soffre di una malattia infiammatoria potrebbero essere gravi. Le possibilità della medicina complementare consistono soprattutto nell'integrazione della cosiddetta medicina convenzionale. Nel migliore dei casi, i metodi della medicina complementare possono alleviare i disturbi residui, supportare l'effetto delle terapie di base, ridurre il consumo di farmaci e attenuare i fenomeni secondari. Questa edizione intende illustrare le possibilità e i limiti della medicina complementare e fornire un aiuto all'orientamento nell'ampia gamma di terapie disponibili. ■

Impressum

Verlag/Edition/Edizione, Copyright: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Verlagsleitung/Direction éditoriale/Editore: Valérie Krafft, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Simone Fankhauser
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch
Abbonement/Abonnements/Abbonamenti forumR: 4 x pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



Aktiv-Tage zum Thema Rückenschmerzen

30. September bis 2. Oktober 2019 im Solbad-Wellnesshotel Sigriswil



Erfahren Sie in verschiedenen Referaten von Fachpersonen mehr zum Thema Rückenschmerzen: Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten oder wie Sie den Schmerzen vorbeugen können. Zudem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Die wunderbare Umgebung und das schöne Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee in die Berner Oberländer Alpen bieten dafür den perfekten Rahmen.

Das erwartet Sie:

Welche Ursachen haben Rückenschmerzen, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Sie zur Prophylaxe tun? Diese spannenden und entspannenden Tage richten sich an alle Personen mit (gelegentlichen) Rückenschmerzen. Sie haben die Möglichkeit sich mit Fachpersonen sowie anderen Betroffenen auszutauschen. Gemeinsam finden wir einen Ausgleich zwischen bewusster Bewegung und erholsamer Entspannung.

So wohnen Sie:

Das Solbadhotel erwartet Sie im malerischen Dorf Sigriswil mit Panoramablick auf den Thunersee und die Berner Alpen. Die geräumigen Zimmer verfügen über Flachbild-Sat-TV, Safe, Bad mit Haartrockner sowie Balkon oder Terrasse. Erholung finden Sie im grossen Wellnessbereich mit Whirlpool, Solbad,

Kneippbecken, Dampfbad und verschiedenen Saunen. Das Restaurant serviert Schweizer Küche sowie mediterrane Gerichte aus regionalen Produkten (www.solbadhotel-sigriswil.ch).

Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell. Die Bushaltestelle Endorf liegt 50 Meter entfernt und bietet regelmässige Verbindungen von Thun. Ein Parkplatz steht Ihnen beim Hotel kostenfrei zur Verfügung.

Kosten:

Pauschalpreis von CHF 610.- (DZ), bzw. CHF 650.- (EZ), inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke zu den Mahlzeiten), Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage.

Anmeldeschluss:

21. August 2019

Information und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz, Kurse & Weiterbildungen, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, E-Mail: kurse@rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



3 Editorial

6 In Kürze

Fokus

- 8 Einführung
- 12 Ganzheitlich orientierte Rheumabehandlung
- 22 Phytotherapie: Cannabis
- 27 Nützliche Adressen

28 Persönlich

Bis Silvia Meier endlich eine Diagnose erhielt, stiess die Psoriasis-Arthritis-Betroffene auf viel Unverständnis und Vorurteile in ihrem Umfeld.

34 Hilfsmittel

Ab in den Garten

35 Denksport

Sudoku

36 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Anita Oswald, Betroffenenrätin der Rheumaliga Schweiz im Interview.

3 Éditorial

6 En bref

Point de mire

- 9 Introduction
- 13 Traitement holistique des rhumatismes
- 23 Phytothérapie : Cannabis
- 27 Adresses utiles

29 Personnel

Jusqu'à ce qu'on lui annonce qu'elle était atteinte d'arthrite psoriasique, Silvia Meier s'est heurtée à beaucoup d'incompréhension et de préjugés de la part de son entourage.

34 Moyens auxiliaires

Vive le jardinage !

35 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

36 Manifestations

38 Service

3 Editoriale

6 In breve

Approfondimento

- 9 Introduzione
- 13 Trattamento reumatologico con orientamento olistico
- 23 Fitoterapia: cannabis
- 27 Indirizzi utili

34 Mezzi ausiliari

Si va in giardino

35 Sport per la mente

Sudoku

36 Eventi

38 Servizio

Aktionswoche 2019

Knackpunkt Knie

Die diesjährige Aktionswoche widmet sich dem Thema «Knackpunkt Knie – Kniearthrosen verstehen und behandeln» und findet vom 9. bis 16. September 2019 in verschiedenen Städten der Schweiz statt. Wie entsteht eine Kniearthrose? Soll ich mich bewegen oder lieber schonen? Wann ist eine Operation sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen beantworten verschiedene Experten bei unserer nationalen Aktionswoche zum Thema «Knackpunkt Knie». Detailinformationen finden Sie in Kürze auf unserer Website oder in der nächsten forumR-Ausgabe. ■

Settimana d'azione 2019

Occhio al ginocchio!

La settimana d'azione di quest'anno sarà incentrata sul tema «Occhio al ginocchio! – comprendere e trattare l'artrosi al ginocchio» e avrà luogo tra il 9 e il 16 settembre 2019 in diverse città

Verlosung

Gewinnen Sie die signierte Biografie von Rheumaliga-Botschafterin Bea Petri!

Bea Petri ist heute die bekannteste Maskenbildnerin der Schweiz. Aber sie brauchte mehrere Anläufe, um ihre eigenen Vorstellungen zu verwirklichen. Das Buch «Bea Petri – Ungeschminkt» erzählt von den Wendepunkten, wie es

Semaine d'action 2019

Gen'ouille!

Cette année, la semaine d'action se concentrera sur le thème « Gen'ouille! – comprendre et traiter l'arthrose du genoux » et aura lieu entre le 9 et le 16 septembre 2019 dans différentes villes suisses. Comment l'arthrose du genou se développe-t-elle? Dois-je pratiquer une activité physique ou plutôt me ménager? Quand une opération est-elle indiquée? Différents experts répondront à ces questions et à bien d'autres lors de notre semaine d'action nationale « Gen'ouille! » consacrée à l'arthrose du genou. Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet ou dans la prochaine édition du magazine forumR. ■

svizzere. Come si sviluppa l'artrosi al ginocchio? È meglio fare movimento o stare a riposo? Quando è utile un intervento? Diversi esperti risponderanno a queste e ad altre domande nel corso



della nostra settimana d'azione nazionale «Occhio al ginocchio!». Informazioni dettagliate saranno disponibili a breve sul nostro sito web o nel prossimo numero di forumR. ■

etwas Glück erhalten Sie schon bald Post von uns. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, E-Mail: info@rheumaliga.ch (Betreff: Verlosung). ■



Neue Publikationsreihe

Die neue Gicht-Broschüre mit Gütesiegel für leichte Sprache

Für Menschen mit Lese- oder Lernschwierigkeiten sind Texte oft zu kompliziert verfasst oder schlichtweg zu lang. Die neue Publikationsreihe «kurz & knapp» ist in leichter Sprache geschrieben. Rheumatische Krankheitsbilder werden leicht verständlich in wenigen Sätzen erklärt. Das Thema Gicht liefert den Startschuss der neuen Reihe. Die leichte Sprache ist ein zentraler Bestandteil der Barrierefreiheit, denn sie

macht komplexe Inhalte einem grossen Publikum zugänglich. Um auch Menschen mit Migrationshintergrund Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen zu ermöglichen, erscheinen die Broschüren der Reihe «kurz & knapp» neben den Landessprachen in folgenden Sprachen: Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch. ■

Nouvelle série de publications

La nouvelle brochure sur la goutte labellisée «Langage simplifié»

Pour les personnes ayant des difficultés de lecture ou d'apprentissage, les textes sont souvent trop compliqués ou simplement trop longs. La nouvelle série de publications «kurz & knapp» est rédigée en langage simplifié. Les tableaux cliniques des maladies rhumatismales y sont expliqués en quelques phrases faciles à comprendre. Le thème de la goutte marque le point de départ de la nouvelle série.

Le langage simplifié est un élément central de l'accessibilité, car il permet à un large public d'accéder à des contenus complexes. Afin de permettre aux personnes issues de l'immigration d'accéder à des informations relatives à la santé, les brochures de la série «kurz & knapp» sont publiées dans les langues suivantes, en plus des langues nationales: albanais, bosniaque/croate/monténégro/serbe, portugais, espagnol et turc. ■

Nuova serie di pubblicazioni

Il nuovo opuscolo sulla gotta con sigillo di qualità per la lingua facile

Per le persone con difficoltà di lettura o di apprendimento, i testi sono spesso troppo complicati o semplicemente troppo lunghi. La nuova serie di pubblicazioni: «kurz & knapp» usa un linguaggio facilmente comprensibile e spiega le patologie reumatiche in poche frasi. La nuova serie esordisce occupandosi della gotta. La semplicità della lingua è un elemento fondamentale per l'eliminazione delle

barriere perché rende accessibili dei contenuti complessi a un ampio pubblico. Per consentire anche alle persone con un background migratorio di accedere a informazioni importanti per la salute, gli opuscoli della serie «kurz & knapp» vengono pubblicati, oltre alle lingue nazionali, nelle seguenti lingue: albanese, bosniaco/croato/montenegrino/serbo, portoghese, spagnolo e turco. ■



Bestellungen

Pour commander

Ordinazioni:

www.rheumaliga-shop.ch

Tel./Tél./tel. 044 487 40 10

Die Akupunktur ist nur eines von unzähligen Therapieverfahren aus dem komplementärmedizinischen Bereich.

L'acupuncture n'est que l'une des innombrables thérapies du domaine de la médecine complémentaire.

L'agopuntura è solo uno dei numerosi metodi terapeutici nel campo della medicina complementare.



Einführung

Ergänzung oder Alternative zur Schulmedizin?

Wer sich nach alternativen Gesundheitsmethoden umschaute, sieht bald vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Wir möchten hier einen kurzen Einblick in die Grundsätze der Komplementärmedizin sowie eine kleine Orientierungshilfe im Angebotsdschungel bieten.

Text: Simone Fankhauser

Das Leben mit einer rheumatischen Erkrankung bedeutet für viele Betroffene die regelmässige Einnahme von Medikamenten. Deren Nebenwirkungen schmälern oft die Lebensqualität zusätzlich, auch wenn die eigentliche Behandlung erfolgreich ist. Einige Patientinnen und Patienten müssen sich zudem damit abfinden, dass ihre Beschwerden trotz medikamentöser Therapie nicht einfach verschwinden. Die Suche nach Optionen ist naheliegend. Wer über den Tellerrand der Schulmedizin blickt, stösst auf eine Vielfalt von Diagnoseverfahren, Heilmethoden sowie Heilmitteln, die unter den Sammelbegriffen «Komplementärmedizin», «Alternativmedizin» oder «Naturheilkunde» auftauchen. Obwohl sich «Komplementärmedizin» per Definition als Ergänzung zum vorherrschenden medizinischen System versteht, wird sie manchmal synonym zur «Alternativmedizin» genannt. Dabei betont

Letztere ganz klar ihre therapeutische Eigenständigkeit. Im englischsprachigen Raum wurde diese vermeintliche Gegensätzlichkeit durch die Schaffung der Abkürzung CAM – Complementary and alternative medicine – aufgehoben und die beiden Begriffe ganz pragmatisch vereint. Gemäss Dachverband Komplementärmedizin umfasst die «Alternativmedizin» alle von Naturheilpraktikern praktizierten Fachrichtungen. Die «Naturheilkunde» ihrerseits vereint die verschiedenen naturheilkundlichen Verfahren, die durch Heilmittel aus der Natur den Organismus dabei unterstützen, aus eigener Kraft gesund zu bleiben oder zu werden. Im Folgenden verwenden wir bewusst den Begriff «Komplementärmedizin». Denn die Rheumaliga Schweiz empfiehlt, unkonventionelle Verfahren nicht als Ersatz von medizinisch notwendigen Behandlungsmassnahmen anzuwenden.

Vielmehr sehen wir in komplementärmedizinischen Ansätzen eine Chance, Restbeschwerden zu lindern, die Wirkung von Basistherapien zu unterstützen, den Medikamentenverbrauch zu verringern und allfällige Begleitscheinungen zu mildern.

Ungleichgewicht des gesamten Organismus

Die Arbeitsweise der Komplementärmedizin ist «ganzheitlich orientiert». Gesundheit bedeutet, dass der Organismus Störgrössen von innen und aussen ausbalancieren kann. Krankheit symbolisiert demnach die Unfähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren. Nicht nur ein Organ ist in seiner Funktion gestört, sondern das gesamte System ist im Ungleichgewicht. Entsprechend untersuchen und behandeln Komplementärmediziner mitunter völlig verschiedene Organsysteme, die auf den ersten Blick nichts mit der eigentlichen Erkrankung zu tun haben. Denn das Ziel der Behandlung ist nicht, Symptome zu beseitigen, sondern die zugrunde liegende Erkrankung zu behandeln. Deshalb braucht es manchmal auch Geduld, bis ein Effekt spürbar wird. Für die Linderung akuter Beschwerden eignen sich schulmedizinische Methoden meist besser. Um möglichst viele > s. 10

Introduction

Complément ou alternative à la médecine conventionnelle?

Pour qui cherche des méthodes de santé alternatives, les arbres risquent bien vite de cacher la forêt. Nous souhaitons ici donner un aperçu des enjeux de la médecine complémentaire ainsi qu'une aide pour s'orienter dans la jungle de l'offre. Texte : Simone Fankhauser

Pour de nombreuses personnes atteintes, vivre avec une maladie rhumatismale signifie prendre régulièrement des médicaments. Même si le traitement est efficace, les effets secondaires affectent souvent la qualité de vie. Certains patients doivent également accepter que leurs maux ne disparaissent pas malgré la pharmacothérapie. La recherche d'alternatives devient alors une évidence. Qui jette un coup d'œil par-delà les limites de la médecine conventionnelle se heurte à toute une variété de procédures diagnostiques, de méthodes de traitement et de remèdes, avec des termes génériques tels que « médecine complémentaire », « médecine alternative » ou « naturopathie ». Bien que la médecine complémentaire soit par définition considérée comme un complément au système médical prédominant, on l'assimile parfois à la médecine alternative. Le nom de cette dernière souligne pourtant clairement son indépendance thérapeutique. Dans le monde anglophone, cette dichotomie supposée a été abolie par la création de l'acronyme CAM – Complementary and alternative medicine – par lequel les deux termes ont été associés de manière pragmatique. Selon la Fédération de la médecine complémentaire, la « médecine alternative » comprend toutes les spécialités pratiquées

par les naturopathes. La « naturopathie » regroupe pour sa part les différentes méthodes qui recourent à des remèdes naturels pour aider l'organisme à

Introduzione

Integrazione o alternativa alla medicina convenzionale?

Può essere difficile orientarsi nella selva delle pratiche sanitarie alternative. Questo articolo ha lo scopo di fornire una breve occhiata ai principi della medicina complementare e aiutare a vederci chiaro.

Testo: Simone Fankhauser

In molti casi, vivere con una malattia reumatica comporta assumere regolarmente farmaci i cui effetti collaterali spesso riducono ulteriormente la qualità della vita, anche quando la terapia è efficace. Alcuni pazienti devono inoltre rassegnarsi al fatto che i loro disturbi non scompaiano facilmente nonostante la terapia farmacologica. È quindi ovvio che si cerchino delle alternative. Chi si spinge oltre i confini della medicina convenzionale si scontra con la varietà di procedure diagnostiche, metodi terapeutici e rimedi associata ai termini « medicina complementare », « medicina alternativa » o « naturopatia ». Nonostante la medicina complementare, per definizione, rappresenti un'integrazione al sistema medico prevalente, spesso questo termine viene utilizzato come sinonimo di medicina alternativa, locuzione che però sottolinea l'autonomia di queste terapie. In lingua inglese questa apparente divergenza è stata superata

conservare o a recuperare la sanità. Dans ce qui suit, nous utiliserons délibérément le terme « médecine complémentaire ». La Ligue suisse contre le rhumatisme recommande en effet de ne pas substituer les traitements non conventionnels aux mesures thérapeutiques nécessaires du point de vue médical. Nous considérons plutôt les approches médicales complémentaires comme une occasion de soulager les souffrances résiduelles, de soutenir l'effet des traitements de fond et de réduire la > p. 10



Kassenpflicht?

Die Grundversicherung übernimmt ärztliche Leistungen der anthroposophischen Medizin, der traditionellen chinesischen Medizin, der Homöopathie, der Phytotherapie sowie der Akupunktur. An nichtärztlichen Leistungen sowie anderen Behandlungsmethoden beteiligen sich die Kassen allenfalls im Rahmen einer Zusatzversicherung. Manche Krankenversicherungen haben eine Liste von Therapeuten oder von Behandlungsmethoden zusammengestellt, die sie anerkennen und deren Kosten sie erstatten. Es lohnt also, vor Therapiebeginn mit der Krankenkasse Kontakt aufzunehmen.

Remboursement

L'assurance de base couvre les prestations médicales en médecine anthroposophique, médecine traditionnelle chinoise, homéopathie, phytothérapie et acupuncture. Dans le cadre de l'assurance complémentaire, les caisses d'assurance maladie peuvent prendre en charge une partie des prestations non médicales ainsi que d'autres méthodes de traitement. Certaines caisses d'assurance maladie tiennent une liste des thérapeutes ou des méthodes de traitement qu'elles reconnaissent et prennent en charge. Il est par conséquent recommandé de prendre contact avec la caisse d'assurance maladie avant de commencer le traitement.

Copertura dell'assicurazione malati

L'assicurazione di base copre i costi per le prestazioni mediche di medicina antroposofica, medicina tradizionale cinese, omeopatia, fitoterapia e agopuntura. Le prestazioni non mediche vengono eventualmente rimborsate se si dispone di un'assicurazione complementare. Alcune assicurazioni malattie hanno predisposto un elenco di terapeuti o di metodi terapeutici riconosciuti per i quali è previsto il rimborso dei costi. Prima di iniziare la terapia è quindi opportuno contattare la propria cassa malati.

Faktoren, die zu einer Erkrankung führen in die komplementärmedizinische Behandlung miteinbeziehen zu können, kommen meist mehrere Therapieverfahren gleichzeitig zur Anwendung. Gerade die Kombination verschiedener Methoden soll besser wirken als nur eine einzelne. Die meisten Therapieformen versuchen bestimmte Steuerungssysteme des Körpers zu reizen und damit eine Reaktion auszulösen. Einige Verfahren setzen auf direkte Reize von aussen wie bei der Akupunktur, andere basieren auf Stoffen, die man beispielsweise einnimmt oder einreibt wie bei der Phytotherapie (Anwendung von Heilkräutern) oder der orthomolekularen Medizin.

Orientierungshilfe im Angebotsdschungel

Eine Kombination von Schul- und Komplementärmedizin kann also eine gute Idee sein. Vorausgesetzt die Therapeutin oder der Therapeut verfügt über genügend Wissen und Erfahrung. Doch woran erkennen Laien, wie gut eine Therapeutin oder ein Therapeut ist? Einerseits garantiert der eidgenössisch anerkannte und geschützte Titel Naturheilpraktiker/in mit eidgenössischem Diplom ein einheitliches Niveau in Bezug auf die Ausbildung sowie die Behandlungsqualität. Weiter dient die Mitgliedschaft in einer Standesorganisation (s. S. 27) als Orientierung. Bei Ärzten, die komplementärmedizinische Therapien anbieten, kann ihre Zugehörigkeit zu einer der Fachgesellschaften für ihre Qualität bürgen. Solche Fachgesellschaften sind beispielsweise die Assoziation Schweizer Ärztgesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin ASA (www.akupunktur-tcm.ch), die Union Schweizerischer Komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen (www.unioncomed.ch) oder der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin ZAEN (www.zaen.org). ■



© Roman Vaschenko, Dreamstime.com

consommation de médicaments ainsi que les symptômes qui l'accompagnent.

Déséquilibre global de l'organisme

La médecine complémentaire privilégie une approche « holistique ». Un individu est considéré en bonne santé lorsque son organisme est en mesure de gérer les dérèglements internes et externes. La maladie symbolise dès lors l'incapacité de l'organisme à s'autoréguler. Ce n'est pas seulement un organe qui est perturbé dans sa fonction, mais tout le système qui est en déséquilibre. Il en résulte que les médecins complémentaires examinent et traitent parfois des systèmes organiques radicalement différents qui, à première vue, n'ont rien à voir avec la maladie elle-même. Le but de la thérapie n'est pas d'éliminer les symptômes, mais de traiter la maladie sous-jacente. C'est pourquoi il faut parfois faire preuve de patience jusqu'à ce qu'un effet se fasse sentir. Les méthodes médicales conventionnelles sont généralement mieux adaptées pour soulager les maux aigus. Afin d'inclure autant de facteurs qui conduisent à une maladie que possible dans le traitement médical complémentaire, plusieurs procédures thérapeutiques sont généralement appliquées simultanément. La combinaison de différentes méthodes est censée être plus efficace qu'une seule. La plupart des formes de thérapie tentent de stimuler certains systèmes pilotes de l'organisme afin de déclencher une

réaction. Certains procédés sont basés sur des stimuli externes directs comme en acupuncture, d'autres recourent à des substances ingérées ou appliquées comme en phytothérapie (utilisation d'herbes médicinales) ou en médecine orthomoléculaire.

Une aide pour s'orienter dans la jungle de l'offre

L'association de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire peut donc se révéler judicieuse. À condition toutefois que le thérapeute dispose de suffisamment de connaissances et d'expérience. Mais comment les profanes peuvent-ils savoir si un thérapeute est bon? Le nouveau titre reconnu et protégé de « naturopathe avec diplôme fédéral » garantit un niveau de formation et une qualité de traitement uniformes. L'affiliation à une organisation professionnelle (cf. p. 27) des médecins proposant des thérapies complémentaires est également un critère à prendre en compte, car elle peut attester de leur qualité. Ces organisations professionnelles sont par exemple l'Association des Sociétés Médicales Suisses d'Acupuncture et de Médecine Chinoise ASA (www.akupunktur-tcm.ch), l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire (www.unioncomed.ch) ou la Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin ZAEN (Fédération des médecins naturopathes et de la médecine régulatrice, www.zaen.org). ■

Squilibrio nell'intero organismo

La medicina complementare segue un approccio «olistico». L'organismo è in salute quando riesce a equilibrare le interferenze provenienti dall'interno e dall'esterno. La malattia rappresenta quindi l'incapacità dell'organismo di autoregolarsi. Non è presente la disfunzione di un solo organo, bensì uno squilibrio a livello dell'intero sistema. Di conseguenza, i medici specializzati in medicina complementare a volte esaminano e trattano apparati completamente diversi che, a prima vista, non hanno nulla a che fare con la malattia vera e propria. L'obiettivo infatti non è eliminare i sintomi, bensì curare la patologia alla base. Per questo motivo, a volte occorre avere pazienza prima che gli effetti siano percepibili. Nella maggior parte dei casi, i metodi della medicina convenzionale sono più adatti per alleviare i sintomi acuti. Per includere nel trattamento complementare il maggior numero possibile di fattori alla base di una patologia, di solito si applicano contemporaneamente diversi metodi terapeutici. Si ritiene che la combinazione di diversi metodi sia più efficace dell'impiego di un solo metodo. La maggior parte delle pratiche terapeutiche mira a stimolare determinati sistemi di regolazione del corpo e provocare una reazione. Alcuni metodi si basano su stimoli esterni diretti, come l'agopuntura, altri prevedono l'assunzione o l'applicazione locale di sostanze, come la fitoterapia (che utilizza erbe medicinali) o la medicina ortomolecolare.

Un aiuto per orientarsi nella giungla delle offerte

La combinazione di medicina convenzionale e complementare può essere una buona idea, a condizione che ci si



Lesetipp

Kostenlose Broschüre «Komplementärmedizin» (D 3004). Bestellen unter: www.rheumaliga-shop.ch / Tel. 044 487 40 10

Conseil de lecture

Brochure gratuite «Médecine complémentaire» (F 3004). Commandes sur www.rheumaligashop.ch tél. 044 487 40 10.

Lettura consigliata

Opuscolo gratuito «Medicina complementare» (It 3004). Ordinanze: www.rheumaliga-shop.ch Tel. 044 487 40 10.

rivolga a terapeuti con un'adeguata conoscenza ed esperienza. Ma come fa una persona senza competenze mediche a capire se un terapeuta è valido o meno? In primo luogo, il titolo di naturopata con diploma federale, riconosciuto e tutelato a livello federale, garantisce l'uniformità della formazione e della qualità delle terapie. L'appartenenza a un'organizzazione professionale (v. pag. 27) è un ulteriore aiuto all'orientamento. Nel caso dei medici che offrono terapie complementari, l'appartenenza a una delle associazioni di categoria può rappresentare una garanzia della qualità del trattamento. Ne sono un esempio l'Associazione delle società mediche svizzere di agopuntura e di medicina cinese (ASA, www.akupunktur-tcm.ch), l'Unione delle associazioni mediche svizzere di medicina complementare (www.unioncomed.ch) o l'Ordine centrale tedesco dei medici di metodi terapeutici naturali e medicina regolatoria (ZAEN, www.zaen.org). ■



© Goruppa, iStock



Therapie

Schwachstellen im Organismus beheben

Heute ist etwa jeder vierte Einwohner der Schweiz von rheumatischen Beschwerden betroffen. Die Komplementärmedizin kann in vielen Fällen die konventionellmedizinischen Bemühungen ergänzen und manchmal sogar der Ursache des rheumatischen Leidens auf den Grund gehen. Text: Dr. med. Hans P. Ogal*

Der Begriff «Rheumatismus» ist über 2000 Jahre alt. Die alten Griechen bezeichneten damit den typischen fließenden oder reissenden Schmerz, der Rheuma-Patienten belastet. Zahlreiche Faktoren können allein, aber vor allem in ihrer Summe krankheitsauslösend sein. Dazu zählen unter anderem Ernährungsgewohnheiten, Umwelteinflüsse, erbliche Faktoren (die sogenannte Konstitution), körperliche Fehlbelastungen, Verletzungen (auch Mikrotraumen), bakterielle und Virusinfektionen (z. B. Epstein-Barr-Viren) und Störungen des Immunsystems (z. B. bei einer fehlgesteuerten Abwehrreaktion gegen körperfremdes oder -eigenes Gewebe). Besonders angeborene oder erworbene mechanische Fehlstellungen und Überlastungen können eine Beschädigung und Zerstörung des Gelenkknorpels bewirken.

Bei allen Rheumaformen können Entzündungen in Verbindung mit starken Schmerzen entstehen. Vordergründig werden aus der Arachidonsäure, die vom Körper selbst aus Linolensäure gebildet wird, entzündungsauslösende Substanzen wie z. B. die Prostaglandine synthetisiert. Durch diese Mediatoren werden Entzündung, Schmerz, Schwellung, Überwärmung und Funktionsbeeinträchtigung der betroffenen Gewebe initial ausgelöst.

Ganzheitsmedizinische Untersuchung

Die komplementärmedizinische Sichtweise orientiert sich an der individuellen Beschwerdesymptomatik und den auslösenden Faktoren der rheumatischen Erkrankung. Sie erweitert deshalb die konventionellen Untersuchungsverfahren, wie Labor, Röntgen, Kernspin-

tomografie, etc. Folgende zusätzliche Untersuchungen werden individuell durchgeführt bzw. können individuell zur Anwendung kommen:

- erweiterte Anamnese (nicht nur in Bezug auf die aktuelle Beschwerdesymptomatik, sondern auf alle physisch und psychisch traumatisierenden Ereignisse von der bewussten Kindheit bis heute)
- erweiterte körperliche Untersuchung (Suche nach kleinen oder grossen Verletzungen, Narben, durchgeführten Operationen, Störungen in der Symmetrie des Bewegungssystems bis hin zu Fehlstellungen und Fehlbelastungen im Kiefer-, Zahnbereich)
- Konstitutionsdiagnose (mögliche erbliche Veranlagung zu rheumatischen Erkrankungen)
- Bestimmung des Säure-Basen-Haushaltes
- Untersuchung auf virale oder bakterielle Belastungen oder Störungen der Darmflora resp. des intestinalen Immunsystems (Dysbiose/Pilzbefall)
- Untersuchung auf Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln, Belastungen mit Umweltschadstoffen (Pestiziden, Holzschutzmitteln u. a.) und Schwermetallen (z. B. Blei, Quecksilber, Zinn)
- Untersuchung des Energiestatus und Dunkelfeldmikroskopie > S. 14

Thérapie

Remédier aux déficiences dans l'organisme

Aujourd'hui, environ un habitant sur quatre en Suisse souffre de douleurs rhumatismales. La médecine complémentaire peut, dans de nombreux cas, compléter les efforts de la médecine conventionnelle et parfois même, permettre d'identifier la cause de la souffrance rhumatismale. Texte: Dr. méd. Hans P. Ogal*

Le terme «rheumatismos» existe depuis 2000 ans. Il était utilisé par les Grecs anciens pour désigner les douleurs typiques («nomades») et lancinantes ressenties par les patients atteints de rhumatismes. De nombreux facteurs peuvent être, individuellement, mais surtout collectivement, à l'origine du déclenchement de la maladie. Citons notamment les habitudes alimentaires, les influences environnementales, les facteurs héréditaires (constitution), les sollicitations néfastes, les blessures (y compris les microtraumatismes), des infections bactériennes et virales (virus d'Epstein-Barr, p. ex.) et des troubles du système immunitaire (p. ex. dans le cas d'une réaction de défense mal dirigée à l'encontre d'un tissu exogène ou endogène). Les surcharges ou malformations mécaniques innées ou acquises, notamment, peuvent entraîner une altération et une destruction du cartilage articulaire. Dans toutes les formes de rhumatismes, des inflammations liées à de fortes douleurs peuvent se produire. Des substances inflammatoires telles que la prostaglandine sont synthétisées par l'acide arachidonique, qui est fabriqué par le corps lui-même à partir d'acide linoléique. Ces médiateurs sont les premiers à l'origine du déclenchement d'une inflammation, de douleurs, de gonflements, d'une hyperthermie et d'une déficience fonctionnelle des tissus concernés.

Examen relevant de la médecine holistique

Le point de vue de la médecine complémentaire s'oriente vers les symptômes de troubles individuels et les facteurs déclenchants de la maladie rhumatis-

male. Il élargit donc les procédures d'examen conventionnelles telles que les analyses en laboratoire, la radiographie, l'IRM, etc. Les examens complémentaires suivants sont réalisés ou applicables individuellement:

- Anamnèse élargie (pas seulement en lien avec les symptômes de troubles actuels, mais avec tous les événements traumatisants sur les plans physique et psychique, de l'enfance consciente à aujourd'hui) > p. 15

Terapia

Superare i punti deboli dell'organismo

Attualmente i disturbi reumatici colpiscono circa una persona su quattro in Svizzera. In molti casi, la medicina complementare può integrare le terapie mediche convenzionali e, talvolta, anche andare a fondo della causa. Testo: Dr. med. Hans P. Ogal*

Il termine «rheumatismos» ha più di 2000 anni. Gli antichi Greci lo utilizzavano per indicare il tipico dolore variabile («che scorre») e lancinante che affligge i malati reumatici. La causa può derivare da numerosi fattori, da soli o soprattutto in combinazione, tra i quali abitudini alimentari, influssi ambientali, fattori ereditari (la cosiddetta costituzione), sollecitazioni fisiche scorrette, lesioni (anche microtraumi), infezioni batteriche e virali (per es. virus di Epstein-Barr) e disfunzioni del sistema immunitario (per esempio una reazione immunitaria errata a tessuti estranei o dell'organismo). Le cartilagini articolari possono subire danni soprattutto a causa di malposizioni e carichi eccessivi

di tipo meccanico con origine congenita o ereditaria.

Tutte le forme reumatiche possono portare a infiammazioni associate a forti dolori. Essenzialmente, le sostanze infiammatorie come le prostaglandine sono derivate dall'acido arachidonico, che l'organismo sintetizza a partire dall'acido linolenico. Questi mediatori scatenano infiammazione, dolore, gonfiore, calore e limitazioni funzionali nel tessuto coinvolto.

Indagine olistica

La prospettiva della medicina complementare si basa sulla sintomatologia individuale e sui fattori scatenanti della malattia reumatica. Essa implica > pag. 17



Ernährungsgewohnheiten sind nach der komplementärmedizinischen Sichtweise ein Faktor, der eine Rheumaerkrankung auslösen oder ungünstig beeinflussen kann.

Selon la médecine complémentaire, les habitudes alimentaires sont un facteur qui peut déclencher ou influencer négativement une maladie rhumatismale.

La medicina complementare considera le abitudini alimentari un fattore che può scatenare o influenzare negativamente una malattia reumatica.

- Untersuchung des Vitaminstatus und der Spurenelemente
- Suche nach Störfeldern resp. Irritationszonen die eine «normale» Regulation des Gesamtorganismus behindern
- Untersuchung nach geopathologischer und elektromagnetischer Belastung.

Individuelle Behandlungsprioritäten

Aufgrund der wesentlich erweiterten, ganzheitsmedizinischen Zusatzuntersuchung können individuelle Therapiekonzepte erstellt werden. Diese schliessen die Behandlung des Stoffwechsels, Säure-Basen-Ausgleichs, Konstitutionstherapie, Therapie von Regulationsblockaden sowie eine Verbesserung der Reaktionsbereitschaft des Organismus oder die Ausleitung belastender Substanzen mit ein. Daraus ergeben sich Behandlungskonzepte, die je nach Patient ihre Prioritäten erhalten. Sie können eine ambulante oder auch stationäre Behandlung erforderlich machen. Folgende Therapieoptionen können allein oder in Kombination bei einer ganzheitlich orientierten Rheuma-

behandlung zum Einsatz kommen:

- Ordnungstherapie (Ergründung und Änderung falscher Lebensgewohnheiten)
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung/Mikrobiologische Therapie (schädigende Darmkeime belasten den Organismus, erhöhen die Entzündungsneigung und können für eine Fehlsteuerung des Immunsystems sorgen)
- Konstitutionstherapie (klassische Homöopathie u. a.)
- Phytotherapie (z. B. Curcumin, Weidenrinde, Weihrauch, Teufelskrallen) und Homöopathie (z. B. Sauerdorn, Sumpfpflanze, Giftsumach, Herbstzeitlose, Zaunrübe, Bittersüss). Beispielsweise wirkt die Teufelskrallenwurzel hemmend auf Cyclooxygenasen, NO, die Eicosanoid-Synthese und sogar auf TNF α .
- Enzymtherapie (Entzündungshemmung)
- Balneo-physikalische Therapie (lokal entzündungshemmend, z. B. Quarkwickel)
- Orthomolekulare Therapie (hochdosierte Antioxidantien, Vitamine und

Spurenelemente wie Vitamin C, E, D, Selen, Zink, Mangan, Kupfer). Bei chronischen Entzündungsprozessen kommt es durch die fortlaufende endogene Bildung von reaktiven Sauerstoffverbindungen zu einem hohen Verbrauch von Antioxidantien. Die Plasmakonzentration an Antioxidantien ist bei Patienten mit rheumatoider Arthritis reduziert und die Marker für oxidativen Stress sind erhöht. Der erhöhte Bedarf z. B. an Vitamin C kann bei Patienten mit rheumatoider Arthritis nicht allein durch eine obst- und gemüsereiche Ernährung gedeckt werden. Erst eine gezielte Supplementierung führt zur Reduktion des oxidativen Stresses.

- Entsäuerungsbehandlung (oral und intravenös)
- Neuraltherapie nach Huneke (zur Schmerztherapie sowie Störfeldsuche und -behandlung)
- Eigenbluttherapie (entzündungshemmend, durchblutungsverbessernd)
- Toxinausleitung und Nosodentherapie
- Herd- und Störfeldsuche und -behandlung (bei chronisch entzündlichen

- Examen corporel élargi (recherche de blessures d'ampleur variée, cicatrices, opérations réalisées, troubles de la symétrie du système moteur jusqu'à des déformations et des sollicitations néfastes au niveau des mâchoires ou des dents)
- Diagnostic de constitution (prédisposition importante aux maladies rhumatismales, le cas échéant)
- Calcul de l'équilibre acido-basique
- Recherche de charges virales ou bactériennes ou de déséquilibres de la flore intestinale ou du système immunitaire intestinal (dysbiose/infection fongique)
- Recherche d'intolérances alimentaires, d'expositions à des polluants (pesticides, produits de traitement du bois, notamment) et aux métaux lourds (plomb, mercure, étain, p. ex.)

- Étude du bilan énergétique et microscopie en champ sombre
- Étude du bilan vitaminique et des oligo-éléments
- Recherche de champs parasites ou de zones d'irritation faisant obstacle à une régulation « normale » de l'organisme dans son ensemble
- Analyse de la charge géopathologique et électromagnétique.

Priorités individuelles en matière de traitement

L'examen complémentaire élargi relevant de la médecine holistique permet d'élaborer des concepts thérapeutiques individualisés. Ceux-ci incluent traitement du métabolisme, l'équilibre acido-basique, la thérapie constitutive, la thérapie des blocages de régulation

ainsi qu'une amélioration de la réactivité de l'ensemble de l'organisme ou l'évacuation des substances nocives. Il en résulte des concepts de traitement dont les priorités sont déterminées par chaque patient, pouvant nécessiter des soins stationnaires ou ambulatoires. Les options thérapeutiques suivantes peuvent être utilisées seules ou combinées dans le cadre d'un traitement des rhumatismes à orientation holistique :

- Thérapie par le changement (recherche et modification des mauvaises habitudes de vie)
- Thérapie nutritionnelle
- Thérapie microbiologique (les germes intestinaux nocifs surchargent l'organisme, augmentent la tendance inflammatoire et peuvent induire un dérèglement du système immunitaire) > p. 16

- Prozessen, z. B. auch durch die Zahnmedizin)
- Individuelle Wärme- oder Kältetherapie
- Akupunktur/Traditionelle chinesische Medizin
- Aus- und ableitende Verfahren (Schröpfen, Blutegel-Therapie, Baunscheidt-Verfahren, Cantharidenpflaster-Therapie)
- Psychologische Betreuung, Traumatherapie, Entspannungsverfahren
- Magnetfeldtherapie
- Geopathische und elektromagnetische Umweltsanierung und umweltmedizinische Massnahmen.

Die individuelle Auswahl verschiedener Behandlungsverfahren im Sinne einer «gezielten» Polypragmasie (Verwendung mehrerer Behandlungsmethoden und Arzneien) kann selbst bei «schulmedizinisch austherapierten» Patienten zu erstaunlichen Behandlungsergebnissen führen. Jedoch bedeutet eine komplementärmedizinische Rheumatherapie in den meisten Fällen eine langfristige Behandlung, da sie Schwachstellen im Organismus erkennen und beheben will. ■



Die erweiterte Anamnese berücksichtigt auch scheinbar unwichtige Details, um ein möglichst ganzheitliches Bild der Beschwerden zu erhalten.

L'anamnèse élargie prend également en compte des détails apparemment sans importance afin d'obtenir l'image la plus holistique possible des symptômes.

L'anamnesi estesa prende in considerazione anche dettagli apparentemente irrilevanti al fine di ottenere un quadro dei sintomi il più ampio possibile.

Die Therapie mit Thermalwasser ist ein möglicher Baustein in der ganzheitlichen Rheumabehandlung.

La thérapie thermale est une composante possible du traitement holistique des rhumatismes.

La terapia con acqua termale è uno dei possibili componenti di un trattamento antireumatico olistico.



- Thérapie constitutive (homéopathie classique, notamment)
- Phytothérapie (curcumine, écorce de saule, encens, griffe du diable, p. ex.) et homéopathie (épine-vinette, lédon des marais, sumac vénéneux, colchique, tamier, douce-amère, p. ex.) La racine de la griffe du diable a par exemple une action inhibante sur la cyclooxygénase, le NO, la synthèse des eicosanoïdes et même le TNF- α
- Thérapie enzymatique (réduction des inflammations)

- Thérapie balnéophysique (réduction des inflammations locales, p. ex. enveloppements à base de fromage blanc)
- Thérapie orthomoléculaire (prise d'antioxydants, de vitamines et d'oligo-éléments à haute dose tels que vitamines C, E, D, sélénium, zinc, manganèse, cuivre). En cas de processus inflammatoires chroniques, la formation endogène continue de composés d'oxygène réactifs entraîne une consommation élevée d'antioxydants. Chez les patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde, la concentration plasmatique en antioxydants est réduite et les marqueurs de stress oxydatif sont élevés. Chez ces patients, une alimentation riche en fruits et légumes ne suffit pas, par exemple, à couvrir les besoins accrus en vitamine C. Seule une supplémentation ciblée entraîne une réduction du stress oxydatif
- Traitement de désacidification (par voie orale et intraveineuse)
- Thérapie neurale selon Huneke (dans le cadre de la gestion de la douleur ainsi que de la recherche et du traitement des champs parasites)
- Autohémothérapie (effet anti-inflammatoire, améliore la circulation sanguine)
- Détoxination et thérapie à base de nosodes

- Recherche et traitement des champs parasites (en cas de processus inflammatoires chroniques, p. ex. également à travers la médecine dentaire)
- Thermothérapie ou cryothérapie individuelle
- Acupuncture/médecine traditionnelle chinoise
- Procédés d'élimination et de drainage (ventouses, sangsues, méthode Baunscheidt, emplâtres de cantharides)
- Prise en charge psychologique, thérapie des traumatismes, méthodes de relaxation
- Thérapie par champ magnétique
- Assainissement géopathique et électromagnétique de l'environnement et mesures de médecine environnementale

La sélection individuelle de différentes méthodes de traitement au sens d'une polypragmasie « ciblée » (Utilisation de plusieurs méthodes de traitement et médicaments.) peut aboutir à des résultats surprenants, même chez des patients pour lesquels toutes les voies thérapeutiques traditionnelles ont été épuisées. Cependant, une thérapie rhumatismale basée sur la médecine complémentaire implique la plupart du temps une action de long terme, son objectif étant d'identifier les déficiences dans l'organisme et de les éliminer. ■

quindi un ampliamento dei metodi diagnostici convenzionali, come esami di laboratorio, radiografie, risonanza magnetica, ecc. Su base individuale si eseguono e si applicano i seguenti metodi di indagine supplementari:

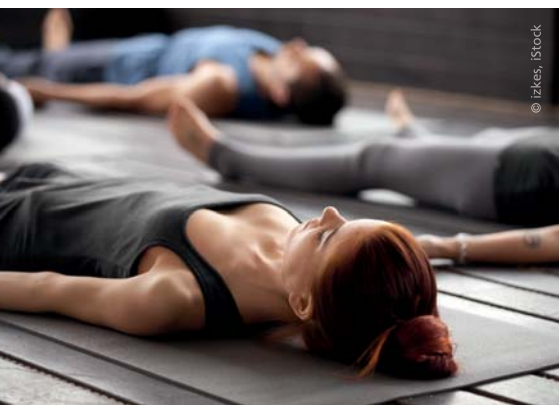
- anamnesi estesa (non relativa alla sintomatologia presente ma a tutti gli eventi traumatici a livello fisico e psichico dall'infanzia di cui si ha memoria al momento attuale).
- Esame clinico esteso (ricerca di lesioni importanti o minori, cicatrici, interventi chirurgici, asimmetrie dell'apparato locomotore fino a malposizioni e sollecitazioni errate nell'area della mascella e dei denti).
- Determinazione della costituzione (possibile predisposizione ereditaria alle malattie reumatiche).
- Determinazione dell'equilibrio acidi-basi.
- Ricerca di virus o batteri oppure disturbi della flora intestinale o del sistema immunitario intestinale (disbiosi/agenti fungini).
- Ricerca di intolleranze alimentari, contaminazione con inquinanti ambientali (pesticidi, preservanti per legno, ecc.) e metalli pesanti (ad es. piombo, mercurio, stagno).
- Esame dei livelli di energia e microscopia in campo scuro.

- Esame dei livelli di vitamine e di oligoelementi.
- Ricerca di campi di interferenza o zone di irritazione che impediscono una «normale» regolazione dell'intero organismo.
- Ricerca di interferenze geopatologiche ed elettromagnetiche.

Priorità terapeutiche individuali

L'approfondito esame olistico supplementare permette di definire modelli terapeutici personalizzati che includono trattamenti relativi a metabolismo, equilibrio acidi-basi, terapia costituzionale, terapia dei blocchi regolatori nonché il miglioramento della capacità di reazione dell'organismo o l'eliminazione di sostanze nocive. Su queste basi si sviluppano modelli terapeutici le cui priorità sono fissate in base al paziente. Può essere necessario un trattamento ambulatoriale o anche stazionario. Il trattamento reumatologico di orientamento olistico prevede l'applicazione

- delle seguenti opzioni terapeutiche singolarmente o in combinazione:
- Terapia dell'ordine (comprensione e modifica di abitudini errate).
 - Terapia nutrizionale.
 - Gestione simbiotica/terapia microbiologica (i germi intestinali dannosi sovraccaricano l'organismo, aumentano la tendenza alle infiammazioni e possono portare a una disfunzione del sistema immunitario).
 - Terapia costituzionale (omeopatia classica, ecc.).
 - Fitoterapia (ad es. curcumina, corteccia di salice, boswellia, artiglio del diavolo) e omeopatia (ad es. crespino, rosmarino di palude, edera velenosa, colchico d'autunno, vite bianca, morella rampicante). Per esempio, la radice dell'artiglio del diavolo inibisce le cicloossigenasi, l'ossido nitrico, la sintesi di eicosanoidi e persino il TNF α .
 - Terapia enzimatica (riduzione dell'infiammazione).
 - Terapia balneo-fisica > pag. 18



Die Ordnungstherapie will den Menschen darin unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erhalten. Dazu gehört unter anderem die Entspannung.

Le but de la thérapie de l'ordre est d'aider les gens à adopter un mode de vie sain. Cela inclut, entre autres, la relaxation.

La terapia dell'ordine incoraggia le persone a mantenere uno stile di vita salutare, che include anche il rilassamento.



Ausleitende Verfahren wie Schröpfen haben in der komplexärmedizinischen Rheumatherapie ihren festen Platz.

Les procédés de révulsion tels que l'application de ventouses occupent une place de choix dans la rhumatologie en médecine complémentaire.

I metodi depurativi come la coppettazione occupano un posto fisso nella terapia antireumatica della medicina complementare.

Das Erkennen und Beheben von Schwachstellen erfordert in den meisten Fällen eine langfristige Behandlung.

Dans la plupart des cas, le repérage et l'élimination des points faibles nécessitent un traitement sur le long terme.

Nella maggior parte dei casi, riconoscere ed eliminare i punti deboli richiede un trattamento a lungo termine.



(riduzione dell'infiammazione a livello locale, per esempio impacco con quark).

- Terapia ortomolecolare (somministrazione di alte dosi di antiossidanti, vitamine e oligoelementi come vitamine C, E, D, selenio, zinco, manganese, rame). I processi infiammatori cronici provocano un elevato consumo di antiossidanti a causa della costante produzione endogena di composti ossigenati reattivi. Nel plasma dei pazienti con artrite reumatoide si registra una ridotta concentrazione di antiossidanti e un livello elevato dei marker di stress ossidativo. In questi casi non è possibile soddisfare l'elevato fabbisogno di vitamina C con un'alimentazione ricca di frutta e verdura. Per ridurre lo stress ossidativo è necessaria la somministrazione mirata di integratori.

- Trattamento disacidificante (orale ed endovenoso).
- Neuralterapia secondo Huneke (per la terapia del dolore nonché per la ricerca e il trattamento dei campi di interferenza).
- Autoemoterapia (riduzione dell'infiammazione, miglioramento della circolazione).
- Eliminazione delle tossine e nosodoterapia.
- Ricerca e trattamento dei focolai e dei campi di interferenza (nei processi infiammatori cronici, per es. anche tramite odontoiatria).
- Terapia individuale con caldo o freddo.
- Agopuntura/medicina tradizionale cinese.
- Metodi di eliminazione e drenaggio (coppettazione, trattamento con sanguisughe, metodo di Baunscheidt,

terapia con cerotto a base di Cantharis).

- Sostegno psicologico, terapia dei traumi, metodi di rilassamento.
- Terapia con campi magnetici.
- Risanamento ambientale geopatologico ed elettromagnetico e misure della medicina ambientale.

La scelta individuale di diversi metodi terapeutici nell'ambito di una polipragmasia (Impiego di diversi metodi terapeutici e medicinali.) «mirata» può portare a risultati sorprendenti perfino in pazienti che hanno «esaurito le opzioni della medicina tradizionale». Una terapia complementare antireumatica comporta però un trattamento a lungo termine nella maggior parte dei casi, in quanto essa è rivolta all'identificazione e all'eliminazione dei punti deboli nell'organismo. ■



* **Dr. med. Hans P. Ogal** ist Facharzt für Anaesthesiologie, FA Interventionelle Schmerztherapie (SSIPM), FA Akupunktur – Chinesische Arzneitherapie – TCM (ASA) und ist als Belegarzt tätig bei der Paramed AG, Kompetenzzentrum für Ganzheitsmedizin in Baar. Weitere Informationen über den Autor unter www.integrative-medizin-innerschweiz.ch

* **Hans P. Ogal** est spécialiste en anesthésiologie, en thérapie interventionnelle de la douleur (SSIPM), en acupuncture (thérapeutique médicamenteuse chinoise) et en médecine traditionnelle chinoise MTC (ASA). Il travaille en tant que médecin agréé au sein de Paramed AG, centre de compétence pour la médecine holistique à Baar. Plus d'informations sur l'auteur sur www.integrative-medizin-innerschweiz.ch

* **Il Dr. med. Hans P. Ogal** è medico specialista in anesthesiologia, con attestato di formazione in terapia del dolore interventistica (SSIPM) e attestato di formazione in agopuntura – terapia farmacologica cinese – MTC (ASA); lavora come medico accreditato presso Paramed AG, centro di competenza in medicina complementare di Baar. Per ulteriori informazioni sull'autore consultare www.integrative-medizin-innerschweiz.ch

Therapie

Sieben Fragen an Dr. med. Hans P. Ogal

Wo sehen Sie die Chancen der Komplementärmedizin für Rheumapatienten?

Hans P. Ogal: Die Komplementärmedizin orientiert sich an der Behandlung der Ursache des rheumatischen Leidens und nicht nur an der Bekämpfung der Symptome.

Im Artikel schreiben Sie, die Komplementärmedizin könne manchmal sogar der Ursache des rheumatischen Leidens auf den Grund gehen. Ist eine «Heilung» möglich?

H. P. O.: Ein Heilsversprechen können wir nicht geben und dies wäre auch in keinem Falle ethisch. Jedoch gibt es

immer wieder sehr positive und erfreuliche Behandlungsverläufe. Wenn zum Beispiel eine bisher nicht gefundene Infektion dem rheumatischen Leiden zu Grunde liegt und diese behandelt wird, kann dies zu einer deutlichen Besserung führen. Oder auch die Gabe von orthomolekularen Substanzen, die die > s. 20

Wo liegen die Grenzen?

H. P. O.: Zum Beispiel kann eine akute sehr starke Entzündungsreaktion eine vorübergehende Einschränkung der Möglichkeiten der Komplementärmedizin bedeuten. Dann sollte zuerst das akute Entzündungsgeschehen behandelt werden um den Organismus nicht weiter zu schädigen. Bei normalen oder reduzierten Entzündungswerten kann durch komplementärmedizinische Therapieverfahren versucht werden, die entzündungshemmenden Medikamente zu reduzieren oder zu ersetzen.

Thérapie

Sept questions à Hans P. Ogal

Quelles sont, selon vous, les opportunités liées à la médecine complémentaire pour les patients souffrant de rhumatismes?

Hans P. Ogal : La médecine complémentaire s'intéresse au traitement de la cause des affections rhumatismales et pas seulement à la réduction des symptômes.

Quelles en sont les limites ?

H. P. O. : Par exemple, une réaction inflammatoire très forte peut signifier une restriction temporaire des possibilités offertes par la médecine complémentaire. Il faut alors traiter le processus inflammatoire aigu pour ne pas altérer davantage l'organisme. Lorsque les valeurs inflammatoires sont normales ou réduites, on peut essayer, via des méthodes thérapeutiques relevant de la médecine complémentaire, de réduire ou de remplacer les anti-inflammatoires.

Terapia

Sette domande al Dr. med. Hans P. Ogal

Secondo Lei, quali possibilità offre la medicina complementare ai pazienti reumatici?

Hans P. Ogal: La medicina complementare ha l'obiettivo di trattare la causa dell'affezione reumatica e non limitarsi a combatterne i sintomi.

giare ulteriormente l'organismo. Dopo che i valori infiammatori tornano a essere normali o ridotti, attraverso i metodi terapeutici della medicina complementare si può tentare di ridurre o sostituire i farmaci antinfiammatori.

Quali sono i limiti?

H. P. O.: Per esempio, una reazione infiammatoria acuta molto forte può comportare una limitazione temporanea delle possibilità della medicina complementare. In questi casi occorre innanzitutto mettere sotto controllo l'episodio infiammatorio acuto per non danneg-

Nel Suo articolo scrive che la medicina complementare a volte può perfino andare a fondo della causa della patologia reumatica. È possibile «guarire»?

H. P. O.: Promettere la guarigione non è né possibile, né etico. Tuttavia, si verificano ripetutamente casi in cui i metodi terapeutici hanno avuto esito > pag. 20

Dans l'article, vous indiquez que la médecine complémentaire peut parfois permettre d'identifier la cause de l'affection rhumatismale. Une «guérison» est-elle possible ?

H. P. O. : Nous ne pouvons pas faire de promesse de guérison, ce serait contraire à tout principe éthique. Cependant, on voit de plus en plus d'évolutions très positives et réjouissantes. Lorsque, par exemple, une infection non détectée précédemment est à l'origine de l'affection rhumatismale et qu'elle est traitée, il peut s'ensuivre une nette amélioration. De même, l'administration de substances orthomoléculaires à action anti-inflammatoire peut avoir un effet direct sur l'inflammation et les douleurs. > p. 20

Nicht jeder Patient spricht auf die gleichen Verfahren gut an.

Tous les patients ne réagissent pas de la même manière aux mêmes traitements.

Non tutti i pazienti rispondono bene a un determinato metodo.



Entzündung reduzieren, kann direkt auf die Entzündung und die Schmerzen einwirken.

Wie bestimmen Sie, welche erweiterten Untersuchungsverfahren Sie anwenden? Und welche Faktoren bestimmen danach das Therapie-konzept?

H. P. O.: Sowohl die Untersuchungsverfahren als auch die therapeutischen Interventionen werden individuell eingesetzt. Häufig hilft uns hierbei eine ausführliche Anamnese, die gründliche körperliche Untersuchung, evtl. zusätzliche technische oder Laboruntersuchungen und natürlich auch unsere Erfahrung, um den weiteren Weg einzuschlagen.

Kann der Patient mitbestimmen?

H. P. O.: Immer! Unsere Aufgabe ist die Patienten auf ihrem Lebensweg bestmöglich zu begleiten und dies heisst nicht, dass wir ihnen etwas vorschreiben. Häufig ist auch das Gespür oder «innere Gefühl», was uns Patienten mitteilen, für uns wichtig für den weiteren Weg.

Im Artikel nennen Sie 19 Therapieoptionen als Basis einer ganzheitlich orientierten Rheumabehandlung. Gibt es Erfahrungswerte, welche Optionen sich besonders eignen in der Behandlung einzelner rheumatischer Beschwerden?

H. P. O.: Leider können wir dies nicht auf einzelne Verfahren bei einzelnen

Erkrankungen reduzieren. Die Herangehensweise in der Ganzheitsmedizin bedeutet nun mal, dass wir die Patienten in ihrer Ganzheit erfassen und dann die für sie individuell wichtigen Behandlungsmethoden herausfinden. Manche Patienten sprechen auf Homöopathie sehr gut an, andere wiederum auf Akupunktur.

Gerade die letzten Jahre haben uns gezeigt, dass nicht alle komplementärmedizinischen Verfahren bei allen Patienten und bei allen Erkrankungen positive Ergebnisse bringen. Die Kunst liegt darin, individuell die richtigen Verfahren für den jeweiligen Patienten und seine aktuellen gesundheitlichen Bedürfnisse zu finden und diese optimal einzusetzen.

Sie schreiben auch, dass in manchen Fällen eine stationäre Behandlung erforderlich sein kann. Wo werden solche stationären komplementärmedizinischen Behandlungen durchgeführt?

H. P. O.: Hierfür gibt es in der Schweiz leider noch zu wenig stationäre Institutionen. Viele Spitäler ergänzen allmählich ihr therapeutisches Angebot mit komplementärmedizinischen Verfahren. Somit wäre die Empfehlung einzelner Spitäler nicht gerecht den anderen gegenüber. Ich würde mir als Patient vor einem stationären Aufenthalt das Profil des Spitals näher ansehen und dann entscheiden. **I**

Comment déterminez-vous les méthodes d'analyse élargie à mettre en œuvre ? Et quels facteurs déterminent ensuite le concept thérapeutique ?

H. P. O.: Tant les procédures d'examen que les interventions thérapeutiques sont mises en œuvre au cas par cas. Souvent, une anamnèse approfondie, un examen physique détaillé, des analyses techniques ou de laboratoire complémentaires et naturellement aussi notre expérience nous offrent de précieux indices quant à l'orientation à suivre.

Le patient peut-il participer à la prise de décision ?

H. P. O.: Toujours ! Notre mission consi-

positivo. Per esempio, se l'infezione alla base dei disturbi reumatici, precedentemente passata inosservata, viene individuata e trattata può esserci un miglioramento significativo. Oppure, anche la somministrazione di sostanze ortomolecolari antinfiammatorie può agire direttamente sull'infiammazione e il dolore.

Come determina i metodi di indagine estesa da impiegare? E quali fattori determinano successivamente il modello terapeutico?

H. P. O.: Sia i metodi di indagine che gli interventi terapeutici hanno carattere individuale. Spesso ci è utile un'anamnesi approfondita, un esame clinico meticoloso ed eventualmente ulteriori esami tecnici o di laboratorio; natural-

ste à accompagner au mieux les patients dans leur cheminement, sans forcément leur prescrire quelque chose. Souvent, l'intuition ou le « sentiment profond » que nos patients nous communiquent est essentiel pour nous aider à déterminer la marche à suivre.

Dans l'article, vous citez 19 options thérapeutiques comme base d'un traitement holistique des rhumatismes. Des données empiriques donnent-elles des indications sur les options les plus adaptées au traitement de certaines affections rhumatismales ?

H. P. O.: Malheureusement, nous ne pouvons pas réduire cela à des procédés

mente, per decidere le azioni successive ci basiamo anche sulla nostra esperienza.

Il paziente può partecipare al processo decisionale?

H. P. O.: Sempre! Il nostro compito è assistere il paziente nel miglior modo possibile lungo il suo percorso di vita e non dare ordini. Spesso nel processo decisionale ci basiamo anche sull'istinto o sulle «sensazioni interiori» del paziente.

Nell'articolo Lei indica 19 opzioni terapeutiche alla base di un trattamento antireumatico di orientamento olistico. Sono disponibili dati empirici che indicano quali opzioni sono particolarmente indicate per

isolés pour certaines maladies. L'approche selon la médecine holistique signifie que nous considérons les patients dans leur globalité et que nous identifions ensuite des méthodes de traitement clés pour chacun d'eux.

Certains patients répondent très bien à l'homéopathie, d'autres à l'acupuncture. Les dernières années nous ont montré que tous les procédés de médecine complémentaire ne produisaient pas tous de bons résultats chez tous les patients et pour toutes les maladies. Tout l'art consiste à trouver les bons procédés pour le patient concerné et pour ses besoins actuels en matière de santé et à les mettre en œuvre de manière optimale.

il trattamento di singoli disturbi reumatici?

H. P. O.: Purtroppo non è possibile associare determinate procedure a singole patologie. L'approccio della medicina olistica consiste nell'osservazione complessiva del paziente, per poi identificare i metodi terapeutici più adatti a livello individuale. Alcuni pazienti rispondono molto bene all'omeopatia, altri all'agopuntura. Proprio negli ultimi anni abbiamo osservato che non tutti i metodi della medicina complementare producono risultati positivi in tutti i pazienti e per tutte le patologie. La chiave è trovare e applicare in modo ottimale il metodo giusto per il singolo paziente e le sue attuali esigenze di salute.

Komplementärmedizinische Verfahren können helfen, die Medikamenteneinnahme zu reduzieren.

Les traitements médicaux complémentaires peuvent aider à réduire la prise de médicaments.

I metodi della medicina complementare possono aiutare a ridurre l'assunzione di farmaci.

Vous écrivez également que dans certains cas, un traitement stationnaire peut être nécessaire. Où ces traitements de médecine complémentaire stationnaires sont-ils réalisés ?

H. P. O.: Il existe malheureusement encore trop peu d'établissements stationnaires en Suisse à cet effet. De nombreux hôpitaux complètent progressivement leur offre thérapeutique par des procédés relevant de la médecine complémentaire. Il ne serait donc pas juste de recommander certains hôpitaux plutôt que d'autres. À la place d'un patient devant effectuer un séjour hospitalier, je m'intéresserais de près au profil de l'hôpital avant de me décider. **I**

Lei ha scritto anche che in alcuni casi può rendersi necessario un trattamento stazionario. Dove si eseguono i trattamenti stazionari di medicina complementare?

H. P. O.: Purtroppo in Svizzera sono ancora troppo poche le istituzioni che eseguono trattamenti stazionari. Molti ospedali stanno integrando gradualmente la loro offerta terapeutica con procedure della medicina complementare. Di conseguenza, consigliare alcuni ospedali in particolare non sarebbe corretto nei confronti degli altri. Se fossi un paziente, prima di un ricovero esaminerei il profilo dell'ospedale per poi decidere. **I**

Phytotherapie

Cannabis – Heilpflanze mit schlechtem Image

Bis 1937 bestanden Muskelsalben und Rheumapflaster vorwiegend aus Cannabisauszügen. Alle diese Arzneimittel verschwanden im Zuge der Cannabis-Kriminalisierung. Nun zeichnet sich das Comeback der Cannabismedizin ab. Text: Patrick Frei

Cannabis polarisiert: Zahlreiche positive Erfahrungsberichte stehen eher skeptischen Äusserungen von medizinischer Seite gegenüber. Fest steht, dass eine Cannabis-Therapie einen markanten Einfluss haben kann auf die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Krankheiten. Cannabis oder Hanf ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde. Sie kann uns mit Öl, Papier, Brennstoff, Baumaterial und Kleidung versorgen. Sie liefert in ihren Samen ein hochwertiges Nahrungsmittel und Tierfutter. Und in ihrem Harz eine Fülle von Inhaltsstoffen, die sie zu einer vielseitigen Heilpflanze

machen. Man kennt ungefähr 600 verschiedene chemische Bestandteile des Cannabis. Therapeutisch am interessantesten sind die mehr als 100 Cannabinoide. Am besten untersucht sind das Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD). Forscher schreiben dem CBD ein breites Spektrum verschiedenartiger Wirkungen zu. Rheumabetroffene mit CBD-Erfahrung bestätigen insbesondere eine entzündungshemmende und eine schmerzreduzierende Wirkung von CBD und dass sie dank CBD besser schlafen. Auf THC geht die Rauschwirkung zurück, derentwegen Cannabis dem Betäubungsmittelgesetz unterworfen wurde. Unter den mutmasslichen therapeutischen Wirkungen des THC stehen für Rheumabetroffene seine Schmerzlinderung und – in hohem Alter – die Appetitanregung im Zentrum.

Medizinisches Cannabis in der Schweiz
Zu Therapiezwecken sind in der Schweiz gegenwärtig fünf rezeptpflichtige Cannabinoidpräparate verfügbar: Dronabinol (mit synthetischem THC) sowie Präparate mit standardisierten CBD- und THC-Auszügen der Hanfpflanze: Sativex® und drei weitere Präparate (siehe Tabelle). Alle diese Arzneien enthalten 1% THC oder mehr. Deswegen unterliegen sie dem Betäubungsmittelgesetz und bedürfen einer Ausnahmegewilligung des BAG.

Tabelle der in der Schweiz erhältlichen Cannabis-Arzneien (Stand: März 2019)

Name	CBD	THC
Dronabinol	0 %	2,5 %
Cannabis-Tinktur	2,3 %	1,1 %
Cannabisöl	2,1 %	1,1 %
Sativex® (Almirall)	2,5 %	2,7 %
Sativa-Öl (Hänseler)	0,3 %	1 %

Unseres Wissens bereiten gegenwärtig zwei Apotheken in der Schweiz reine CBD-Präparate zu: die Bahnhof-Apotheke Langnau BE und die Apotheke zur Eiche in Herisau AR. Zum Bezug einer solchen Zubereitung mit CBD braucht es ein ärztliches Rezept, aber keine Ausnahmegewilligung.

Letztes Mittel?
Offiziell dürfen Arzneien ab 1 % THC gemäss BAG nur Patienten verschrieben werden, die an einer «schweren» Krankheit leiden und «austherapiert» sind. Zuvor müssen sich alle anwendbaren Medikamente und Dosierungen als unwirksam erwiesen haben. Diese Regelung ist medizinisch kaum begründbar, zumal Cannabis alles in allem ein risikoarmes Nebenwirkungsprofil zeigt. Die strengen Vorschriften treiben viele Patienten in den unsicheren Cannabismarkt auf der Strasse, von Hanfläden und Onlineshops. Schätzungen des BAG zufolge beschaffen > s. 24



Phytothérapie

Cannabis – L'enfant terrible des plantes médicinales

Jusqu'en 1937, les onguents musculaires et les emplâtres contre les rhumatismes se composaient principalement d'extraits de chanvre. Tous les médicaments ont disparu avec la criminalisation du cannabis. Un come-back du cannabis médical semble toutefois se dessiner.

Texte : Patrick Frei

Le cannabis est un sujet polémique : des témoignages positifs sont contredits par des déclarations plutôt sceptiques de la part des médecins. Une chose est certaine : la thérapie par le cannabis peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques. Le cannabis, ou chanvre, est l'une des plus anciennes plantes cultivées par l'homme. Elle nous fournit en huile, papier, combustible, matériau de construction et vêtements. Ses graines constituent une nourriture précieuse pour l'homme et l'animal. En outre, sa résine recèle de précieux composants qui en font une plante aux vertus médicinales multiples. Selon les données connues, le cannabis contient environ 600 composants chimiques différents. Le plus intéressant de ces groupes sur le plan thérapeutique est celui des cannabinoïdes. Le cannabis contient une centaine de cannabinoïdes. Les deux cannabinoïdes les plus étudiés

Fitoterapia

Cannabis – Pianta medicinale con una cattiva immagine

Fino al 1937 gli unguenti per i muscoli e i cerotti antireumatici contenevano prevalentemente estratti di cannabis. Tutti questi farmaci scomparvero in seguito alla criminalizzazione della cannabis. Ora sta emergendo un ritorno della medicina della cannabis. Testo: Patrick Frei

La cannabis è un tema controverso: alle numerose testimonianze positive si contrappongono le dichiarazioni piuttosto

scettiche dei medici. Quello che è certo è che la terapia a base di cannabis può avere un impatto significativo sulla qualità della vita di chi soffre di una malattia cronica. La cannabis o canapa è una delle coltivazioni più antiche del mondo da cui si ricavano olio, carta, combustibile, materiale da costruzione e abbigliamento. I suoi semi sono un alimento di alta qualità per persone e animali e la sua resina contiene numerosi componenti che la rendono una pianta medicinale versatile. Si conoscono circa 600 componenti chimici della cannabis. Dal punto di vista terapeutico, il gruppo più interessante è quello dei cannabinoidi. I due cannabinoidi più studiati sono il delta-9-tetraidrocannabinolo (THC) e il cannabidiolo (CBD). I ricercatori attribuiscono al CBD diverse proprietà. Le persone con reumatismi che hanno provato il CBD ne confermano in particolare le proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche nonché l'effetto positivo sul sonno. Il THC ha un effetto inebriante a causa del quale la cannabis è regolamentata dalla legge sugli stupefacenti. Tra le presunte proprietà terapeutiche del THC, per chi soffre di reumatismi sono centrali l'effetto antidolorifico e, in età avanzata, la stimolazione dell'appetito.

Cannabis medica in Svizzera
Al momento in Svizzera sono disponibili cinque preparati a base di cannabinoidi con obbligo di prescrizione medica: Dronabinol (con THC sintetico) e preparati con estratti standardizzati di CBD e THC della canapa: Sativex® e tre altri preparati (vedi tabella). Tutti > pag. 24

sono il delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) e il cannabidiol (CBD). Les chercheurs attribuent au CBD un large éventail d'effets très variés. Les personnes souffrant de rhumatismes et qui sont traitées au CBD rapportent en particulier des effets anti-inflammatoires, anti-douleur et d'amélioration du sommeil. L'effet stupéfiant du chanvre est imputable au THC, ce qui explique que le cannabis ait été soumis à la loi sur les stupéfiants. Parmi les effets thérapeutiques supposés du THC, la réduction des douleurs et, à un âge avancé, la stimulation de l'appétit sont ceux présentant le plus d'intérêt pour les personnes souffrant de rhumatismes.

Le cannabis médical en Suisse
Cinq médicaments à base de cannabinoïdes sont actuellement disponibles sur ordonnance en Suisse : le dronabinol (à base de THC synthétique) ainsi > p. 24



Alle Cannabis-Arzneien sind in der Schweiz rezeptpflichtig. Enthalten sie 1 % THC oder mehr braucht es gar eine Bewilligung des BAG.
En Suisse, tous les médicaments à base de cannabis sont soumis à prescription médicale. S'ils contiennent 1 % ou plus de THC, leur délivrance doit même être approuvée par l'OFSP.
In Svizzera tutti i farmaci a base di cannabis hanno l'obbligo di prescrizione medica. Se il contenuto di THC è pari o superiore all'1% è anche necessaria l'autorizzazione dell'UFSP.

sich in der Schweiz über 100 000 Patienten auf diesem Wege Cannabis. Sie gefährden dadurch möglicherweise ihre Gesundheit, denn diese Produkte unterliegen keiner systematischen Qualitätskontrolle. Auch der grosse Markt frei verkäuflicher CBD-Produkte wird nur stichprobenartig geprüft. Zurückhaltung empfohlen ist bei Ölen mit sehr viel CBD, z. B. 50 %. So hohe Konzentrationen bei einem gleichzeitigen THC-Anteil von weniger als 1 % sind mit Cannabis-Pflanzenauszügen unmöglich zu erzielen. Bei solchen Erzeugnissen wird mit synthetischem CBD nachgeholfen. Das ist zwar legal, täuscht aber die Kunden, die ein reines Naturprodukt zu kaufen glauben. ■

que des médicaments à base d'extraits standardisés de CBD et de THC issus du chanvre: le Sativex® et trois autres médicaments (voir tableau). Ces cinq médicaments contiennent 1 % de THC ou plus. C'est pourquoi ils sont soumis à la loi sur les stupéfiants et nécessitent une autorisation exceptionnelle de l'OFSP.

Tableau des médicaments à base de cannabis disponibles en Suisse (État: mars 2019)

Nom	CBD	THC
Dronabinol	0 %	2,5 %
Teinture de cannabis	2,3 %	1,1 %
Huile de cannabis	2,1 %	1,1 %
Sativex® (Almirall)	2,5 %	2,7 %
Huile de sativa (Hänseler)	0,3 %	1 %

À notre connaissance, deux pharmacies en Suisse commercialisent actuellement des préparations à base de CBD: la pharmacie de la gare de Langnau (BE) et la pharmacie « Apotheke zur Eiche » à Herisau (AR). Ces préparations s'achètent sur ordonnance médicale mais ne nécessitent pas d'autorisation exceptionnelle de l'OFSP.

L'ultime recours?

Officiellement, les médicaments à partir de 1 % de THC ne doivent, selon l'OFSP, être prescrits qu'à des patients qui

questi farmaci, avendo un contenuto di THC dell'1% o più, sono disciplinati dalla legge sugli stupefacenti e necessitano di un'autorizzazione eccezionale dell'UFSP.

Tabella dei farmaci a base di cannabis disponibili in Svizzera (aggiornata a marzo 2019):

Nome	CBD	THC
Dronabinol	0%	2,5%
Tintura di cannabis	2,3%	1,1%
Olio di cannabis	2,1%	1,1%
Sativex® (Almirall)	2,5%	2,7%
Olio sativa (Hänseler)	0,3%	1%

souffrent de maladie « grave » et pour lesquels toutes les voies thérapeutiques ont été épuisées. Tous les médicaments et dosages applicables doivent auparavant s'être révélés inefficaces. Cette réglementation est pratiquement injustifiable sur le plan médical, d'autant plus que le cannabis présente, dans l'ensemble, un risque d'effets secondaires faible. Les réglementations strictes poussent de nombreux patients à se procurer du cannabis dans la rue, dans des magasins de chanvre et dans des boutiques en ligne. Selon les estimations de l'OFSP, plus de 100 000 patients se procurent du cannabis de cette façon. Ils risquent ainsi de mettre leur santé en danger car ces produits ne sont pas soumis à un contrôle qualité systématique. Le vaste marché des produits à base de CBD en vente libre ne fait lui aussi l'objet que de contrôles aléatoires. La prudence est recommandée vis-à-vis des huiles à forte teneur en CBD, p. ex. 50 %. Des concentrations aussi élevées pour un pourcentage de THC inférieur à 1 % sont impossibles à obtenir avec des extraits de plante de cannabis. L'élaboration de tels produits implique obligatoirement d'avoir recours à du CBD synthétique. Même si cette pratique est légale, elle constitue une tromperie à l'égard du client, qui pense acheter un produit 100 % naturel. ■

Sappiamo che al momento in Svizzera ci sono due farmacie che forniscono preparati con CBD puro: la Bahnhof-Apotheke di Langnau BE e l'Apotheke zur Eiche di Herisau AR. Per acquistare questi preparati con CBD è necessaria una prescrizione medica, mentre non serve l'autorizzazione eccezionale dell'UFSP.

Ultima opzione?

Secondo le indicazioni ufficiali dell'UFSP, i farmaci con almeno l'1% di THC possono essere prescritti solo a chi soffre di una malattia «grave» e se sono state «esaurite» tutte le altre opzioni terapeutiche. Tutti i farmaci e i dosaggi applica-

bili devono essersi rivelati inefficaci. Questa norma è difficilmente giustificabile dal punto di vista medico, specialmente perché la cannabis, nel complesso, ha un profilo a basso rischio di effetti collaterali. I severi regolamenti spingono molti pazienti verso i mercati della cannabis meno sicuri: per strada, nei negozi di canapa e nei negozi online. L'UFSP stima che in Svizzera siano circa

100 000 i pazienti che si procurano la cannabis in questo modo, mettendo a rischio la propria salute perché questi prodotti non vengono sottoposti ad alcun controllo sistematico della qualità. Per i prodotti a base di CBD acquistabili liberamente sul mercato sono previsti solo controlli a campione. Si raccomanda prudenza con gli oli ad alto contenuto di CBD, per es. il 50%. Gli estratti vegetali

di cannabis non consentono di ottenere una concentrazione così elevata di CBD e allo stesso tempo un contenuto di THC inferiore all'1%. In questi prodotti viene aggiunto CBD sintetico. Si tratta di una pratica legale ma ingannevole per i clienti che credono di acquistare un prodotto naturale puro. ■

Schlussfolgerungen und Empfehlungen

- Eine zunehmende Zahl von Rheumabetroffenen berichtet davon, dass sie dank Cannabis geringere Schmerzen haben und mehr Lebensqualität geniessen. Diese Erfahrungen sind zur Kenntnis zu nehmen.
- Im Bereich Rheumatologie gibt es noch viel zu wenige klinische Studien zu Cannabis. Die in den Medien und im Internet verbreiteten Aussagen über die medizinischen Wirkungen von Cannabis beruhen mehrheitlich noch auf molekularbiologischen, tierexperimentellen und in-vitro-Daten.
- Andererseits ist die Menschheit seit Tausenden von Jahren mit dem «Aspirin der Antike» vertraut. Wie bei zahlreichen traditionellen Heilpflanzen sprechen historische Evidenzen für den medizinischen Nutzen und das geringe Risiko einer Cannabis-Therapie.
- Sprechen Sie mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt, ehe Sie frei verkäufliches CBD ausprobieren. Betrachten Sie Cannabis als eine ergänzende Massnahme.
- Praktische Informationen zum Bezug von rezeptpflichtigem Cannabis sowie den Kosten einer Cannabis-Therapie entnehmen Sie dem Interview mit dem Apotheker Manfred Fankhauser (www.rheumaligaschweiz.ch/blog/2019/cbd-bei-rheuma).

Conclusions et recommandations

- Un nombre croissant de personnes atteintes de rhumatismes rapportent une diminution de leurs douleurs et une meilleure qualité de vie grâce au cannabis. Ces expériences doivent être prises en compte.
- Dans le domaine de la rhumatologie, il existe encore beaucoup trop peu d'études cliniques sur le cannabis. Les propos véhiculés dans les médias et sur Internet au sujet des propriétés médicales du cannabis reposent encore majoritairement sur des données issues de la biologie moléculaire, d'expériences sur les animaux et d'expériences in vitro.
- D'un autre côté, l'humanité connaît cette «aspirine de l'Antiquité» depuis des milliers d'années. Comme pour de nombreuses plantes médicinales traditionnelles, des preuves historiques plaident en faveur de l'usage médical et du faible risque associé au cannabis thérapeutique.
- Avant d'essayer du CBD en vente libre, parlez-en à votre médecin traitant. Considérez le cannabis comme une mesure complémentaire.
- Vous trouverez des informations pratiques sur l'obtention de cannabis sur ordonnance ainsi que sur les coûts d'un traitement à base de cannabis dans l'entretien avec le pharmacien Manfred Fankhauser (www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2019/le-cbd-une-molécule-efficace-contre-le-rhumatisme?)

Conclusioni e raccomandazioni

- Un numero crescente di persone colpite da reumatismi dichiara di avere meno dolori e una migliore qualità della vita grazie alla cannabis. Bisogna prendere atto di queste esperienze.
- Gli studi clinici sulla cannabis in ambito reumatologico sono ancora troppo pochi. Le affermazioni sugli effetti terapeutici della cannabis diffuse nei media e su Internet sono ancora basate prevalentemente su dati biologici molecolari, sperimentazioni su animali e test in vitro.
- Dall'altro lato, «l'aspirina dell'antichità» è nota all'umanità da migliaia di anni. Come per numerose piante medicinali tradizionali, le attestazioni storiche parlano a favore dei benefici medici e del basso rischio della terapia con la cannabis.
- Si consiglia di parlare con il proprio medico curante prima di provare il CBD liberamente in vendita. La cannabis va considerata una misura complementare.
- Per informazioni pratiche sull'acquisto della cannabis con obbligo di prescrizione e i costi della terapia è possibile consultare l'intervista con il farmacista Manfred Fankhauser (www.reumatismo.ch/blog/2019/cbd-per-i-reumatismi)



Eine Cannabis-Therapie kann die Lebensqualität von Menschen mit einer chronischen Krankheit positiv beeinflussen.

La thérapie au cannabis peut avoir un effet positif sur la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques.

La terapia con cannabis può influenzare positivamente la qualità della vita di chi ha una malattia cronica.

Kalender «Lebensqualität»

Für einen guten Zweck

Das Leben ist Bewegung, und Bewegung ist Klang und Rhythmus. Wenn wir im Fluss der Lebenskräfte mitschwingen, führt er uns durch Klang und Rhythmus zu leichtem Tanz, der jedoch zu Schwerarbeit erstarrt, sobald wir uns dem Fluss der Zeit und dem Strömen der Natur durch Vorurteil und festgefahrene Meinung entgegenstellen.

Bewusst bewegt ist das Motto der Rheumaliga Schweiz. Seit über 60 Jahren setzt sie sich für Menschen mit einer rheumatischen Krankheit ein. Sie möchte ihnen Mut machen und sie motivieren, ihre Rolle als Patientin oder Patient aktiv zu gestalten, um so zu Experten der eigenen Erkrankung zu werden. Für die über zwei Millionen Betroffenen und

ihre Angehörigen bietet die gemeinnützige Organisation ein breites Angebot an medizinischen, therapeutischen, sozialen und präventiven Massnahmen.

Mit dem Kauf des Kalenders «Lebensqualität» unterstützen Sie die Arbeit der Rheumaliga Schweiz. Herzlichen Dank! ■

Almanach «Mieux vivre»

Pour une bonne cause

La vie est mouvement et le mouvement est son et rythme. Si nous sommes en résonance avec le flux des forces vitales, il nous mène à travers son et rythme vers une danse légère qui se transforme cependant en travail ardu dès que nous nous opposons au flux du temps et de la nature par des préjugés et des opinions bien arrêtées.

Notre action – votre mobilité, tel est le slogan de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Elle s'investit depuis plus de 60 ans en faveur de personnes

souffrant de rhumatisme. Elle désire les encourager et les motiver à concevoir activement leur rôle de patients afin de devenir des experts de leur propre maladie. Pour plus de deux millions de personnes concernées et leurs proches, l'organisation d'utilité publique offre un large éventail de mesures médicales thérapeutiques, sociales et préventives.

En achetant l'almanach «Mieux vivre», vous soutenez le travail de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Un grand MERCI! ■



Senden Sie mir

_____ Kalender «Lebensqualität 2020»
zum Preis von CHF 19.50 pro Stück

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Bestelladresse:

Fundraising Center AG, Marktgasse 3, 3011 Bern
oder rufen Sie an: 0800 202 023 (gratis)
lebensqualitaet@fundraisingcenter.ch

Veuillez svp me faire parvenir

_____ almanach(s) «Mieux vivre 2020»
au prix de CHF 19.50/pièce

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Adressez votre commande au Fundraising Center AG,
Service des almanachs, Marktgasse 3, 3011 Berne
ou appelez le 0800 202 024 (gratuit)
mieuxvivre@fundraisingcenter.ch

Nützliche Adressen / Adresses utiles / Indirizzi utili

Ärzte mit Fähigkeitsausweis in Komplementärmedizin

Médecins avec attestation de formation complémentaire en médecine complémentaire
Medici con attestato di capacità in medicina complementare

www.doctorfmh.ch/index.cfm

Das offizielle und vollständige Verzeichnis der Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz. Unter «Erweiterte Suche» kann der gewünschte Schwerpunkt (z. B. TCM) als Suchkriterium ausgewählt werden.

Le registre officiel complet des médecins suisses. Sous « Recherche avancée », il est possible de sélectionner la spécialisation souhaitée (par ex. MTC) comme critère de recherche. L'elenco ufficiale e completo dei medici che esercitano in Svizzera. Sotto «Ricerca ampliata» è possibile cercare la specializzazione desiderata (ad es. MTC).

www.unioncomed.ch

Union schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen

Union des sociétés suisses de médecine complémentaire

Unione delle associazioni mediche svizzere di medicina complementare

Naturheilpraktiker, Komplementärtherapeuten und verschiedene Therapieformen

Naturopathes, thérapeutes complémentaires et diverses formes de thérapie
Naturopati, terapeuti complementari e diverse forme di terapia

www.asca.ch

Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin
Fondation suisse pour les médecines complémentaires
Fondazione Svizzera per le medicine complementari

www.aptn.ch

Association des praticiens et des thérapeutes en naturopathie

www.emindex.ch

Das ErfahrungsMedizinische Register (EMR) bietet Informationen zu rund 125 Therapieformen und eine geografische Suche nach EMR-zertifizierten TherapeutInnen.

Le registre de médecine empirique (RME) fournit des informations sur 125 méthodes thérapeutiques et une recherche géographique de thérapeutes avec le label de qualité RME.

Il Registro di medicina empirica (RME) offre informazioni su circa 125 forme di terapia e una ricerca geografica di terapeuti con certificazione RME.

www.fams.ch

Föderation Alternativ Medizin Schweiz (FAMS) ist der Dachverband für Alternativmedizin in der Schweiz.

www.spak.ch

Das Qualitätslabel der Naturärzte Vereinigung der Schweiz bietet eine Suche nach Methoden und TherapeutInnen.

Le label de qualité pour l'Association suisse en naturopathie offre une recherche de méthodes et de thérapeutes.

Il marchio di qualità dell'Associazione Svizzera di Naturopatia permette la ricerca di metodi e terapeuti.

www.vitagate.ch

Das Gesundheitsportal der Drogisten bietet Informationen zu vielen Therapieformen. / Le portail de santé des droguistes offre des informations sur de nombreuses formes de thérapie.

www.oda-am.ch / www.oda-kt.ch

Die beiden Organisationen der Arbeitswelt informieren über die Berufsreglementierung im Bereich der nicht ärztlichen Komplementärmedizin. / Les deux organisations du monde du travail informent de la réglementation des professions dans le domaine des médecines complémentaires non-médicales. / Entrambe le organizzazioni del mondo del lavoro informano sulla regolamentazione professionale nell'ambito della medicina complementare non medica.

Patientenorganisationen

Organisations de patients
Organizzazioni dei pazienti

www.anthrosana.ch

anthrosana – Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen / anthrosana – Association pour une médecine élargie par l'anthroposophie

www.vfkh.ch

Homöopathie Schweiz VFKH / Homéopathie Suisse ADHC

www.patientenstelle.ch

Dachverband der Schweizerischen Patientenstellen
La Fédération des Patients

www.spo.ch

Patientenschutz Schweiz / Organisation suisse des patients (OSP) / Organizzazione svizzera dei pazienti (OSP)

www.vitaswiss.ch vitaswiss – Volksgesundheit Schweiz

www.gentesana.ch L'Associazione svizzera Gente Sana

Quelle / source / fonte: Dakomed (www.dakomed.ch)

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit
Cette énumération ne se veut pas exhaustive
La lista tuttavia non è esaustiva

Leben mit Psoriasis-Arthritis

«Die Kunst besteht darin, weiterhin ich selbst zu sein»

Schon als Kind merkte Silvia Meier, dass ihr Körper anders tickte. Bis sie endlich eine Diagnose erhielt, stiess sie auf viel Unverständnis und Vorurteile in ihrem Umfeld. Heute weiss die Bloggerin, dass sie sich für ihre Krankheit nicht schämen muss. Dass sie im Gegenteil stolz sein kann auf das, was sie mit und trotz der Krankheit leistet.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Ich möchte eine Frau sein und ich möchte sexy sein», sagt Silvia Meier und zieht ihren Lippenstift nach. Aufmerksam mustert sie das Gesicht im Spiegel: Die



Die zweijährige Retromops-Hündin ist immer dabei. Selbst in die Videos der Bloggerin platzt sie manchmal rein.

La chienne carlin de deux ans n'est jamais loin. Elle apparaît même parfois dans les vidéos de sa blogueuse de maîtresse.

grossen braunen Augen sind umrahmt von einem dichten Wimpernkranz. Darüber schwingt sich ein schwarzer Lidstrich. Perfekt konturiert verleihen die Brauen dem Blick einen Hauch von Strenge. Dezent hingegen präsentieren sich die Wangen in frischen Rottönen. Die vollen Lippen formen ein zufriedenes Lächeln. Nein, die Person im Spiegel sieht nicht aus wie eine, die manchmal Termine absagen muss, weil sie vor Schmerzen kaum stehen kann. Sie sieht auch nicht aus wie eine, die nachts nicht schlafen kann, weil alles weh tut. Trotzdem sind beide Frauen eins: Die erschöpfte Psoriasis-Arthritis-Betroffene vor dem Spiegel und ihr perfekt gestyltes Abbild.

Erste Symptome schon in der Kindheit

«Viele Leute denken, wenn man chronisch krank ist, müsse man die Priorität bei der Gesundheit setzen und habe keine Zeit für Oberflächlichkeit», moniert die 36-Jährige. Zu merken, dass sie nicht diesem Bild entsprechen muss, kostete sie viel Zeit und Energie. Lange war sie gar überzeugt, die Vorurteile bestätigen zu müssen, damit man ihre Beschwerden

ernst nimmt. Doch selbst wenn sie ihrem Umfeld ungeschminkt entgegentrat, wurde sie oft als «Simulantin» belächelt. Auch die Ärzte, bei denen sie verzweifelt Rat suchte, erkannten die Krankheit hinter den Symptomen nicht. Dabei spürte die passionierte Sportlerin schon als Kind, dass bei ihr einiges anders war. Die langen Regenerationsphasen. Die blockierten Hüften nach dem Training. Die erhöhte Schmerzempfindlichkeit. Die ausgeprägte Flechtenbildung auf der Kopfhaut, die mit der Pubertät einsetzte. Gelenkschnupfen, Wachstumsbeschwerden oder die Hormone sollten für ihren Zustand verantwortlich sein. Niemand ahnte, dass etwas anderes dahinterstecken könnte.

Schlafen ohne Erholung

Silvia Meier steht am grossen Fenster ihrer Schlierener Neubauwohnung. Durch die Glasfront des gegenüberliegenden Bürogebäudes wird ein Zug sichtbar, der sich lautlos durch den Nebel pflügt. Erst seit März lebt sie hier mit ihrer siebenjährigen Tochter und Retromops «Fluffy». Liebevoll kraut sie die Hündin hinter den Ohren. «Eigentlich wollte ich Fluffy gar nicht haben», gesteht > s. 30



Will nicht krank aussehen, um als krank akzeptiert zu werden: Silvia Meier.

Silvia Meier ne veut pas avoir l'air malade seulement pour être acceptée en tant que telle.

Vivre avec l'arthrite psoriasique

«Tout l'art réside dans le fait de rester soi-même»

Enfant déjà, Silvia Meier sentait que quelque chose dans son corps ne tournait pas rond. Jusqu'à l'annonce du diagnostic, elle s'est heurtée à beaucoup d'incompréhension et de préjugés dans son entourage. Aujourd'hui, cette blogueuse sait qu'elle ne doit pas avoir honte de sa maladie et qu'au contraire, elle peut être fière de ce qu'elle accomplit avec et malgré la maladie. Texte : Simone Fankhauser, photos : Susanne Seiler

«Je veux être une femme, et une femme sexy», explique Silvia Meier en appliquant son rouge à lèvres. Elle scrute son visage dans le miroir: ses grands yeux bruns sont entourés de cils épais, soulignés d'un trait de crayon noir. Parfaitement dessinés, les sourcils confèrent au regard un soupçon de sévérité. Les pommettes sont discrètement rehaussées d'un rouge léger. Les lèvres pulpeuses s'ouvrent sur un sourire de satisfaction. On a du mal à imaginer que la personne dans le miroir doit parfois refuser des rendez-vous pour cause de douleurs insupportables. Qu'elle n'arrive pas à dormir la nuit, car tout son corps lui fait mal. Cependant, il s'agit bien

d'une seule et même femme: celle épuisée par l'arthrite psoriasique et son double à l'allure parfaite.

Des symptômes qui remontent à l'enfance

«Nombreux sont les gens qui pensent que lorsque l'on est atteint d'une maladie chronique, on doit donner la priorité à sa santé et se détourner des choses légères», regrette la jeune femme de 36 ans. Il lui a fallu beaucoup de temps et d'énergie pour comprendre qu'elle n'était pas obligée de se conformer à cette image. Pendant longtemps, elle était même convaincue de devoir confirmer ces préjugés pour que l'on prenne

ses douleurs au sérieux. Mais même lorsqu'elle se présentait sans artifices à son entourage, elle était souvent considérée comme une «simulatrice». Les médecins auprès desquels elle cherchait désespérément conseil ont eux-mêmes échoué à reconnaître la maladie derrière les symptômes. Enfant déjà, cette passionnée de sport sentait que quelque chose dans son corps ne tournait pas rond. Le temps qu'elle mettait à récupérer. Les hanches bloquées après l'entraînement. La grande sensibilité à la douleur. Le darter sur le cuir chevelu, apparu au moment de la puberté. Les médecins mettaient cela sur le compte d'un rhume articulaire, de douleurs de croissance ou des hormones. Personne ne se doutait que cela cachait autre chose.

Sommeil non récupérateur

Silvia Meier se tient à la fenêtre de son nouvel appartement, à Schlieren. À travers la baie vitrée de > p. 32

die SP-Gemeinderätin. Doch Hunde, so hatte sie gelesen, seien ideale Vermittler für Sozialkontakte. Eine Theorie, die sich bewahrheitete: «Es dauerte keine zwei Minuten, da hatte meine Tochter, die mit einer Hörbehinderung zur Welt kam, ganz viele Freunde.» An manchen Tagen trappelt eine ganze Kinderschar die Treppe der Maisonette-Wohnung hoch und runter. Einen Rückzugsort für sich selbst hat Silvia Meier nicht. Ihr Bett steht auf der offenen Galerie. Nicht nur, weil es neben dem Zimmer ihrer Tochter



Die Psoriasis-Arthritis-Betroffene achtet auf ihre Ernährung. Dazu gehört auch die tägliche Einnahme von Kurkuma-Tropfen.

Silvia Meier surveille son alimentation. La prise quotidienne de gouttes de curcuma en fait également partie.

kein anderes gibt: «Schlafen», so sagt sie, «hat für mich nicht mehr die gleiche Bedeutung wie vor der Krankheit. Schlafzimmer erinnern mich an die schlimmen Phasen, in denen ich ans Bett gefesselt war.»

Vorurteile und Unverständnis

Schlimm war es beispielsweise 2011. Bereits in der Schwangerschaft quälten sie starke Schmerzen im Bein. «Nach der Geburt hatte ich Schuppenflechten, die ganze Zeit Probleme mit den Händen und Knien. Ich war häufig müde und erschöpft», erinnert sich Silvia Meier. Die verordnete Physiotherapie brachte keine Besserung. Irgendwann hiess es, sie sei als alleinerziehende Mutter überlastet und der Arzt verschrieb ihr Antidepressiva. «Dabei war ich eine Ausnahme: Der Kindsvater kümmerte sich viel um unsere Tochter, ich hatte Zeit für mich und war finanziell nicht unter Druck.» Etwa drei Jahre lang lebte sie ihr gewohntes Leben trotz Beschwerden weiter. Sie trieb Sport, stählte ihren Körper mit Bodybuilding. Ihren Job als wissenschaftliche Assistentin erledigte sie mit viel Freude. Bis sich die Krankheit mit einem heftigen Schub in den Mittelpunkt ihres Alltags drängte. Ihr durchtrainierter Körper ächzte unter dem Schmerz. Wieder musste sie sich anhören, sie wolle einfach zu viel. «Ich fühlte mich komplett unverstanden, von meinem Umfeld und den Ärzten».

Endlich eine Diagnose

Im Winter 2015 waren die Schmerzen so stark, dass sie Zwangsgedanken hatte. Amputieren wollte sie die betroffenen Gelenke, endlich etwas anderes spüren als dieses Stechen, Hämmern, Pochen. Während die damals 33-Jährige in der Universitätsklinik Balgrist auf eine Röntgenuntersuchung wartete, beobachtete sie, wie ein Arzt das Gesicht eines älteren Patienten zwischen seine Hände nahm und mit ihm sprach. Auf ihre Frage, weshalb er das tue, antwortete ein anderer Arzt: «Weil der Mann Angst vor Spritzen hat.» Beeindruckt von so

viel Empathie fasste Silvia Meier neuen Mut und bat den Facharzt für Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie in seine Sprechstunde kommen zu dürfen. Nach der Untersuchung meinte dieser, er sei überzeugt, dass es Rheuma sei. 2016 bestätigten drei verschiedene Rheumatologen die Verdachtsdiagnose: Psoriasis-Arthritis. Silvia Meier erhielt Methotrexat und Immunsuppressiva. Nach einem Jahr Behandlung war sie beschwerdefrei. Auf mehr Lebensqualität wartete sie aber vergebens: Jetzt bestimmten die Nebenwirkungen ihren Alltag.

Sünden erlaubt

«Man wählt zwischen Pest und Cholera», sagt Silvia Meier achselzuckend. Am Anfang habe man die Hoffnung, mit einer neuen Therapie würde alles besser werden. «Sobald man sich in das Rheuma eingelebt hat, merkt man, es ist Hans wie Heiri. Manchmal funktioniert es ein paar Monate gut, dann wieder nicht.» Verbittert ist sie aber nicht. Sie hat gelernt ihrer Krankheit mit einer gewissen Gelassenheit zu begegnen. Auch weil sie ihr nicht alles opfert, was ihr Spass macht. Sie liebt schöne Kleider, Schminke, Accessoires. Und Highheels. Selbst wenn sie diese nicht mehr tragen kann, weggeben kommt nicht in Frage. Beim Basteln und Gestalten von Maori-Zeichnungen kann sie in schwierigen Zeiten Kraft tanken, auch wenn ihre Finger dabei wehtun. Und sie gönnt sich



Silvia Meier mit einer kleinen Auswahl ihrer Tablets, über die sie ihre verschiedenen Social-Media-Profile pflegt.
Silvia Meier avec quelques-unes des tablettes à partir desquelles elle maintient ses différents profils de médias sociaux.

zwischen durch kleine Sünden: «Ein Campari-Orange mit meinen Freunden kann einen viel positiveren Effekt haben als der Besuch bei der Physiotherapeutin, weil ich dabei Glück empfinde.» Im Alltag achtet sie aber auf eine angepasste Ernährung ohne Milchprodukte, Fleisch und Zucker.

Flucht nach vorne

Es ist noch nicht lange her, da stand Silvia Meier an einem Strand in Sri Lanka und wusste nicht, wie ihr Leben weitergehen sollte. Freunde, Job, Sport, Spontaneität, alles hatte sie verloren.

Erinnerungen an eine andere Zeit: Die Absatzschuhe reisen seit sieben Jahren bei jedem Umzug mit.

Souvenirs d'une autre époque: ses chaussures à talons hauts l'ont suivie dans chacun de ses déménagements depuis sept ans.

«Es hat mir Angst gemacht, dass ich nirgends mehr gebraucht werde, mich niemand mehr will.» Zurück in der Schweiz wagte sie die Flucht nach vorne. Sie stellte einen Freizeitkurs für Kinder mit Migrationshintergrund auf die Beine und half fremdsprachigen Menschen bei Schreibarbeiten. Im März 2018 kandidierte sie für den Schlierener Gemeinderat und wurde prompt gewählt. Zwei Monate später veröffentlichte sie ihren ersten Blogeintrag auf Instagram. Thema: Muss man krank aussehen, um als krank akzeptiert zu werden? Sie erzählte allen, die es lesen wollten, dass sie keine Lust mehr habe, sich für ihre Krankheit zu schämen. Dafür, dass sie vordergründig nicht die gleiche Leistung erbringen könne, wie ein gesunder Mensch. Sie wolle sich auch nicht rechtfertigen müssen, wenn sie lache, obwohl es ihr zum Weinen zu Mute sei. Mit

ihren Beiträgen traf sie den Nerv vieler Betroffener: Innert kürzester Zeit hatte sie über 1000 Follower. Auch der von ihr gegründete Verein MIAH – Menschen mit einer Autoimmunerkrankung und Handicap wurde regelrecht überrannt. Fluffy rennt aufgeregt zur Türe. Silvia Meier hat ihre Jacke angezogen und die Hundeleine aus dem Regal genommen. «Komm Fluffy, jetzt holen wir deine Schwester von der Schule ab», sagt sie lachend zur wedelnden Hündin. Draussen hat die Mittagssonne den Morgennebel verdrängt. «Woher ich meine Energie nehme? Die kommt meistens ganz von alleine, wenn ich etwas tue, das mir Spass macht», sagt die Rheumabetroffene und setzt ihre Sonnenbrille auf. «Für mich besteht die Kunst darin, weiterhin ich selbst zu sein, trotz und mit der Krankheit», fügt sie an und marschiert los. I

l'immeuble de bureaux d'en face, on aperçoit un train qui s'enfonce silencieusement dans le brouillard. Elle vit ici depuis le mois de mars avec sa fille de sept ans et leur chienne carlin, baptisée « Fluffy ». Elle gratte doucement la chienne derrière les oreilles. « Au départ, je n'en voulais pas », confie cette conseillère communale du PS. Mais un jour, elle lit que les chiens favorisent les contacts sociaux. Une théorie qui a fait ses preuves : « En à peine deux minutes, ma fille, atteinte de surdité congénitale, s'est trouvée entourée d'amis. » Certains



Selbsthilfe-Profis: Damit das gesamte Blattwerk Sonnenlicht tanken kann, bilden die Monstera-«Fenster» in die oberen Blätter. Das Monstera-Blatt ist auch das Logo für Silvia Meiers Verein.

Professionnelles de l'entraide : afin que tout le feuillage puisse profiter de la lumière du soleil, les monstera forment des « fenêtres » dans leurs feuilles supérieures. La feuille de monstera sert aussi de logo   l'association de Silvia.

Rheumaliga-Botschafterin

Seit Anfang November 2018 bloggt Silvia Meier auch für die Rheumaliga Schweiz auf Instagram. Sie versteht es, Informationen emotional und bildstark zu verpacken.  ber Instagram möchten wir vor allem jüngere Personen ansprechen. Wir wollen Verständnis wecken, Vorurteile abbauen und dazu beitragen, dass sich die Betroffenen als eine Community fühlen.

Ambassadrice du rhumatisme

Depuis début novembre 2018, Silvia Meier blogue également pour la Ligue suisse contre le rhumatisme sur Instagram (seulement en allemand). Elle sait comment faire passer des informations avec pertinence et émotion. Via Instagram, nous cherchons à toucher des personnes jeunes. Nous voulons susciter la compréhension, combattre les préjugés et contribuer à ce que les personnes atteintes de rhumatismes se sentent membres d'une communauté.

La versione italiana   disponibile al link: www.reumatismo.ch I

jours, une flop e d'enfants monte et descend les escaliers de l'appartement en duplex. Silvia Meier ne possède pas à proprement parler d'un endroit de repos à elle. Son lit est perch  en haut d'une mezzanine. Pas seulement parce que c'est le seul endroit que compte l'appartement pour dormir en dehors de la chambre de sa fille : « Le fait de dormir n'a plus pour moi la signification qu'il avait quand j'étais enfant », explique-t-elle. « Les chambres à coucher me rappellent ces moments affreux où j'étais clouée au lit. »

Préjugés et incompréhension

2011 a été une année cauchemardesque. Dès la grossesse, de fortes douleurs dans les jambes la tourmentent. « Après la naissance, j'ai eu une poussée de psoriasis, des problèmes continuels avec mes mains et mes genoux. J'étais souvent fatigu e et épuisée », se souvient Silvia Meier. La physiothérapie prescrite par le médecin n'apporte aucune amélioration. Un jour, ces symptômes sont imputés à son état de mère célibataire débordée et le médecin lui prescrit des antidépresseurs. « J'étais une exception : le père de l'enfant s'occupait beaucoup de notre fille, j'avais du temps pour moi et je n'étais pas sous pression financi -

rement. » Pendant trois ans environ, elle continue de vivre comme avant, malgré les douleurs. Elle fait du sport, affermit son corps grâce au bodybuilding. Elle s'épanouit dans son métier d'assistante scientifique. Jusqu'à ce que la maladie réapparaisse dans son quotidien sous la forme d'une violente poussée. Son corps musclé se tord de douleur. Autour d'elle, elle s'entend à nouveau dire qu'elle en fait de trop. « Je me sentais totalement incomprise, de mon entourage comme des médecins ».

Enfin un diagnostic

  l'hiver 2015, les douleurs deviennent si intenses que Silvia se met à avoir des pensées obsessionnelles. Elle songe même à se faire amputer des articulations concernées, pour sentir enfin autre chose que ces élancements qui lac rent son corps comme des coups de couteau. Alors que la jeune femme, 33 ans à l'époque, patiente pour un examen radiographique à la clinique universitaire de Balgrist, elle voit un médecin prendre le visage d'un patient  g  dans ses mains et lui parler.   sa question de savoir pourquoi il fait cela, un autre médecin répond : « Parce que cet homme a peur des piqûres. » Impressionn e par tant d'empathie, Silvia Meier reprend courage

et demande une consultation à ce spécialiste en orthop die et en chirurgie rachidienne.   l'issue de l'examen, ce dernier se déclare convaincu qu'il s'agit de rhumatismes. En 2016, trois rhumatologues différents confirment le diagnostic d'arthrite psoriasique. Silvia Meier se voit prescrire du méthotrexate et des immunosuppresseurs. Après un an de traitement, elle n'a plus de symptômes. Sa qualit  de vie ne s'améliore pas pour autant :   présent, ce sont les effets secondaires qui lui g chent la vie.

S'autoriser des écarts

« C'est comme devoir choisir entre la peste et le choléra », commente Silvia Meier, en haussant les épaules. Elle explique qu'au départ, on pense que tout va aller mieux avec un nouveau traitement. « Une fois que l'on s'est habitué aux rhumatismes, on constate que c'est bonnet blanc et blanc bonnet. Parfois, cela fonctionne quelques mois, puis plus. » Cependant, elle n'est pas amère. Elle a appris à prendre du recul face à la maladie. Aussi parce qu'elle ne lui sacrifie pas toutes ses sources de plaisir. Elle aime les beaux habits, les bijoux, les accessoires. Et les hauts talons. Même si elle ne peut plus en porter, elle refuse de s'en séparer. Dans

les moments difficiles, elle puise des forces dans le bricolage et la réalisation de dessins maoris, même si ses doigts la font souffrir. Et elle s'accorde de temps à autre quelques écarts : « Un Campari-orange en compagnie de mes amis peut avoir un effet positif bien supérieur à une visite chez la physiothérapeute, parce que j'y prends du plaisir. » Au quotidien, elle veille néanmoins à adopter une alimentation adaptée, exempte de produits laitiers, de viande et de sucre.

Fuite en avant

Il n'y a pas si longtemps, Silvia Meier, allongée sur une plage au Sri Lanka, se demandait ce qu'elle allait devenir. Amis, emploi, sport, spontanéité : elle avait tout perdu. « J'ai eu peur d'être rejetée, de ne plus arriver à séduire. » De retour en Suisse, elle réalise une fuite en avant. Elle monte un cours de loisirs à destination des enfants d'origine immigrée et propose des services d'aide aux démarches administratives aux personnes étrangères. En mars 2018, elle pose sa candidature au conseil municipal de Schlieren, avec succès. Deux mois plus tard, elle publie sa première entrée de blog sur Instagram. Le thème : « Faut-il avoir l'air malade pour être accepté-e comme tel-le ? » Elle explique à son lectorat qu'elle n'a plus envie d'avoir honte de sa maladie parce qu'elle ne peut en apparence pas fournir les mêmes performances qu'une personne en bonne santé. Elle indique également ne pas souhaiter avoir à se justifier lorsqu'elle rit, alors qu'elle a envie de pleurer. Ses posts en touchent plus d'un : en peu de temps, son compte dépasse les 1000 followers. L'association qu'elle a fondée, MIAH (« Menschen mit einer Autoimmunerkrankung und Handicap »), est elle aussi submergée d'appels. Fluffy se précipite vers la porte, toute excitée. Silvia Meier a enfilé sa veste et

sorti la laisse du placard. « Viens Fluffy, on va chercher ta s ur à l' cole », dit-elle en souriant à la chienne qui agite la queue. Dehors, le soleil de midi a chassé le brouillard du matin. « D'où est-ce que je tire mon énergie ? Elle me vient le plus souvent seule, lorsque je fais quelque chose qui me plaît », explique la jeune femme en chaussant ses lunettes de soleil. « Pour moi, tout l'art réside dans le fait de rester soi-même, avec et malgré la maladie », ajoute-t-elle en s'éloignant. I



Auch wenn das Perlenweben für die Fingergelenke der Rheumapatientin eine Herausforderung ist, liebt sie diese kreative Arbeit.

Bien que le tissage de perles représente un défi pour les articulations de ses doigts, Silvia Meier adore ce travail cr atif.

Gartengeräte/ouils de jardinage/attrezzi per giardinaggio

Ab in den Garten! / Vive le jardinage! / Si va in giardino!

Unkrautstecher
Dieser Unkrautstecher lässt sich bequem in rückenfreundlicher Stehhaltung anwenden. Seine Greifarme graben sich tief in die Rasenerde und packen die Unkräuter an der Wurzel. Auch Tiefwurzler wie Löwenzahn oder Breitweigerich lassen sich gründlich aus dem Rasen entfernen. Ein ergonomischer Griff und ein optimiertes Pedal erleichtern die komfortable Handhabung.



Désherbeur
Ce désherbeur peut être utilisé confortablement en position debout, sans risque pour le dos. Ses dents plongent profondément dans le sol de la pelouse et agrippent les mauvaises herbes à leurs racines. Il permet même d'arracher les plantes à racines profondes telles que les pissenlits ou les grands plantains. Une poignée ergonomique et une pédale optimisée facilitent la prise en main.

Estirpatore
Questo estirpatore può essere comodamente utilizzato in posizione eretta e senza sollecitazioni per la schiena. I bracci prensili affondano in profondità nel terreno e afferrano le erbe infestanti intorno alla radice. Si rimuovono efficacemente anche le piante con radici profonde, come il tarassaco o la piantaggine. L'impugnatura ergonomica e il pedale ottimizzato rendono l'utilizzo più agevole.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5422; CHF 59.80

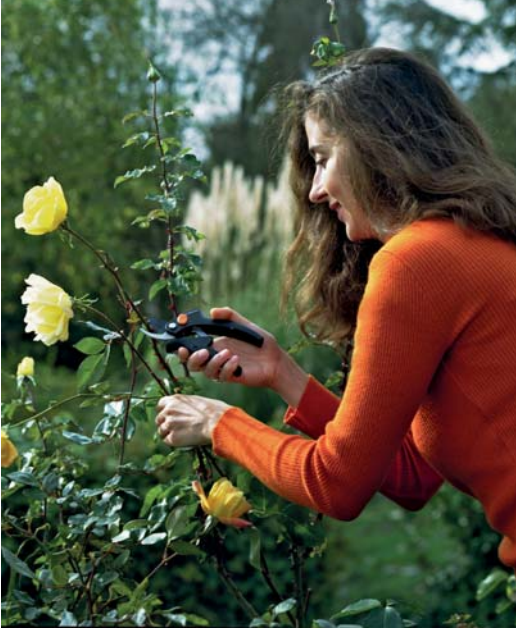
Pflanzset
Diese Gartenschaufel und diese Gartengabel aus glasfaserverstärktem Kunststoff sind federleicht (je 100 g), witterungsbeständig sowie stabil.

Kit pour bacs et plates-bandes
Cette pelle et cette fourche en plastique renforcé de fibres de verre pèsent à peine plus qu'une plume (env. 100 g chacune). Elles résistent aux intempéries, sont stables et robustes.



Set per piantare
La paletta e la forca da giardinaggio in plastica rinforzata con fibre di vetro sono leggerissime (ca. 100 g ciascuna), resistono alle intemperie, sono stabili e molto resistenti.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5420; CHF 14.80



Gelenk-Gartenschere
Ohne grossen Kraftaufwand schneiden Sie mit der Gartenschere frische Blumen und holzige Stauden. Der innovative Gelenkmechanismus verteilt den Druck gleichmässig auf alle Finger. Zusätzlich erhöhen die antihaftbeschichteten Schnittflächen die Schneideleistung.

Sécateur à double levier à lame franche
Ce sécateur est facile à utiliser pour tailler fleurs, roses, branches et buissons sans grand effort. Il est doté d'un mécanisme innovant de double levier, qui permet de répartir la pression uniformément sur tous les doigts. Ses lames antiadhésives augmentent en outre la performance de coupe.

Forbici per potare
Potare fiori, rose, rami e arbusti non sarà più una grande fatica grazie a queste forbici per potare dall'impugnatura ergonomica. L'innovativo meccanismo distribuisce la pressione uniformemente su tutte le dita. Altri vantaggi: superfici da taglio antiaderenti e meccanismo di chiusura semplice.

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 5410; CHF 49.80

Bestellungen / Pour commander / Ordinanze
www.rheumaliga-shop.ch,
Tel./Tél./tel. 044 487 40 10

Sudoku

Mittel/moyen/medio

								9
6		8	2	4				
	2	5		1	7	8		
	5	9						
	8	4		2		5	7	
						9	2	
		7	4	5		1	9	
				7	2	3		8
8								

Schwer/difficile/difficile

		3	5			6	1	8
9	1	6					7	
			1	4				3
		7	2			9	8	
7				6			2	
4					5	7		
	9				1			4

Auflösung Seite 37
Solution page 37
Soluzioni a pagina 37

Veranstaltungen der Rheumaliga Bern

Kräuterwanderung im Jura
Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand», wie diese zur Anwendung kommen und aufbereitet werden. Kevin Nobs vermittelt fachkundig praktische Tipps zur einfachen, selbstständigen Umsetzung.
Daten/ Ort/Zeit 15. Juni (10 – 16.30 Uhr) am Wohlensee / 29. Juni (9 – 17 Uhr) im Wallis / 17. August (10 – 15.30 Uhr) im Jura
Kosten keine
Anmeldung nicht erforderlich

Öffentlicher Vortragsabend zum Thema «Osteopathie bei Rheuma?»
Referent Röbi Wenk, Physiotherapeut und Osteopath SICO, gibt einen Einblick in die Wirkungsweise osteopathischer Behandlungstechniken.
Datum Donnerstag, 20. Juni 2019
Ort/Zeit Le Cap Bern (1. Stock), Predigergasse 3, Bern, 19.00 – ca. 20.30 Uhr,
Kosten keine
Anmeldung nicht erforderlich

Bewegungswoche im herbstlichen Sils Maria
Nackenschmerzen sind weit verbreitet und betreffen viele Menschen – zumindest einmal im Leben. Frau Dr. med. Tsambika Pasaras, Fachärztin für Neurochirurgie vom Rückenzentrum Thun, gibt Auskunft über Ursachen und mögliche Behandlungen von Nackenschmerzen.
Datum 7. – 14. September 2019
Kosten CHF 1'121.– (p. P. im DZ, inkl. HP)
Anmeldung bis 26. Juli 2019

Workshop Antara®
Im Antara® wird die tiefste Muskelschicht des Rumpfes angesteuert und gestärkt und verbindet Elemente der Bewegung, Atmung und Entspannung. Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit.
Datum 31. August 2019
Ort/Zeit Raum Kobera, Kompetenz Bewegung, Bollwerk 21, Bern, 10 – 12.30 Uhr
Kosten keine
Anmeldung bis 30. August 2019 unter Telefon 031 313 24 24

Detaillierte Informationen finden Sie auch auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be.

Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren, die Flyer bei uns bestellen und/oder sich für die Veranstaltungen anmelden:
Telefon 031 311 00 06,
Mail info.be@rheumaliga.ch



Kantonale Rheumaligen/Liges cantonales/Leghe cantonali

AARGAU
Rheumaliga Aargau
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

Tel 056 442 19 42
info.ag@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ag

Kurse
Active Backademy, Aquawell, Everfit Bewegung und Balance im Alter, Feldenkrais, Osteogym, Sanftes Yoga.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

APPENZEL AUSSERRHODEN/INNERRHODEN
Fusion per 1. Juli 2018 zur Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

BASEL, STADT/LANDSCHAFT
Rheumaliga beider Basel
Solothurnerstrasse 15
4053 Basel

Tel 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und
14.00 – 16.30 Uhr, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Kontaktpersonen:
Geschäftsleiterin: Andrea Lüdi
Kurse/Administration: Bettina Eichenberger
Sozialberatung: Anja Sedano

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung
Rheumapatienten/-innen und ihr Umfeld werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungsrechtlichen Belangen von erfahrenen Sozialarbeiter/innen beraten.

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura. Trockenkurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/ Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong, Jonglieren, Zumba Gold.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Weitere Angebote
Hilfsmittel: Beratung und Verkauf des gesamten Sortimentes.

BERN
Rheumaliga Bern
Gurtengasse 6
3011 Bern

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr

Tel 031 311 00 06
Fax 031 311 00 07
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Kurse
Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji/Qigong, Luna Yoga, Faszientraining, Spiral-dynamik®, Gartentherapie.
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen und Zeiten in unterschiedlichen Orten statt. Bitte informieren Sie sich bezüglich Orte und Daten auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06). Wir beraten Sie gerne.

Gesundheitsberatungen für Menschen mit Rheuma und deren Angehörige
Beratung zu den Themen Rheuma, Schmerzen, Pflege, Alltagshilfen, Arbeitsplatzhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen! Unser Beratungsteam (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

Physiotherapie, Ergotherapie, Beratung/Verkauf von Hilfsmitteln bei der Rheumaliga Bern
Unsere Physiotherapeutin Frau Claudine Romann und unsere Ergotherapeutin Frau Lucia Illi sind ausgewiesene Fachfrauen mit viel Erfahrung – explizit auch in den Bereichen der rheumatischen Erkrankungen und der chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat. Mit einer ärztlichen Verfügung können Sie bei uns zu einer physiotherapeutischen oder ergotherapeutischen Behandlung kommen, die über die Krankenkasse abgerechnet werden kann.
Für einen Termin melden Sie sich bitte an unter der Telefon-Nummer 031 311 00 06 oder per Mail an info.be@rheumaliga.ch.
Die Rheumaliga Bern führt das gesamte Hilfsmittel-Sortiment der Rheumaliga Schweiz. Bei uns in der Geschäftsstelle in Bern können Sie die Hilfsmittel testen und kaufen. Frau Lucia Illi, unsere Ergotherapeutin, kann Sie fachkompetent beraten.

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen
– Fibromyalgie: in Bern, Berna (ital.), Thun
Infos: M. Liechti, Tel 033 341 12 74, www.fibromyalgie-thun.homepage.eu
– Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: J. Messmer, Tel 034 461 02 23
joelle.messmer@sclerodermie.ch
– Polyarthrit (SPV): in Bern
Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss, Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65
– Patientenorganisation Vaskulitis im Kanton Bern,
Infos: Fabien Dalloz, Winzerweg 8, 3235 Erlach, Tel 079 771 66 94, info@patientenorg-vaskulitis.ch
– NEU: Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch, www.jungemitrheuma.ch

News
– **Kräuterwanderungen:**
Kevin Nobs nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Dabei erfahren Sie vieles über unsere Heilpflanzen «am Wegesrand».
15. Juni am Wohlensee, 29. Juni im Wallis und 17. August im Jura. Infos und Anmeldung unter www.rheumaliga.ch/be oder Tel 031 311 00 06.
– **Mitgliederversammlung:**
Donnerstag, 20. Juni 2019, 17.15 Uhr, im Anschluss ab 19 Uhr öffentlicher Vortrag «Osteopathie bei Rheuma», Französische Kirche, Le Cap, Bern.
– **Bewegungswoche im herbstlichen Sils Maria:**
7. bis 14. September 2019 im ruhig gelegenen Hotel Schweizerhof mitten im schönen Oberengadin. Nach Aktivitäten in der Natur verspricht die Badelandschaft mit Solebad und Aussenbecken sowie Whirlpool und Fassaune Erholung pur. Weitere Informationen bei der Rheumaliga Bern, Tel 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
– **Entzündungshemmende Ernährung:**
Praktisch jede chronische Erkrankung hat einen entzündlichen Hintergrund, auch Rheuma. Erfahren Sie von Ernährungsberaterin Laura Koch sowie Rheuma-Patientin Petra Müller, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch eine entzündungshemmende Ernährungsweise steigern können. Workshop, Mittwoch, 30. Oktober 2019, 18.30 Uhr, Kompetenz Bewegung, Raum «Kobera», Bern. Infos und Anmeldung unter www.rheumaliga.ch/be oder Tel 031 311 00 06.

Detaillierte Informationen finden sie auf unserer Website: www.rheumaliga.ch/be. Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen:
Tel 031 311 00 06, Mail: info.be@rheumaliga.ch

FRIBOURG
Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/Rheumaliga Freiburg
Case postale 948
1701 Fribourg

Contact: Secrétariat Mme Anne Nein
Nous répondons :
le mardi après-midi de 13h30 – 17h00,
les jeudis et vendredis matins de 8h30 – 11h00.
Nous pouvons vous recevoir à notre bureau le mardi après-midi et le jeudi matin sur rendez-vous.

Tél 026 322 90 00
Fax 026 322 90 01
aqua-marine@bluewin.ch
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours
Aquacura (gymnastique en eau chaude), Backademy (Ecole du dos), Gymnastique physiothérapeutique en salle, Gym Dos, Ostéogym, Nordic Walking
Les cours dispensés dans le cadre de la LFR sont donnés par des physiothérapeutes agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toutes autres informations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.



Conseil social
Notre service social est assuré par Pro Infirmis à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flüe 2, 1705 Fribourg, Tél 026 347 40 00
Des professionnels vous reçoivent sur rendez-vous, pour vous fournir des informations et du soutien dans différents domaines, tels que assurances sociales, assurances privées, maintien à domicile, moyens auxiliaires, travail, aide financière, entrée en institution. Cette prestation est gratuite.

GENÈVE
Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)
Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

Ouvert du lundi au vendredi
De 8h30 – 12h00 et de 14h00 – 17h00

Tél 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50

Conseil/Aide/Information
Des professionnelles de la santé vous reçoivent pour vous fournir aide et informations. Dans le cadre des consultations, les patients (parents, enfants, adolescents, adultes) peuvent bénéficier d'enseignements thérapeutiques (apprentissage aux injections, prise d'autonomie dans la gestion des médicaments, etc.). Pour bénéficier d'un suivi régulier ou occasionnel par une professionnelle de la santé, une cotisation de membre de soutien annuelle de CHF 40.00 est demandée, celle-ci comprend tous les entretiens que vous pourrez avoir durant l'année.

Consultations de liaison en rhumatologie pédiatrique :
Les infirmières de la LGR assurent les consultations à l'hôpital des enfants des HUG avec le médecin pédiatre rhumatologue, ainsi que le suivi extra hospitalier. La LGR a aussi une hotline pour les parents et les jeunes de Romandie qui se retrouvent confrontés à des questions, problèmes inhérents à la maladie chronique.

Cours thérapeutiques
Tous les cours dispensés dans le cadre de la LGR sont donnés par des physiothérapeutes connaissant parfaitement les problématiques ostéo-articulaires. Active Backademy (Gym Dos), Ai Chi, Aquacura, Ma Nouvelle Hanche, Ostéogym, Prévention des chutes, Yoga, « Restez actif », programme destiné aux personnes diabétiques, « Halte aux chutes », « Gym douce Parkinson ».
Nouveaux cours proposés : « Gym Messieurs-Redressez-vous » et « Yoga-Relaxation-Méditation ».
Le catalogue des activités 2019 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur www.laligue.ch.

Moyens auxiliaires
Les affections rhumatologiques peuvent rendre le quotidien difficile. Le moyen auxiliaire peut vous aider dans un grand nombre de situations. Vous pouvez recevoir gratuitement notre catalogue sur simple appel téléphonique 022 718 35 55. C'est avec plaisir que nous vous orienterons en fonction de votre demande.

Groupe d'entraide
Polyarthrite rhumatoïde (SPV) : le deuxième mercredi de chaque mois, dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Entrée libre.

GLARUS
Rheumaliga Glarus
Federiweg 3
8867 Niederurnen

Kontaktperson: Monika Bücking-Rack
Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 055 610 15 16 und 079 366 22 23
rheumaliga.gl@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/gl

Bei der Rheumaliga Glarus erhalten Sie Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse und Hilfsmittel. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse
Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mittwochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus. Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis, Donnerstagabend im Hänggigturm, Ennenda (neben Baumwollblüte). Rückengymnastik/Active Backademy: Montag- und Dienstagabend im Hänggigturm, Ennenda (neben Baumwollblüte) und im Gemeindezentrum Schwanden. Osteoporose-Gymnastik/Osteogym: Mittwochvormittag in der Alterssiedlung Volksgarten, Glarus. Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

Sozialberatung
Pro Infirmis
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Tel 055 645 36 16
glarus@proinfirmis.ch

JURA
Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue Thurmann 10d
2900 Porrentruy

Contact: Marie-Françoise Maître
Permanence du secrétariat:
le mardi de 8h00 – 11h30 et de 13h30 – 17h00
et le vendredi de 8h00 – 11h30.

Tél 032 466 63 61
Fax 032 466 63 88
ljcr@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ju

Pour toutes informations concernant les cours ou autres prestations, veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Service social
Pro Infirmis: Rue du Puits 6, 2800 Delémont
Tél 032 421 98 50

Cours
Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgiques, Gym mouvement et équilibre (contre l'ostéoporose), cours de mouvement Feldenkrais.
Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendlincourt, Le Noirmont, Delémont.
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d'entraide
Polyarthritiques (SPV), Morbus Bechterew (SVMB)

LUZERN UND UNTERWALDEN
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Kontaktperson: Claudia Steinmann
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag, ganztags

Tel 041 377 26 26
rheuma.luuv@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/luovnw

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75
rheuma.luuv-kurse@bluewin.ch

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Aqua jogging
Trockenurse: Rückengymnastik – Active Backademy, Pilates, Osteogym, Pilates für Rheumabetroffene, Arthrosegymnastik.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.
Gratis-Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.
Alle Kurse im Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden finden Sie im Detail auf unserer Homepage: www.rheumaliga.ch/luownw
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Leitung Kurswesen, Tel 041 484 34 75
Weitere Angebote
Diverse Merkblätter, Broschüren und Hilfsmittel.
Gerne beraten wir Sie über die Wahl aus dem breiten Hilfsmittel-Sortiment.

Selbsthilfegruppen
Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08, SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch.vu
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69 spv_rg_luzern@bluewin.ch
Sclerodermie (SVS)
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

NEUCHÂTEL
Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Ch. de la Combata 16
2300 La Chaux-de-Fonds

Contact: Isabelle Jeanfavre
Heures d’ouverture du secrétariat: tous les jours de 8h00 – 11h00

Tél 032 913 22 77
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours
Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym, Pilates, Qi Gong, Yoga et prévention des chutes. Nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes dans différents lieux du canton. Le programme détaillé est à disposition à notre secrétariat.

Pour des informations supplémentaires concernant des cours ou autres prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Groupes d’entraide
Polyarthritiques (SPV) : Mme Gisèle Porta, Tél 032 841 67 35
Morbus Bechterew (SVMB) : Mme Suzanne Baur, Tél 032 926 07 67
Sclerodermie (ASS) : Nadine Paciotti
Tél 024 472 32 64, nadine.paciotti@sclerodermie.ch

Service social
Pro Infirmis à Neuchâtel : Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70
Pro Infirmis à La Chaux de Fonds : Rue du Marché 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 032 967 86 20
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers : Grand-Rue 7, 2114 Fleurier, Tél 032 861 43 00 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN
Rheumaliga Schaffhausen
Bleicheplatz 5
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr
Weitere Termine auf Anfrage

Tel 052 643 44 47
Fax 052 643 65 27
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh

Kurse
– Aquacura/Wasser-Therapie Schaffhausen, Bad Kantonsspital
3 Kurse am Montag ab 16.40 Uhr
– Aquawell/Wassergymnastik Schaffhausen, Hallenbad Breite
2 Kurse am Mittwoch
Schaffhausen, Bad Kantonsspital
23 Kurse pro Woche von Montag – Freitag
– Ai Chi & Aquawell am Dienstag 20.10 Uhr
– Aquawell PLUS am Freitag 19.00 Uhr
– Active Backademy Schaffhausen und Neunkirch
12 Kurse am Montag, Dienstag und Donnerstag
– Rheuma- und Rückengymnastik Schaffhausen: Dienstag 17.15, Mittwoch 17.30 Uhr
Neunkirch: Donnerstag 16.45, 17.55, 19.00 Uhr
Thayngen: Montag 19.00 Uhr
– Bechterew-Gymnastik Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Bechterew-Gruppe Felix Stoll, Tel 052 681 29 49
– Gymnastik bei Rheumatoider Arthritis Montag 17.30 – 18.15 Uhr
Kontakt: RA-Gruppe Fränzi Möckli, Tel 052 657 39 88
– Osteoporose-Gymnastik Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr
– Paar-Tanzkurs Montag 20.10 Uhr, Donnerstag 20.00 Uhr
– Pilates in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche in Thayngen Montag 17.45 Uhr in Neunkirch Dienstag 17.45 und 19.00 Uhr
– Pilates & Rückentraining für Männer in Schaffhausen und Neunkirch

– Qi Gong, Dienstag 9.00 und 10.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und 17.30 Uhr, Freitag 9.45 Uhr
– Meditation und PMR Termine auf Anfrage
– Tai Chi Chuan (auch Anfänger) Montag 8.30 Uhr und 10.00 Uhr
– Sanftes Yoga Mittwoch 9.00 und 16.20 Uhr, Donnerstag 14.00 Uhr
– Yoga auf dem Stuhl Mittwoch 15.15 Uhr
– Fit im Wald Montag und Donnerstag 14.00 Uhr
– Latin Dance Montag 13.30 Uhr, Dienstag 19.00 Uhr, Donnerstag 8.45 und 18.40 Uhr
– Easy Dance/Ever Dance Montag 17 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr
Gruppenleiterinnen
Rosmarie Benker, Tel 052 741 49 10
Heidi Fehr, Tel 052 624 30 04

News
– **10. Oktober 2019 um 18.30 Uhr**
BBZ Aula Hintersteig 12, 8200 Schaffhausen
Vorträge Dr. med. Regina Riess und Markus Sieber
Orthopädie-Techniker ORTHO-TEAM Schaffhausen
– **Treff Silvana**
jeden Montag 14 – 16 Uhr
Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf
– **Neuer Treff Burg**
jeden Freitag in Stein am Rhein 9.30 – 11.30 Uhr
– **Paartanz Workshop** 1 x pro Monat, Samstag 10.00 – 11.30 Uhr

SOLOTHURN
Rheumaliga Solothurn
Roamerstrasse / Haus 12
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr und 14.00 – 17.30 Uhr

Tel 032 623 51 71
Fax 032 623 51 72
rheumaliga.so@bluewin.ch
kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/so

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin
Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen. Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/so

Wassergymnastik
– Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
– Aquawell – Das Wassertraining
– Power Aquawell – Die dynamische Wassergymnastik
– AquaJogging – Das Laufen im Wasser



Trockengymnastik
– Active Backademy – Das Rückentraining
– Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
– Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
– Yoga/Luna Yoga
– Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung, trotz Rheuma
– Weichteilrheuma-Gymnastik – Wieder Freude an der Bewegung
– Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse Wirkung
– Qi Gong – Die sanfte Bewegung
– Feldenkrais – Achtsames Bewegen
– Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
– Zumba® – Mehr Energie und Lebensfreude
– Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit fördern
– Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Eine Entspannungsmethode

Bewegung im Freien
– Nordic Walking

Weitere Angebote
– Hilfsmittel
Verkauf und Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment. Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf die Hilfsmittel im Katalog.
– Beileidkarten
Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere stilvollen Beileidkarten.
– Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen? Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga Solothurn vor.
– Gesundheitstelefon
Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit steht Ihnen das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich zur Verfügung. Tel 0840 408 408.
– Broschüren, Merkblätter
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifischen Publikationen.

News
– Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Bewegungskursen gesucht.
– In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.
– Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich geeigneten Kurs gefunden haben – ein Versuch lohnt sich!

ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Am Platz 10
7310 Bad Ragaz

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Mittwoch und Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Tel 081 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Bewegungskurse, Rechnungswesen, Geschäftsführung, Sekretariat etc. erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kurse
Active Backademy, Aquawell, Rheumagymnastik, Yoga (St. Gallen).
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

Beratung und Unterstützung
Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 11.30 Uhr oder nach Vereinbarung
Tel 081 511 50 03
a.schmider@rheumaliga.ch

Weitere Beratungsangebote und Veranstaltungen wie Patientenbildung, Ferienangebote, Hilfsmittel etc. auf www.rheumaliga.ch/sgfl

THURGAU
Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 13.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag ganzer Tag

Tel 071 688 53 67
elviraherzog@bluewin.ch
info.tg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/tg

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Rheumaliga Thurgau. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Beratung
Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten.
Beratungsstellen der Pro Infirmis: in Frauenfeld und Amriswil.
Ebenso steht Ihnen das Gesundheitstelefon der Rheumaliga Zürich bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit zur Verfügung. Tel 0840 408 408.

Kurse
NEU: Yoga in Kreuzlingen und Weinfelden
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmik, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet), Line Dance, Progressive Muskelentspannung PMR. Rückturnen (durch speziell ausgebildete Leiter des VRTL-TG geleitet). www.rueckenturnen.ch.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.
Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau.

Selbsthilfegruppen
Fibromyalgie: in Weinfelden, Monika Galliker, Tel 071 411 58 43
Polyarthritis (SPV)
Frau Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
Frau Maja Niederer, Tel 071 411 37 62
Morbus Bechterew (SVMB)
Herr Felix Krömle, Tel 071 695 10 56
Sklerodermie (SVS)
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

Weitere Angebote
Verschiedene Broschüren und Informationsmerkmale, Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

News
Physiotherapeuten als Kursleiter von verschiedenen Kursen gesucht! Über eine Kontaktaufnahme freuen wir uns sehr.

TICINO
Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3
6501 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30

Tel 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ti

Promuove la prevenzione delle malattie reumatiche attraverso l’informazione e l’organizzazione di attività di movimento.

Consulenza
Svolge attività di consulenza in collaborazione con la Pro Infirmis, attiva nella consulenza sociale (sedi Pro Infirmis di Bellinzona Tel 091 820 08 70, Locarno Tel 091 756 05 50, Lugano Tel 091 960 28 70).



Corsi

- Reuma Gym*: ginnastica in gruppo per mantenere l’agilità e l’elasticità del corpo
- Movimento e danza*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda
- Yoga Terapia*: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l’età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgici*: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates*: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aquawell: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz’ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Movimento all’aperto: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking.
- Fitness all’aperto*: un allenamento all’aperto svolto immersi nella natura e in compagnia.

* Lezioni di un’ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno

I corsi si tengono in diversi giorni e orari, seguono il calendario scolastico e coprono tutto il territorio cantonale. Per informazioni, iscrizioni e per il programma dettagliato dei corsi, il segretariato è a vostra disposizione.

Conferenze «Artrosi: attivi contro il dolore!»

15.05.2019, alle 20:00
Grono, Aula magna scuole comunali, Cobolenz
09.10.2019, alle 18:00
Locarno, Sala Società Elettrica Sopracenerina, Piazza Grande 5
16.10.2019, alle 20:00
Massagno, Aula magna scuola media
14.11.2019, alle 20:00
Caslano, Aula magna scuole comunali
Calendario conferenze nel dettaglio: reumatismo.ch/ti/manifestazione/artrosi-attivi-contro-il-dolore

Viaggi di gruppo – relax ed attività fisica

Nel 2019, vieni in vacanza con noi!
Viaggi e soggiorni di benessere a Leukerbad (CH)
Dal 27/9/2019 al 29/9/2019: Leukerbad – Thermalotels & Walliser Alpentherme****
Chi fosse interessata/o può annunciarsi al segretariato LTCR: info.ti@rheumaliga.ch; Tel 091 825 46 13 (ma–ve 9.00–11.30 e 14.00–16.30).

Altri servizi

Contattando il segretariato, è possibile ordinare opuscoli, volantini informativi, e mezzi ausiliari.

URI UND SCHWYZ

Rheumaliga Uri und Schwyz
Hagenstrasse 3
6460 Altdorf

Kontaktpersonen:
Edith Brun, Leiterin Geschäftsstelle
Luzia Fazzard, Leiterin Kurswesen

Tel 041 870 40 10
rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/ursz

Kurse

- Active Backademy – das Rückentraining in Altdorf, Einsiedeln und Schwyz
- Aquawell – das aktive Wassertraining in Altdorf, Brunnen, Erstfeld, Freienbach, Lachen, Rickenbach und Unteriberg

- Aquawell soft – die sanfte Wassergymnastik in Schwyz
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik in Altdorf, Einsiedeln, Schwyz und Wollerau

Selbsthilfegruppen

Rheumatoide Arthritis:
Dina Inderbitzin, Altdorf, Tel 041 870 57 72

Weitere Angebote

- Merkblätter, Broschüren
- Hilfsmittel

Detaillierte Auskunft über Termine und Fragen rund um Beratungen sowie Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

VALAIS/WALLIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme Rheumaliga Wallis
Rue Pré-Fleuri 2 C
C.P. 910
1950 Sion

Tél 027 322 59 14
Fax 027 322 59 15
ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch
vs-rheumaliga@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/vs

Die Geschäftsstelle der Rheumaliga Wallis ist zurzeit nicht besetzt. Sämtliche Anfragen richten Sie bitte bis auf Weiteres an die nationale Geschäftsstelle: Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Le bureau de la ligue valaisanne n’est actuellement pas occupé. Nous vous prions jusqu’à nouvel ordre de bien vouloir adresser toutes les questions au bureau national:
Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich
Tél 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

Cours :

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)

Dans les différentes régions du canton nous organisons des cours qui ont pour but d’améliorer la mobilité ainsi que le tonus musculaire. Ceux-ci sont

dispensés par des physiothérapeutes. Sur demande, nous proposons aussi des séances d’essai.

Kurse:

- Therapeutische Gymnastikkurse
 - Aquacura
- Im Oberwallis führen wir Trocken- und Wassergymnastikkurse durch, die sowohl die Beweglichkeit wie auch die Ausdauer verbessern.
Unsere Kurse werden von PhysiotherapeutInnen geleitet. Auf Anfrage bieten wir auch Probelektionen an.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 12 (2^{ème} étage)
1007 Lausanne

Contact : Evelyne Erb, secrétaire générale
Secrétariat : Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod’hom
Heures d’ouverture du bureau :
lundi à jeudi : 8h00 – 12h00 et 13h30 – 17h00
vendredi : 8h00 – 12h00

Tél 021 623 37 07
info@lvr.ch
www.liguerhumatisme-vaud.ch

Pour des informations complémentaires concernant nos prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

Aide à domicile

L’équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée : assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, Equilibre au quotidien, Gymnastique au sol, Rythmique senior adapté aux rhumatisants, Tai chi.
Nouveau cours dès ce printemps :
– Active Backademy à Yverdon
Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

Autres prestations

Groupe d’information sur la polyarthrite rhumatoïde : à l’intention des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de leurs proches.
Groupe d’information sur la spondylarthrite ankylosante : à l’intention des personnes atteintes de la maladie de Bechterew et de leurs proches.

Vacances

Des vacances accompagnées à l’intention de personnes atteintes de rhumatismes.
La brochure des vacances 2019 peut être commandée à notre secrétariat.

Moyens auxiliaires

La LVR propose un assortiment d’aides techniques pour faciliter le quotidien ou permettre de rester autonome en préservant les articulations.
Des essais sont possibles à notre bureau à Lausanne sur rendez-vous et le catalogue des moyens auxiliaires 2019/20 est disponible à notre secrétariat.

ZUG

Rheumaliga Zug
6300 Zug (gültige Postadresse)

Telefonisch erreichbar:
Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 041 750 39 29
info.zg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Nicole Anderhub

Beratung

- Sozialberatung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ärztliche Beratung
- Ernährungsberatung

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aqua jogging – Das Laufen im Wasser
- Aquawell – Das Wassertraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte

Weiteres Angebot

- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen

ZÜRICH

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,
13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50
admin.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Telefon: 0840 408 408 (Normaltarif) per Mail: gesundheit.zh@rheumaliga.ch
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Kurse

- Vorbeugende Bewegungskurse
- Aquawell – Das Wassertraining
- Aqua jogging – Das Laufen im Wasser
- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga

Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Weichteilrheuma-Gymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- Gesangskurs – Freude am Singen
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Personal Training
- Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch
- Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit Kultur-Legi Kanton Zürich

Selbsthilfegruppen und weitere Anlaufstellen Groupes d’entraide et autres centres d’écoute Gruppi di autoaiuto e altri punti di riferimento

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe

Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz :
Thurgau
Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05
Postfach 343, 8570 Weinfelden
Zürich-Nord
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch
www.crps-schweiz.ch

Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch

Gruppe Zürich

Selbsthilfzentrum der Stiftung Pro offene Türen der Schweiz
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel 043 288 88 88,
selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch
www.selbsthilfecenter.ch

Jugendarthrose

Jacqueline Mäder, Auwiesenstr. 20, 8305 Dietlikon
Tel 044 833 09 73

Junge mit Rheuma

www.jungemitrheuma.ch
Tel 044 487 40 00

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17
info@discushernie-basel.ch
www.discushernie-basel.ch

Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjoegren-forum.ch
Gruppe Region Basel
Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
Gruppe Region Bern
Verena Berger, Tel 033 335 83 48
Gruppe Region Zürich
Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49
brigitta-buchmann@web.de

Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey
Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)
Mme Alice Espinosa, Présidente
www.sjogren.ch
info@sjogren.ch

Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch. Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfeschweiz.ch) oder das Zentrum Selbsthilfe (www.zentrumselbsthilfe.ch).

Outre les organisations susmentionnées, il existe de nombreux groupes d’entraide dont les coordonnées figurent sur notre site Internet www.rheumaliga.ch. Le site www.infoentraidesuisse.ch de la fondation Info Entraide Suisse propose également une liste de ces différents groupes.

Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage www.rheumaliga.ch. Anche la pagina WEB dell’organizzazione Auto Aiuto Svizzera www.autoaiutosvizzera.ch offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

Patientenorganisationen der Rheumaliga Schweiz
Organisations de patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme
Organizzazioni di pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Sekretariat/Secrétariat:
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel 044 422 35 00
spv@arthritis.ch
www.arthritis.ch
Di – Do zu Bürozeiten

Präsidentin/présidente:
Bernadette Jost, Tel 079 779 57 61

Kontaktadressen/Adresses de contact:

- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2
5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75,
a_spielmann@gmx.ch
- Aarau
Agnes Weber, Tulpenweg 10
5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden
Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,
Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
ragruppe.basel@gmail.com
- Bern
Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Natel 078 620 40 65
- Genève
Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,
1232 Confignon, Tél 022 757 46 45
- Graubünden
Bruno Tanner, Via Portalavanda 8
7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
- Neuchâtel
Gisèle Porta, Rue des coteaux 17, 2016 Cortaillod,
Tél 032 841 67 35
- Nidwalden
Evelyne Fitzi, Aemättlihof 106, 6370 Stans,
Tel 078 826 45 26, evelyne.fitzi@bluewin.ch
- Schaffhausen
Fränzi Möckli, Fallentor 6, 8252 Schlatt,
Tel 052 657 39 88
- Solothurn
Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Derendingen,
Tel 032 682 16 25, spv_ra_solothurn@hotmail.com
- Thurgau/Abendgruppe
Ursula Früh, Rietweiherweg 6b, 8500 Frauenfeld,
Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung
Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,
Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion
Alexandra Monnet, Rue du Pensionnat 3,
1908 Riddes, Tél 079 644 12 29

- Waadt/Vaud
Renée Roulin, Maison-de-Commune 1,
1041 Bottens, rf.roulin@gmail.com
- Zürich und Umgebung
Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,
8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch
Polyarthritiker Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,
Tel 044 720 75 45, b.mandl@gmx.ch

Gruppe Eltern JIA-betroffener Kinder
– Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel 044 422 35 00

Groupes de discussion pour parents d'enfants atteints d'arthrite
– Neuchâtel
Antonella Ferrari Cattacin, 2068 Hauterive,
Tél 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch

 **lupus suisse**
Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung
Association suisse du lupus érythémateux disséminé
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso

Administration:
Lupus suisse
Josefstrasse 92
8005 Zürich
Tel 044 487 40 67
info@lupus-suisse.ch
www.lupus-suisse.ch

Präsident: vakant

Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen
Adresses groupes régionaux & contact:
– Aargau
Gabriela Quidort, Höhenweg 16
5417 Untersiggenthal (AG), Tel. 056 555 36 16
gabriela.quidort@lupus-suisse.ch
– Bern
Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
– Biel/Solothurn
Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
2503 Biel, Tel. 032 365 44 47
oder
Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
4500 Solothurn, Tel. 032 623 22 54
– Graubünden
Iris Zwahlen, Austrasse 83, 7000 Chur,
Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
– Lausanne
Angela Schollerer, Montremoën 29, 1023 Crissier,
Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
oder
Corinne Bovet, Chemin des Gerdils, 1126 Monnaz
Tel 079/7802672, corinne.bovet@lupus-suisse.ch

- Ostschweiz
Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau
Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com
- Zürich
Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82
8051 Zürich, Tel 044 300 67 63
waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- Groupe régional Genève
Monika Storni, Chemin des Cornillons 106,
1292 Chambésy, monika.storni@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz
Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,
8305 Dietlikon, Tél. 044 833 09 97
malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz
Donatella Lemma, Via Pietane 3
6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz
Verena Fischer, Moosgasse 9,
5617 Tennwil, Tel 056 667 17 24
verena.fischer@lupus-suisse.ch

bechterew.ch
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Società Svizzera Morbo di Bechterew

Geschäftsstelle:
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75
Postcheckkonto 80-63687-7
mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

Bechterew-Therapie-Kurse /
Cours de thérapie Bechterew
In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ort-schaften Bechterew-Therapie-Kurse durchgeführt. Des cours organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes:

- Aargau: Aarau, Baden-Dättwil, Bad Zurzach, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad, Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil, Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn



© alvarez, iStock

- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zollikerberg, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapie-Kurse» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB.
Pour recevoir la liste «Cours de thérapie Bechterew» et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA.



SFMV
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:
Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
8.30 – 11.30 Uhr
Sekretariat: Sandrine Frey und Beatrice Rubeaud

Unsere Selbsthilfegruppen:
– Baselland/Aesch
SHG «Sunneblueme»
Verantwortliche: Marianne Fleury
Tel 079 643 22 75
– St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrah»
Verantwortliche: Lisa Leisi
Tel 071 983 39 49
– Chur
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
– Freiburg
Prisca Dénervaud, Tel 078 670 10 85
Facebook: Fibromyalgie Fribourg
– Biel
SHG «La liberté du Papillon»
Verantwortliche: Beatrice Rawyler
Tel 077 402 25 07

ASFM
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:
Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
Tél 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements : mardi, mercredi et jeudi,
8h30 – 11h30
Secrétariat: Sandrine Frey et Beatrice Rubeaud

Nos groupes d'entraide :
– Bienne
Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
Beatrice Rawyler, Tél 077 402 25 07
– Fribourg
Prisca Dénervaud, Tél 078 670 10 85,
Facebook : Fibromyalgie Fribourg
– Genève
Nathalie Gallay, Tél. 079 611 66 01
– Neuchâtel
Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50
Facebook : Groupe Fibro Neuchâtel
– Porrentruy
Florence Datta-Dizerens, Tél 079 854 01 69
– Valais/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
– Valais/Martigny-Sion-Sierre
Christine Michaud, Tél 076 585 20 54
(matin 9h00 – 11h00)
– Vaud/Aigle
Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
– Vaud/La Côte
Dominique Gueissaz, Tél 079 436 76 75
– Vaud/Lausanne
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50 ou
079 398 65 57
– Vaud/Yverdon-les-Bains
Intendance Mariette Därendinger,
Tél 024 534 06 98

ASFM
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains
Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Martedì, mercoledì et giovedì da 8h30 – 11h30
Contabilità ed amministrazione :
Sandrine Frey e Beatrice Rubeaud

Balerna : Maria Piazza, Tel 091 683 60 63
Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:
Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch
Telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag
043 300 97 60



Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
Association Suisse des Sclérodermiques
Associazione Svizzera della Sclerodermia

Geschäftsstelle:
sclerodermie.ch, 3000 Bern
Tel 077 406 09 58 (deutsch)
Tél 024 472 32 64 (français)
Tel 062 777 22 34 (italiano)
info@sclerodermie.ch
www.sclerodermie.ch

Regionalgruppen
– Aargau/Solothurn/Basel:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
– Bern/Wallis:
Joëlle Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@sclerodermie.ch
– Graubünden:
Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,
m.urfer@me.com
– Luzern/Innerschweiz:
Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34
giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
– Romandie:
Nadine Paciotti, Tél 024 472 32 64
nadine.paciotti@sclerodermie.ch
– Tessin:
Maria Balenovic, Tel 076 574 09 92
maria.balenovic@sclerodermie.ch
– Thurgau/Ostschweiz:
Gertrud Wiesmann Tel 052 720 13 20
gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
– Zürich:
Elisabeth Rohner Tel 044 825 47 45
elisabeth.rohner@sclerodermie.ch

«Ich möchte Betroffenen zeigen, wie man mit der Fibromyalgie leben kann»

Nach einem Zusammenbruch wollte Anita Oswald endlich wissen, weshalb sie immer wieder Schmerzen hatte ohne offensichtlichen Grund. 16 Jahre nach Beschwerdebeginn stellte der Rheumatologe die Diagnose «Fibromyalgie». Heute lebt die Betroffenenrätin in einer Art Waffenstillstand mit der Krankheit. Interview: Simone Fankhauser

Wann und wie haben bei Ihnen die Beschwerden angefangen?

Schon als Jugendliche habe ich Symptome bemerkt: Gefühlsstörungen und Schmerzen in den Armen, hohe Schmerzempfindlichkeit generell, Schwindel. Trotz diverser Arztbesuche und Abklärungen wurden nie konkrete Auslöser gefunden. Die Erklärungen reichten von Wachstumsstörungen bis zu psychosomatischen Symptomen. Später gab es in meinem Leben immer wieder Aspekte, welche die Beschwerden (auch) bedingen konnten, diese wurden dann als Erklärung herangezogen. So dauerte es 16 Jahre bis zur Diagnosestellung.

Können Sie den Weg bis zur Diagnose kurz beschreiben?

2008 hatte ich einen schweren Schub. Die Schmerzen und die Schlafstörungen waren sehr ausgeprägt. Damals arbeitete ich in einem 80 %-Pensum und erlitt im Büro einen Zusammenbruch. Der Zwischen-

fall war eine Zäsur für mich und startete einen intensiven Abklärungsmarathon. Nach diversen Verdachtsdiagnosen und deren Ausschluss wurde ich schliesslich zum Rheumatologen geschickt, der stellte die Diagnose Fibromyalgie. Da ich mir mehrmals in eigentlich harmlosen Stürzen Brüche zugezogen hatte veranlasste mein Rheumatologe zudem eine Knochendichtemessung, welche leider Osteoporose anzeigte.

Wie sieht Ihr Therapieplan aus?

Mit der Fibromyalgie lebe ich in einer Art Waffenstillstand, da es weder Heilung noch eine klare Therapie gibt. Ich akzeptiere die Krankheit und die Grenzen, welche sie mir auferlegt. Je nach Tagesform brauche ich immer wieder Pausen, an schlechten Tagen schlafe ich dann auch kurz. Wichtig ist, dass ich warm habe, im Winter trage ich mehrere Schichten Kleidung übereinander. Auch Wärmekissen und Thermalbäder sind hilfreich. Medikamente nehme ich keine, ausser Opiat, wenn die Schmerzen sehr stark sind. Bewegung ist wichtig; ich gehe spazieren und wandern, bin mit dem Velo unterwegs, ich tanze gerne. Dazu probiere ich immer mal wieder Sportarten aus. Meditation hilft mir ebenfalls sehr, sei es um die Schmerzen wegzuatmen oder um Ruhe und Aus-söhnung mit der Krankheit zu finden. Wegen der Osteoporose achte ich auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium. Zusätzlich nehme ich Vitamin D und bekomme alle 6 Monate ein Medikament gespritzt.



Anita Oswald ist 1977 in Zürich geboren und an verschiedenen Orten der Schweiz aufgewachsen. Ihre Ausbildung

absolvierte sie in einer Werbeagentur. Später hat sie sich neu orientiert und den Bachelor of Arts in Kulturwissenschaften abgeschlossen. Seit Mai arbeitet die zweifache Mutter in einem 60 %-Pensum in der Standortförderung einer Stadt. Sie liebt Bücher aller Art, die sie unter anderem in ihrem eigenen Buchclub thematisiert. Energie tankt sie auch auf Ausflügen mit der Familie, beim Backen oder bei verschiedenen kreativen Arbeiten. Zudem engagiert sie sich bei ehrenamtlichen Projekten und setzt sich als Betroffenenrätin der Rheumaliga Schweiz für die Anliegen von Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein.

Was hat Sie motiviert, im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz mitzumachen?

Rheuma wird eher mit älteren Menschen assoziiert. Doch es kann alle Altersstufen betreffen, in verschiedensten Ausprägungen. Und in meinem Fall sind es auch noch unsichtbare Krankheiten, von aussen sieht man mir nichts an. Deshalb ist es mir wichtig, dass Rheuma mit unterschiedlichen Gesichtern gezeigt wird. Und gerade die Fibromyalgie ist anfangs sehr verwirrend; die vielen Symptome, die Schmerzen, die sich widersprechenden Informationen im Internet, die Hilflosigkeit oder das Unverständnis des Umfeldes. Betroffenen zu zeigen, wie man damit leben kann, Ansprechpartnerin zu sein, die Rheumaliga in ihrer Arbeit zu unterstützen, das ist meine Motivation. I

[Vous trouverez la version française sur : www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

[La versione italiana è disponibile al link: www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

Die folgenden Firmen unterstützen die Produktion dieses Magazins:
La production de ce magazine bénéficie du soutien des entreprises suivantes:
Le seguenti aziende sostengono la realizzazione di questa rivista:

AbbVie AG

AMGEN



Gebro Pharma



Verwöhnhotel Bismarck Superior
Von allem ein bisschen mehr...
Verwöhnhotel Bismarck
Alpenstrasse 6
A-5630 Bad Hofgastein
Tel. +43 (0)6432/6681-0
info@hotel-bismarck.com
www.hotel-bismarck.com

Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- **HIGHLIGHT: 4 THERMAL-POOLS mit 33° C (2 indoor, 2 outdoor)**
- Wasserwelt & Wellnessparadies de Luxe 1.700 m²
- Ruhige, sonnige Traumlage mit 7.000 m² Zauber-Garten
- Neu renovierte (Einbett-)Zimmer mit Panorama-Balkon
- Persönliche Betreuung mit Herz auch für allein reisende Gäste.
- Hervorragende Gourmet- & Vitalküche, plus Gesundheitsmenü
- RUNDUM-SORGLOS-KURPAKET wir buchen Stollentermine uvm
- Medizinische Kurabteilung & Thermal-SPA mit allen Therapien, Thermal-Radon-Wannenbäder. Kurarzt im Haus; hoteleigener Heilstollenshuttle

Gasteiner Heilstollenkur – Natürlich schmerzfrei ohne Medikamente!
wissenschaftlich belegt: Bis zu 9 Monate anhaltende Schmerz- und Beschwerdelinderung und signifikante Medikamentenreduktion bis zu 1 Jahr!

HEILSTOLLENKUR: ab € 2.046,- pro Person
14 ÜN/HP, 6x Heilstollen, 8x Kuranwendungen, Kurarztvisite

SCHNUPPERKUR: ab € 1.055,- pro Person
7 ÜN/HP, 3x Heilstollen, 3x Kuranwendungen, Kurarztvisite
oder: HP ab € 115,- bis € 155,- p.P./Nacht

Ermäßigte Gasteiner Heilstollen-pauschalen 1-3 ÜN als Geschenk!

Versandkostenfrei für forumR-Leser!
Livraison gratuite pour les lecteurs du forumR!

Gelenkschonendes Reinigen
Faire le ménage tout en ménageant vos articulations

Senden Sie mir / Veuillez me faire parvenir

Wischmop mit Rollwagen (Art-Nr. 5120) à CHF 65.60 (Versandkostenfrei)

Balai à franges avec chariot (art. 5120) à CHF 65.60 (livraison gratuite)

Name, Vorname/Nom, prénom _____

Strasse, Nr./Rue, No _____

PLZ, Ort/NPA, localité _____

Bestelladresse/Passez votre commande à:
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich