

**BEREIT! FERTIG! LOS!**  
**BESSER STARTEN TROTZ AKUTER**  
**ARTHROSESCHMERZEN.**



**DIE ALTERNATIVE BEI AKUTEN  
ARTHROSESCHMERZEN.  
NICHT SCHLUCKEN,  
EINFACH AUFTRAGEN.**

Starten Sie besser mit Voltaren Dolo forte Emulgel:  
Mit seinem doppelt dosierten Wirkstoff in  
Emulgelform stillt es gezielt den Schmerz und hemmt  
die Entzündung – bei nur 2 x täglicher Anwendung.

[www.voltaren-dolo.ch](http://www.voltaren-dolo.ch)

Lesen Sie die Packungsbeilage.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



Mehr Freude an Bewegung

Jede Spende hilft:  
Chaque don aide:  
Ogni donazione aiuta:  
**01-64405-8**  
Herzlichen Dank!  
Merci beaucoup!  
Grazie mille!

**Ernährung  
Alimentation  
Alimentazione**

4|2017

Nr. 130 – 5 CHF



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

**Ernährung**

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

**Mit Freude kochen und geniessen**  
Abwechslungsreich und genussvoll essen gibt Lebenskraft und kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Unsere Ernährungsberaterinnen zeigen, worauf es ankommt: Buch «Ernährung» (D 430).

**Cuisiner et savourer avec plaisir**  
Manger varié est une source de vitalité et peut agir favorablement sur l'évolution de la maladie. Nos diététiciennes vous indiquent comment faire: Livre «Alimentation» (F 430).

**Cucinare e mangiare con gusto**  
Una dieta variegata e gustosa dona vitalità e può incidere positivamente sul corso della malattia. Le nostre consulenti nutrizioniste vi spiegano come: Libro «Alimentazione» (It 430).

**CHF 15.–**  
Mit feinen Rezepten und Wochenmenüplan  
Avec de délicieuses recettes et des menus pour la semaine  
Con squisite ricette e menu settimanali

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

**Liebe Leserin, lieber Leser**

«Ich weiss nicht mehr, wie ich das damals durchgehalten habe», sagt Gerhard Stampfler heute über seine Ernährungs umstellung (s. Seite 26). Bereut hat der Bechterew-Patient seinen Entscheid aber nie, im Gegenteil: Er ist überzeugt, dass die Rohkostdiät einen erheblichen Anteil an der Remission seiner Krankheit hat. Der Solothurner ist einer von vielen Betroffenen, die die Ernährung als wichtigen Baustein innerhalb ihrer Therapie betrachten. Ganz anders sieht dies die streng wissenschaftlich orientierte Rheumatologie. Diese begegnet dem Thema Ernährung mit grosser Zurückhaltung. Das Thema polarisiert, so viel steht fest. Und auf beiden Seiten gibt es Fanatiker und Gemässigte. Die Rheumaliga Schweiz vertritt die Haltung, dass eine ausgewogene Ernährung genau wie Bewegung



Simone Fankhauser  
Redaktorin  
Rédactrice  
Redattrice

**Cara lettrice, caro lettore**

und Entspannung zu den Grundpfeilern einer gesunden Lebensweise gehört. Wenn Sie eine Ernährungs umstellung planen, sollten Sie Ihre Ärztin, bzw. Ihren Arzt auf jeden Fall informieren. Recher chieren Sie umsichtig und misstrauen Sie übertriebenen Heilversprechen. Die vorliegende Ausgabe beleuchtet die verschiedenen Facetten des Themas auf der Basis des heutigen Wissensstandes. Ob mit oder ohne Ernährungs umstellung, wir hoffen, Sie können die Festtage geniessen und beschwerdefrei ins neue Jahr starten! ■

**Chère lectrice, cher lecteur,**

«Je ne me souviens plus comment j'ai réussi à tenir», raconte aujourd'hui Gerhard Stampfler à propos de son changement de régime alimentaire (cf. page 26). Atteint de la maladie de Bechterew, il n'a jamais regretté sa décision, au contraire : il est convaincu que le régime alimentaire cru joue un rôle majeur dans la rémission de sa maladie. Le Soleurois est l'un des nombreux patients qui considèrent la nutrition comme une composante importante de leur traitement. La rhumatologie strictement scientifique voit les choses d'une tout autre manière. Elle continue de considérer l'alimentation avec beaucoup de réserve.

Les avis sont extrêmement partagés. On trouve de part et d'autre des fanatiques et des modérés. La Ligue suisse contre le rhumatisme estime pour sa part qu'une alimentation équilibrée, tout comme l'exercice et la relaxation, est l'un des éléments essentiels d'un mode de vie sain. Si vous envisagez un changement de régime, vous devriez en informer votre médecin. Faites des recherches minutieuses et méfiez-vous des promesses exagérées de guérison. Ce numéro met en lumière les différentes facettes du sujet sur la base de l'état actuel des connaissances.

Avec ou sans changement de régime, nous espérons que vous profiterez pleinement des fêtes de fin d'année et commencerez la nouvelle année sans douleurs! ■

**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 Kraft, 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  
Abonnemente/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

# Schreibwettbewerb

Die Europäische Rheumaliga EULAR lanciert den Schreibwettbewerb «Edgar Stene Prize 2018» zum Thema «Mein persönlicher Champion im Alltag mit einer muskuloskelettalen Krankheit». Schreiben Sie uns, wer Ihr persönlicher Held ist und warum.

Preise:

1. Preis: 1000 Euro, Teilnahme am EULAR-Kongress in Amsterdam (13. – 16. Juni 2018), inkl. Reisekosten, 4 Hotelübernachtungen und Kongress-Dinner

2. Preis: 700 Euro
3. Preis: 300 Euro

Senden Sie uns:

- Ihren Text à max. zwei A4-Seiten (Arial, 12 Punkt) auf Deutsch, Französisch oder Italienisch
- Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer
- 3 bis 5 persönliche Fotos (inkl. Porträtbild)
- Angaben zu Alter, Beruf, familiärer Situation, Wohnort

- Informationen, wie Sie vom Wettbewerb erfahren haben und weshalb Sie teilnehmen
- eine Einverständniserklärung, dass Ihr Beitrag abgedruckt werden darf.

Kontakt: per E-Mail an info@rheumaliga.ch oder per Post an Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.

**Einsendeschluss:**  
**Sonntag, 31. Dezember 2017**  
**Mindestalter: 18 Jahre.**



## Concours d'écriture

La Ligue européenne contre le rhumatisme (EULAR) a lancé l'appel à participer au concours d'écriture pour le Prix Edgar Stene 2018 sur le thème « Mon champion personnel dans la vie de tous les jours avec une maladie musculosquelettique ». Écrivez-nous qui est votre héros personnel et pourquoi.

**1<sup>er</sup> prix: 1000 euros, participation au Congrès annuel de l'organisation EULAR à Amsterdam (13 à 16 juin 2018), comprenant les frais de déplacement et d'hébergement et le dîner de congrès.**

**2<sup>e</sup> prix: 700 euros**

**3<sup>e</sup> prix: 300 euros**

Envoyez nous:

- Votre texte (maximum deux pages format A4, police Arial 12) en allemand, en français ou en italien.
- votre adresse e-mail et numéro de téléphone
- 3 à 5 photos personnelles (y compris un portrait)
- Age, profession, situation de famille, lieu de résidence
- Comment avez-vous entendu parler de ce concours et qu'est-ce qui vous a motivé à participer ?
- Une déclaration de consentement pour l'impression de votre texte

Contatto: via e-mail a info@rheumaliga.ch o tramite posta a Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.

tedesco, francese o italiano

- Il vostro indirizzo e-mail e il vostro numero di telefono
- Da 3 a 5 foto personali (incl. fotoritratto)
- Dati su età, professione, situazione familiare, residenza
- Come avete saputo del concorso e perché partecipate
- Dichiarazione di consenso alla pubblicazione del vostro saggio.

Contatto: via e-mail a

info@rheumaliga.ch o tramite posta a Rheumaliga Schweiz, Schreibwettbewerb, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.

**Scadenza per l'invio:**

**domenica 31 dicembre 2017**

**Età minima: 18 anni.**

## Concorso di scrittura

La Lega europea contro le malattie reumatiche EULAR lancia il concorso di scrittura «Premio Edgar Stene 2018» incentrato sul tema «Il mio eroe personale nella vita quotidiana con una malattia muscoloscheletrica». Scriveteci chi è il vostro eroe personale e perché.

**1° premio: 1000 euro, partecipazione al congresso EULAR ad Amsterdam (13 – 16 giugno 2018), incl. spese di viaggio, 4 notti in hotel e cena del congresso**

**2° premio: 700 euro**

**3° premio: 300 euro**

Inviateci:

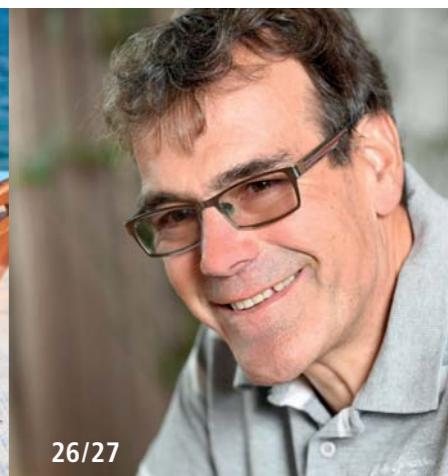
- Il vostro testo lungo due pagine A4 al massimo (Arial, dimensione 12) in



12/13



21



26/27

### 3 Editorial

#### 6 In Kürze

##### Aktuell

**8 Aus den Ligen**

**9 Calciumbedarf**

**10 Gicht**

##### Fokus

**12 Pro und Kontra**

**16 Ernährungsberatung**

**21 Die Mittelmeerdiät**

#### 26 Persönlich

Gerhard Stampfler ist «dank» Bechterew so fit wie noch nie

##### Hilfsmittel

**32 Herstellung des Sockenanziehers**

**34 Küchenhilfen**

#### 36 Veranstaltungen

##### 37 Denksport

Sudoku

#### 38 Service

##### 46 Schlusspunkt

Eva Rösch, Projektleiterin der Aktionswoche, über ihre persönliche Bilanz 2017

### 3 Editorial

#### 6 En bref

##### Actualité

**9 Besoin en calcium**

**10 La goutte**

##### Point de mire

**12 Pour et contre**

**17 Conseils nutritionnels**

**21 Régime méditerranéen**

#### 27 Personnel

«Grâce» à la maladie de Bechterew, Gerhard Stampfler est plus en forme que jamais.

##### Moyens auxiliaires

**33 Fabrications de l'enfile-chaussettes**

**34 Accessoires de cuisine**

#### 36 Manifestations

##### 37 Gymnastique intellectuelle

Sudoku

#### 38 Service

##### 46 Point final

Eva Rösch, responsable de projet de la semaine d'action, revient sur son édition 2017

### 3 Editorial

#### 6 In breve

##### Attualità

**9 Fabbisogno di calcio**

**10 La gotta**

##### Approfondimento

**13 Pro e contro**

**17 Consulenza alimentare**

**21 La dieta mediterranea**

#### 27 Personale

«Grazie» al morbo di Bechterew, Gerhard Stampfler non è mai stato così in forma

##### Mezzi ausiliari

**33 Produzione dell'infilaracalte**

**34 Ausili per la cucina**

#### 36 Eventi

##### 37 Sport per la mente

Sudoku

#### 38 Servizio

## Jubiläum Benefizkonzert zum 60. Geburtstag

Was als Zusammenschluss von vier kantonalen Rheumaligen begann, umfasst heute 26 Mitgliederorganisationen: die Rheumaliga Schweiz (RLS). Am 24. April 1958 als «Schweizerische Rheumaliga» in Bad Schinznach gegründet, stellen heute über 80 Mitarbeitende schweizweit die Versorgung von Rheuma-Betroffenen sicher – mit fachlicher Hilfe, Informationen und Bewegungsangeboten. Es hat sich viel bewegt in den letzten 60 Jahren! Grund genug, das Jubiläumsjahr mit einem besonderen Ereignis zu krönen: Am Freitag, 26. Oktober 2018 findet im KKL Luzern ein Benefizkonzert statt. Dafür kooperiert die RLS mit der Hochschule Luzern – Musik. Unter der Leitung von Clemens Heil, Musikdirektor am Luzerner Theater, spielen Meistertalente der Jungen Philharmonie Zentralschweiz. Ein guter Zweck verbindet sich dadurch mit der Förderung junger Talente. Unterstützen Sie die Arbeit der RLS und kaufen Sie ein Konzertticket zum Preis

## Anniversario Concerto di beneficenza per il 60° anniversario

La Lega svizzera contro il reumatismo (LSR) è una realtà cominciata con l'unione di quattro leghe cantonali contro il reumatismo e attualmente comprende 26 organizzazioni affiliate. Fondata il 24 aprile 1958 a Bad Schinznach, la LSR conta su più di 80 collaboratori in tutta la Svizzera per fornire assistenza ai malati reumatici attraverso supporto specialistico, informazioni e proposte per il movimento. Lo sviluppo avvenuto durante questi 60 anni è evidente. Per questo desideriamo festeggiare questo anniversario con un evento speciale: venerdì 26 ottobre 2018, presso il KKL di Lucerna, si terrà un concerto di beneficenza. Per questo la LSR collabora con la



von CHF 100.–. Wir schenken Ihnen dafür einen unvergesslichen Abend in einem aussergewöhnlichen Ambiente. Reservieren Sie Ihre Tickets bereits

### Anniversaire

## Concert de bienfaisance du 60<sup>e</sup> anniversaire

Simple union à l'origine de quatre ligues cantonales contre le rhumatisme, la Ligue suisse contre le rhumatisme (LSR), fondée à Bad Schinznach le 24 avril 1958, regroupe aujourd'hui 26 organisations membres et emploie plus de 80 collaboratrices et collaborateurs dans toute la Suisse qui veillent à mettre aide professionnelle, informations et offres

heute: [benefizkonzert@rheumaliga.ch](mailto:benefizkonzert@rheumaliga.ch) oder mit dem Talon auf Seite 47 dieser Ausgabe. Weitere Informationen rund um den Event folgen. ■

d'activités physiques à la disposition des personnes concernées. Les 60 dernières années ont été le théâtre d'un développement continu ! C'est pourquoi nous souhaitons couronner l'année anniversaire par un événement spécial : le vendredi 26 octobre 2018, un concert de bienfaisance aura lieu au KKL de Lucerne. La LSR collabore à cette fin avec la haute école de musique de Lucerne. Le jeune orchestre philharmonique de Suisse centrale jouera sous la direction de Clemens Heil, directeur musical du Théâtre de Lucerne. Une bonne action donc, combinée avec la promotion des jeunes talents de demain. Soutenez le travail de la Ligue suisse contre le rhumatisme et achetez un billet de concert pour CHF 100.–. Nous vous promettons en retour une soirée inoubliable dans une ambiance extraordinaire.

Réservez vos billets dès aujourd'hui: [benefizkonzert@rheumaliga.ch](mailto:benefizkonzert@rheumaliga.ch) ou en nous renvoyant le talon de la page 47 complété. D'autres informations sur l'événement suivront prochainement. ■

Lucerne University of Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE LUZERN**

Musik  
FH Zentralschweiz

## Umfrage Rheuma im Job

Wenn Sie eine rheumatische Erkrankung haben, erleben Sie die Arbeitswelt anders als Gesunde. Die Rheumaliga Schweiz möchte ein Bild davon gewinnen, wie sich Rheumabetroffene einschätzen und was für Erfahrungen sie machen.

- Sind Sie gegenwärtig berufstätig?
- Sind Sie angestellt?
- Sind Sie von einer rheumatischen Erkrankung betroffen?

Wenn dreimal ja, freuen wir uns auf Ihre Teilnahme an der Umfrage «Rheuma und Beruf». Sie können anonym daran teilnehmen und sehen, wie viele Teilnehmende vor Ihnen welche Antworten gegeben haben. Link: [www.rheumaliga.ch/umfrage-rheuma-beruf](http://www.rheumaliga.ch/umfrage-rheuma-beruf). ■

## Sondaggio Reumatismo e lavoro

Chi soffre di una patologia reumatica vive il mondo del lavoro diversamente rispetto a chi non ha problemi di salute? La Lega svizzera contro il reumatismo vuole creare una panoramica sulle

## Enquête Rhumatismes et travail

Si vous êtes atteint(e) d'une maladie rhumatismale, votre ressenti du monde du travail est différent de celui des personnes en bonne santé. La Ligue suisse contre le rhumatisme souhaite savoir comment les rhumatisants vivent cette situation et quelles expériences ils en retirent.

- Exercez-vous actuellement une activité professionnelle ?
- Êtes-vous salarié(e) ?
- Souffrez-vous d'une maladie rhumatismale ?

Si vous répondez positivement à ces trois questions, nous serons ravis que vous participez à notre enquête « Rhumatismes et travail ». Vous pourrez

valutazioni ed esperienze dei malati reumatici.

- Svolge attualmente un'attività professionale?
- Lavora da dipendente?
- Soffre di una patologia reumatica?

y participer anonymement et découvrir les réponses que les autres participants ont déposées avant vous.  
Lien: [www.ligues-rhumatisme.ch/enquete-rhumatismes-travail](http://www.ligues-rhumatisme.ch/enquete-rhumatismes-travail) ■



Se ha risposto sì a tutte e tre le domande, La invitiamo a partecipare al sondaggio «Reumatismo e lavoro». È possibile partecipare in forma anonima e verificare il numero e le risposte dei partecipanti precedenti. Link: [www.reumatismo.ch/sondaggio-reumatismo-lavoro](http://www.reumatismo.ch/sondaggio-reumatismo-lavoro) ■

Anzeige



## Zielgenau gegen Schmerzen und rheumatische Beschwerden, wie:

- Arthrose
- Arthritis
- Gicht



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Melisana AG, 8004 Zürich, [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch)

**DOLOCYL®**  
IBUPROFEN Crème

SCHMERZLINDERND  
ENTZÜNDUNGSHEMMEND  
HAUTPFLEGENG  
GERUCHSNEUTRAL



Rheumaliga Schaffhausen  
Bleicheplatz 5  
8200 Schaffhausen  
[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)  
Telefon 052 643 44 47

Öffnungszeiten:  
Mo, Mi, Do 8.30 – 11.30 Uhr  
Di 14 – 17.30 Uhr



Claudia Hurtig (Geschäftsleitung der RL SH),  
Martin Kessler (Regierungsrat Kanton Schaffhausen) und Prof. Dr. med. Thomas Stoll (Präsident der Rheumaliga SH) am Tag der offenen Tür.

## Rheumaliga Aargau

### Bewegung und Austausch im Jubiläums-Dress

Die Rheumaliga Aargau war im September am jährlichen «Walk & Talk» der Firma AbbVie dabei. Die Veranstaltung steht im Zeichen chronischer Krankheiten mit Fokus auf Bewegung und Austausch. Am «Walk & Talk» pflegen Mitglieder von Patientenorganisationen bei einer Wanderung den gegenseitigen Austausch und verstärken ihr Netzwerk. Gleichzeitig informieren die Patienten-

## Rheumaliga Schaffhausen 45 Jahre bewusst bewegt

Am 29. August 1972 wurde die Schaffhauser Rheumaliga gegründet und vornehmlich in Heimarbeit geführt. Mit hoher Motivation setzte sich der ehrenamtlich tätige Vorstand für eine aktive und gut erreichbare Rheumaliga ein. Zum 45. Jubiläum wurde das neue zentrumsnahe Büro an einem Tag der offenen Tür vorgestellt. Ein herzliches Dankeschön an die Sponsoren Janssen Cilag AG, Schaffhauser Kantonalbank, GVS Schaffhausen, SH Power, Coop sowie auch an unsere freiwilligen Helfer. Das Sekretariats-Team hilft Ratsuchenden engagiert weiter. Informationsbroschüren zu vielen Rheumaerkrankungen wie Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Gicht, Osteoporose oder Rückenschmerzen dürfen gratis bezogen werden. Bei Einschränkungen können wertvolle, den Alltag erleichternde Artikel empfohlen werden. ■

Ein wohltuendes Bewegungs- und Sportangebot kann ebenfalls helfen. Unser Angebot umfasst über 75 wöchentliche Gruppen mit hochmotivierten Kursteilnehmenden und ebensolchen Kursleitenden. Es gibt rheumaspezifische Kurse sowie solche, die auch präventiv besucht werden können. Wählen Sie zwischen Rückentraining, Pilates, Bechterew- oder Osteoporose-Warmwassergymnastik, Zumba Gold oder den sanften Qi Gong- und Tai Chi-Kursen (s. auch S. 40). Und: Schnuppern ist erwünscht! Am Personal-Ausflug haben sich vor kurzem Vorstand und Kursleitende zu einem sportlichen Austausch getroffen. Denn es ist uns allen eine besondere Freude, wenn wir die Erwartungen unserer rund 1'400 Mitglieder und über 700 Kursteilnehmenden erfüllen und fröhliche Erlebnisse in den Gruppen vermitteln dürfen. ■



## Mineralstoffe Empfehlungen zur Calcium-Einnahme

Calcium ist der Hauptbestandteil der Knochen und massgeblich für deren Festigkeit verantwortlich. Der Knochen wird lebenslang auf- und abgebaut, deshalb ist eine ausreichende Calciumzufuhr in jeder Lebensphase wichtig! Gemäss den aktuellen DACH-Referenzwerte der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung SGE benötigen Jugendliche und junge Erwachsene (bis 19 Jahre) täglich 1200 mg Calcium, Erwachsene ab 20 Jahren täglich 1000 mg Calcium. Diese Angaben gelten auch für Osteoporosepatientinnen und -patienten sowie für schwangere und stillende Frauen. Hauptlieferanten von Calcium sind Milchprodukte und calciumreiche Mineralwasser. Den Calciumgehalt

verschiedener Nahrungsmittel finden Sie in der überarbeiteten Broschüre «Osteoporose» (D 305). Aktualisiert wurde auch unser beliebter Calcium-Rechner. Den Fragebogen finden Sie ebenfalls in der Broschüre sowie online ([www.rheumaliga.ch/calciumrechner](http://www.rheumaliga.ch/calciumrechner)). ■

Rheuma

## Osteoporose



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt

## Minéraux Les apports recommandés en calcium

Principal composant des os, le calcium en assure la solidité. Comme les tissus osseux sont soumis toute la vie à un processus de résorption et de reconstruction, un apport suffisant en calcium est essentiel durant toutes les phases

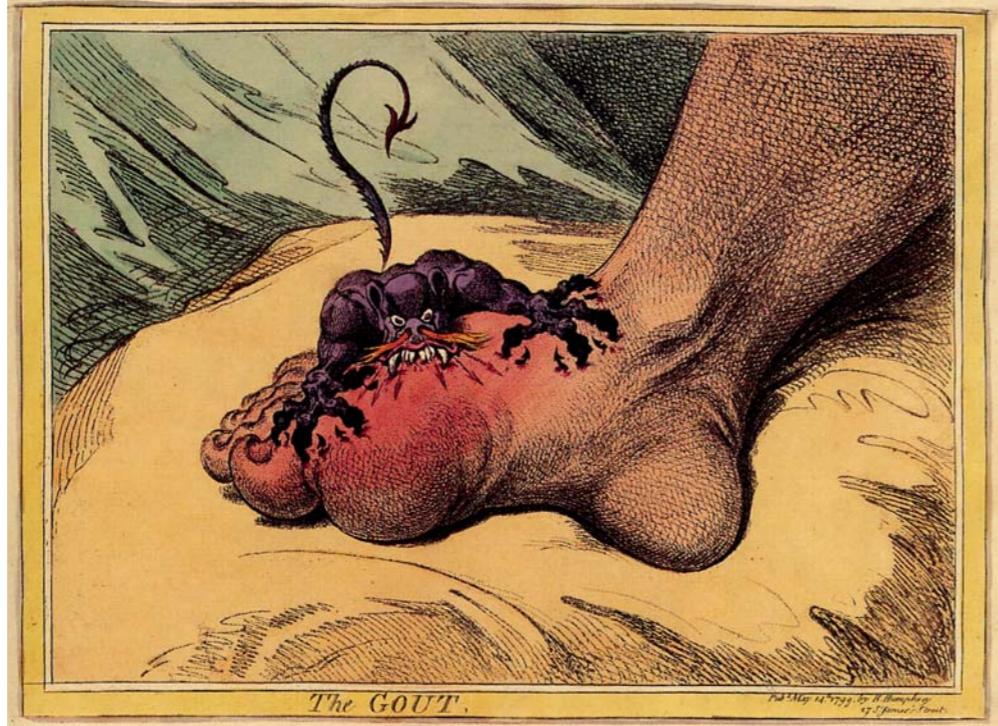
de l'existence ! Selon les valeurs de référence DACH définies par la Société suisse de nutrition (SSN), les adolescents et les jeunes adultes (jusqu'à 19 ans) ont besoin de 1200 mg de calcium par jour et les adultes (à partir de 20 ans) de 1000 mg de calcium par jour. Ces valeurs s'appliquent également aux personnes atteintes d'ostéoporose, ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes.

Le calcium est présent dans de nombreuses denrées alimentaires, parfois en quantité importante. On le trouve en particulier dans les produits laitiers et dans certaines eaux minérales. La teneur en calcium des différents aliments est indiquée dans la brochure remaniée « Ostéoporose » (F 305). Notre calculateur de calcium a également été mis à jour. Vous trouverez le questionnaire dans la brochure ou en ligne ([www.ligues-rhumatisme.ch/calculateur-de-calcium](http://www.ligues-rhumatisme.ch/calculateur-de-calcium)). ■

## Minerali Raccomandazioni per l'apporto di calcio

Il calcio è il principale componente delle ossa, determinante per la loro solidità. Per tutta la vita, l'osso viene demolito e rigenerato, ecco perché a ogni età è importante un adeguato apporto di calcio! Secondo gli attuali valori di riferimento DACH della Società Svizzera di Nutrizione (SSN), il fabbisogno giornaliero di calcio è pari a 1200 mg per i ragazzi e i giovani adulti (fino a 19 anni) e 1000 mg per gli adulti a partire dai 20 anni. Questi valori valgono anche per chi soffre di osteoporosi e per le donne

durante la gravidanza e l'allattamento. Il calcio è presente in diversi alimenti, a volte in quantità elevate. Gli alimenti a maggiore contenuto di calcio sono i derivati del latte e alcune acque minerali. Nell'opuscolo «Osteoporosi» (It 305) è indicato il contenuto di calcio di diversi alimenti. A causa delle numerose copie in giacenza, la versione rielaborata non è ancora disponibile in italiano. Il calcolatore di calcio aggiornato è invece già disponibile online ([www.reumatismo.ch/calcolatore-calcio](http://www.reumatismo.ch/calcolatore-calcio)). ■



Gicht

## Die Genetik – ein unterschätzter Faktor

Eine Telefonbefragung des Umfrageinstituts LINK macht deutlich, dass die Lifestyle-Ursachen einer Gicht-Erkrankung in der Bevölkerung bekannt sind. Dagegen war die Rolle der Gene den meisten Befragten nicht bewusst. Redaktion: Simone Fankhauser

Zu den klassischen Auslösern eines Gichtanfalls zählen ein Zechgelage oder ein üppiges Abendessen mit viel Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten. Diese Nahrungsmittel führen dem Körper viele Purine zu, die im Stoffwechsel zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren ausgeschieden werden. Gleichzeitig schwächt reichlicher Alkoholkonsum die Nieren. Beides treibt den Harnsäurespiegel in die Höhe, und ab einem gewissen Wert beginnt sich die Harnsäure zu kristallisieren. Die Kristalle lagern sich in Gelenken und Weichteilen ab, wo sie Entzündungen, Schwellungen und heftige Schmerzen verursachen.

Die Auslöser eines Gichtanfalls zählen zum medizinischen Allgemeinwissen. Das hat kürzlich eine vom Umfrageinstitut LINK durchgeführte Telefonbefragung von 663 Personen im Alter von 35 bis 75 Jahren ergeben. Die Befragten nennen als Gichtursache primär die fal-

sche Ernährung und den Alkoholkonsum. Unterschätzt wird hingegen der übermäßige Konsum von Muskelaufbau-präparaten, die viel Protein und Kreatin enthalten. Die in Unmengen anfallenden Abbauprodukte sowohl des Eiweiss- wie des Purinstoffwechsels können die Nieren doppelt überfordern und so eine Gicht auslösen. ▀

### La goutte

## L'hérédité – un facteur sous-estimée

Une enquête téléphonique menée par l'institut d'enquête LINK montre que les causes de la goutte imputables au mode de vie sont bien connues de la population. En revanche, la plupart des répondants n'étaient pas conscients du rôle des gènes. Rédaction: Simone Fankhauser

Les principaux facteurs déclenchants d'une crise de goutte sont une importante consommation d'alcool ou un dîner copieux à base de viande, de pois-

Die Kenntnis der Lifestyle-Ursachen der Gicht kontrastiert auffällig mit dem Wissen um deren genetische Hintergründe. Nur gerade 16 % der Umfrageteilnehmenden identifizieren die angeborene Veranlagung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel als eine Gichtursache. Dabei geht die Gichtforschung seit den umfangreichen Untersuchungen im internationalen «Global Urate Genetics Consortium» (GUGC) von mindestens 28 genetischen Risikofaktoren für einen erhöhten Harnsäurespiegel aus. ▀

son ou de fruits de mer. Ces aliments apportent beaucoup de purines à l'organisme, qui sont transformées en acide urique par le métabolisme et éliminées

par les reins. Toutefois, une forte consommation d'alcool affaiblit les reins. La combinaison de ces deux phénomènes entraîne une augmentation du taux d'acide urique qui, à partir d'une certaine quantité, commence à se cristalliser. Les cristaux d'acide urique se logent dans les articulations et les parties molles, où ils génèrent des inflammations, des gonflements et causent des douleurs violentes.

Les facteurs déclenchants d'une crise de goutte font partie des connaissances médicales générales. C'est ce qu'a récemment montré une enquête téléphonique menée par l'institut de sondage LINK auprès de 663 personnes de 35 à 75 ans. Parmi les facteurs déclenchants, les sondés citent en premier lieu une mauvaise alimentation et la consommation d'alcool.

Parmi les exemples moins connus, il existe également la consommation excessive de suppléments favorisant la prise de masse musculaire, riches en protéines et créatines. Les quantités importantes de métabolites issus de l'assimilation des protéines et des purines peuvent doublement surcharger les reins.

Toutefois, les facteurs déclenchants de la goutte liés au mode de vie semblent bien mieux connus que ses origines génétiques. En effet, seulement seize pour cent des participants au sondage ont cité les prédispositions génétiques à un taux élevé d'acide urique comme constituant un facteur déclenchant de la goutte. Les études à grande échelle menées par le « Consortium international sur la génétique de l'acide urique » (GUGC) ont permis à la recherche sur la goutte d'identifier au moins 28 facteurs de risque génétiques responsables d'une augmentation du taux d'acide urique. ▀

### La gotta

## La genetica – una causa sottovalutato

**Secondo un sondaggio telefonico svolto dall'istituto demoscopico LINK, la popolazione conosce le cause della gotta legate allo stile di vita. Al contrario, i fattori genetici sono sconosciuti alla maggior parte degli intervistati.** Redazione: Simone Fankhauser

Le cause classiche di un attacco di gotta sono un eccessivo consumo di alcool o una cena abbondante con grandi quantità di carne, pesce o frutti di mare. Questi alimenti apportano nell'organismo molte purine, che nel corso del metabolismo vengono scomposte in acido urico ed eliminate tramite i reni. Al contempo, un abbondante consumo di alcool indebolisce i reni. Come conseguenza si verifica un aumento del tasso uricemico e, a partire da un certo valore, l'acido urico inizia a cristallizzarsi. I cristalli di acido urico si accumulano nelle articolazioni e nelle parti molli, dove causano infiammazioni, gonfiore e forti dolori.

Le cause di un attacco di gotta sono generalmente conosciute. Lo conferma un recente sondaggio telefonico effettuato dall'istituto demoscopico LINK e che ha coinvolto 663 persone tra i 35 e i 75 anni. Tra le cause della gotta, gli intervistati hanno indicato principalmente una scorretta alimentazione e il consumo di alcool.

Tra gli errori alimentari sottovalutati che possono causare la gotta è incluso anche l'eccessivo consumo di preparati per il potenziamento muscolare contenenti elevate quantità di proteine e creatina. L'abbondanza dei prodotti di degradazione derivanti dal metabolismo delle proteine e delle purine può comportare un carico doppio per i reni.

Le conoscenze sulle cause della gotta dovute allo stile di vita contrastano notevolmente con le conoscenze sugli aspetti genetici. Solo il 16 % dei partecipanti ha indicato la predisposizione genetica a un tasso uricemico elevato tra le cause della gotta.

In seguito alle approfondite ricerche sulla gotta a livello internazionale a cura del «Global Urate Genetics Consortium» (GUGC), sono stati identificati almeno 28 fattori di rischio genetici che determinano un tasso uricemico elevato. ▀

**Mehr zum Thema:**  
Kostenlose Broschüre «Gicht und Pseudogicht» (D 331)  
Bestellung: [www.rheumaliga-shop.ch/de](http://www.rheumaliga-shop.ch/de) oder Telefon 044 487 40 10



**Plus d'informations**  
Brochure gratuite «Goutte et pseudogoutte» (F 331)  
Commande: [www.rheumaliga-shop.ch/fr](http://www.rheumaliga-shop.ch/fr) ou tél. 044 487 40 10

**Per maggiori informazioni**  
Opuscolo gratuito «Gotta e pseudogotta» (It 331)  
Ordinazioni: [www.rheumaliga-shop.ch/it](http://www.rheumaliga-shop.ch/it) o Tel. 044 487 40 10

Pro und Kontra

## Ernährung – nur eine Frage des Lebensstils?

**Ja, sagt einerseits die streng wissenschaftliche Rheumatologie.** Dies vor allem deshalb, weil Ernährungsstudien die hohen formellen Anforderungen der medizinischen Beweisführung nicht erfüllen können. Andererseits berichten sowohl Betroffene als auch Forscher von Nahrungsmitteln, die die Krankheitsaktivität beeinflussen. Hier ein kurzer Überblick. Redaktion: Simone Fankhauser

Beim Thema Ernährung und Arthritis prallen Gegensätze aufeinander. Ganzheitlich orientierte Mediziner und Therapeuten sehen in einer Ernährungsumstellung einen zentralen Baustein in der Behandlung chronischer Entzündungen. Auf der anderen Seite begegnen die Rheumatologen dem Thema Ernährung nach wie vor mit grosser Zurückhaltung. Zwar mag niemand in Abrede stellen, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung Rheumabetroffenen guttue. Es handelt sich aber um ein reines Lifestyle-Thema ohne therapeutische Wirkung. Diese Position ist offizielle Lehre der streng wissenschaftlichen Rheumatologie, begründet mit dem Mangel an stichhaltigen Beweisen.

### Der schwere Stand von Ernährungsstudien

Wie ist das Fehlen wissenschaftlicher Grundlagen zu verstehen, wo doch sowohl Betroffene wie auch Forscher von Nahrungsmitteln wissen, die die Krankheitsaktivität beeinflussen? Einer der Hauptgründe ist bei den Studien-Anforderungen zu suchen: Die strengste Form wissenschaftlicher Beweisführung in der Medizin ist die randomisierte kontrollierte Doppelblindstudie. «Randomisieren» bedeutet, die Studienteilnehmer nach dem Zufallsprinzip einer Prüfgruppe (die das Medikament erhält) und einer Kontrollgruppe (die ein Placebo erhält) zuzuteilen. Unbekannte Faktoren mit möglichem Einfluss auf das Ergebnis verteilen sich so gleichmässig. Als

«kontrolliert» gilt eine wissenschaftliche Studie, wenn die Ergebnisse der Prüfgruppe mit denen der Kontrollgruppe verglichen werden. Und «doppelblind» heisst, weder Forscher noch Teilnehmer wissen, wer welcher Gruppe angehört. Ernährungsstudien können zwar einer Prüf- und einer Kontrollgruppe unterschiedliches Essen vorschreiben. Da die Teilnehmer aber sehen und schmecken, was sie essen, kann das Kriterium «doppelblind» nicht erfüllt werden. Neben den formellen Anforderungen kämpfen Ernäh-

rungsstudien auch damit, genügend Probanden zu rekrutieren, die bereit sind, ihren Lebensstil für mehrere Monate umzustellen. Zudem ist die Befolgung der Diätvorschriften schwer zu kontrollieren. Die hohe Zahl der Studienabbrecher und die Finanzierung von Studien, die keinen Pharmainteressen dienen, kommen ebenfalls erschwerend hinzu. Aus diesen Gründen plädieren Mediziner und Forscher dafür, in der Ernährungsforschung Studien ohne Kontrollgruppe eine Beweiskraft zuzuerkennen.

### Pour et contre

## La nutrition – juste une question de mode de vie ?

**Oui, affirme la rhumatologie strictement scientifique. Cela s'explique principalement par le fait que les études nutritionnelles ne peuvent pas répondre aux exigences formelles élevées de la preuve médicale.** Les rhumatisants comme les chercheurs font cependant état d'aliments qui influencent l'activité des maladies. Vous trouverez ici un bref aperçu des différentes positions. Rédaction: Simone Fankhauser

Sur le thème « alimentation et arthrite », on entend tout et son contraire. Les thérapeutes et les médecins qui prônent une approche globale voient dans le rééquilibrage alimentaire l'un des principaux piliers pour traiter les inflammations chroniques. Pour leur part, les rhumatologues sont partisans du traitement médicamenteux et continuent de considérer l'alimentation avec beaucoup

de réserve. Personne ne nie qu'une alimentation équilibrée et saine améliore le bien-être des personnes souffrant de rhumatismes. Mais elle n'a aucune incidence sur le plan thérapeutique. L'alimentation n'est qu'une question de mode de vie. Cette conception est la thèse officielle défendue par la rhumatologie purement scientifique, qu'elle justifie par l'absence de preuves concluantes.



Pro e contro

## L'alimentazione è solo una questione di stile di vita?

**Sì, secondo la reumatologia strettamente scientifica. Ciò è dovuto al fatto che gli studi nutrizionali non sono in grado di soddisfare gli elevati requisiti formali della sperimentazione medica. Ci sono però pazienti e ricercatori che affermano l'esistenza di alimenti in grado di influenzare l'attività della malattia. Di seguito troverete una breve sintesi delle diverse posizioni.** Redazione: Simone Fankhauser

**Il tema alimentazione e artrite è ricco di contraddizioni. I terapeuti e i medici con un approccio olistico considerano un cambio di alimentazione un elemento importante per il trattamento di infiammazioni croniche. Dall'altro lato troviamo i reumatologi che trattano il tema dell'alimentazione con grande riserbo. Non c'è dubbio che un'alimentazione sana ed equilibrata migliori il benessere dei malati reumatici. L'alimentazione però non ha alcun effetto terapeutico ed è solo una questione di stile di vita. Questa è la posizione ufficiale della reumatologia strettamente scientifica, motivata dalla di prove sufficienti.**

### Das «Jein» der ernährungssensiblen Rheumatologie

Solche Studien zeigen nämlich, dass gewisse Lebensmittel die Aktivität von Entzündungen beeinflussen. Die zentrale Rolle spielen dabei die Omega-6- und die Omega-3-Fettsäuren bzw. die sich daraus bildenden Eicosanoide. Zahlreiche entzündungshemmende Medikamente teilen das Ziel einer arachidonsäurenarmen Ernährung. Die Ernährungs- und die medikamentöse Therapie setzen den Hebel nur an verschiedenen > S. 14

### La situation difficile des études nutritionnelles

Comment doit-on comprendre l'absence de preuves scientifiques, alors même que patients comme chercheurs savent que certains aliments ont une influence sur l'activité de la maladie ? L'une des raisons principales découle des exigences des études : l'étude contrôlée randomisée en double aveugle est la forme la plus stricte de démonstration scientifique en médecine. « Randomisée » signifie que les sujets sont répartis de manière aléatoire dans deux groupes : un groupe expérimental (auquel le médicament est administré) et un groupe témoin (auquel un placebo est administré). De cette manière, les facteurs non connus susceptibles d'avoir une incidence sur le résultat sont uniformément répartis. Une étude scientifique est dite « contrôlée » lorsque les résultats du groupe expérimental sont > p. 14

### Le problematiche degli studi nutrizionali

Come bisogna intendere la mancanza di prove scientifiche, se sia i pazienti che i ricercatori sono a conoscenza di alimenti in grado di influenzare l'attività della malattia? Uno dei motivi principali è riconducibile ai requisiti degli studi: lo studio in doppio cieco controllato randomizzato è la forma più rigorosa di sperimentazione scientifica. « Randomizzare » significa suddividere i partecipanti allo studio in due gruppi secondo un principio casuale: un gruppo sperimentale (che riceve il farmaco) e un gruppo di controllo (che riceve un placebo). Questo metodo permette di distribuire uniformemente eventuali fattori sconosciuti che potrebbero influenzare il risultato. Con « controllato » si intende

uno studio scientifico in cui i risultati del gruppo sperimentale vengono confrontati con quelli del gruppo di controllo. « In doppio cieco » significa che né i ricercatori né i partecipanti sanno chi appartiene a quale gruppo. Gli studi nutrizionali possono assegnare alimenti diversi al gruppo sperimentale e di controllo. Tuttavia, il criterio del « doppio cieco » non può essere rispettato perché i partecipanti vedono e sentono il gusto di ciò che mangiano. Oltre ai requisiti formali, un'altra > pag. 15



Grosser Nachteil von Ernährungsstudien: Die Probanden schmecken, was sie essen.

Inconvénient majeur des études nutritionnelles : les sujets goûtent ce qu'ils mangent.

Il grande svantaggio degli studi nutrizionali: i partecipanti sentono il gusto degli alimenti.

Stellen an: Die eine unterdrückt – medikamentös – die Bildung gewisser entzündungsfördernder Botenstoffe; die andere senkt über die Nahrungszufuhr den Nachschub für die Entzündungsproduktion.

Doch wie effektiv sind die Einflussmöglichkeiten der Ernährung? Nach heutigem Wissen reichen sie nicht an die Kontrolle heran, die man mit einer medikamentösen Therapie über chronische Entzündungsprozesse ausüben vermag. Rheumatologen, die dem Thema Ernährung offen begegnen, formulieren deshalb Empfehlungen zur Ernährung bei entzündlichem Rheuma, formen daraus aber keine Therapie gegen entzündliches Rheuma, die den Vorrang der medikamentösen Therapie in Frage stellen würde.

comparés à ceux du groupe témoin. Et « en double aveugle » signifie que ni les chercheurs ni les sujets ne savent qui appartient à quel groupe. Les études nutritionnelles peuvent bien prescrire des aliments différents à un groupe expérimental et un groupe témoin : comme les participants voient et goûtent ce qu'ils mangent, le critère « double-aveugle » ne peut être rempli. En plus des exigences formelles, les études nutritionnelles peinent également à recruter suffisamment de volontaires prêts à modifier leur mode de vie pendant plusieurs mois. Il est en outre difficile de contrôler le respect des prescriptions alimentaires. Le nombre élevé d'abandons et le financement d'études qui ne servent pas les intérêts pharmaceutiques compliquent également la situation. C'est la raison pour laquelle

Verschiedene Eliminationsdiäten schliessen Milchprodukte vom Ernährungsplan aus.

Certains régimes d'élimination excluent les produits laitiers.

Diverse diete per eliminazione escludono latte e derivati dal programma alimentare.

**Eliminationsdiäten abseits des medizinischen Mainstreams**  
Seit Jahrzehnten bestätigen weitere Studien, dass kurze Fastenperioden (bis 9 Tage) verblüffende, aber nur zeitweilige Besserungen von RA-Beschwerden erzielen. Die moderne Antwort darauf sind mittel- bis langfristige Eliminationsdiäten mit dem Ziel, Autoimmunerkrankungen über eine Gesundung der Darmschleimhaut und der Darmflora zu kurieren. Dieses Ja zu einer Ernährungstherapie gegen entzündliches Rheuma ist allerdings nach heute geltenden Standards wissenschaftlicher Prüfung kaum zu belegen. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Positionen finden Sie im Web unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch).

**Anmerkung:** Die meisten Studien zu Ernährung und Rheuma beziehen sich

certains médecins et chercheurs en nutrition plaident pour que des études sans groupe témoin soit reconnue.

#### Le « oui et non » de la rhumatologie ouverte au rôle de l'alimentation dans le traitement

Ces études confirment que l'alimentation peut aussi bien renforcer qu'atténuer les rhumatismes inflammatoires. Les acides gras omega-3 et omega-6 ou les eicosanoïdes qui se forment à partir de ces derniers jouent en l'occurrence un rôle déterminant. Bon nombre de médicaments anti-inflammatoires partagent le même objectif qu'une alimentation

© SergeyZavalnyuk, iStock



© CharlotteAIA, iStock



auf RA-Patienten. Doch die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich von der rheumatischen Arthritis auf andere Formen entzündlichen Rheumas wie die Psoriasis-Arthritis oder Morbus Bechterew übertragen. Die Gicht hingegen zählt nicht zu entzündlichem Rheuma. ▀

pauvre en acide arachidonique. L'alimentation et le traitement médicamenteux agissent tout simplement à des niveaux différents : l'un empêche – par une action médicamenteuse – la formation de certains transmetteurs favorisant l'inflammation, tandis que l'autre réduit – par le biais de l'alimentation – l'approvisionnement de l'ensemble de la chaîne de production de l'inflammation. Mais quelle est l'influence réelle de l'alimentation ? En l'état actuel des connaissances, elle ne permet pas de contrôler les processus inflammatoires chroniques autant que les traitements médicamenteux. C'est pourquoi les rhumatologues qui sont ouverts à l'égard du rôle de l'alimentation dans le traitement formulent des recommandations à appliquer en cas de rhumatisme inflammatoire, mais n'en font pas un traitement contre le rhumatisme inflammatoire, qui remettrait en question le traitement médicamenteux.

**Les régimes d'élimination hors courant dominant de la médecine**  
Cela fait plusieurs décennies que des

Studien belegen, dass Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren Entzündungen beeinflussen.  
Des études ont montré que les aliments à forte teneur en acides gras oméga-3 ont une influence sur les processus inflammatoires. Alcuni studi hanno dimostrato che gli alimenti con un elevato contenuto di acidi grassi Omega 3 hanno un influsso sulle infiammazioni.

études montrent que de courtes périodes de jeûne (jusqu'à 9 jours) entraînent une amélioration spectaculaire, mais seulement temporaire, des symptômes de la polyarthrite rhumatoïde. La réponse moderne à cette problématique, ce sont les régimes d'élimination à moyen et long terme qui visent à traiter les maladies auto-immunes en guérissant la muqueuse et la flore intestinales. L'efficacité d'un traitement nutritionnel des rhumatismes inflammatoires est cependant difficile à démontrer selon les normes actuelles de validation scientifique. Des informations détaillées sur les différentes positions sont disponibles sur [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch).

**Note :** La plupart des études relatives au lien entre alimentation et rhumatisme portent sur des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. Pour autant, les résultats de ces études peuvent être appliqués à d'autres formes de rhumatisme inflammatoire, comme l'arthrite psoriasique ou la maladie de Bechterew. En revanche, la goutte ne fait pas partie des rhumatismes inflammatoires. ▀

problematica che gli studi nutrizionali devono affrontare è la difficoltà di trovare abbastanza partecipanti disposti a modificare il proprio stile di vita per diversi mesi. Inoltre, il rispetto della dieta prescritta è difficile da controllare. Si aggiungono poi ulteriori difficoltà come l'elevato numero di abbandoni dello studio e il finanziamento di ricerche senza vantaggi per il settore farmaceutico. Per questi motivi alcuni medici e ricercatori nutrizionali premono per conferire una forza probante agli studi senza gruppo di controllo.

#### Il ni della reumatologia sensibile all'alimentazione

Molti di questi studi confermano che le infiammazioni reumatiche possono essere sia intensificate che inibite attraverso l'alimentazione. In questo processo svolgono un ruolo fondamentale gli acidi grassi omega-6 e omega-3 o gli eicosanoïdi da essi derivanti. Numerosi farmaci antinfiammatori perseguono lo stesso obiettivo di un'alimentazione povera di acido arachidonico. La terapia nutrizionale e farmacologica fanno leva su elementi diversi: una inibisce con i farmaci la formazione di determinati intermedi infiammatori, mentre l'altra riduce attraverso l'alimentazione l'apporto di sostanze necessarie per la produzione infiammatoria.

Ma in che misura l'alimentazione riesce a contrastare le infiammazioni ? Secondo le conoscenze odierne, essa non raggiunge il grado di efficacia della terapia farmacologica nel controllo dei processi infiammatori cronici. Per questo i reumatologi che affrontano apertamente il tema dell'alimentazione danno consigli sull'alimentazione in presenza di reumatismo infiammatorio, senza ricavarne una terapia contro il reumatismo infiammatorio che metterebbe in questione la superiorità della terapia farmacologica.

**Diete per eliminazione lontane dal pensiero medico dominante**  
Già da decenni alcuni studi confermano che brevi periodi di digiuno (fino a 9

giorni) consentono sorprendenti miglioramenti dei disturbi dell'artrite reumatoide, anche se solo temporaneamente. La risposta moderna consiste in diete per eliminazione a medio e lungo termine attraverso la guarigione della mucosa e della flora intestinale. Tuttavia, l'efficacia della terapia nutrizionale contro il reumatismo infiammatorio è difficile da documentare in base agli standard attualmente in vigore per la sperimentazione scientifica. Per informazioni approfondate sulle diverse posizioni, consultare il sito [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch).

**Nota:** Gli studi sul rapporto tra alimentazione e reumatismo si riferiscono per lo più a pazienti con artrite reumatoide. Tuttavia, le nozioni apprese dagli studi sull'artrite reumatoide possono essere applicate ad altre forme di reumatismo infiammatorio, come l'artrite psoriasica o il morbo di Bechterew. La gotta, invece, non appartiene alle forme di reumatismo infiammatorio. ▀



Die medikamentöse Therapie hat selbst für ernährungssensible Rheumatologen immer Vorrang.

Même pour les rhumatologues ouverts au rôle de l'alimentation, la pharmacothérapie a toujours la priorité.

Anche i reumatologi sensibili al tema dell'alimentazione danno priorità alla terapia farmacologica.

## Ernährungsberatung

## Die Säulen einer entzündungshemmenden Kost

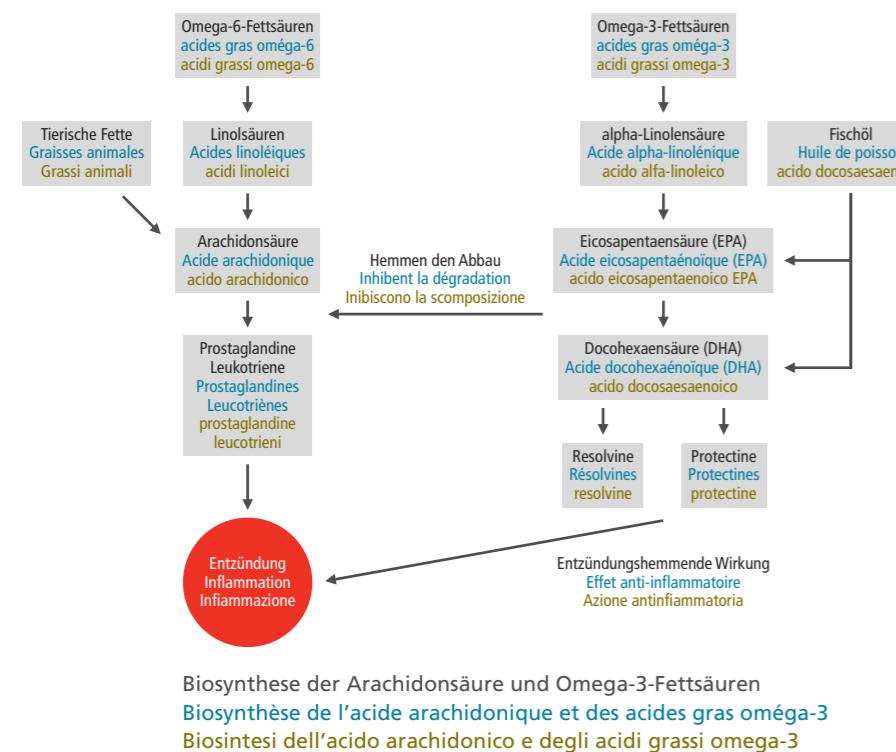
Verschiedene Nahrungs-Komponenten beeinflussen die entzündlichen Prozesse im Körper – positiv wie auch negativ. Welche das sind und wie eine «Rheuma-Diät» nach heutigem Stand der Wissenschaft aussehen könnte, lesen Sie im folgenden Text.

Text: Melanie Sprenger, Fabienne Helfenberger\*

Gibt es eine Rheuma-Diät? Mit dieser Frage beschäftigen sich die Experten seit Jahren und kommen zu keinem eindeutigen Schluss. Was man mit Sicherheit sagen kann ist, dass eine angepasste Ernährung einen positiven Einfluss auf rheumatische Erkrankungen haben kann.

**Nahrungsmittelunverträglichkeiten**  
Wissenschaftlich gesehen haben 1–10 % der Betroffenen eine Lebensmittelunverträglichkeit. Die Schwierigkeit hierbei

liegt im Erkennen von Lebensmittelunverträglichkeiten, da es sehr viele wissenschaftlich nicht belegbare Tests auf diesem Gebiet gibt und Fehldiagnosen häufig sind. Die Gefahr einer einseitigen Ernährung sowie einer möglichen Magen-Nahrung droht. Es besteht die Möglichkeit, mit einer Ernährungsberaterin die Intoleranzen im Einzelfall zu testen. Liegt eine solche vor, kann dies durchaus das Immunsystem belasten und dadurch Entzündungen begünstigen.



© annabek / stock

## Conseils nutritionnels

## Les piliers d'une alimentation anti-inflammatoire

Certains nutriments ont un effet positif et négatif sur les processus inflammatoires de l'organisme. Découvrez quels sont ces nutriments et ce à quoi un « régime antirhumatismal » pourrait ressembler en l'état actuel des connaissances scientifiques.

Texte: Melanie Sprenger, Fabienne Helfenberger\*

Un régime antirhumatismal existe-t-il ? Les experts étudient cette question depuis de nombreuses années sans parvenir à une réponse claire. Ce que l'on peut dire avec certitude, c'est qu'un régime alimentaire adapté peut avoir une influence positive sur les maladies rhumatismales.

## Intolérances alimentaires

D'un point de vue scientifique, 1 à 10 % des rhumatisants souffrent d'une intolérance alimentaire. La difficulté réside ici dans le dépistage de ces intolérances, car dans ce domaine, de nombreux tests ne sont pas scientifiquement validés et les erreurs de diagnostic sont fréquentes. Le risque de déséquilibre alimentaire, voire de malnutrition, est réel. Les personnes qui le souhaitent peuvent dépasser d'éventuelles intolérances avec un nutriti-

oniste. En cas d'intolérance avérée, le système immunitaire peut être mis à rude épreuve et favoriser ainsi l'inflammation.

## Consulenza alimentare

## I pilastri di un'alimentazione antinfiammatoria

Diverse sostanze nutritive influenzano i processi infiammatori dell'organismo, sia in modo positivo che negativo. Questo articolo vi illustra quali sono queste sostanze e come si potrebbe configurare una «dieta antireumatica» secondo le attuali conoscenze scientifiche.

Testo: Melanie Sprenger, Fabienne Helfenberger\*

Esiste una dieta antireumatica? Gli esperti si pongono questa domanda da diversi anni e non sono ancora giunti a una conclusione univoca. Si può

## Qualité des graisses – acides gras oméga-3 – acide arachidonique

La qualité des graisses a une influence directe sur les processus inflammatoires dans l'organisme. L'apport en nutriments favorisant l'inflammation doit être réduit et l'apport en substances anti-inflammatoires accru. L'acide arachidonique est considéré comme un agent inflammatoire. Il est absorbé à 90 % par voie alimentaire. On le trouve principalement dans les aliments gras d'origine animale et il peut être également synthétisé dans l'organisme via les acides gras oméga-6. La consommation de viande > p. 18

affermare con certezza che una dieta adeguata può avere un influsso positivo sulle patologie reumatiche.  
> pag. 19

bis zu 3 g EPA und DHA (synthetisierte Omega-3) für drei Monate (im Anschluss ist eine Menge von 300 mg ausreichend) eine signifikante Verbesserung der Symptome bewirken kann. Diese Menge ist jedoch mit natürlichen Lebensmitteln nicht zu erreichen, weshalb eine Supplementierung mit Fischölkapseln sinnvoll ist. Dies in Absprache mit dem Arzt oder der Ernährungsberaterin.

Studien noch nicht gesichert. Man geht davon aus, dass ein erhöhter Bedarf an Vitamin C besteht und auch Selen eine wichtige Rolle spielt. Jedoch muss auf diesem Gebiet noch weiter geforscht werden. Von einer allgemeinen Supplementierung mit Multivitaminpräparaten wird abgeraten, da eine Überdosierung mit den fettlöslichen Vitaminen Nebenwirkungen haben kann.

#### Fasten

Es gibt Erfahrungswerte aus Studien, die zeigen, dass mit Fasten eine signifikante Besserung der Symptome eintreten kann. Jedoch ist dieser Effekt nur von kurzer Dauer und kann ebenso durch eine laktovogetabile Ernährung erreicht werden. Bei einer Fastenkur besteht die Gefahr einer Mangelernährung, eines Gewichtsverlusts sowie einer Veränderung der Darmflora.

#### Fazit

Abschließend lässt sich sagen, dass eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit drei Hauptmahlzeiten und jeweils drei Komponenten auf dem Teller (s. Abbildung links), einer geringen Zufuhr an Arachidonsäure (2 Portionen Fleisch pro Woche, ansonsten Fisch, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Tofu) und einer erhöhten Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren (mit Hilfe von Fischölkapseln und einer guten Ölqualität) einer

«Rheuma-Diät» am nächsten kommt. ▀

Begleitend zu einer angepassten Ernährung kann die Einnahme von Fischölkapseln die Entzündungs-Symptome verbessern.

***En plus d'un régime alimentaire approprié, la prise de gélules d'huile de poisson peut améliorer les symptômes de l'inflammation.***

***In aggiunta a un'alimentazione adeguata, l'assunzione di olio di pesce in capsule può migliorare i sintomi infiammatori.***



devrait être réduite à deux fois par semaine et remplacée par du poisson, des légumineuses, des produits laitiers pauvres en matières grasses ou du tofu. La synthèse de l'acide arachidonique peut être freinée par un apport accru d'acides gras oméga-3 polyinsaturés. Ceux-ci empêchent le processus de dégradation de l'acide arachidonique en eicosanoïdes inflammatoires et ont un effet anti-inflammatoire (voir illustration page 16). Les acides gras oméga-3 sont présents dans les aliments tels que les poissons de mer riches en graisses (déjà présents sous forme d'EPA et de DHA, voir ill.), l'huile de colza, les noix et l'huile de lin. Des études ont montré que l'ingestion de jusqu'à 3 g d'EPA et de DHA (oméga-3 synthétisés) pendant trois mois (après, une quantité de 300 mg est suffisante) peut améliorer significativement les symptômes. Cette quantité ne peut cependant pas être atteinte avec des produits alimentaires naturels, c'est pourquoi il est conseillé de la compléter avec des gélules d'huile de poisson, ceci en accord avec le médecin ou le nutritionniste.

#### Vitamines et oligo-éléments

Dans le cadre d'une thérapie à la cortisone, un apport suffisant en calcium et en vitamine D est nécessaire. Le besoin en calcium augmente de 1000 mg à 1500 mg par jour. Les recommandations concernant l'apport en vitamines et



Man geht davon aus, dass ein erhöhter Bedarf an Vitamin C besteht.

***On suppose que les besoins en vitamine C augmentent.***

***Si ritiene che sussista un maggiore fabbisogno di vitamina C.***

oligo-éléments chez les patients souffrant de rhumatismes n'ont pas encore été confirmées par des études. On suppose que les besoins en vitamine C augmentent et que le sélénium joue également un rôle important. Toutefois, des recherches plus approfondies sont encore nécessaires dans ce domaine. La supplémentation générale avec des préparations de multivitamines n'est pas recommandée, car le surdosage avec les vitamines liposolubles peut avoir des effets secondaires.

#### Jeûne

L'expérience a montré que le jeûne peut aider à améliorer significativement les symptômes. Cet effet n'est toutefois que de courte durée et peut également être obtenu par un régime lacto-végétarien. Le jeûne expose au risque de malnutrition, de perte de poids et d'altération de la flore intestinale.

#### Conclusions

En résumé, on peut dire qu'une alimentation saine et équilibrée avec trois repas principaux et trois composants dans l'assiette (voir illustration page 18), une faible consommation d'acide arachidonique (2 portions de viande par semaine, sinon du poisson, des produits laitiers pauvres en matières grasses, des légumineuses ou du tofu) et une consommation accrue d'acides gras oméga-3 (gélules d'huile de poisson et une bonne qualité d'huile) se rapproche le plus de ce que l'on pourrait appeler un « régime antirhumatismal ». ▀



#### Kostenträger

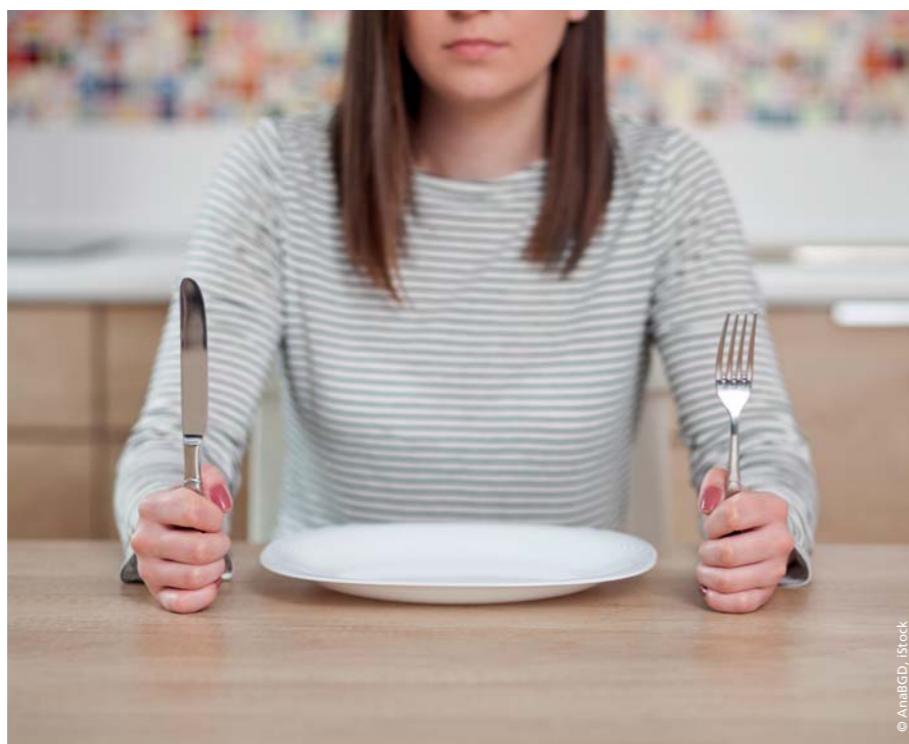
Mit einer offiziellen ärztlichen Verordnung werden die Kosten für eine Ernährungsberatung von der Grundversicherung übernommen, sofern die Leistung von einem/r gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/in erbracht wird.

#### Prise en charge des frais

***Avec une prescription médicale officielle, les frais de la consultation nutritionnelle sont pris en charge par l'assurance de base si elle est assurée par un diététicien agréé.***

#### Assunzione delle spese

Le spese per una consulenza alimentare sono coperte dall'assicurazione di base se muniti di una prescrizione medica ufficiale e se la prestazione viene erogata da un nutrizionista riconosciuto legalmente.



Fastenkuren begünstigen Mangelernährung, Gewichtsverlust sowie eine Veränderung der Darmflora.

**Le jeûne expose au risque de malnutrition, de perte de poids et d'altération de la flore intestinale.**

I digiuni favoriscono malnutrizione, perdita di peso e alterazioni della flora intestinale.

processi di scomposizione dell'acido arachidonico in eicosanoidi infiammatori e svolgono inoltre un'azione antinfiam-



\* **Melanie Sprenger (l) und Fabienne Helfenberger, BSc** Ernährung und Diätetik, Ernährungsberaterinnen SVDE mit eigener Praxis in Embrach ([www.esszellant.ch](http://www.esszellant.ch)).

\* **Melanie Sprenger (g.) et Fabienne Helfenberger, BSc** alimentation et diététique, nutritionnistes ASDD libérales à Embrach ([www.esszellant.ch](http://www.esszellant.ch)).

\* **Melanie Sprenger (sx) e Fabienne Helfenberger, BSc** Nutrizione e dietetica, nutrizionista ASDD con studio a Embrach ([www.esszellant.ch](http://www.esszellant.ch)).

matoria (v. figura a pagina 16). Gli acidi grassi omega-3 sono presenti in alimenti come pesce grasso (già presenti come EPA e DHA, vedi fig. 1), olio di colza, noci e olio di lino. Alcuni studi hanno dimostrato che l'assunzione di fino a 3 g di EPA e DHA (omega-3 sintetizzati) per tre mesi (in seguito è sufficiente una quantità di 300 mg) può migliorare in modo significativo i sintomi. Non essendo però possibile raggiungere questa quantità attraverso gli alimenti naturali, è opportuno integrare con capsule di olio di pesce seguendo le indicazioni del medico o del nutrizionista.

#### Vitamine e oligoelementi

Nel corso di una terapia a base di cortisone è necessario apportare una quantità sufficiente di calcio e vitamina D. Il fabbisogno di calcio aumenta da 1000 mg a 1500 mg al giorno. Gli studi non sono ancora riusciti a confermare delle raccomandazioni sull'apporto di vitamine e oligoelementi per i pazienti reumatici. Si ritiene che ci sia un maggiore fabbisogno di vitamina C e che anche il selenio abbia un ruolo importante. Sono però ancora necessarie numerose ricerche su questo argomento.

Si sconsigliano i supplementi multivitaminici perché un sovradosaggio di vitamine liposolubili potrebbe avere effetti collaterali.

#### Digiuno

Alcuni studi hanno evidenziato come il digiuno possa determinare un miglioramento significativo dei sintomi. Questo effetto, però, è di breve durata e può essere ottenuto anche con un'alimentazione latto-vegetariana. Il trattamento tramite digiuno comporta il rischio di malnutrizione, perdita di peso e alterazione della flora intestinale.

#### Conclusione

In conclusione si può affermare che un'alimentazione sana ed equilibrata composta da tre pasti principali a base di tre componenti (v. figura a pagina 18) si avvicina maggiormente alle caratteristiche di una «dieta antireumatica», con un ridotto apporto di acido arachidonico (2 porzioni di carne alla settimana, altri alimenti pesce, derivati del latte con pochi grassi, legumi o tofu) e un maggiore apporto di acidi grassi omega-3 (integrando con capsule di olio di pesce e olio di buona qualità). ▀

#### Ernährungskonzept

## Die Mittelmeerdiät bei Rheuma

Westliche Ernährungsmediziner erkennen in der traditionellen mediterranen Küche wirkungsvolle Ernährungsmuster zur Prävention chronischer Krankheiten. Auch Personen mit einer rheumatoïden Arthritis, Morbus Bechterew und anderen Formen entzündlichen Rheumas profitieren, wenn sie ihre Ernährung auf mediterran umstellen.

Redaktion: Simone Fankhauser

Bis in die 1960er Jahre war die weltweit höchste Lebenserwartung im italienischen Süden und auf den griechischen Inseln zu Hause. Ernährungsexperten sind sich einig, dass es die traditionelle mediterrane Kost in diesen medizinisch unversorgten Regionen war, die die Einheimischen vor Krebs, Herzinfarkten und Schlaganfällen weitgehend schützte. Nach einer kritischen Sichtung aller greifbaren Studien, die seit den > S. 22



#### Concept alimentaire

## Régime méditerranéen et rhumatismes

Les nutritionnistes occidentaux identifient dans la cuisine méditerranéenne traditionnelle des modèles nutritionnels efficaces pour la prévention contre les maladies chroniques. Le régime méditerranéen est également bénéfique aux personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, de la maladie de Bechterew et d'autres formes de rhumatisme inflammatoire. Rédaction: Simone Fankhauser

Jusqu'aux années 60, l'espérance de vie la plus longue du monde était enregistrée dans le sud de l'Italie et les îles grecques. Les diététiciens s'accordent pour dire que c'est le régime méditerranéen traditionnel qui contribuait largement à protéger du cancer, de l'infarctus > p. 23

#### Modello alimentare

## La dieta mediterranea in caso di reumatismo

I nutrizionisti occidentali riconoscono nella cucina mediterranea tradizionale un efficace modello alimentare per la prevenzione di patologie croniche. Anche chi soffre di artrite reumatoide, morbo di Bechterew e altre forme di reumatismo infiammatorio trae benefici dall'adozione di un'alimentazione mediterranea. Redazione: Simone Fankhauser

Fino agli anni '60, il Sud d'Italia e le isole greche vantavano il primato mondiale dell'aspettativa di vita. Gli esperti di nutrizione concordano che in queste regioni con una carente assistenza medica sia stata la dieta mediterranea tradizionale a proteggere le popolazioni

locali da cancro, infarti e ictus. Dopo un esame critico di tutti gli studi disponibili, a partire dagli studi pionieristici dei medici svedesi (dal 1979) fino alle terapie nutrizionali per l'artrite reumatoide del 2003, il medico e ricercatore nutrizionale norvegese > pag. 24

Pionierarbeiten schwedischer Mediziner (ab 1979) bis ins Jahr 2003 zu Ernährungstherapien bei RA veröffentlicht wurden, hält es der norwegische Mediziner und Ernährungsforscher Jens Kjeldsen-Kragh (Oslo) für erwiesen, dass die traditionelle mediterrane Diät die Entzündungsprozesse einer mässig aktiven, stabilen RA unterdrücken kann. Zu einer ähnlichen Schlussfolgerung gelangt Peter E. Ballmer (Winterthur) in einem Artikel in der Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin (2013). Es gebe «einige, wenn auch nicht abschliessende Evidenzen», dass die mediterrane Ernährung eine RA «günstig beeinflussen» könne. Er bezieht dabei die günstige Wirkung ebenso auf die Entstehung wie auf den Verlauf einer rheumatoiden Arthritis.

## So mediterranisieren Sie Ihren Speisezettel

Unzählige Webseiten und Bücher vermitteln das Wissen über die traditionelle mediterrane Küche. Gerne fassen wir die

Die Bevölkerung der griechischen Inseln und des italienischen Südens verzeichneten bis in die 1960er Jahre die höchste Lebenserwartung.

Jusqu'aux années 1960, la population des îles grecques et du sud de l'Italie avait l'espérance de vie la plus élevée.

Fino agli anni '60, le popolazioni delle isole greche e del Sud Italia detenevano il primato per l'aspettativa di vita.



wichtigsten Erkenntnisse und Empfehlungen zusammen, die dabei helfen, die Ernährung auf mediterran umzustellen. **Getreide, Gemüse und Früchte** Das häufigste, was Sie zu sich nehmen, muss in die Kategorien Getreide, Gemüse oder Obst fallen. Diese Lebensmittel versorgen Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Nahrungsfasern und Energie. Bevorzugen Sie Vollkorngetreide, einschliesslich Weizen, Hafer, Roggen, Gerste sowie Reis und Mais. Geniessen Sie Gemüse in allen Farben, sowohl roh wie auch in Olivenöl gedünstet oder gebraten oder damit beträufelt. Ebenso gehören frische Früchte zur täglichen Ernährung.

### Oliven und Olivenöl

Essen Sie Oliven und machen Sie Olivenöl zur Hauptfettquelle, benutzen Sie es zum Kochen, Backen und in Dressings. Wählen Sie extra-natives Olivenöl, es enthält am meisten gesundheitsfördernde Fettverbindungen, Pflanzeninhaltsstoffe und Mikronährstoffe.

Gemüse und Früchte sind ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Küche.

*Les légumes et les fruits sont des éléments importants de la cuisine méditerranéenne.*

*Frutta e verdura sono un componente importante della cucina mediterranea.*

### Fisch und Meeresfrüchte

Decken Sie den Bedarf an tierischem Protein mit Fisch und Meeresfrüchten. Thunfisch, Hering, Sardinen, Lachs und Brasse sind besonders reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Das gilt auch für Schalen- und Krustentiere wie Muscheln und Garnelen (Crevetten). Denken Sie daran, dass

Fische und Meeresfrüchte in der Mittelmeerküche selten paniert und frittiert werden.

### Joghurt und Käse

Milchprodukte haben einen festen Platz in der traditionellen mediterranen Ernährung, vor allem Joghurt und Käse, die regelmässig, aber in bescheidenen Mengen genossen werden. Milch und Rahm spielen in der Mittelmeerküche nur eine kleine Nebenrolle.

### Nüsse, Hülsenfrüchte und Kerne

Nüsse, Kerne und Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen) sind gute Lieferanten pflanzlichen Fettes, pflanzlichen Proteins sowie von Nahrungsfasern. Sie geben vielen mediterranen Gerichten Geschmack und Konsistenz.

### Kräuter und Gewürze

Die mediterrane Küche würzt grosszügig mit Kräutern und Gewürzen. Sie enthalten eine ganze Palette gesundheitsfördernder Antioxidantien und reduzieren den Bedarf an Salz.

### Eier

Eier gelten auch in der mediterranen Küche als eine Quelle hochwertigen



© philophoto, Stock

Proteins. Viele traditionelle Backrezepte verarbeiten Eier.

### Fleisch

Fleisch kommt in kleinen Portionen auf den Teller. Geflügel ist rotem Fleisch vorzuziehen. Hackfleisch aus 90% magerem Fleisch und 10% Fett ist eine ausgezeichnete mediterrane Wahl.

### Süßigkeiten

Süsse Naschereien werden in kleinen Portionen genossen, Glace und Sorbet nur ein paar Mal die Woche, ebenfalls in moderaten Mengen. Stattdessen gilt es als mediterrane Tradition, eine Mahlzeit mit frischem Obst zu beenden.

### Wein

Wein wird regelmässig, aber in bescheidenen Mengen getrunken.

### Wasser

Auch das Trinken von Wasser ist Teil des mediterranen Lebensstils. Die Menge ist abhängig von der Körpergrösse, vom Stoffwechsel und dem Aktivitätslevel.

### Mässigung

Eine ausgewogene und gesunde mediterrane Ernährung kennt kaum Verbote. Sie lässt sich mit den meisten Speisen und Getränken vereinbaren, solange diese massvoll genossen werden. Erlaubt sind gelegentlich auch ein Steak vom Grill oder ein Stück Geburtstagstorte.

### Genuss und Geselligkeit

Der mediterranen Tradition entspricht es, gemeinsam zu essen und in einer Mahlzeit einen geselligen Genuss zu sehen. ■

du myocarde et des attaques cérébrales les populations locales de ces régions mal desservies sur le plan médical. Après avoir procédé à un examen critique de toutes les études disponibles sur les traitements nutritionnels de la polyarthrite rhumatoïde, des travaux pionniers des médecins suédois (publiés à partir de 1979) jusqu'en 2003, le médecin et chercheur en nutrition norvégien Jens

Kjeldsen-Kragh (Oslo) considère qu'il est acquis que le régime méditerranéen traditionnel permet de réprimer les processus inflammatoires dans le cas d'une PR stabilisée modérément active. Peter E. Ballmer (Winterhour) arrive à la même conclusion dans un article publié dans le « Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin » (2013) : il existe « certaines preuves, sinon des preuves définitives » que le régime méditerranéen peut « influencer favorablement » la PR. Il applique cet effet positif aussi bien à l'apparition qu'à l'évolution de la polyarthrite rhumatoïde.

## Donner une touche méditerranéenne à votre alimentation

De très nombreux sites Web et livres expliquent le régime méditerranéen traditionnel. Nous récapitulons ci-dessous les principales connaissances et recommandations sur le sujet, qui vous aideront à adopter le régime méditerranéen.

### Céréales, fruits et légumes

Les aliments que vous devez consommer

le plus souvent sont les céréales, les fruits et les légumes. Avec eux, vous ferez le plein de vitamines, de sels minéraux, d'antioxydants, de fibres alimentaires et d'énergie. Préférez les céréales complètes, y compris le blé, l'avoine, le seigle, l'orge, ainsi que le riz et le maïs.

Mangez des légumes de toutes les couleurs, aussi bien crus que revenus ou

rôtis dans l'huile d'olive ou encore arrosés d'un filet d'huile d'olive. Les fruits frais doivent également intégrer votre alimentation quotidienne.

### Olives et huile d'olive

Mangez des olives et faites de l'huile d'olive votre source principale de graisse. Utilisez-la pour cuisiner et préparer vos sauces de salade. Choisissez une huile d'olive vierge extra, qui contient essentiellement des corps gras, des substances végétales et des micronutriments bons pour la santé.

### Poissons et fruits de mer

Couvrez vos besoins en protéines d'origine animale avec les poissons et > p. 24



Was wäre die Mittelmeerküche ohne die Früchte des Olivenbaums!

Que serait le régime méditerranéen sans les fruits de l'olivier !

Cosa sarebbe la cucina mediterranea senza i frutti dell'ulivo!

les fruits de mer. Le thon, le hareng, la sardine, le saumon et la brème sont particulièrement riches en acides gras oméga-3 anti-inflammatoires. Cela vaut également pour les crustacés et les coquillages, comme les moules ou les crevettes. Notez que les poissons et les fruits de mer sont rarement panés ou frits dans la cuisine méditerranéenne.

#### Yaourts et fromages

Les produits laitiers font partie intégrante de l'alimentation méditerranéenne traditionnelle, notamment les yaourts et les fromages, qui sont consommés régulièrement, mais modérément. Le lait et la crème sont peu présents dans la cuisine méditerranéenne.

#### Noix, légumineuses et amandes

Les noix, les amandes et les légumineuses (haricots, pois, lentilles, pois chiches) sont de bons pourvoyeurs de graisses et

protéines végétales, ainsi que de fibres alimentaires. Ils apportent goût et consistance à de nombreux plats méditerranéens.

#### Herbes et aromates

La cuisine méditerranéenne utilise abondamment les herbes et les aromates. Ils contiennent un large éventail d'antioxydants bénéfiques à la santé et réduisent la quantité de sel nécessaire.

#### Oeufs

Dans la cuisine méditerranéenne, les œufs sont également considérés comme une source de protéines de qualité. Beaucoup de recettes traditionnelles utilisent des œufs.

#### Viande

La viande est servie en petites portions. La volaille doit être préférée à la viande rouge. Un haché composé de 90 % de viande maigre et de 10 % de viande grasse est un excellent choix.

#### Sucreries

Les friandises sucrées doivent être consommées en faible quantité. Ne mangez des glaces et des sorbets que quelques fois par semaine, également en petite quantité. La tradition méditerranéenne est de terminer les repas par des fruits frais.

#### Vin

Le vin est consommé régulièrement, mais avec modération.

#### Eau

L'eau fait également partie du mode de vie méditerranéen. La quantité dépend de la taille, du métabolisme et du niveau d'activité de chacun.

#### Modération

Il n'existe presque aucun interdit dans une alimentation méditerranéenne saine et équilibrée. Elle autorise la plupart des plats et des boissons pour autant qu'ils soient consommés avec modération.

Vous pouvez également manger à l'occasion un steak grillé ou une part de gâteau d'anniversaire.

#### Plaisir et convivialité

La tradition méditerranéenne est synonyme de partage et de convivialité. ■



Lachs ist besonders reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.

**Le saumon est particulièrement riche en acides gras oméga-3 anti-inflammatoires.**

Il salmone è particolarmente ricco di acidi grassi Omega 3 antinfiammatori.

Jens Kjeldsen-Kragh (Oslo) ritiene dimostrata la capacità della dieta mediterranea tradizionale di inibire i processi infiammatori di un'artrite reumatoide stabile con un'attività moderata. Anche Peter E. Ballmer (Winterthur) raggiunge una conclusione simile in un articolo della Rivista svizzera di medicina nutrizionale (2013). Ci sarebbero «alcune prove, anche se non conclusive,» che la dieta mediterranea possa «influire positivamente» sull'artrite reumatoide, sia per quanto riguarda l'insorgere che il decorso di questa patologia.

#### La dieta mediterranea nel carrello

Sono numerosi i siti web e i libri che informano sulla cucina mediterranea tradizionale. Di seguito sintetizziamo i principali concetti e consigli che aiutano ad adottare una dieta mediterranea.

#### Cereali, frutta e verdura

I cereali, la frutta e la verdura sono le categorie da assumere più di frequente. Questi alimenti portano vitamine, minerali, antiossidanti, fibre alimentari ed energia. I cereali integrali sono da preferire, inclusi frumento, avena, segale, orzo, riso e mais. Consumate verdure di tutti i colori sia crude che cotte a vapore, arrostite o condite con olio di oliva.

Anche la frutta fresca va inclusa nell'alimentazione quotidiana.

#### Olive e olio d'oliva

Cosa sarebbe la cucina mediterranea senza i frutti dell'ulivo! Consumate le olive e utilizzate l'olio d'oliva come fonte principale di grassi, utilizzandolo per cuocere, preparare torte e per i condimenti. Scegliete l'olio extra vergine d'oliva, che contiene le maggiori quantità di composti lipidici, ingredienti vegetali e micronutrienti benefici.

#### Pesce e frutti di mare

Coprite il fabbisogno di proteine animali con pesce e frutti di mare. Tonno, aringhe, sardine, salmone e agramide sono particolarmente ricchi di acidi grassi omega-3 antinfiammatori. Lo stesso vale



Das gemeinsame Geniessen der Mahlzeiten gehört zur mediterranen Tradition.

**Le plaisir de manger ensemble fait partie de la tradition méditerranéenne.**

Consumare i pasti in compagnia fa parte della tradizione mediterranea.

#### Vino

Il vino viene bevuto regolarmente ma in quantità modeste.

#### Acqua

Anche bere acqua fa parte dello stile di vita mediterraneo. La quantità dipende dalla corporatura, dal metabolismo e dal livello di attività.

#### Limitazioni

Una dieta mediterranea sana ed equilibrata difficilmente prevede dei divieti. Si può conciliare con la maggior parte degli alimenti e delle bevande, ma in quantità moderate. È anche consentito gustare di tanto in tanto una bistecca alla griglia o un pezzo di torta.

#### Gusto e compagnia

Nella tradizione mediterranea i pasti vengono consumati in compagnia e sono considerati un'occasione conviviale. ■

#### Fischkonsum

Mittlerweile sind 90 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände in den Weltmeeren überfischert oder stehen kurz davor. Der Fischratgeber des WWF zeigt, welche Fische wir mit gutem Gewissen kaufen können. Den Ratgeber gibt es online ([www.wwf.ch/fischratgeber](http://www.wwf.ch/fischratgeber)) oder als App («WWF-Ratgeber»). Der WWF rät generell, bei Wildfang auf das Label MSC und bei Zucht auf Bio und ASC zu achten. Empfehlenswert sind außerdem einheimische Seefische.

#### La consommation de poisson

A ce jour, 90 % des stocks de poissons exploités à des fins commerciales dans le monde sont victimes de surpêche ou en passe de l'être. Le guide poisson du WWF indique quelle espèce choisir en toute bonne conscience. Le guide peut être consulté en ligne à l'adresse [www.wwf.ch/guidepoisson](http://www.wwf.ch/guidepoisson) ou comme Application («Guide WWF»). Le WWF préconise, d'une manière générale, de se limiter aux espèces arborant le label MSC pour les poissons sauvages et aux produits bio et ASC pour les spécimens d'élevage. Il est également conseillé de privilégier les poissons provenant des lacs suisses.

#### Consumo di pesce

Attualmente, il 90 per cento degli stock ittici utilizzati a livello commerciale nel mondo è soggetto a pesca eccessiva o si trova poco al di sotto della soglia di guardia. La Guida pesci del WWF indica quali pesci possono essere consumati senza eccessivi rimorsi. La guida è disponibile on-line: [www.wwf.ch/guidapesce](http://www.wwf.ch/guidapesce) o come app («Guida WWF»). In generale, il WWF consiglia, per il pesce selvatico, di prestare attenzione al marchio MSC, e per quello d'allevamento, ai marchi Bio e ASC. Raccomandabili sono inoltre i pesci di lago indigeni.

Isst seit Jahren mehrheitlich Rohkost: Gerhard Stampfler.

Depuis des années, Gerhard Stampfler mange principalement des aliments crus.

Gerhard Stampfler da anni segue una dieta prevalentemente crudista.



## Leben mit Bechterew

### «Ohne Bechterew wäre ich heute nicht so fit»

Die Aussage, er müsse mit den Schmerzen leben lernen, veranlasste Gerhard Stampfler seine Ernährung umzustellen. Doch erst in Ergänzung mit einem intensiven körperlichen Training brachte sie eine dauerhafte Besserung seiner Beschwerden. Dafür in einem Ausmass, das selbst seinen Rheumatologen staunen lässt.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Morgens esse ich grundsätzlich nur Rohkost», sagt Gerhard Stampfler und schiebt sich eine Traube in den Mund. Sein Frühstück besteht neben den Trauben aus einem Apfel und einer Banane. Dabei hat der 67-Jährige bereits 20 Minuten Gymnastik hinter sich. Trotzdem verzichtet er strikt auf Gekochtes oder Gebackenes. Bei den übrigen Mahlzeiten macht er mittlerweile auch Ausnahmen – zum Beispiel für einen Gemüsegratin oder ein Stück Brot. Fleisch kommt aber nie auf den Teller.

«Ich weiss nicht mehr, wie ich die Ernährungsumstellung durchgehalten habe», sagt Stampfler und kaut nachdenklich ein Stück Apfel. Es sei sehr hart gewesen, nicht nur auf körperlicher Ebene. Auch mit seiner Frau und den drei Kindern hätte es immer wieder Konflikte gegeben. Freunde und Bekannte scheutn sich vor Einladungen, weil sie nicht wussten, was sie kochen sollten. Seiner Familie zuliebe verfolgt er das Rohkost-Konzept heute nicht mehr so radikal wie in den ersten Jahren.

## Unmöglich, mit dem Schmerz zu leben

Anfangen hat alles mit Beschwerden im Knie. Damals war der gelernte Metallbauschlosser aus dem solothurnischen Meltingen 35 Jahre alt. Schubweise kamen Schmerzen im Kreuz und im Nackenbereich dazu. Die Ärzte konnten Gerhard Stampflers Leiden keinen Namen geben. Stattdessen bekam er zu hören: «Sie müssen lernen, mit diesen Schmerzen zu leben.» Unmöglich, sagte er sich und suchte Alternativen. Eine

## Vivre avec la maladie de Bechtere

### «Sans la maladie de Bechtere, je ne serais pas aussi en forme aujourd’hui»

Lorsqu'on lui a annoncé qu'il devait apprendre à vivre avec la douleur, Gerhard Stampfler a décidé de modifier son régime alimentaire. Ce n'est toutefois qu'en le complétant par un entraînement physique intensif qu'il a pu améliorer durablement ses symptômes. Dans une mesure qui a même étonné son rhumatologue.

Texte: Simone Fankhauser, photos: Susanne Seiler

fand er in der Ernährung. Auf seinen Teller kamen nur noch Früchte und Gemüse, die man roh essen kann sowie Nüsse. Den daraus resultierenden Vitamin B12-Mangel kompensierte er mit entsprechenden Präparaten. «Am Anfang fühlte ich mich noch schlechter. Ich war viel erkältet, weil sich alles löste.» Erst nach etwa neun Monaten ging es langsam aufwärts. Trotzdem kamen die Schmerzen wieder. Im Jahr 2000 waren die Rückenbeschwerden so stark, dass der Hausarzt ihn zum Röntgen > s. 28

apprendre à vivre avec.» «Impossible», se dit-il en cherchant des alternatives. Il en trouva une dans l'alimentation. Il ne mit plus dans son assiette que des fruits et des légumes qui pouvaient être mangés crus, ainsi que des noix et il compensa la carence en vitamine B12 avec des compléments appropriés. «Au début, je me sentais > p. 29

Mit Atemtraining gegen die Verknöcherung der Rippen.

Entraînement respiratoire contre l'ossification des côtes.

Allenamento respiratorio contro l'ossificazione delle costole.



## Vivere con il morbo di Bechterew

### «Se non soffrissi del morbo di Bechterew, oggi non sarei così in forma»

La prospettiva di dover imparare a convivere con il dolore ha spinto Gerhard Stampfler a cambiare la propria alimentazione. Ma solo l'integrazione con un intenso programma di allenamento ha consentito un miglioramento dei sintomi così costante e marcato da sorprendere perfino il suo reumatologo. Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

## Impossible de vivre avec la douleur

Tout a commencé par des douleurs au genou. À cette époque, le constructeur métallique de Meltingen (SO) avait 35 ans. Il se mit aussi à souffrir par poussées du dos et des cervicales. Les médecins ne parvenaient toutefois pas à mettre un nom sur les douleurs de Gerhard Stampfler. Au lieu de cela, on commença à lui dire: «Vous devez

«Al mattino mangio solo vegetali crudi», dice Gerhard Stampfler addentando un grappolo d'uva. Oltre all'uva, per colazione mangia anche una mela e una banana. A quest'ora, poi, il sessantasettenne ha già svolto 20 minuti di ginnastica. Nonostante ciò, evita scrupolosamente gli alimenti cotti. Fa delle eccezioni durante gli altri pasti, per esempio concedendosi delle verdure gratinate o del pane. La carne, invece, non la mangia mai. «Non so come sia riuscito a

soportare il cambio di alimentazione», dice Gerhard penseroso mentre mastica un pezzo di mela. È stato difficile, non solo dal punto di vista fisico. Ci sono stati numerosi conflitti anche con sua moglie e i suoi tre figli. Per gli amici e i conoscenti era diventato difficile invitarlo perché non sapevano cosa cucinare. Per amore della famiglia, oggi Gerhard non segue più la dieta crudista così rigorosamente come i primi anni. > pag. 30

ins Spital schickte. Die Vermutung des Radiologen wurde kurz darauf von einem Rheumatologen in Reinach bestätigt: «Ja, Sie haben Morbus Bechterew», sagte er mir und das war auch schon die ganze Aufklärung», erzählt Stampfler.

### Schleichende Verschlechterung

Da er mit der Diagnose nichts anfangen konnte, nahm er sie auch nicht ernst. Die Beschwerden verschwanden wieder und der damals 50-Jährige dachte, so schlimm könne es ja nicht sein. Die nachfolgenden Schübe waren viel schwächer,

Seit dreizehn Jahren absolviert der Bechterew-Patient diszipliniert sein Übungsprogramm.

**Gerhard Stampfler suit avec discipline un programme d'exercices depuis treize ans.**

**Da tredici anni segue con disciplina ferrea un programma di allenamento contro il morbo di Bechterew.**



weshalb die Verschlechterung seines Zustandes schleichend kam. Irgendwann war sein Nacken so steif, dass er beim Autofahren den Kopf nicht mehr ausreichend drehen konnte. 2004 meldete sich die Krankheit mit einem erneut heftigen Schub zurück. «Ich konnte nicht mehr liegen, weil mir der Nacken bei der kleinsten Bewegung höllisch wehtat», so Stampfler. Der Hausarzt überwies ihn erneut an die rheumatologische Praxis in Reinach, die mittlerweile von einem jungen Arzt geführt wurde. Dieser eröffnete seinem Patienten, dass Morbus Bechterew unheilbar sei und man durch konsequente Bewegung versuchen müsse, eine Verschlechterung zu verhindern. Zu diesem Zeitpunkt konnte Gerhard Stampfler den Kopf noch etwa 30 Grad nach links und 40 Grad nach rechts drehen. Beim Atmen dehnte sich sein Brustkorb gerade mal drei Zentimeter weit. Obwohl sein Hausarzt immer von «chronischer Krankheit» gesprochen hatte, wurde dem damals 54-Jährigen erst mit dem Wort «unheilbar» die Tragweite seines Zustandes bewusst.

Er verliess die Praxis mit einer Physiotherapie-Verordnung, einem Medikamenten-Rezept und dem Willen, den Status quo nicht nur zu halten, sondern zu verbessern. Mit eiserner Disziplin begann Gerhard Stampfler zuhause zu turnen, am Anfang zwischen 20 und 30 Minuten täglich, fünfmal pro Woche. Heute ist es eine Stunde pro Tag, verteilt auf verschiedene Einheiten. Einmal in der Woche überprüft er mit der Physiotherapeutin, ob sich Fehler in die Bewegungsabläufe geschlichen haben. Zusätzlich trifft er sich jeden Donnerstag mit anderen Betroffenen zur Bechterew-Gymnastik in Sissach. Die rund 30 Kilometer lange Strecke von seinem Wohnort Meltingen in die baselländische Ortschaft fährt er mit dem Velo. Rennrad und Bike sind zu seiner grossen Leidenschaft geworden: Wann immer möglich ist er auf zwei Rädern unterwegs, alleine oder mit dem Veloclub VMC Regio Laufen.

### Erfolg als Motivation

Dass er mit seinen gesunden Clubkollegen mithalten kann, verdankt er auch einem speziellen Atemtraining. «Über meine Kinder, die intensiv Leichtathletik betrieben haben, bin ich auf den *Spiro-Tiger* gestossen.» Nach einer ausführlichen Instruktion habe er mit fünf Trainingsminuten pro Tag angefangen. Mittlerweile trainiert Gerhard Stampfler je 20 Minuten an drei aufeinander folgenden Tagen. Danach pausiert er einen Tag. «In zweieinhalb Jahren konnte ich mein Lungenvolumen um 4,5 Deziliter steigern. Die Dehnung meines Brustkorbes beim Atmen hat sich um einen ganzen Zentimeter erweitert.» Das Atem-Training beschert Stampfler somit nicht nur eine bessere Kondition, sondern wirkt auch der Verknöcherung der Rippen entgegen, die seine Atmung einschränkte.

Heute, 13 Jahre nach dem letzten heftigen Schub, ist Gerhard Stampfler so fit wie noch nie. Dank dem konsequenten Bewegungsprogramm hat sich auch seine Haltung verbessert und der Bewegungsradius im Nacken wieder vergrössert. Die angepasste Ernährung, so ist er überzeugt, trägt dazu bei, dass er seit gut drei Jahren keinen Schub mehr hat und keine Medikamente nehmen muss. «Es gab eine Zeit, da fand ich mein Leben nicht mehr lebenswert», gesteht der frischgebackene Grossvater und setzt seinen Velohelm auf. «Heute muss ich sagen, Gottlob habe ich Bechterew. Ich hätte nie angefangen so intensiv Sport zu treiben.» Der Erfolg sei auch seine Motivation weiterzumachen. Selbst sein Rheumatologe staune, wie sehr sich sein Zustand verbessert habe. Dass man sein Beispiel nicht auf alle Betroffenen anwenden kann, ist Gerhard Stampfler sehr wohl bewusst. «Ich bin angefressen, ich gebe es zu. Aber die eigene Gesundheit sollte jedem mindestens eine halbe Stunde pro Tag wert sein», sagt er und schwingt sich auf sein Rennrad. ■

encore plus mal. J'attrapais aussi très souvent des rhumes.» Ce n'est qu'au bout d'environ neuf mois que les choses commencèrent à s'améliorer lentement. La douleur revint néanmoins. En 2000, ses problèmes de dos étaient si graves que le médecin généraliste l'envoya à l'hôpital pour une radiographie. L'hypothèse du radiologue fut bientôt confirmée par un rhumatologue de Reinach : «Oui, vous avez la maladie de Bechterew», me dit-il, «et ce fut tout ce que je reçus comme explication», se souvient Gerhard Stampfler.

### Aggravation rampante

Ne comprenant rien au diagnostic, il ne le prit pas au sérieux. Il avait 50 ans et, lorsque les douleurs disparurent de nouveau, il pensa qu'au fond, cela n'était pas si grave. Les poussées suivantes étant beaucoup plus faibles, son état ne s'aggravait que très lentement. À un moment donné, sa nuque était devenue tellement raide qu'il ne pouvait plus tourner suffisamment la tête en conduisant. En 2004, la maladie se manifesta de nouveau sous la forme d'une poussée violente. «Je ne pouvais plus m'allonger, car ma nuque me faisait terriblement souffrir au moindre mouvement», explique Gerhard Stampfler. Le généraliste l'orienta de nouveau vers le cabinet rhumatologique de Reinach, dirigé entre-temps par un jeune médecin. Celui-ci expliqua à son patient que la maladie de Bechterew était incurable, mais que bien pratiquée, l'activité physique pouvait en freiner la progression. À ce moment-là, Gerhard Stampfler ne pouvait plus tourner la tête que d'environ 30 degrés à gauche et 40 degrés à droite. En respirant, sa poitrine ne se dilatait plus que de trois centimètres. Bien que son médecin de famille ait toujours parlé de «maladie chronique», Gerhard Stampfler ne prit conscience qu'à 54 ans de la gravité de son état, en entendant le mot «incurable».

Il quitte le cabinet avec une prescription



de physiothérapie, une ordonnance pour des médicaments et la volonté non seulement de maintenir, mais aussi d'améliorer le statu quo. Avec une discipline de fer, Gerhard Stampfler commença à faire de la gymnastique à la maison, au début entre 20 et 30 minutes par jour, cinq fois par semaine. Aujourd'hui, il pratique une heure par jour, répartie en plusieurs séquences. Une fois par semaine, il vérifie avec le physiothérapeute que son programme ne comporte aucune erreur. Tous les jeudis, il retrouve en outre d'autres personnes souffrant de la maladie de Bechterew pour des séances de gymnastique à Sissach. Il fait le trajet en vélo depuis son domicile de Meltingen jusqu'à la commune de Bâle-Campagne, distante d'une trentaine de kilomètres. Le vélo de route et le VTT sont devenus sa grande passion : dès qu'il en a l'occasion, il enfourche son vélo, seul ou avec le club «VMC Regio Laufen».

**La réussite comme motivation**  
Un entraînement respiratoire spécial lui permet de suivre ses collègues de club

Gemüse aus dem eigenen Garten ist ein wichtiger Bestandteil von Gerhard Stampflers Speiseplan.

Les légumes de son jardin constituent une part importante du menu de Gerhard Stampfler.

Le verdure del proprio orto sono un elemento importante del piano alimentare di Gerhard Stampfler.

en bonne santé. «Mes enfants, qui pratiquaient l'athlétisme de manière intense, m'ont conseillé d'essayer le *SpiroTiger*.» Après une instruction détaillée, il a commencé avec cinq minutes d'entraînement par jour. Aujourd'hui, Gerhard Stampfler s'entraîne 20 minutes trois jours d'affilée. Il se repose ensuite une journée. «En deux ans et demi, j'ai pu augmenter mon volume pulmonaire de 4,5 déclitres. Quand je respire, la dilatation de ma cage thoracique s'est élargie d'un centimètre.» L'entraînement respiratoire améliore non seulement la condition physique de Gerhard Stampfler, mais contrecarre > p. 30

également l'ossification de ses côtes, qui gêne sa respiration. Aujourd'hui, 13 ans après la dernière poussée violente, Gerhard Stampfer est plus en forme que jamais. Grâce à un programme d'exercices régulier, sa posture s'est également améliorée et l'amplitude des mouvements de sa nuque a de nouveau augmenté. Il est convaincu que son régime alimentaire contribue au fait qu'il n'a plus de poussée depuis plus de trois ans et qu'il n'a pas besoin de prendre de médicaments. « Il fut un temps où j'ai trouvé que ma vie ne valait plus la peine d'être vécue », admet-il en coiffant son casque de vélo. « Aujourd'hui, je remercie la maladie de Bechterew. Sans elle, je ne me serais jamais mis avec tant d'entrain au sport. » Le succès l'encourage aussi à poursuivre ses efforts. Même son rhumatologue est étonné de voir à quel point son état s'est amélioré. Gerhard Stampfer est bien conscient que son exemple ne peut pas s'appliquer à toutes les personnes concernées. « Je suis mordu, je l'admet. Mais la santé devrait valoir pour chacun au moins une demi-heure par jour », dit-il en se balançant sur son vélo de course. ■



Wann immer möglich ist Gerhard Stampfer mit dem Rad unterwegs.

Gerhard Stampfer enfourche son vélo dès qu'il en a l'occasion.

Quando possibile, Gerhard Stampfer si sposta in bicicletta.

## Era impossibile vivere con i dolori

Tutto cominciò con dei disturbi al ginocchio. A quel tempo Gerhard, metal-costruttore qualificato di Meltingen, Soletta, aveva 35 anni. Si aggiunsero poi attacchi dolorosi nella regione lombare e cervicale. Non riuscendo a identificare la causa dei dolori, i medici dissero a Gerhard Stampfer di imparare a conviverci. Gerhard rifiutò questa possibilità e cercò delle alternative. Una risposta venne dall'alimentazione. Iniziò a mangiare solo frutta, frutta a guscio e verdura che si può mangiare cruda. La conseguente carenza di vitamina B12 venne compensata con appositi preparati. «All'inizio mi sentivo anche peggio. Ero raffreddato molto spesso.» Dopo circa nove mesi iniziò un lento miglioramento. I dolori però si ripresentarono. Nel 2000 i disturbi alla schiena erano così forti che il medico di famiglia lo mandò in ospedale per fare delle radiografie. Il sospetto del radiologo venne presto confermato da un reumatologo di Reinach: «Sì, Lei ha il morbo di Bechterew», mi disse, senza spiegare molto altro», racconta Gerhard.

## Lento peggioramento

Non sapendo cosa fare con la diagnosi, non la prese troppo seriamente. I disturbi scomparvero nuovamente e l'allora cinquantenne pensò che non si trattasse di qualcosa di grave. Gli attacchi successivi furono molto più lievi e le sue condizioni peggiorarono lentamente. Il suo collo si irrigidì a tal punto da impedirgli di ruotare a sufficienza la testa mentre guidava. Nel 2004 la malattia si ripresentò con un attacco molto forte. «Non riuscivo più a stare sdraiato perché al minimo movimento la nuca mi faceva un male infernale», racconta Gerhard. Il medico di famiglia lo inviò nuovamente allo studio reumatologico di Reinach, che nel frattempo era passato sotto la guida di un medico giovane. Questo spiegò al paziente che il morbo di Bechterew è incurabile e che occorre cercare di impedirne il peggioramento attraverso un'attività fisica costante. In quel periodo Gerhard Stampfer riusciva a ruotare la testa di circa 30 gradi a sinistra e 40 gradi a destra. Durante la respirazione, l'espansione della gabbia toracica era di soli tre centimetri. Nonostante il suo medico di famiglia gli avesse sempre parlato di una «malattia cronica», l'allora cinquantaquattrenne si rese conto della gravità della sua condizione solo trovandosi per la prima volta di fronte al termine «incurabile». Lasciò lo studio con la prescrizione di fisioterapia, una ricetta per farmaci e la volontà di migliorare la situazione e non solo mantenerla allo stato attuale. Gerhard Stampfer cominciò a fare ginnastica a casa con una disciplina ferrea, all'inizio tra i 20 e 30 minuti al giorno, cinque volte alla settimana. Oggi si allena un'ora al giorno, suddivisa in diverse unità. Ogni settimana controlla con la fisioterapista che non si siano presentate delle anomalie nei movimenti. Inoltre, tutti i giovedì si incontra a Sissach con altri pazienti per praticare una ginnastica contro il morbo di Bechterew. Per percorrere i circa 30 chilometri tra la sua abitazione di Meltingen e la località del Canton Basilea Campagna

usa la bicicletta. Il ciclismo è diventato una delle sue più grandi passioni: quando possibile si sposta in bicicletta, da solo o con il club ciclistico «VCM Regio Laufen».

## Trovare la motivazione nel successo

Gerhard riesce a stare al passo con i suoi compagni di club senza problemi di salute anche grazie a uno speciale allenamento respiratorio. «Sono venuto a conoscenza dello «SpiroTiger» attraverso i miei figli, che praticavano atletica leggera». Seguendo attentamente le istruzioni, ho iniziato ad allenarmi cinque minuti al giorno. Ora Gerhard Stampfer è arrivato ad allenarsi per 20 minuti su tre giorni consecutivi, per poi fare una pausa di un giorno. «In due anni e mezzo sono riuscito ad aumentare il mio volume polmonare di 4,5 decilitri. Durante la respirazione, l'espansione della mia cassa toracica è aumentata di un centimetro». L'allenamento respiratorio non consente solo un miglioramento della forma fisica, ma ha anche un effetto di contrasto sull'ossificazione delle costole che limitava la sua respirazione.

Oggi, 13 anni dopo l'ultimo attacco grave, Gerhard Stampfer è più in forma di quanto non lo sia mai stato. La costanza nel rispettare il programma di movimento ha consentito anche un miglioramento della postura e l'aumento



Der 67-Jährige fühlt sich heute fitter denn je – dank Bechterew.

A 67 ans, Gerhard Stampfer se sent plus en forme que jamais – grâce à la maladie de Bechterew.

Il sessantasettenne oggi si sente più in forma che mai, grazie al morbo di Bechterew.

del raggio di movimento del collo. Secondo Gerhard, il fatto che non abbia più attacchi da tre anni e che non debba assumere farmaci è dovuto anche al cambio di dieta. «Per un periodo ho pensato che non valesse più la pena vivere», ammette Gerhard, da poco diventato nonno, mentre indossa il casco da ciclismo. «Oggi mi ritengo fortunato di avere il morbo di Bechterew, altriimenti non avrei mai iniziato a praticare

sport così intensamente». I successi ottenuti fungono anche da motivazione per andare avanti. Anche il reumatologo è stato sorpreso nel constatare quanto le sue condizioni siano migliorate. Gerhard Stampfer sa che il suo esempio non può essere applicato per tutti i malati. «Sono esagerato, lo ammetto. Ma tutti dovrebbero dedicare almeno mezz'ora al giorno alla propria salute», dice mentre sale sulla sua bici da corsa. ■

## Tipps von Gerhard Stampfer zur Ernährungsumstellung:

- Ergänzendes Muskeltraining: Der Körper baut zuerst Muskelfasern ab, dann erst Fettgewebe
- Nährstoffmangel kontrollieren und kompensieren
- Verlangen nach Süßem durch Datteln und Feigen stillen
- Durchhalten: Ein Effekt zeigt sich frühestens nach neun Monaten bis zu einem Jahr

## Conseils de Gerhard Stampfer pour un changement de régime alimentaire :

- Entraînement musculaire complémentaire : le corps décompose d'abord les fibres musculaires, puis les tissus adipeux
- Contrôle et compensation des carences en nutriments
- Calmer l'envie de sucreries avec des dattes et des figues
- Persévérer : un effet se fera sentir au plus tôt après neuf mois à un an

## Consigli di Gerhard Stampfer per un cambio di dieta:

- Allenamento muscolare complementare: il corpo riduce prima le fibre muscolari e solo successivamente il tessuto adiposo
- Controllare e compensare le carenze di sostanze nutritive
- Soddisfare la voglia di dolci con datteri e fichi
- Perseveranza: gli effetti iniziano a notarsi non prima di nove mesi o un anno

## Herstellung

## Hilfreich und sozial – der Sockenanzieher

Seit Jahren produzieren Lernende der Stiftung Bühl den Sockenanzieher für die Rheumaliga. forumR hat die Montagewerkstatt besucht und die Produktionsschritte dokumentiert. Text: Simone Fankhauser

Es ist eines der ältesten Produkte im Rheumaliga-Sortiment und gleichzeitig eines der beliebtesten: Der Sockenanzieher (Nr. 3702). Entwickelt wurde er 1965 von der Ergotherapeutin Rosa Astrid Frei. Jedes Jahr ist er unter den Top Drei der meistverkauften Hilfsmittel im Rheumaliga-Shop. Gerade für Personen mit einer eingeschränkt beweglichen Hüfte kann das tägliche Socken-, bzw. Strumpfanziehen zur Tortur werden. Doch nicht nur sie profitieren von der Kunststoffführung mit den roten Bändeln. Auch die Mitarbeitenden in der Montagewerkstatt der Stiftung Bühl können bei der Herstellung des Rheumaliga-Produktes wertvolle Lernerfahrungen sammeln. Die Stiftung mit Sitz in



Wädenswil setzt sich seit bald 150 Jahren dafür ein, dass Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung oder Lernbehinderung ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können. Ein wichtiges Ziel ist es, die Lernenden auf die Anforderungen im ersten Arbeitsmarkt vorzubereiten. ■

### Produktionsschritte / Étapes de production / Fasi della produzione



**Kanten schleifen.** Der angelieferte Kunststoff weist rauhe Kanten auf. Eine speziell dafür kreierte Vorlage verhindert, dass die Strumpfführung zerkratzt wird.

**Ponçage.** Le plastique brut présente des angles vifs. Un gabarit spécial empêche que l'enfile-chaussettes soit rayé durant l'opération.

**Levigatura dei bordi.** Il materiale plastico fornito presenta dei bordi ruvidi. Un modello appositamente creato impedisce che la guida per le calze si graffi.

**Erhitzen und Biegen.** Die Kunststoffplatten kommen für 15 Minuten in den 180 Grad warmen Backofen. Danach werden sie in eine Metall-Form gelegt und zum Abkühlen ins kalte Wasser gestellt.

**Chauffage et cintrage.** Les plaques en plastique passent 15 minutes au four à 180 degrés. Elles sont ensuite insérées dans un moule en métal et refroidies dans de l'eau froide.

**Riscaldamento e piegatura.** Le lastre in plastica vengono lasciate per 15 minuti nel forno a 180 gradi. Successivamente vengono collocate in una forma in metallo e immerse in acqua fredda per farle raffreddare.

**Zuschneiden.** Die Bänder werden auf Rollen zu 50 Meter angeliefert. Durch die selbst kreierte Vorrichtung lässt sich das Band einfacher abrollen und auf die benötigte Länge von 1,60 m zuschneiden.

**Découpe des sangles.** Les sangles sont livrées en rouleaux de 50 mètres. L'installation créée sur place permet de les dérouler et de les découper facilement à la longueur prévue de 1,60 mètre.

**Taglio.** I nastri vengono forniti in rotoli da 50 metri. Grazie a un dispositivo realizzato da sé, il nastro viene srotolato più facilmente e tagliato alla lunghezza necessaria di 1,60 metri.

**Lochen und Nieten.** Das Band wird drei Mal eingefaltet, auf einen Zentimeter umgeschlagen, mit der Lochzange gelocht und dann mit einer Niete befestigt. Im Anschluss werden die fertigen Sockenanzieher gereinigt und zusammengebunden.

**Perforation et rivetage.** La sangle est pliée trois fois sur une longueur d'un centimètre, perforée à l'emporte-pièce puis rivetée.

**Confezionamento.** Infine, gli infilacalze vengono inseriti in una confezione da dieci pezzi o singola e corredate di istruzioni ed etichetta.

**Foratura e rivettatura.** Il nastro viene piegato tre volte, rovesciato a un centimetro, forato con una tenaglia perforatrice e fissato con un rivetto. Successivamente gli infilacalze pronti vengono puliti e legati.

**Verpacken.** Ganz zum Schluss werden sie verpackt – als Bündel à zehn Stück oder einzeln. Jeweils mit Anleitung und Etikette.

**Emballage.** Les enfile-chaussettes sont pour finir emballés à l'unité ou par lots de dix. Avec mode d'emploi et étiquette.

**Confezionamento.** Infine, gli infilacalze vengono inseriti in una confezione da dieci pezzi o singola e corredate di istruzioni ed etichetta.

[www.stiftung-buehl.ch](http://www.stiftung-buehl.ch)

## Fabrication

## Utile et social – les enfile-chaussettes

Les apprentis de la fondation Bühl fabriquent les enfile-chaussettes de la Ligue suisse contre le rhumatisme depuis déjà de nombreuses années. forumR a visité l'atelier de montage et suivi les différentes étapes de la production. Texte: Simone Fankhauser

Créé en 1965 par l'ergothérapeute Rosa Astrid Frei, l'enfile-chaussettes (n° 3702) est l'un des produits les plus anciens – et les plus appréciés – de l'assortiment de la Ligue contre le rhumatisme. Chaque année, il figure au top trois des moyens auxiliaires les plus vendus. Pour les personnes souffrant d'une mobilité réduite de la hanche, enfiler des chaussettes ou des bas peut être un véritable calvaire. Elles ne sont cependant pas les seules à profiter du guide en plastique avec ses deux sangles rouges. Les collaborateurs

de l'atelier de montage de la fondation Bühl acquièrent en effet une précieuse expérience lors de la fabrication du produit de la Ligue contre le rhumatisme. Basée à Wädenswil, la fondation Bühl s'emploie depuis bientôt 150 ans à permettre aux enfants et aux jeunes atteints de déficience intellectuelle ou ayant des difficultés d'apprentissage de mener une vie la plus autonome possible. L'un des principaux objectifs est de préparer les jeunes aux exigences du marché « principal » de l'emploi. ■



## Produzione

## Utile e sociale: ecco l'infilacalze

Da anni gli apprendisti della Fondazione Bühl producono l'infilacalze per la Lega contro il reumatismo. forumR ha visitato l'officina di montaggio e documentato le fasi della produzione.

Testo: Simone Fankhauser

È uno dei prodotti presenti da più tempo nell'assortimento della Lega contro il reumatismo e, allo stesso tempo, è anche uno dei più apprezzati: l'infilacalze (cod. 3702). Venne sviluppato nel 1965 dall'ergoterapista Rosa Astrid Frei. Ogni anno è uno dei tre mezzi ausiliari più venduti nello shop della Lega contro il reumatismo. Per chi ha una limitata mobilità dell'anca, infilare tutti i giorni le calze può diventare una tortura. Ma non sono solo questi pazienti a trarre beneficio da questa guida in materiale plastico con nastri rossi. Anche i collaboratori dell'officina di montaggio della fondazione Bühl hanno la possibilità di svolgere importanti esperienze formative durante la produzione di questo prodotto della Lega contro il reumatismo. Questa fondazione con sede a Wädenswil si impegna da quasi 150 anni per consentire a bambini e ragazzi con disabilità mentale o disturbi dell'apprendimento a vivere con la maggiore autonomia possibile. Un obiettivo importante è preparare gli apprendisti per inserirsi nel mercato del lavoro. ■

## Küchenhilfen aus dem Rheumaliga-Shop

### Accessoires de cuisine de la boutique en ligne de la Ligue contre le rhumatisme

### Ausili per la cucina dallo shop della Lega contro il reumatismo

#### Set für alltägliche Küchenarbeiten

Erleichtern Sie sich alltägliche Küchenarbeiten mit einer rutschsicheren Unterlage und zwei ergonomischen Messern! Das Gemüse- und das Universalmesserr liegen dank fülligen Griffen anschmiegsam in der Hand. Mit ihren scharfen Edelstahlklingen gelingen saubere Schnitte, ohne empfindliches Obst und Gemüse zu quetschen. Am besten arbeiten Sie dabei auf dem innovativen Schneidebrett. Seine Umrundung hält das Schnittgut auf der Arbeitsfläche und ermöglicht sogar das einhändige Bestreichen von Sandwiches. Zusätzlich fixiert eine aufsteckbare Zubereitungshilfe, was wegrollen kann. Lieferung in weihnachtlicher Geschenkpackung.

#### Kit pour les travaux quotidiens dans la cuisine

Simplifiez-vous les travaux quotidiens dans la cuisine grâce à cette planche antidérapante et ces deux couteaux ergonomiques ! Le manche épais du couteau à légumes et du couteau universel assure une excellente prise en main. Leur lame acérée en acier inoxydable garantit une coupe nette, sans écraser les légumes.

mes et les fruits sensibles. La planche à découper innovante est le plan de travail idéal. Ses bords empêchent les aliments de glisser et permettent même de tartiner un sandwich avec une seule main. Grâce à un accessoire, les aliments qui risquent de rouler se laissent fixer aisément. Livraison en emballage cadeau de Noël.

#### Set per la cucina quotidiana

Il tappetino antisdruciollo e i due coltelli ergonomici facilitano le attività quotidiane in cucina. Grazie all'impugnatura voluminosa, il coltello per verdure e il coltello universale sono comodi da tenere in mano. Le affilate lame in acciaio inossidabile consentono tagli netti, senza rovinare la frutta e la verdura delicata. L'innovativo tagliere è la base ideale di lavoro. Il bordo mantiene gli alimenti da tagliare sulla superficie, consentendo addirittura di spalmare sul pane con una mano sola. È inoltre possibile applicare l'ausilio per la preparazione per bloccare gli alimenti che potrebbero scivolare. Consegnata con confezione regalo natalizia.

Art. 7511; CHF 64.80



#### Cavatappi elettrico

Questo cavatappi funzionante a batteria mette la tecnologia di Peugeot a servizio del piacere del vino. Con un motorino silenzioso, il cavatappi elettrico estrae delicatamente dal collo della bottiglia anche i tappi di sughero più saldi. Basta premere un pulsante. Materiale: acciaio inox e policarbonato. Consegnata in confezione regalo di rappresentanza.

Art. 6401; CHF 119.30



#### Brotmesser

Der geschwungene, weiche Griff dieses Brotmessers hält die Hand exakt in der Achse des Unterarms. Diese Haltung ermöglicht Schneidebewegungen ohne Druck aufs Handgelenk. Geeignet auch für festes Vollkornbrot und Brot mit dicker Kruste. Die Klinge mit Wellenschliff ist aus rostfreiem Edelstahl.



#### Couteau à pain

Le manche arrondi et doux maintient la main précisément dans l'axe de l'avant-bras. Cette position naturelle permet de couper sans imposer de pression au poignet. Convient aussi au pain complet ou à croûte épaisse. lame dentée en acier affiné inoxydable.

#### Coltello da pane

Il manico ricurvo e morbido mantiene la mano perfettamente in asse con l'avant-braccio. Questa posizione naturale permette di tagliare senza premere sull'articolazione del polso. Adatto anche per pane integrale a pasta dura e pane con crosta spessa. Lama dentata in acciaio inox.

Art. 6110; CHF 49.70



#### Bestellungen

#### Pour commander

#### Ordinazioni

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch),  
Tel./Tél./tel. 044 487 40 10

**Spitex**  
**Ville & Campagne**



## Soins et assistance à domicile: tout par un seul prestataire

- Soins individuels
- Service fiable et flexible
- Visites à l'heure convenue
- Soins par une personne ou équipe régulière et familière

## NOUS VOUS ACCORDONS VOLONTIERS NOTRE TEMPS!



### JE SUIS INTÉRESSÉ À:

- Informations générales sur les offres de soins, d'assistance et d'aide au ménage
- Informations sur l'offre de prestations en matière de démence
- Produits d'incontinence 
- Affiliation en tant que membre (frs. 27.– par année)
- Veuillez me contacter svp.

Nom / Prénom

---

Rue

---

NPA / Localité

---

Téléphone / E-mail

---

### Prière de retourner à:

Spitex pour la Ville et la Campagne SA  
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Berne 14  
T 0844 77 48 48 | [www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)

**14. bis 20. Januar 2018 / 29. April bis 5. Mai 2018**  
**Seminar-Ferienwoche**  
«Talk and Walk – Wein und Sein» in Seewis (GR)



Bitte Anmeldefristen beachten

Dieses Ferienpaket bietet ein vielseitiges und genussreiches Angebot: Fachvorträge, Begegnung und Spass bei Aktivitäten.

**«Talk»-Programm** (vormittags)  
Kompetenztraining mit Themen wie Krisen- und Stressmanagement, Non- und verbale Kommunikation, sicheres Auftreten, Gespräche führen, Bewegungsprogramme und Hilfsmittel der Rheumaliga

**«Walk-, Wein- und Sein»-Programm** (nachmittags)  
zwei- bis dreistündige, begleitete Wanderungen, Besuch eines Weingutes mit Degustation, individuelle Nachmittage im nahen Klosters oder ein Besuch der Therme in Bad Ragaz

**Ferienort**  
Seewis liegt auf 1000 m ü. M. im unteren Prättigau (GR)

**Unterkunft**  
Hotel Scesaplana, der ideale Ort zum Ausspannen und Geniessen, [www.scesaplana.ch](http://www.scesaplana.ch)

**Anmeldefrist**  
14. bis 20. Januar 2018, Anmeldung bis 15. Dezember 2017  
29. April bis 5. Mai 2018, Anmeldung bis 01. März 2018

**Detaillierte Informationen unter**  
[www.rheumaliga.ch/sgfl/ferienangebote](http://www.rheumaliga.ch/sgfl/ferienangebote)  
Tel. 081 511 50 03  
[a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch)

**Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt

**50 Jahre**

1967 – 2017 Wir sind für Sie da

Auflösung/Solution/Soluzione!

Sudoku

**Aktuelles der Rheumaliga Zürich**

**Erzählcafé 14 – 16 Uhr**  
Geschichten vermitteln, Geschichten erfahren. Die Tradition der mündlichen Überlieferung lebt auf.  
Teilnahme kostenlos.

**Winterthur**, Dienstag 19.12.17, Thema auf Anfrage

**Aktiv bleiben – auch im Winter**

**EverFit – Bewegung und Balance im Alter**  
ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter. Eine ausgewiesene Fachkraft trainiert mit Ihnen die Schnellkraft, das Gleichgewicht mit Dual-Tasking, die Beweglichkeit und Koordination. Die Gymnastik unterstützt Sie im Alltag bewusst auf den Beinen zu bleiben.

**Neuer Kurs in Samstagern**  
**Easy Swing – Das Trampolin schwerelos erleben**  
Das Gefühl, schwerelos vom Boden abzuheben, hat sich bei vielen Menschen als faszinierende Erinnerung verankert. Bereits ein kurzer Einsatz auf dem Trampolin ist ein sehr effektives und gelenkschonendes Training, macht viel Spass, motiviert und lässt den Moment schwerelos erleben.

**Neuer Kurs in Stäfa**  
**TriloChi – Qi Gong/Tanz/Yoga**  
Let it flow mit dem achtsamen Körper-und Energietraining zu sorgfältig ausgewählter Musik. Weiche, runde und fließende Übungen aus Qi Gong, Yogadance und Yoga bringen die Lebensenergie (Chi) in einen harmonischen Fluss, wirken ausgleichend und wohltuend auf Körper und Geist.

**Besuchen Sie uns!**  
**In unserem Shop finden Sie praktische Geschenke für einen gelenkschonenden Alltag. Mit Päcklitisch.**

Mo – Fr  
9 – 12 und 14 – 16 Uhr  
Haltestelle Kappeli  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
[www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh)  
Telefon 044 405 45 50  
[admin.zh@rheumaliga.ch](mailto:admin.zh@rheumaliga.ch)

**Rheumaliga Zürich**  
Bewusst bewegt

**AFM**  
ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES  
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGI

**Conférence**

**«L'hypnose, un univers infini de possibilités»**

**Mercredi 29 novembre 2017 à 19h00**  
à l'Hôpital de Morges

**Par Louis Derungs**  
Thérapeute agréé en hypnose  
Etudiant en psychologie, étudiant en philosophie

**Louis Derungs**  
**15 000 volts**  
**Une méthode pour s'accomplir**  
**Un récit de résilience**

**FAVRE**

**Entrée libre, chapeau à la sortie**  
**Verre de l'amitié après la conférence**

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél +41 24 425 95 75, Fax +41 24 425 95 76  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch), [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

## Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

Auflösung Seite 36

Solution page 36

Soluzioni a pagina 36

## Kantonale Rheumaligen / Ligues cantonales / Leghe cantonali

### AARGAU

Rheumaliga Aargau  
Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg

**Kontaktpersonen:**  
Geschäftsleiterin: Helga am Rhyn  
Kursadministration: Margrith Menzi, Herta Gysi  
**Öffnungszeiten:**  
Montag, Dienstag, Donnerstag 13.30 – 17.00 Uhr  
Mittwoch, Freitag 8.30 – 11.30 Uhr

Tel 056 442 19 42  
Fax 056 442 19 43  
info.ag@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/ag

### Beratung

Detaillierte Auskunft rund um Kurse und Beratungen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme!

### Kurse

Active Backademy, Aquawell, Everfit Bewegung und Balance im Alter, Feldenkrais, Osteogym, Sanftes Yoga, Tanzfitness.  
Die Kurse mit genügender Teilnehmerzahl finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

### Selbsthilfegruppen Kanton Aargau

Familiencoaching für Eltern von Rheuma-betroffenen Kindern, [www.cg/cg-empowerment.ch](http://www.cg/cg-empowerment.ch),  
Kontakt: Cristina Galfetti, Tel 056 667 42 42;  
Lupus Erythematoses (SLE), [www.slev.ch](http://www.slev.ch),  
Kontakt: Gabriela Quidort, Tel 056 245 23 74;  
Polyarthritik (SPV), [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch), Gruppen in Arau und Wettingen,  
Kontakt: Agnes Weber, Tel 062 891 65 09;  
Sclerodermie (SVS), [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch),  
Kontakt: Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34,  
giovanna.altorer@sclerodermie.ch

### APPENZELL AUSSERRHODEN/INNERRHODEN

Rheumaliga beider Appenzell  
Geschäftsstelle  
Rosenstrasse 25  
9113 Degersheim

Kontaktperson: Sandra Lee  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag  
9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Tel 071 351 54 77  
info.ap@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/ap

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

**Kurse**  
Active Backademy, Aquawell. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

### BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel  
Solothurnerstrasse 15  
4053 Basel

Tel 061 269 99 50  
info@rheumaliga-basel.ch  
[www.rheumaliga.ch/blbs](http://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](http://www.rheumaliga.ch/be)

### Kurse

Aquacura, Aquawell, Osteogym, Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheumagymnastik), Tai Ji / Qigong, Luna Yoga.

Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen und Zeiten in unterschiedlichen Orten statt. Bitte informieren Sie sich über Orte und Daten auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch/be](http://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 Beratungs-Team (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergo-

therapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.

### Physiotherapie und Ergotherapie bei der Rheumaliga Bern

Unsere Physiotherapeutin Frau Sonja Karli 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.

### Selbsthilfegruppen

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

### News

**Save the date!** Am Samstag, 3. März 2018, findet in Bern unser erstes Schlaf-Symposium statt mit interessanten Vorträgen und Informationen rund ums Thema Schlaf. Weitere Informationen folgen.

Detaillierte Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website: [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be). Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei uns informieren oder die Flyer bei uns bestellen: Telefon 031 311 00 06, Mail [info.be@rheumaliga.ch](mailto: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.

Tel 026 322 90 00

Fax 026 322 90 01

[aqua-marine@bluewin.ch](mailto:aqua-marine@bluewin.ch)

[info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch/fr](http://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 Infirms à Fribourg, Rte St-Nicolas-de-Flue 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](mailto:laligue@laligue.ch)  
[www.laligue.ch](http://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.

### 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  
[ljc@bluewin.ch](mailto:ljc@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ju](http://www.rheumaliga.ch/ju)

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

**Service social**  
Pro Infirms: 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.luuw@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/luownw](http://www.rheumaliga.ch/luownw)

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75  
[rheuma.kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.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**  
Kanton Luzern  
– Aquajogging  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Horw: Schwimmhalle Schulhaus Spitz, Mittwoch  
– Aquawell Wassergymnastik  
Horw: Stiftung Brändi, Donnerstag  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Beromünster: Kantonsschule Beromünster, Mittwoch  
Ebikon: Hallenbad Schmidhof, Dienstag  
Emmen: SSB Rathausen, Mittwoch, Donnerstag  
Luzern: Hotel de la Paix, Mittwoch  
Luzern: Stiftung Rodtegg, Dienstag, Donnerstag  
Luzern: Luzerner Kantonsspital, Freitag, Samstag  
Schachen b. Malters: Schul- und Wohnzentrum, Mittwoch, Donnerstag  
Nottwil: SPZ, Montag und Mittwoch

Wolhusen: Kantonales Spital  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
Schüpfheim: Sonderschule Sunnenbüel,  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
– Osteoporosegymnastik/Osteogym  
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten  
Ebikon: Pfarrheim, Dienstag  
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Montag  
Luzern: Bruchstrasse 10, Donnerstag  
Schüpfheim: Bahnhofstrasse, Freitag  
– Rückengymnastik/Balancegym  
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten  
Ebikon: Ref. Kirchgemeinde, Montag  
Emmenbrücke: Tanz & Trainingsarena, Mittwoch und Donnerstag  
Baldegg: Kantonsschule Baldegg, Mittwoch

Kanton Obwalden  
– Aquawell Wassergymnastik  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Kerns: Hallenbad Kerns, Donnerstag, Freitag  
Sachsen: Stiftung Rütimatti, Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
– Rückengymnastik/Arthrosegymnastik  
Sarnen: Fitness Top Gym Center, Donnerstag  
Giswil: Physio 118, Föhrenweg 5, Mittwoch und Donnerstag

Kanton Nidwalden  
– Aquawell Wassergymnastik  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Oberdorf: Schwimmbad Schulhaus, Mittwoch  
Stans: Heilpädagogische Schule, Mittwoch, Donnerstag  
– Osteoporosegymnastik/Balancegym  
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten  
Stans: Physiotherapie Y. Dober, Montag



**Selbsthilfegruppen**  
Regionalgruppen  
Fibromyalgie Luzern Ob- Nidwalden  
Kontaktperson: Helene Stadelmann, Tel 041 260 03 08, SMS 076 384 56 49, www.luzern.fibro.ch.vu  
Polyarthritik (SPV)  
Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06  
Sclerodermie (SVS)  
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, giovanna.altorfer@sclerodermie.ch

**NEUCHÂTEL**  
**Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme**  
Ch. de la Combeta 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  
Fax 032 913 22 77  
isabelle.lnr@gmail.com  
www.lnr.ch

**Cours**  
Aquacura, Active Backademy (gym dos), Osteogym, Gym-Santé, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, 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**  
Fibromyalgiques: Mme Antoinette Cosenay, Tél 024 425 95 75  
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 Infirmitis à Neuchâtel: Maladière 35, 2000 Neuchâtel, Tél 032 722 59 60, Fax 032 722 59 70  
Pro Infirmitis 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

**Neue 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  
5 Kurse am Montag und Dienstag  
– Aquawell/Wassergymnastik  
Schaffhausen, Hallenbad Breite  
2 Kurse am Mittwoch  
Schaffhausen, Bad Kantonsspital  
22 Kurse pro Woche von Montag – Freitag  
– Ai Chi & Aquawell am Dienstag 20.10 Uhr  
– Aquawell PLUS am Freitag 19.00 Uhr  
– Active Backademy

Schaffhausen, Stokarbergstrasse 24  
Donnerstag 18.45 Uhr  
– Rheuma- und Rückengymnastik  
Schaffhausen: Montag 18.55, 19.45 Uhr  
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  
Lilo Tanner, Tel 052 625 05 89  
– Osteoporose-Gymnastik  
Dienstag 14.00 Uhr, Freitag 14.00 und 15.00 Uhr  
– Paar-Tanzkurs  
Montag 19.30 Uhr, Donnerstag 20.00 Uhr  
– Pilates PLUS  
in Schaffhausen 15 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, 10.15 Uhr,  
Donnerstag 19.30, Freitag 10.00 Uhr  
– Meditation Mittwoch 19.00 – 19.45 Uhr  
– FIT im Wald  
Montag 14.00, Donnerstag 14.00 Uhr  
– Tai Chi Chuan  
Montag 8.30 Uhr und Donnerstag 18.00 Uhr  
– Zumba Gold  
Montag 9.30 und 13.30 Uhr, Dienstag 19 Uhr,  
Donnerstag 8.45 und 18.30 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**  
– **Treffpunkt ausser Haus:** jeden Montag 14 – 16 Uhr  
Beisammensein und bewegen, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. Fahrdienst bei Bedarf  
– **Neuer Treffpunkt ausser Haus**  
ab Herbst in Stein am Rhein  
– **Paartanz 1x pro Monat, Samstag 10.30 – 12 Uhr**  
– **Easy Dance Montag 9 – 10 Uhr**  
NEU Tanzen ohne Partner

**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.



© A.Rochau, fotolia.com

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  
– 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**  
– Haben Sie Interesse an sanftem Yoga/Luna Yoga? Neu bei uns ab Herbst.  
– Physiotherapeuten als Kursleiter von verschie-

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: Line Dance in Kreuzlingen, progressive Muskelspannung in Frauenfeld**  
Aquacura, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmus, Bechterew-Gymnastik, Pilates, Qi Gong, Yoga, Tai Chi, Rücken-Trainingskurse (= Active Backademy, durch Physiotherapeuten geleitet). 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 Krömler, Tel 071 695 10 56  
Sklerodermie (SVS)  
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch

#### Weitere Angebote

Verschiedene Broschüren und Informationsmerkblätter, 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 Garretta 3  
6501 Bellinzona

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

#### TURGAU

**Rheumaliga Thurgau**  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen

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

#### 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.
- \* 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:****Dolori alle spalle. Cause e trattamenti**

- me 27 settembre 2017 h 20:00 – Rivera, Splash and Spa
- me 11 ottobre 2017 h 20:00 – Chiasso, sala Diego Chiesa
- gio 19 ottobre 2017 h 20:00 – Acquarossa, aula magna Scuola media
- gio 26 ottobre 2017 h 20:00 – Locarno, società elettrica Sopracenerina SA
- me 15 novembre 2017 h 20:00 – Caslano, sala multiuso Scuola elementare

**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  
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

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

Die Rheumaliga Uri und Schwyz berät Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermittelt Ihnen eine Probelektion. Sie beantwortet Ihnen Fragen rund um Beratungen und gibt Ihnen Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

**Kurse**

Active Backademy, Aquawell, Aquawell soft, Osteogym. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten in diversen Orten statt.

**Beratung**

Die Rheumaliga Uri und Schwyz vermittelt Ihnen professionelle Beratungsstellen (Sozialberatung, Ergotherapeutische Beratung, Ernährungsberatung).

**Selbsthilfegruppen**

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

**Weitere Angebote**

Merkblätter, Broschüren, Hilfsmittel. Gerne beraten wir Sie über die Wahl aus dem breiten Sortiment.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. 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

Heures d'ouverture du bureau: du lundi au vendredi de 8h00 – 12h00 et de 13h30 – 17h00.

Öffnungszeiten: Von Montag bis Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr.

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

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

Détaillerte Auskünfte über Termine, Fragen rund um Beratungen und Kurse erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

**Conseil/Aide/Information**  
A votre disposition pour répondre à vos questions.

**Notre service social** est à votre écoute et vous soutient notamment dans les domaines suivants:

- séjours de cure anti-rhumatisme
- moyens auxiliaires
- notices de prévention
- documentation d'information

Unser Sozialdienst bietet Ihnen Hilfe und Beratung an, insbesondere in folgenden Bereichen:

- Teilstationäre Therapie-Aufenthalte
- Hilfsmittel
- Merkblätter zur Rheumaprophylaxe
- Informationsbroschüren

**Cours de prévention:**

- 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 zur Rheumaprophylaxe:**

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

Im Oberwallis führen wir verschiedene Trocken- und Wassergymnastikkurse durch, die sowohl die Beweg-



© Diego Vito Cervo, Dreamstime.com

**Kurse**

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Aquawell – Das Wassertraining
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte

**ZÜRICH**

Rheumaliga Zürich  
Badenerstrasse 585  
Postfach 1320  
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
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser

**Easy Dance**

- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Rückenwell – Die Rückengymnastik
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Sanftes Yoga/Luna Yoga
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung

**Therapeutische Bewegungskurse**

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

**Weitere Angebote**

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich und Winterthur
- Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit
- 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 Tamant, Tel 071 477 34 05

Postfach 343, 8570 Weinfelden

**Zürich-Nord**  
Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch  
www.crhs-schweiz.ch

**Ehlers-Danlos-Netz Schweiz**

http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch

**Jugendarthrose**

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

**Junge mit Rheuma**

www.jungemitrheuma.ch  
Tel 044 487 40 00  
Danica Mathis, d.mathis@jungemitrheuma.ch

**Selbsthilfegruppe Discusnerie Region Basel**

Annelmarie Rutsch, Tel 061 721 47 17  
info@discusnerie-basel.ch  
www.discusnerie-basel.ch

**Sjögren-Syndrom**

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene

www.sjogren-forum.ch

**Gruppe Region Basel**

Zentrum Selbshilfe Basel, Tel 061 689 90 90  
mail@zentrumselbshilfe.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 Selbshilfe (www.zentrumselbshilfe.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:**  
 Feldegstrasse 69  
 Postfach 1332  
 8032 Zürich  
 Tel 044 422 35 00  
 spv@arthritis.ch  
 www.arthritis.ch  
 Mo – Fr 9.00 – 16.00 Uhr

**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
- Aarau  
 Agnes Weber, Tulpweg 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  
 rgruppe.basel@gmail.com
- Bern  
 Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,  
 Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Genève  
 Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,  
 1232 Confignon, Tel 022 757 46 45
- Graubünden  
 Bruno Tanner, Via Portalavanda 8  
 7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Jura  
 Claude Froidevaux, Rue des Foyards 7,  
 2900 Porrentruy, Tel 032 466 75 89
- Luzern  
 Lucie Hofmann, Gotthardstr. 14, 6353 Weggis,  
 Tel 079 483 29 06
- Neuchâtel  
 Gisèle Porta, Ch. des Joyeuses 8, 2016 Cortaillod,  
 Tel 032 841 67 35
- Nidwalden  
 Paul Imboden, Lochmatt, 6363 Obbürgen,  
 Tel 041 612 01 67
- Schaffhausen  
 Lilo Tanner, Jägerstr. 14, 8200 Schaffhausen,  
 Tel 052 625 05 89
- Solothurn  
 Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Dierendingen,  
 Tel 032 682 16 25
- 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 de la Gare, 1908 Riddes,  
 Tel 027 306 82 85
- Waadt/Vaud  
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,  
 Tel 021 624 49 19
- Zürich und Umgebung  
 Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:  
 Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,  
 8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71  
 Polyarthritiker Abendgruppe:  
 Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,  
 Tel 044 720 75 45

- 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,  
 Tel 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch

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

**Vereinskontakt:**

Rosemarie Thoma  
 Bahnstrasse 92  
 8193 Eglisau  
 Tel. 079 235 53 41  
 rosemarie.thoma@lupus-suisse.ch  
 www.lupus-suisse.ch

**Präsident:** vakant

**Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen**  
**Adresses groupes régionaux & contact:**

- Aargau  
 Gabriela Quidort, Wiesenweg 16  
 5340 Wettingen, Tel 056 245 23 74  
 gabriela.quidot@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, Ausstrasse 83, 7000 Chur,  
 Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne  
 Angela Schollerer, Montremoen 29, 1023 Crissier,  
 Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz  
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau  
 Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com

**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 Ortschaften 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, Beinwil a. See, Buchs, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach, Zofingen
- Basel: Basel, Riehen, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal, Langnau i. E., Thun, Uttingen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève, Confignon
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur, Ilanz
- 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



© Arne001, Dreamstime.com

- Zürich  
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82  
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63  
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz  
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,  
 8305 Dietlikon, Tel. 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

- Schaffhausen: Schaffhausen

- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Oberösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)

- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains

- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Bülach, Kloten, Meilen, Pfäffikon, Schlieren, Uster, Winterthur, Zollikonberg, 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.

**ASFM**  
**ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES**  
**SOCIÉTÉ SUISSE DE LA FIBROMYALGIE**  
**ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEL FIBROMIALGICO**

**SFMV**  
**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**  
**Bereich Deutschschweiz**

**Geschäftsstelle:**

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
 Tel 024 425 95 75/77, 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 et Béatrice Rubeaud  
 Telefonische Ersterberatung Deutschschweiz :  
 Agnes Richener-Reichen, Tel 061 711 01 40

**Unsere Selbsthilfegruppen:**

- Baselland/Aesch  
 SHG «Sunneblume»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06

- St. Gallen/Toggenburg  
 SHG «Sonnestrahl»  
 Verantwortliche: Bernadette Hiller  
 Tel 061 402 02 06

- Chur  
 Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Freiburg  
 Prisca Déneraud, Tel 078 670 10 85

- Facebook: Fibromyalgie Fribourg

- Biel  
 SHG «La liberté du Papillon»  
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler  
 Tél 032 323 05 55

**ASFM**  
**Association Suisse des Fibromyalgiques**  
**Suisse Romande**

**Secrétariat central:**

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
 Tél 024 425 95 75/77, Fax 024 425 95 76  
 info@suisse-fibromyalgie.ch  
 www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements: mardi, mercredi et jeudi,  
 8h30 – 11h30

Secrétariat: Sandrine Frey et Béatrice Rubeaud

**Nos groupes d'entraide:**

- Bielne  
 Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»  
 Info-Entraide-BE, Fabienne Hostettler  
 Tél 032 323 05 55

- Fribourg  
 Prisca Déneraud, Tél 078 670 10 85,  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg

- Neuchâtel  
 Belgrano Martine, Tél 078 940 31 50  
 Facebook: Groupe Fibro Neuchâtel

- Porrentruy  
 Florence Detta-Dizerens, Tél 079 854 01 69

- Valais/Monthey  
 Cécile Barman, Tél 079 662 00 41

- Graubünden  
 Valais/Martigny-Sion-Sierre  
 Christine Michaud, Tél 076 585 20 54  
 (matin 9h00 – 11h00)

- Vaud/Aigle  
 Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50

- Vaud/Lausanne  
 Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50

- Vaud/Yverdon-les-Bains  
 Intendance Mariette Därendinger,  
 Tél 024 534 06 98

**ASFM**  
**Associazione Svizzera dei fibromialgici**  
**Ticino**

**Secrétaire:**  
 Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
 Tel 024 425 95 75/77, 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 Béatrice Rubeaud

Balerna: Maria Piazza, Tel 091 683 60 63  
 Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h00 alle 11h00  
 Sementina: Didier Andreotti, Tel 079 830 79 03  
 didier@fisioandreotti.ch

**SVI ASOI**  
**Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta**  
**Association suisse Osteogenesis imperfecta**

**Geschäftsstelle:**  
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta  
 z.H. Herrn Serge Angermeier  
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
 geschaeftsstelle@svi-asoi.ch  
 Telefonisch erreichbar von Montag bis Mittwoch  
 043 300 97 60

**sclerodermie.ch**  
 SVS Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen  
 ASS Association Suisse des Sclérodermiques  
 ASS Asociación Suiza de la Scleroderma

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

**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 034 461 02 23  
 joelle.messmer@sclerodermie.ch
- Graubünden:  
 Marianne Urfer Widmer, Tel 076 218 17 16,  
 m.urfer@me.com
- Luz

Aktionswoche

## Eine breite Palette an Gefühlen



Eva Rösch, Public Relations & Projekte bei der Rheumaliga Schweiz

**Eva Rösch, responsable relations publiques et projets de la Ligue suisse contre le rhumatisme**

Wir blicken auf eine sehr erfolgreiche Aktionswoche zum Thema Hüfte zurück: 2400 Besucherinnen und Besucher strömten zu den 16 Veranstaltungen in allen Regionen der Schweiz. Sowohl die Zahl der Veranstaltungen wie auch der Publikumsaufmarsch stellen in der zehnjährigen Geschichte der Aktionswoche einen Rekord dar. Soweit die schöne Bilanz. Doch hinter den Zahlen stehen ganz viele Emotionen. Nicht nur jene der Besucherinnen und Besucher, die eine besondere Affinität zum Thema haben. Auch für mich als Projektverantwortliche bergen die Gesundheitstage stets eine breite Palette an Gefühlen: Zweifel, ob der Saal gross genug ist. Ärger, wenn die Technik streikt. Angst, dass es die Referentin nicht rechtzeitig durch den Stau

schafft. Aber auch grosse Freude, wenn das Publikum am Ende zufrieden nach Hause geht. Natürlich bringt mich nach vier Jahren nicht mehr so viel aus der Ruhe. Trotzdem gibt es immer wieder Situationen, in denen meine Nervenstärke gefordert ist: Wenn beispielsweise der Spediteur mit dem gesamten Material in der falschen Stadt steht oder am Veranstaltungsort kein einziger zusätzlicher Stuhl mehr aufzutreiben ist. Solche Pannen gab es zum Glück in diesem Jahr keine. So überwiegt in meiner persönlichen Bilanz die Freude. Und natürlich Dankbarkeit – für die spannenden Begegnungen und die gute Zusammenarbeit mit allen Partnern, insbesondere den beteiligten kantonalen und regionalen Rheumaligen. ▀



Semaine d'action

## Toute la gamme des émotions

Notre semaine d'action sur le thème des hanches a rencontré un franc succès ! Quelque 2400 visiteurs ont assisté aux 16 manifestations organisées dans toutes les régions de Suisse. En quelque dix années de semaine d'action, jamais le nombre de manifestations et leur fréquentation n'avaient été si élevés. Voilà pour ce qui est du bilan. Mais derrière les chiffres, il y a aussi beaucoup d'émotions. Pas seulement celles des visiteurs qui ont une grande affinité pour le sujet. Pour moi aussi en tant que responsable de projet, les Journées de la santé suscitent toujours un large éventail de sentiments : doutes quant à la taille de la salle. Agacement lorsque la technique fait des siennes. Crainte qu'un intervenant reste bloqué dans les

embouteillages. Mais aussi une joie immense, quand le public repart satisfait. Bien sûr, après quatre ans, je ne suis plus aussi fébrile. Certaines situations continuent néanmoins de mettre mes nerfs à rude épreuve : par exemple, lorsque le transporteur est dans la mauvaise ville avec tout le matériel ou s'il est impossible de trouver des sièges supplémentaires sur le lieu de la manifestation. Heureusement, de telles pannes ne se sont pas produites cette année. Dans mon bilan, c'est donc la satisfaction qui domine. Et, bien sûr, la gratitude – pour les rencontres passionnantes et l'excellente collaboration avec tous nos partenaires, en particulier les ligues contre le rhumatisme cantonales et régionales impliquées. ▀

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



Gebro Pharma



IBSA

Lilly



NOVARTIS

Pfizer



Voltaren Dolo



Roche

Senden Sie mir  
Veuillez me faire parvenir

Gönnerbillett(s) à CHF 100.–  
Billet(s) bienfaiteur à CHF 100.–

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

Bestelladresse/Passez votre commande à:

Rheumaliga Schweiz  
«Benefizkonzert»  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich



**Benefizkonzert vom 26. Oktober 2018**  
Um 19.30 Uhr im KKL Luzern

**Concert de bienfaisance du 26 octobre 2018**  
À 19h30 au KKL de Lucerne

