



## Hier liegen Sie immer richtig.

Das einzig wahre Rezept für Erfolg, Glück, Jugend und Schönheit ist erholsamer Schlaf. Ein Hüsler Nest ist Natur pur. Fühlen Sie sich perfekt aufgehoben auf dem ausgeklügelten Schlafsystem aus Holz, klimaregulierenden Materialien und 100% Naturlatex. Finden Sie bei Hüsler Nest individuelle Matratzen, Auflagen, Zudecken, Kissen und Bettgestelle – für den besten Schlaf, den Sie je hatten.

[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)



Jede Spende hilft:  
Chaque don aide:  
Ogni donazione aiuta:

PC 80-2042-1

Herzlichen Dank!

Merci beaucoup!

Grazie mille!

**Haltung bewahren**  
liegen, sitzen, stehen, gehen

**Garder l'équilibre**  
s'allonger, s'asseoir, se tenir  
debout, marcher

**Mantenere la postura**  
sdraiarsi, sedersi, stare  
in piedi, camminare



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

# 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



Simone Fankhauser  
Redaktorin  
Rédactrice  
Redattrice

## Liebe Leserin, lieber Leser

Während meine Finger über die Tastatur eilen, brennt und kribbelt es unter meinem rechten Schulterblatt. Langsam neige ich den Kopf auf beide Seiten. Es knackt verdächtig in meinem Nacken. Ich schreibe über gute Körperhaltung, aber meine eigene ist miserabel: das Kinn nach vorne geschoben, die Schultern hochgezogen, der Rücken rund. Dass ich nur eine unter vielen bin, ist ein schwacher Trost. Selbst wenn wir mit einem Körper geboren werden, der für eine beschwerdefreie, aufrechte Haltung gebaut ist, wirken wir dieser Fähigkeit im Laufe unseres Lebens

vermehrt entgegen. Doch gerade für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ist es wichtig, die Körperstrukturen nicht zusätzlich durch Fehlhaltungen zu belasten. Aber wie können wir unsere Haltung bewahren? Zuerst müssen wir erkennen, was wir ändern wollen. Die Wahrnehmung allein bringt zwar noch keinen Wandel, sie ist aber der Ausgangspunkt unserer Reise hin zu einer anatomiegerechten Körperhaltung in allen Lebenslagen. Auf welche Punkte wir dabei achten sollten, damit beschäftigt sich die vorliegende Ausgabe. ■

## Chère lectrice, cher lecteur,

Tandis que mes doigts courent sur le clavier, mon omoplate droite me brûle et me chatouille. J'oscille lentement la tête des deux côtés : ma nuque émet des craquements suspects. J'écris sur les bienfaits d'une bonne posture, mais la mienne est lamentable : le menton tiré vers l'avant, les épaules relevées, le dos voûté. N'être qu'une parmi tant d'autres n'est qu'une maigre consolation. Bien que nés avec un corps construit pour une posture saine et droite, nous nous évertuons à perdre cette capacité tout

au long de notre vie. Les personnes atteintes d'une maladie rhumatismale devraient pourtant éviter plus que les autres d'aggraver leur état à cause de mauvaises postures. Mais comment donc prendre conscience de notre posture ? Nous devons pour commencer savoir ce que nous voulons changer. La prise de conscience ne suffit certes pas à changer les choses, mais elle est un préalable à la transition vers une posture conforme à notre anatomie – et cela, quelle que soit la situation. Ce numéro a pour ambition de vous expliquer comment y parvenir. ■

## 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  
Abonnements/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 (excl. IVA)  
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach - Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg



# Aktiv-Tage für Arthrose-Betroffene

**13. bis 15. November 2017 im Solbad-Wellnesshotel Sigriswil**



**Arthrose, ein weitgefächertes Thema: Erfahren Sie mehr dazu von ausgewiesenen Fachpersonen, lernen Sie verschiedene Bewegungsangebote kennen – und probieren Sie sie aus. Tauschen Sie sich mit Fachpersonen und anderen Betroffenen aus, und geniessen Sie die aktive Erholung im schönen Solbad-Wellnesshotel mit Blick über den Thunersee und in die Berner Alpen.**

#### Was Sie erwartet:

Welche Ursache hat Arthrose, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Bewegung ist auch bei Arthrose wichtig, aber wie? Was können Betroffene selber gegen die Arthrose-Beschwerden tun? Die spannenden und entspannenden Aktiv-Tage beantworten Ihnen diese Fragen. Sie richten sich an alle Personen mit Arthrose.

#### Wie Sie wohnen:

Das Solbadhotel erwartet Sie im malerischen Dorf Sigriswil mit Panoramablick auf den Thunersee und die Berner Alpen. Die geräumigen Zimmer verfügen über Flachbild-Sat-TV, Safe, Bad mit Haartrockner sowie Balkon oder Terrasse. Erholung finden Sie im grossen Wellnessbereich mit Whirlpool, Solbad, Kneippbecken, Dampfbad und verschiedenen Saunen. Das Restaurant serviert Schweizer Küche sowie mediterrane Gerichte aus regionalen Produkten ([www.solbadhotel-sigriswil.ch](http://www.solbadhotel-sigriswil.ch)).

#### Anreise:

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

#### Kosten:

Pauschalpreis von CHF 590.– im DZ, CHF 630.– im EZ inkl. Übernachtung mit Vollpension (exkl. Getränke zu den Mahlzeiten), Kaffeepausen, Kursleitung und -unterlagen, Eintritt in die Wellness-Anlage.

#### Information und Anmeldung:

Rheumaliga Schweiz, Kurse & Weiterbildungen, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, E-Mail: [kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch) Das Detailprogramm inkl. Anmeldeformular finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.rheumaliga.ch/aktiv-tage](http://www.rheumaliga.ch/aktiv-tage)



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



3 Editorial

6 In Kürze

#### Fokus

- 8 Achtsame Körperhaltung
- 13 Liegen
- 18 Sitzen und stehen
- 24 Gehen

#### Hilfsmittel

Helper für eine gute Haltung

#### Persönlich

Bruno Tanner souffre d'arthrite psoriasique. Bruno Tanner hat viel ausprobiert – beruflich und therapeutisch.

#### Veranstaltungen

#### Denksport

Sudoku

#### Service

3 Editorial

6 En bref

- Point de mire
- 9 Posture vigilante
- 13 Se coucher
- 18 Assis et debout
- 25 Marcher

#### Moyens auxiliaires

Des outils pour une bonne posture

#### Personnel

Bruno Tanner souffre d'arthrite psoriasique. Il a exploré de nombreuses pistes tant professionnelles que thérapeutiques.

#### Manifestations

#### Gymnastique intellectuelle

Sudoku

#### Service

#### Point final

Le membre de la Ligue contre le rhumatisme Michel Bron explique sa vision du don.

3 Editoriale

6 In breve

#### Approfondimento

- 9 Postura accurata
- 13 Stare sdraiati
- 19 Posizione seduta ed eretta
- 25 Camminare

#### Mezzi ausiliari

Ausili per una buona postura

#### Personale

Bruno Tanner, affetto da artrite psoriasica, ha sperimentato molto a livello professionale e terapeutico

#### Eventi

#### Sport per la mente

Sudoku

#### Servizio

## Gesundheitskampagne

### Tips for Hips

Unsere Hüften sind grössten Belastungen ausgesetzt: Schon beim langsamem Gehen stemmen sie ein Dreifaches unseres Körpergewichts, bei zügigem Joggen sogar siebenmal mehr. Um über Hüftschmerzen und Behandlungsmethoden aufzuklären, lanciert die Rheumaliga Schweiz die Kampagne «Tips for Hips». Fussballlegende Gilbert Gress, Schauspielerin Heidi Maria

Glössner und Eishockeyspieler Raphael Diaz engagieren sich für die Kampagne, weil sie wissen, wie sehr Hüftschmerzen einschränken. Auch die öffentlichen Gesundheitstage, die zwischen dem 11. und 15. September 2017 stattfinden, widmen sich dem Thema Hüfte. Detailinformationen finden Sie in Kürze auf unserer Website oder in der nächsten forumR-Ausgabe. ■

## Campagne nationale

### Tips for Hips

Nos hanches sont soumises à des sollicitations extrêmes : lorsque nous marchons lentement, elles supportent trois fois le poids de notre corps – et jusqu'à sept fois lorsque nous courons. Afin d'expliquer les douleurs de la hanche et les méthodes permettant de les traiter, la Ligue suisse contre le rhumatisme lance la campagne « Tips for Hips ». Conscients des limitations qu'imposent les douleurs de la hanche, la légende du football Gilbert Gress, l'actrice Heidi Maria Glössner et le joueur de hockey sur glace Raphael Diaz s'engagent en faveur de la campagne. Les journées publiques de la santé, qui se tiennent cette année du 11 au 15 septembre 2017, sont également consacrées au thème de la hanche. Vous

trouverez de plus amples informations sur notre site Internet ou dans la prochaine édition du magazine forumR. ■

## Campagna nazionale

### Tips for Hips

Le nostre anche sono sottoposte a pesanti sollecitazioni: durante una camminata lenta sostengono tre volte il nostro peso corporeo, durante la corsa perfino sette volte. La Lega svizzera contro il reumatismo presenta la campagna «Tips for Hips» per fornire informazioni sui dolori all'anca e sui metodi di trattamento. La leggenda del calcio Gilbert Gress, l'attrice Heidi Maria Glöss-

ner e il giocatore di hockey Raphael Diaz sostengono la campagna perché sanno quanto i dolori all'anca possano essere limitanti. Anche le giornate pubbliche della salute, che si terranno dall'11 al 15 settembre 2017, saranno dedicate al tema dell'anca. Informazioni dettagliate saranno disponibili a breve sul nostro sito web o nel prossimo numero di forumR. ■



## Neue Selbsthilfegruppe Pseudogicht

In Basel wird eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Pseudogicht gegründet. Sie ist offen für alle Betroffenen. Haben Sie Interesse, an der Gruppe teilzunehmen? Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen gibt es beim Zentrum Selbsthilfe 061 689 90 90 mail@zentrumselbsthilfe.ch

## Soziale Medien

### Besuchen Sie uns auf Facebook

Seit Anfang Dezember ist auch die Rheumaliga Schweiz auf Facebook. Wir ergänzen damit unseren seit über fünf Jahren bestehenden YouTube-Kanal mit einer zweiten Präsenz in den Sozialen Medien. Facebook verzeichnet in der Schweiz 3,65 Millionen aktive Nutzer. Gut ein Fünftel der Schweizer Facebook-Nutzer fällt in die Gruppe der über 50-Jährigen. Die Rheumaliga Schweiz

möchte vor allem mit dieser Zielgruppe auf Facebook in einen Dialog und einen regeren Gedankenaustausch treten und Rheumabetroffene miteinander vernetzen. Der inhaltliche Fokus reicht von Gesundheitsthemen bis zu Hausmitteilungen aus der Josefstrasse 92. ■

## Pro Senectute

### 100 Jahre im Dienst für ältere Menschen

Pro Senectute feiert ihr 100-jähriges Bestehen mit zahlreichen Aktivitäten: Von April bis November zieht die «Pro Senectute-Tour» durch die Schweiz und ist in 25 Ortschaften mit einem spannenden Bühnenprogramm, Expertentipps und den Angeboten der kantonalen

Pro Senectute-Organisationen präsent. Am 1. August ist die Institution Gast an der offiziellen Bundesfeier auf dem Rütli. Im Herbst schliesslich spielt Jung für Alt: Das Schweizerische Jugend-Sinfonie-Orchester geht mit Pro Senectute auf Konzerttournee und spielt die Musik des

Klassikers «Modern Times» live zum Film auf Grossleinwand. Informationen zu den verschiedenen Aktivitäten finden Sie unter: [www.prosenectute.ch/100jahre](http://www.prosenectute.ch/100jahre) ■



## Pro Senectute

### 100 ans au service des personnes âgées

Pro Senectute fête ses 100 ans au travers de nombreux événements : d'avril à novembre, le « Pro Senectute Tour » sillonne la Suisse. Il pose ses valises dans 25 villes pour y offrir un passionnant programme sur scène et des conseils de Jeunes part en tournée avec Pro Senectute pour une série de ciné-concerts avec le classique du cinéma « Les Temps

cantonales. Le 1<sup>er</sup> août, Pro Senectute est invitée à la cérémonie officielle sur le Grütli. En automne, les jeunes accordent leurs instruments pour les plus âgés : Modernes » diffusé sur grand écran. Vous trouverez ici des informations sur les différentes activités : [www.prosenectute.ch/100ans](http://www.prosenectute.ch/100ans) ■

Anzeige

Der Original-Perna-Extrakt.

## Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.



**PERNATON®**  
Natürlich beweglich.



Jetzt gratis testen:  
**PERNATON® Gel.**

Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adressen zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Steinotorstrasse 23, CH-4002 Basel, per Mail: [info@doetschgretcher.ch](mailto:info@doetschgretcher.ch) oder über unser Kontaktformular auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)



© Neser3321, iStock

Verhaltensänderung

## Achtsame Körperhaltung

Durch das Bewusstsein der körperlichen Bewegung und Haltung kann ein vollkommen neues Lebensgefühl geweckt werden – frei von Beschwerden, zentriert, präsent, selbstbewusst, in Würde, kraftvoller Lebendigkeit und Ausstrahlung. Text: Renate Lauper und Dr. med. Christian Larsen\*

Aufgerichtet in einer guten Haltung durchs Leben gehen, frei von Beschwerden und Verspannungen, im Gleichgewicht, präsent und offen – für die Anatomie des menschlichen Körpers kein Problem, dafür ist sie gebaut. Doch wie sieht es tatsächlich aus mit



© karayuschi, iStock

menschlichem Wohlergehen auf zwei Beinen? Auf den ersten Blick fällt vielleicht nichts Besonderes auf. Schaut man aber genauer hin, zeigt sich ein anderes Bild. Nach vorne geschobene Köpfe, hängende Schultern, gestauchte Nacken und Rundrücken sowie durchgedrückte Knie sind nicht zu übersehen. Von harmonischer Aufrichtung kann keine Rede sein. Die Fehlhaltungen zeigen sich dann auch im Sitzen am Schreibtisch, beim Stehen in der Warteschlange, beim Schieben des Kinderwagens oder Tragen der Einkäufe.

### Veränderung – Wahrnehmung mit Tiefenwirkung

Hin und wieder wird ein halbherziger Versuch unternommen, die Haltung zu verbessern: Der Bauch wird eingezogen,

die Schultern nach hinten geschoben, die Rückenmusken angespannt – man rückt sich irgendwie mit viel Anstrengung zurecht. Nur funktionieren diese Massnahmen auf die Dauer nicht. Bereits nach kurzer Zeit fühlt man sich verspannt als vorher, empfindet die korrigierte Haltung als unnatürlich und fremd. Wenn Sie etwas verändern wollen, brauchen Sie eine präzise Wahrnehmung für das, was Sie verändern wollen. Wahrnehmen heißt, etwas bemerken, erkennen, feststellen, spüren, mitbekommen, registrieren. Und genau so funktioniert es auch in Ihrem Körper. Sie bemerken Ihre Unbeweglichkeit, erkennen den Rundrücken, stellen fest, dass der Nacken schmerzt, spüren die Verspannungen, bekommen intuitiv mit, dass Sie sich mehr bewegen sollten, oder Sie registrieren eine zunehmende Fehlhaltung im Verlauf des Älterwerdens. Dies alles wahrzunehmen, setzt natürlich noch keine Veränderung in Gang, ist aber ein guter Ausgangspunkt. > S. 10

## Changement de comportement Posture vigilante

**La prise de conscience des mouvements et de la posture du corps peut éveiller un état d'esprit totalement neuf – libéré de la douleur, centré, présent, assuré, digne, empreint d'une puissante vivacité et rayonnant.**

Texte: Renate Lauper et Dr med. Christian Larsen\*

Traverser la vie dans une posture redressée, libéré des douleurs et des tensions, dans l'équilibre, présent et ouvert – pour l'anatomie du corps humain, ce n'est pas un problème, elle est faite pour cela. Mais qu'en est-il en réalité de notre bien-être sur nos deux jambes ? Au premier abord, on ne remarque peut-être rien de particulier. Mais si l'on y regarde de plus près, un autre tableau

se dessine. Les têtes inclinées vers l'avant, les épaules tombantes, les nuques voûtées, les dos ronds et les genoux tendus sautent aux yeux. On ne peut vraiment pas parler de posture harmonieuse. Les mauvaises postures s'observent aussi chez les personnes assises à leur bureau, debout dans des files d'attente, poussant une poussette ou portant leurs sacs de courses.

## Changement – Perception et action en profondeur

De temps en temps, on tente sans conviction d'améliorer sa posture: on rentre le ventre, on bascule les épaules vers l'arrière, on tend les muscles dorsaux, on réajuste sa posture d'une manière ou d'une autre au prix de beaucoup d'effort. Mais ces bonnes résolutions ne durent pas. Très rapidement, on se sent plus tendu qu'avant, on a l'impression que la posture corrigée n'est pas naturelle ou familière. Si vous voulez changer quelque chose, vous avez besoin d'une perception précise de ce > p. 11

Cambiamento di comportamento

## Postura accurata

**La consapevolezza del movimento e della postura del corpo può suscitare una percezione della vita completamente nuova: senza disturbi, centrata, presente, consapevole, con dignità, vitalità energica e raggiante.** Testo: Renate Lauper e dott. Christian Larsen\*

Attraversare la vita in posizione eretta con una buona postura, senza disturbi e tensioni, in equilibrio, presenti e aperti: non è un problema per l'anatomia del corpo umano perché esso è stato strutturato proprio a questo scopo. Ma come si presenta effettivamente il benessere delle persone su due gambe? Al primo sguardo probabilmente non si nota niente di particolare. Tuttavia, se si guarda meglio, si scopre un quadro differente. Non sfuggono atteggiamenti come teste chinate in avanti, spalle calenti, nuche contratte, schiene curve e ginocchia piegate. Non si può quindi parlare di postura armoniosa. Le malposizioni si evidenziano anche mentre si sta seduti alla scrivania, mentre si aspetta in fila, mentre si spinge un passeggino o portando le buste della spesa.

### Cambiamento – percezione con un effetto profondo

A volte si cerca con poco entusiasmo di migliorare la propria postura: si ritrae la pancia, si spingono indietro le spalle, si tendono i muscoli della schiena, si prova a raddrizzarsi con molta fatica. Tuttavia, questi accorgimenti non funzionano a lungo. Dopo poco tempo ci si sente più contratti di prima e la postura corretta viene percepita come innaturale ed estranea. Se desiderate cambiare qualcosa, è necessario percepire con precisione cosa si desidera cambiare. Percepire significa notare, riconoscere, constatare, avvertire, intuire, rilevare qualcosa. Lo stesso vale anche per il vostro corpo. Notate la vostra mobilità limitata, riconoscete la schiena incurvata, constatate che vi fa male il > pag. 12



© tonark, iStock

Vor der Veränderung steht die Wahrnehmung der eigenen Fehlhaltung.

La perception d'une mauvaise posture est la condition préalable au changement.

Prima di poter cambiare è necessario percepire la propria postura scorretta.

Aufrichten, obwohl man sich nicht danach fühlt? Das geht!

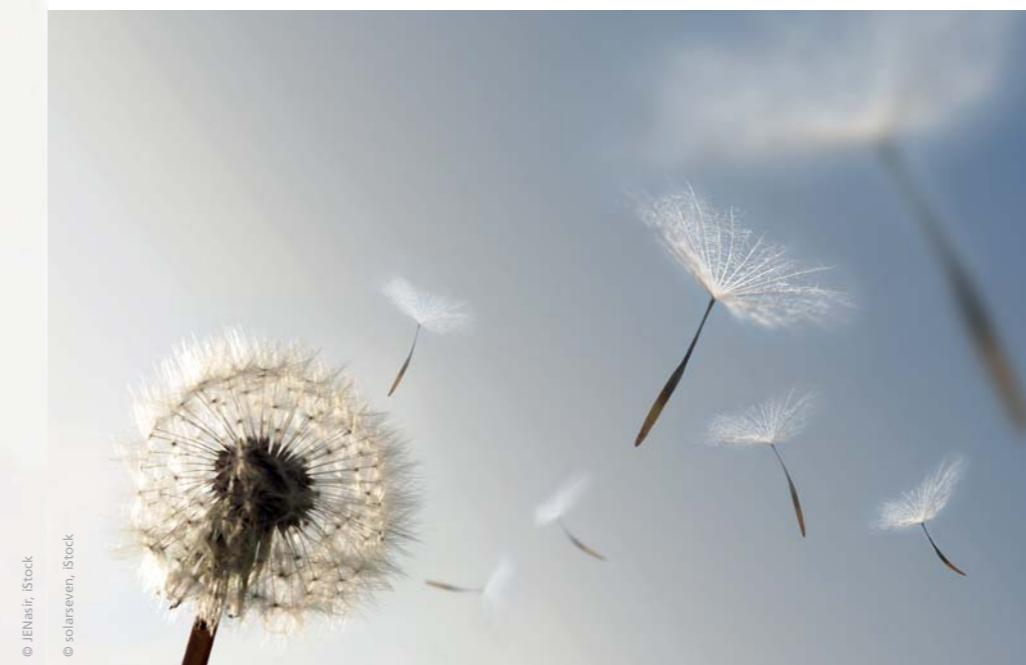
Se redresser, même lorsqu'on n'en a pas envie? Ça marche!

Raddrizzarsi nonostante le proprie sensazioni.

## Seele – Entfaltung durch Körperarbeit

Wenn Menschen nicht aufgerichtet sind, kann dies seelische Gründe haben. Das Leben hat sie niedergedrückt, die Schultern tragen eine grosse Last, der Kopf ist eingezogen. Zahlreiche Redewendungen weisen auf den Zusammenhang von Haltung und

seelisch-geistigem Befinden, von Bewegungsverhalten und Lebensmustern hin. Die Frage ist nun, ob zuerst die Seele befreit, ob in der Psyche alles restlos geklärt werden muss, bevor sich die Menschen mit der Aufrichtung auf der körperlichen Ebene befassen können. Kann man sich überhaupt aufrichten, wenn einem nicht danach zumute ist? Die Gehirnforschung spricht da Klartext: Die psychische Verfassung wirkt sich unmittelbar auf den Körper aus. Und umgekehrt: Die Körperhaltung wirkt sich ebenso direkt und unmittelbar auf die psychische Verfassung, das Lebensgefühl und die Leistungsfähigkeit aus.



Die körperliche Befreiung und die persönliche Entwicklung brauchen Zeit.

Malgré le diagnostic, l'évolution de la maladie reste la plupart du temps incertaine.

Nonostante la diagnosi, spesso non si conosce il decorso della malattia.

menez là où un changement de votre vécu et de votre perception est à tout moment possible. Vous commencez là où vous vous trouvez au moment même et faites de votre réalité physique actuelle le point de départ de votre processus de changement intérieur. Ainsi, vous vous construisez de l'intérieur. Le corps vous permet d'être conscient du moment présent. Être présent aide à se défaire des pensées obsédantes se rapportant aux problèmes et aux soucis. En bref, ne faites pas dépendre votre posture d'une amélioration de vos conditions de vie ou de l'attente de cette dernière. ■

## Präsent sein – die körperliche Realität als Ausgangspunkt

Wesentlich dabei ist die Art und Weise, wie Sie über den Körper Einfluss auf Ihr Innenleben nehmen: Der innere Befehl, sich gerade hinzustellen und optimistisch in die Welt zu schauen beispielsweise, überfordert die eigene momentane Befindlichkeit und die körperlichen Strukturen. Diese geben einen subtleren, sanfteren Lernweg vor, bei dem die persönliche Entwicklung und die körperliche Befreiung Hand in Hand gehen und zeitlich wunderbar zusammenpassen. Wenn Sie in Sachen Aufrichtung und Authentizität beim Körper beginnen,

beginnen Sie dort, wo jederzeit eine Veränderung Ihres Erlebens und Ihrer Wahrnehmung möglich ist. Sie beginnen dort, wo Sie sich gerade befinden und machen Ihre momentane körperliche Realität zum Ausgangspunkt des inneren Veränderungsprozesses. So bauen Sie sich von innen her auf. Der Körper ermöglicht Ihnen, sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst zu sein. Das Präsentsein hilft, sich zu lösen von den ewig kreisenden Gedanken rund um Probleme und Sorgen. Kurzum: Machen Sie Ihre Körperhaltung nicht von besseren Lebensumständen oder vom Warten darauf abhängig. ■

que vous voulez changer. Percevoir, cela signifie remarquer, discerner, constater, sentir, comprendre, prendre acte. Et cela se passe exactement de la même façon dans notre corps. Vous remarquez votre raideur, discernez votre dos rond, constatez que votre nuque est douloureuse, sentez les tensions, comprenez intuitivement que vous devriez faire plus de sport ou prenez acte du renforcement de votre mauvaise posture avec l'âge. Bien entendu, la seule perception de tous ces éléments ne déclenche pas de changement, mais elle constitue un bon point de départ.

## Être présent – La réalité physique comme point de départ

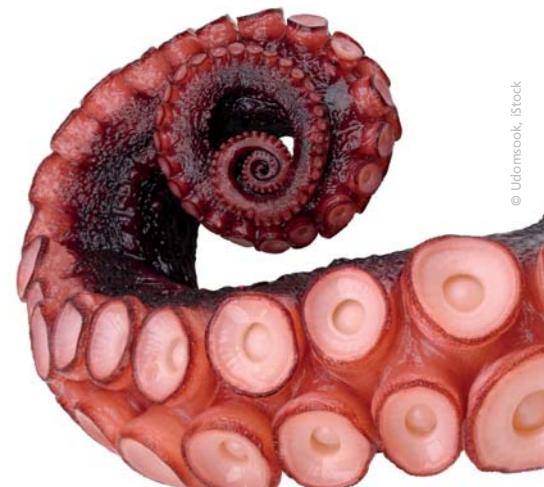
La manière dont vous agissez sur votre vie intérieure à travers votre corps joue un rôle essentiel : par exemple, l'ordre intérieur vous sommant de vous tenir droit et de regarder le monde avec optimisme surmène votre humeur du moment et vos structures physiques. Ces dernières ouvrent un chemin d'apprentissage plus subtil, plus doux, sur lequel le développement personnel et la délivrance physique vont main dans la main et sont merveilleusement coordonnés dans le temps. Si, en matière de posture et d'authenticité, vous commencez par votre corps, vous com-



**Das Buch «Achtsame Körperhaltung.** Liegen, sitzen, stehen, gehen – Die besten Übungen für ein neues Körperbewusstsein» vermittelt anhand eines Übungsprogramms einen neuen Zugang zu einem natürlichen und gesunden Bewegungsverhalten. Hinter den Übungen stehen das anatomische Verständnis und die Sichtweise der Spiraldynamik® ([www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)). Das Buch ist im Verlag Via Nova erschienen (ISBN 978-3-86616-336-2) und ist im Buchhandel erhältlich. Kosten: ab CHF 32.50 (je nach Händler).

**Le livre «Achtsame Körperhaltung.** Liegen, sitzen, stehen, gehen – Die besten Übungen für ein neues Körperbewusstsein» propose, à travers un programme d'exercices, d'adopter de nouvelles habitudes physiques saines et naturelles. Les exercices reposent sur la compréhension de l'anatomie et le concept Spiraldynamik® ([www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)). Le livre est publié par les éditions Via Nova (ISBN 978-3-86616-336-2). Prix : à partir de CHF 32,50 (selon le revendeur). Disponible uniquement en allemand.

**Il libro «Achtsame Körperhaltung.** Liegen, sitzen, stehen, gehen – Die esten Übungen für ein neues Körperbewusstsein» fornisce un nuovo accesso a un comportamento nei movimenti naturale e salutare attraverso un programma di esercizi. Questi esercizi sono basati sulla comprensione anatomica e sulla visione della Spiraldynamik® ([www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)). Il libro è stato pubblicato dalla casa editrice Via Nova (ISBN 978-3-86616-336-2) ed è disponibile in libreria. Costo: da CHF 32.50 (a seconda del rivenditore). Disponibile unicamente in lingua tedesca.



Die eigene Körperhaltung ist nicht von den Lebensumständen abhängig.

Votre posture ne dépend pas des circonstances.

La propria postura non dipende dalle condizioni di vita.



collo, avvertite le tensioni, intuite che dovete muovervi di più o rilevate il peggioramento di una malposizione con l'avanzare dell'età. Percepire tutto questo non avvia alcun processo di cambiamento, ma è un buon punto di partenza.

### Spirito – evoluzione attraverso il lavoro fisico

Una postura non dritta delle persone può avere una causa spirituale. Farsi piegare dalla vita, avere un grosso peso sulle spalle, piegare la testa. Numerosi modi di dire fanno riferimento alla relazione tra postura e stato d'animo, tra comportamento nei movimenti e modelli di vita. La questione è se occorre libe-

rare prima lo spirito, se occorre chiarire tutte le problematiche a livello psichico prima di potersi dedicare all'aspetto fisico attraverso la postura. Una persona può sollevarsi se non se la sente? A questo proposito, le ricerche effettuate sul cervello parlano chiaro: le condizioni psichiche si ripercuotono direttamente sul corpo. E viceversa: anche la postura influisce direttamente sulle condizioni psichiche, sulla percezione della vita e sulle proprie capacità.

### Essere nel presente – la realtà fisica come punto di partenza

In quest'ottica è fondamentale la modalità con cui si influisce sulla propria vita interiore attraverso il corpo: per esem-

pio, il comando proveniente dall'interno di raddrizzarsi e guardare al mondo con ottimismo sovraccarica il proprio stato d'animo attuale e le strutture fisiche. È necessario un percorso di apprendimento più sottile e delicato, nel quale lo sviluppo personale e la liberazione fisica camminano mano nella mano con una sincronia perfetta. Quando si comincia con la postura e l'autenticità a livello fisico, si parte laddove è possibile in qualsiasi momento cambiare la propria esperienza e la propria percezione. Si comincia dal punto in cui ci si trova e la propria realtà fisica del momento diventa il punto di partenza del processo interno di cambiamento. Così ci si costruisce partendo dall'interno. Il corpo ci consente di essere consapevoli nell'attimo presente. Essere nel presente aiuta a staccarsi dal circolo continuo dei pensieri attorno a problemi e preoccupazioni. In breve: non lasciate che la vostra postura dipenda da migliori condizioni di vita o dall'attesa di esse. ■



\* Renate Lauper è esperta, autrice e docente in materia di Spiraldynamik®.

**Le Dr med. Christian Larsen** est cofondateur de Spiraldynamik® et directeur médical de Spiraldynamik Med Center AG, à Zurich. Cet article est un extrait du livre «Achtsame Körperhaltung» («Posture vigilante») (voir encadré p. 10).

\* Renate Lauper è esperta, autrice e docente in materia di Spiraldynamik®.

Il dott. Christian Larsen è cofondatore della Spiraldynamik® nonché direttore medico dello Spiraldynamik Med Center AG di Zurigo. Il presente testo è un estratto dal libro «Achtsame Körperhaltung» («Postura accurata») (v. riquadro a p. 10).



\* Renate Lauper ist Spiraldynamik® Expertin, Autorin und Dozentin.

**Dr. med. Christian Larsen** ist Mitbegründer der Spiraldynamik® sowie ärztlicher Leiter der Spiraldynamik Med Center AG in Zürich. Der vorliegende Text ist ein Auszug aus dem Buch «Achtsame Körperhaltung» (s. Kasten auf S. 10).

Liegen

## Schlafen wie auf Wolken?

Was die Matratzenwerbung verspricht und wie sich Menschen mit rheumatischen Erkrankungen wirklich gut betten.

Text: Petra Plaum\*

Die Matratze und ich – es ist Liebe auf die erste Berührung. Könnte man auf Wolken liegen – so müsste es sich anfühlen, weich und fest zugleich. «Egal, ob Sie nachts schwitzen, Allergikerin sind oder zu Rückenschmerzen neigen,



mit dieser 7-Zonen-Visco-Matratze können Sie überhaupt nichts falsch machen», verspricht die Verkäuferin. Viscoschaum, auch Gel- oder Astronautenschaum genannt, wurde zunächst für die Raumfahrt entwickelt. > s. 14

Se coucher

## Dormir comme sur un nuage ?

Les promesses des publicités pour les matelas et le sommeil des personnes atteintes de maladies rhumatismales. Texte: Petra Plaum\*

Mon matelas et moi – L'amour au premier contact. Si l'on pouvait dormir sur un nuage, ce serait exactement cela – moelleux et ferme à la fois. «Peu

importe si vous transpirez la nuit, êtes allergique ou souffrez du dos : avec ce matelas Visco à 7 zones, vous ne pouvez pas vous tromper», promet la > p. 15



\* Petra Plaum arbeitet als freie Journalistin in Deutschland. Der vorliegende Artikel ist eine gekürzte Version des gleichnamigen Originaltextes, welchen sie für «mobil», das Magazin der Deutschen Rheumaliga recherchiert und verfasst hat.

\* Petra Plaum est journaliste indépendante en Allemagne. Cet article est une version courte du texte original homonyme qu'elle a rédigé pour «mobil», le magazine de la Ligue allemande contre le rhumatisme.

\* Petra Plaum lavora come giornalista freelance in Germania. Il presente articolo è una versione abbreviata del testo originale omonimo di cui ha curato la ricerca e la stesura per «mobil», la rivista della Lega tedesca contro il reumatismo.

Stare sdraiati

## Dormire come sulle nuvole?

Cosa promettono le pubblicità dei materassi e cosa è davvero indicato per chi soffre di patologie reumatiche. Testo: Petra Plaum\*

Tra me e il materasso è amore al primo tocco. Deve dare la sensazione di coricarsi su una nuvola, morbido e compatto allo stesso tempo. «Non importa se

soffrite di sudorazione notturna, allergie o mal di schiena: con questo materasso viscoelastico a 7 zone non potrete sbagliare», promette la venditrice. > pag. 16

Er reagiert auf Körperwärme und Druck, passt sich der Körperform an und stützt dennoch. «Für immobile Menschen sind diese Matratzen sehr gut geeignet», informiert Dr. Manfred Kemmerling, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Traumatologie und Rheumatologie der HELIOS-Klinik Attendorn und im erweiterten Vorstand der Deutschen Gesellschaft für orthopädische Rheumatologie. Allerdings: «Wer unruhig schläft und sich viel dreht, könnte häufiger wach werden», warnt Kemmerling. Denn die Visco-Matratze benötigt einige Momente, um sich nach dem Drehen an die neue Lage anzupassen.

## Gute Klassiker und neue Mischartypen

Ich erfahre: Wer leicht schwitzt, dem wird's auf Visco-Matratzen womöglich zu mollig. Gut zu wissen also, dass es auch unter den Kaltschaum- und Latexmatratzen etliche Exemplare gibt, die sich für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen eignen. «Von der typischen Federkernmatratze würde ich abraten, weil sie kaum Punktelastizität besitzt und man zu tief einsinkt», betont Kemmerling. Auf die Punktelastizität

kommt es nämlich an, wenn Wirbelsäule und Gelenke sich nachts erholen sollen. Diese Eigenschaft kann jedermann leicht testen: Mit dem Finger in die Oberfläche drücken und schauen, welcher Bereich mit einsinkt. Je kleiner er ausfällt, desto besser. Kemmerling ergänzt, dass der Federkern an sich nicht schlecht ist – Taschen- oder Tonnentaschenfederkernmatratzen sind punktelastisch und sorgen dank der eingenähten kleinen Federn für gute Durchlüftung. Allerdings sind sie nichts für Hausstaubmilben-Allergiker.

### Latex besonders geeignet

Auch darum traten vor Jahrzehnten die Latex- und Kaltschaummatratzen ihren Siegeszug durch die Schlafzimmer an: Beide sind punktelastisch, allergikerfreundlich und wärmespeichernd, daher prima für Menschen, die nicht zu stark schwitzen. «Latex soll für Rheumatiker sogar noch besser geeignet sein als Kaltschaum», hat Kemmerling von Patienten und Kollegen mitbekommen, «vor allem, wenn mehrere Liegezonen vorhanden sind.» Ein Nachteil ist das hohe Eigengewicht.

Die bereits beschriebenen Visco- oder Gelschaummatratzen kommen meistens nicht allein: Mal sitzt der Visco-Schaum auf einem Federkern, mal auf Kalschaum, mal ist er von Gel durchzogen. Visco-Matratzen dürfen allerdings nicht mit reinen Gelmatratzen verwechselt werden. Diese enthalten ein zähes Gel, somit viel Wasser und vermitteln ein ähnliches Schlafgefühl wie Wasserbetten. «Wasserbetten sind für Rheumatiker grundsätzlich nicht zu empfehlen, weil man weich liegt und sie nicht stützen», betont Kemmerling. Allerdings zeige sich in der Praxis, dass viele Patienten sich damit wohl fühlen – «dass Wasserbetten temperierbar sind, hilft offenbar vielen.»

### Und wie findet sich das Traumbett?

Am besten, raten erfahrene Patienten, macht man aus dem Bettenkauf ein



Nichts für unruhige Schläfer: Visco-Schaum braucht etwas Zeit, um sich einer neuen Lage anzupassen.

Déconseillée aux dormeurs agités: la mousse Visco a besoin d'un certain temps pour s'adapter à une nouvelle position.

Non per chi si muove molto durante il sonno: la schiuma viscoelastica non si adatta subito alla nuova posizione.



© PGGuttenbergUKLtd. iStock

langfristiges Recherche-Projekt. Zudem lohnt es sich, in Matratzenabteilungen oder Bettenstudios nach einem Fachberater zu fragen, der die eigene Krankheit gut kennt. Details wie der richtige Lattenrost, die bequeme Auflagehöhe und der perfekte, weiche Übergang zwischen Matratze und Bettrand sollten nicht vergessen gehen, betont Kemmerling. Für viele bedeutet zudem ein elektrischer Lattenrost langfristig mehr Schlafqualität, da Kopf- oder Fusshöhe auch mit schmerzenden, steifen Fingern verstellt werden können.

Zum Schnäppchenpreis ist guter Schlaf mit rheumatischen Erkrankungen leider nicht zu haben. Ein Trost ist, dass Fehlkäufe heutzutage fast unmöglich sind: Selbst Matratzen-Discounter gewähren längst mehrere Tage, um den Neuerwerb Probe zu liegen. Teure Modelle dürfen bis zu 100 Tage getestet werden. «Aber eigentlich», so Kemmerling, «weiss man bereits nach 30 Minuten, mit welcher Matratze man sich wohl fühlt.» Umso schöner, wenn sich nach einigen Nächten dann bestätigt: Diese Liebe, die kann länger halten. ▀

vendeuse. La mousse Visco, également appelée mousse gel ou mousse des astronautes, avait initialement été conçue pour la navigation spatiale. Elle réagit à la chaleur humaine et à la pression et s'adapte à la forme du corps, tout en offrant un bon maintien. « Ces matelas sont parfaitement adaptés aux personnes immobilisées », explique le Dr Manfred Kemmerling, médecin-chef du service d'orthopédie, de traumatologie et de rhumatologie de la clinique HELIOS Attendorn et membre du comité élargi de la Deutsche Gesellschaft für orthopädische Rheumatologie. Il précise toutefois: « Si votre sommeil est agité et que vous vous retournez souvent, vous risquez de vous réveiller plus souvent ». En effet, le matelas Visco a besoin d'un certain temps pour s'adapter à une nouvelle position.

### Les bons classiques et les nouveaux modèles mixtes

Si vous avez tendance à transpirer facilement, vous risquez d'avoir trop chaud sur un matelas Visco. Il convient donc de souligner qu'il existe également un certain nombre de modèles de

matelas en mousse à froid et latex qui conviennent aux personnes souffrant de maladies rhumatismales. « Je déconseillerais les matelas à ressorts classiques, car ils ne possèdent presque aucune élasticité ponctuelle et on s'y enfonce trop », souligne Manfred Kemmerling. L'élasticité ponctuelle est importante pour permettre à la colonne vertébrale et aux articulations de se reposer pendant la nuit. Tout le monde peut tester très facilement cette propriété : appuyez sur la surface avec un doigt et vérifiez quelle zone s'enfonce sous la pression. Plus elle est petite, mieux c'est. Kemmerling ajoute que le noyau de ressorts n'est pas mauvais en soi – les matelas à ressorts ensachés possèdent une élasticité ponctuelle et les petits ressorts ensachés assurent une bonne ventilation. Toutefois, ils ne sont pas adaptés aux personnes allergiques aux acariens.

### Le latex est adapté aux rhumatisants

C'est également pour cette raison que les matelas latex et en mousse à froid ont commencé à conquérir les chambres

Die richtige Schlafunterlage zu finden ist ein langfristiges Recherche-Projekt.

Trouver le bon lit est un projet de longue haleine.

La ricerca del materasso giusto è un progetto a lungo termine.

à coucher il y a plusieurs décennies : ces deux types de matelas possèdent une élasticité ponctuelle, sont non-allergènes et ont la propriété de conserver la chaleur. Ils sont donc parfaits pour les personnes qui ne transpirent pas trop. Selon les patients et les collègues de Kemmerlin, « Le latex est encore mieux adapté aux rhumatisants que la mousse à froid, surtout s'il y a plusieurs zones de couchage ». L'un des inconvénients est le poids de ces matelas.

La mousse Visco ou la mousse gel que nous avons évoquée précédemment n'est généralement pas le seul constituant du matelas: la mousse Visco peut reposer sur un noyau de ressorts ou une mousse à froid, ou un gel peut y être injecté. Il ne faut néanmoins pas confondre les matelas Visco et les matelas uniquement en gel. Ces derniers contiennent un gel visqueux et donc beaucoup d'eau, et offrent un confort similaire à celui des matelas à eau. « Les matelas à eau ne sont pas recommandés pour les personnes souffrant de rhumatismes, car ils sont trop mous et n'apportent pas de maintien », > p. 16

insiste Kemmerling. Pourtant, dans la pratique, beaucoup de patients s'y sentent bien – « Le fait que les matelas à eau puissent être tempérés semble soulager bon nombre d'entre eux ».

### **Et comment trouver le lit de mes rêves ?**

Les patients expérimentés conseillent de faire de longues recherches avant d'acheter un lit. Par ailleurs, il est préférable de s'adresser à un vendeur spécialisé qui connaît la maladie. Kemmerling souligne qu'il ne faut pas oublier des détails tels que la qualité du sommier à lattes, la hauteur de confort et la transition entre le matelas et le bord du lit, qui doit être parfaite et douce. Pour beaucoup, un sommier à lattes électrique améliore durablement

la qualité du sommeil, car il permet de régler la hauteur de la tête ou des pieds même avec des doigts douloureux et raidis.

Quand on souffre d'une maladie rhumatisante, on ne peut malheureusement pas s'offrir une bonne qualité de sommeil à bon prix. En revanche, il est presque impossible de nos jours de faire un mauvais achat: même les discounters proposent depuis longtemps plusieurs jours d'essai. Les modèles les plus chers peuvent être testés jusqu'à 100 jours.

« Mais, en réalité », note Kemmerling, « on sait déjà au bout de 30 minutes si un matelas nous convient ». C'est encore mieux si quelques nuits viennent en apporter la confirmation : le coup de foudre peut alors se transformer en histoire d'amour. ■



Mit einem elektrischen Lattenrost können Kopf- und Beinposition trotz schmerzenden Fingern eingestellt werden.

Un sommier à lattes électrique permet de régler la hauteur de la tête ou des pieds même avec des doigts douloureux et raidis.

La rete a doghe elettrica permette di modificare la posizione della testa e delle gambe anche con dita doloranti.

Ho appreso che chi suda facilmente potrebbe avere troppo caldo su un materasso viscoelastico. Fortunatamente anche tra i materassi in schiuma a freddo e in lattice esistono numerosi modelli adatti a chi soffre di patologie reumatiche. «Sconsiglierei il tipico



Es lohnt sich, sich von einer Fachperson beraten zu lassen, die sich mit der eigenen Krankheit auskennt

Il est préférable de s'adresser à un vendeur spécialisé qui connaît la maladie.

Vale la pena farsi consigliare da uno specialista che conosce la propria malattia.

La schiuma viscoelastica, nota anche come memory foam o schiuma di gel, fu sviluppata originariamente per applicazioni astronautiche. Questo materiale reagisce al calore del corpo e alla pressione, adattandosi alla forma del corpo ma fornendo comunque sostegno. «Questi materassi sono molto indicati per chi non può muoversi», informa il dott. Manfred Kemmerling, primario della Clinica di ortopedia, traumatologia e reumatologia della clinica HELIOS di Attendorn, nonché membro del comitato direttivo esteso della Società tedesca di reumatologia ortopedica. Tuttavia: «Chi ha un sonno irrequieto e si gira molto potrebbe svegliarsi più spesso» avverte Kemmerling. Infatti, i materassi viscoelastici hanno bisogno di alcuni istanti per adattarsi alla nuova posizione dopo essersi girati.

### **Buoni classici e nuove tipologie miste**

Ho appreso che chi suda facilmente potrebbe avere troppo caldo su un materasso viscoelastico. Fortunatamente anche tra i materassi in schiuma a freddo e in lattice esistono numerosi modelli adatti a chi soffre di patologie reumatiche. «Sconsiglierei il tipico

materasso con anima a molle perché ha una scarsa elasticità per punto e un cedimento eccessivo», sottolinea Kemmerling. L'elasticità per punto è importante perché di notte la colonna vertebrale e le articolazioni dovrebbero riposarsi. È facile testare questa caratteristica: premere con il dito nella superficie e verificare l'ampiezza dell'abbassamento. Più quest'area è ridotta, meglio è. Kemmerling aggiunge che l'anima a molle non è una cattiva soluzione di per sé: i materassi a molle insacchettate hanno una buona elasticità per punto e garantiscono una buona ventilazione grazie alle piccole molle cucite all'interno. Non sono però adatti a chi è allergico agli acari della polvere.

### **Il lattice è particolarmente adatto**

Ormai da decenni i materassi in lattice e in schiuma a freddo sono molto apprezzati per le loro caratteristiche: elasticità per punto, idoneità a chi soffre di allergie e assorbimento di calore (perfetti quindi per chi non suda troppo). Secondo quanto sentito da pazienti e colleghi, Kemmerling afferma che «per i malati di reumatismo il lattice sarebbe

perfino più adatto della schiuma a freddo, soprattutto se sono presenti più zone di portanza». Uno svantaggio è il peso elevato.

I materassi viscoelastici o in schiuma di gel già descritti in genere sono combinati con diversi materiali: a volte la schiuma viscoelastica può poggiare su un'anima a molle o su schiuma a freddo oppure presentare degli inserti di gel. Non bisogna però confondere i materassi viscoelastici con i materassi in gel veri e propri, che contengono un gel denso e molta acqua, conferendo una sensazione simile ai materassi ad acqua. «I materassi ad acqua sono sconsigliati per chi soffre di reumatismo perché sono troppo soffici e non forniscono sufficiente supporto», sottolinea Kemmerling.

Tuttavia, nella pratica, molti pazienti ci si trovano bene: «evidentemente molti traggono gioventù dalla possibilità di regolare la temperatura dei materassi ad acqua».

### **E come si trova il letto dei propri sogni?**

Secondo i pazienti con più esperienza, l'acquisto del letto diventa un progetto di ricerca a lungo termine. Inoltre, nei

reparti materassi o nei negozi di letti vale la pena richiedere un consulente che conosca bene la propria patologia. Non bisogna poi dimenticare dettagli come la giusta rete a doghe, una comoda altezza di appoggio e un'ottimale zona morbida di transizione tra materasso e bordo del letto, sottolinea Kemmerling. Per molti una rete a doghe elettrica comporta una migliore qualità del sonno sul lungo periodo perché permette di modificare l'altezza della testa e dei piedi anche con dita rigide e doloranti. Purtroppo per chi soffre di reumatismo non è possibile avere una buona qualità del sonno a prezzo d'occasione. È però positivo il fatto che al giorno d'oggi sia quasi impossibile fare un acquisto sbagliato: perfino i discount di materassi offrono diversi giorni per testare il proprio acquisto. Il periodo di prova dei modelli più cari arriva fino a 100 giorni. «In realtà», afferma Kemmerling, «bastano già 30 minuti per capire su quale materasso ci si trova meglio». È bello però poter confermare la propria scelta con alcune notti di prova: un amore che può durare più a lungo. ■

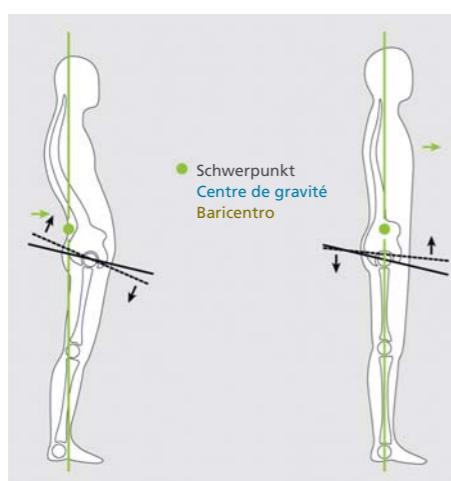
Sitzen und stehen

## Nehmen Sie Haltung an!

Eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen, kann sehr anstrengend sein. Eine wichtige Voraussetzung dafür sind kräftige Rücken- und Bauchmuskeln. Worauf Sie beim Stehen und Sitzen achten sollten, um Rücken, Knochenstrukturen sowie Muskeln und Bänder zu entlasten erfahren Sie im folgenden Artikel. Text: Barbara Zindel \*

Die meisten von uns nehmen ohne Nachzudenken beim Stehen eine passive Haltung ein: Das Becken ist nach vorn gekippt, das Hohlkreuz verstärkt und die Gelenke stehen nicht in einer Linie. Das Gleiche gilt fürs Sitzen: Wie schnell sitzen wir in einer «Nussgipfel-Haltung» auf dem Stuhl, es ist ja auch schön bequem. Eine solche Fehlhaltung belastet jedoch den Rücken, die Knochenstrukturen, sowie die Muskeln und Bänder. Zudem verhindert sie ein freies Bewegen aller Gelenke. Hier ein kleiner Selbstversuch: setzen Sie sich in der «Nussgipfel-Haltung» auf einen Stuhl, heben Sie

den rechten Arm Richtung Decke und schauen Sie, wie hoch Sie kommen. Nun setzen Sie sich gerade hin und führen den Arm wieder nach oben – der Unterschied ist eindrücklich, oder? In einer aktiven Haltung stehen oder sitzen wir aufrecht, die Arme sind frei hängend neben dem Körper, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, beide Schultern sind entspannt, der Blick ist geradeaus gerichtet und die Füße sind hüftbreit am Boden verankert (s. Grafik). Nehmen Sie die aufrechte Haltung so oft wie möglich ein. Mit der Zeit wird sie einfacher und selbstverständlicher. > S. 20



Passive Ruhehaltung: Becken wird passiv nach vorne gekippt, Hohlkreuz verstärkt.

Position de repos passive: le bassin est passivement basculé vers l'avant, le dos est cambré.

Posizione di riposo passiva: inclinazione passiva in avanti del bacino, lordosi lombare accentuata.

Aktive Ruhehaltung: Becken wird aktiv gehalten, Gelenke stehen in einer Linie.

Position de repos active: le bassin est activement maintenu, les articulations sont alignées.

Posizione di riposo attiva: supporto attivo del bacino, articolazioni allineate.  
Positione di riposo attiva: supporto attivo del bacino, articolazioni allineate.  
Positione di riposo attiva: supporto attivo del bacino, articolazioni allineate.

Assis et debout

## Garde-à-vous !

**Se tenir droit peut être très fatigant. Cela nécessite des muscles dorsaux et abdominaux vigoureux. L'article suivant vous explique ce à quoi vous devez faire attention quand vous êtes assis et debout afin de soulager votre dos, vos structures osseuses, vos muscles et vos ligaments.** Texte: Barbara Zindel \*

Sans y penser, la plupart d'entre nous adoptent une posture passive quand nous sommes debout: le bassin est basculé vers l'avant, la cambrure est accentuée et les articulations ne sont pas alignées. Il en va de même lorsque nous nous asseyons: très rapidement, nous nous avachissons sur la chaise. Après tout, c'est assez confortable. Pourtant, ce type de mauvaise posture met à contribution le dos, les structures osseuses, les muscles et les ligaments. De plus, elle empêche les articulations de se mouvoir librement. Faites ce petit test: avachissez-vous sur une chaise, levez le bras droit en direction du plafond et notez jusqu'où vous pouvez aller. Ensuite, asseyez-vous en redressant le dos et levez de nouveau le bras – la différence est impressionnante, n'est-ce pas ?



© fizkes, iStock



© Daniel Mock, fotolia.com

Dans une posture active, que nous soyons assis ou debout, le dos est droit, les bras pendent librement le long du corps, la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, les deux épaules sont détendues, nous regardons

droit devant et les pieds, écartés de la largeur des hanches, sont bien plantés au sol (voir illustration). Adoptez la posture droite aussi souvent que possible. Avec le temps, elle deviendra plus facile et plus naturelle. > p. 20

Posizione seduta ed eretta

## L'importanza della postura

**Assumere una posizione eretta può essere molto faticoso. A questo scopo sono molto importanti i muscoli dorsali e addominali. Questo articolo spiega a cosa fare attenzione per alleggerire la schiena, le strutture ossee, i muscoli e i legamenti mentre si sta seduti o in piedi.** Testo: Barbara Zindel \*

La maggior parte di noi assume inconsapevolmente una postura passiva durante la posizione eretta: bacino inclinato in avanti, lordosi lombare accentuata e articolazioni non allineate. Lo stesso vale per la posizione seduta: spesso assumiamo una posizione incurvata perché ci sembra comoda. Si tratta però di una postura scorretta che sovraccarica la schiena, le strutture ossee, i muscoli e i legamenti. Inoltre, essa impedisce di muovere liberamente tutte le articolazioni. Ecco un piccolo esperimento: sedetevi su una sedia incurvando la schiena, sollevate il braccio destro verso

Nussgipfel: Fein zum Kaffee, als Haltung für den Körper aber schlecht.

Croissant aux noisettes: délicieux avec le café, mais à déconseiller comme modèle de posture.

I croissant devono essere curvi, la schiena no!



\* **Barbara Zindel** ist diplomierte Physiotherapeutin FH sowie Betriebsphysiotherapeutin. Bei der Rheumaliga Schweiz

arbeitet sie im Bereich «Projekte Prävention».

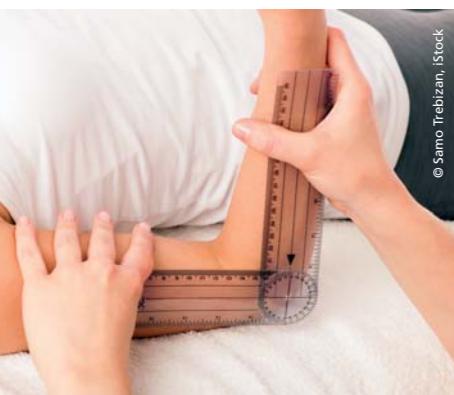
\* **Barbara Zindel** est physiothérapeute diplômée et physiothérapeute d'entreprise. Au sein de la Ligue suisse contre le rhumatisme, elle travaille dans le domaine «Projets de prévention».

\* **Barbara Zindel** è fisioterapista diplomata e fisioterapista aziendale. Per la Lega svizzera contro il reumatismo lavora nel settore «Progetti di prevenzione».



### Arbeitshaltung

Will man die aufrechte Haltung auch im Alltag umsetzen, muss der Arbeitsplatz – sei dies am Bügelbrett, in der Küche oder am Bürotisch – entsprechend darauf abgestimmt werden. Die erste und wichtigste Voraussetzung für eine aufrechte Haltung des Körpers bei der Arbeit ist die richtige Arbeitshöhe. Diese Höhe optimal einzurichten, ist nicht immer einfach. Hilfreich ist dabei die sogenannte Ellbogenregel: Lassen Sie die Oberarme locker herabhängen und halten Sie die Unterarme horizontal, das heisst im rechten Winkel. Orientieren Sie sich nun an der unteren Seite der Ellbogen. Diese Linie ist grundsätzlich ein guter Bezugspunkt und sollte in der Regel mit der Tischoberkante bzw. der sonstigen Arbeitsfläche übereinstimmen.



Der rechte Winkel zwischen Ober- und Unterarm hilft als Orientierung für die richtige Arbeitshöhe.

*L'angle droit entre le bras et l'avant-bras détermine la hauteur de travail correcte.*

*L'angolo retto tra la parte superiore e inferiore del braccio è utile per trovare la giusta altezza di lavoro.*

Praktisch umgesetzt heisst das, dass Ihr Bürotisch so hoch sein sollte, dass Ihre Unterarme im rechten Winkel auf dem Tisch liegen. Beim Abwasch in der Küche oder beim Stehen am Bügelbrett sollten Ihre Unterarme im rechten Winkel gebeugt sein.

### Posture de travail

Pour pouvoir adopter la posture droite dans la vie de tous les jours, il faut que le poste de travail – planche à repasser, cuisine ou bureau – soit adapté en conséquence. La première et principale condition est la hauteur de travail. Il n'est pas toujours aisément de régler cette hauteur de manière optimale. La « règle du coude » est un bon indicateur : laissez vos bras prendre de manière relâchée et

placez vos avant-bras à l'horizontale, c'est-à-dire en angle droit. Prenez pour repère la face inférieure de vos coudes. Cette ligne est un bon point de référence : elle doit normalement correspondre au bord supérieur du bureau ou de tout autre plan de travail. Concrètement, cela signifie que la hauteur du bureau doit être réglée de sorte que vos avant-bras reposent dessus en angle droit. De même, vos avant-bras doivent former un angle droit lorsque vous faites la vaisselle ou repassez.

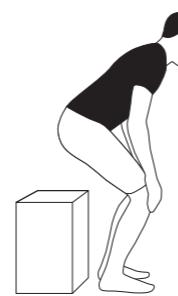
### Postura di lavoro

Se si desidera mantenere una postura eretta tutti i giorni occorre adattare appositamente la postazione di lavoro, per esempio l'asse da stiro, la cucina o la scrivania. Il presupposto più importante per una postura eretta del corpo è la giusta altezza di lavoro. Non è sempre facile determinare l'altezza di lavoro corretta. È utile applicare la cosiddetta regola del gomito: la parte superiore del braccio è sospesa e rilassata, l'avambraccio è orizzontale, ovvero ad angolo retto. Prendete come riferimento il lato inferiore del gomito, che di norma dovrebbe corrispondere al bordo superiore del tavolo o della superficie di lavoro in questione. In pratica, la vostra scrivania dovrebbe avere un'altezza tale da consentire di mantenere gli avambracci ad angolo retto sul tavolo. Mentre si lavano i piatti in cucina o mentre si stirano sull'asse da stiro, i vostri avambracci dovrebbero essere piegati ad angolo retto.

Per sollevare pesi bisogna immaginare di sedersi su una sedia, quindi far arretrare i glutei, raddrizzare la schiena e piegare le ginocchia solo per quanto necessario. Afferrare quindi il carico con entrambe le mani vicino al corpo e sollevare, non importa se si tratta di una borsa, una scatola o un bambino. Lo stesso vale per appoggiare i carichi.

### Heben und Tragen

Haltung bewahren ist auch beim Heben und Tragen von Gewichten wichtig. Ein krummer Rücken beim Bücken wirkt sich ungünstig auf die Muskulatur und die Bandscheiben aus.



### Soulever et porter

Il est également important de conserver une bonne posture quand on soulève et porte une charge. Avoir le dos voûté quand on se penche pour ramasser un objet est préjudiciable pour les muscles et les disques intervertébraux.



### Sollevamento e trasporto

È importante mantenere una postura corretta anche mentre si sollevano e trasportano carichi. Incurvare la schiena mentre ci si china ha ripercussioni negative sulla muscolatura e sui dischi intervertebrali.



Für das Anheben von Lasten stellen Sie sich vor, dass Sie sich auf einen imaginären Stuhl setzen. Dabei schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten, Ihr Rücken ist gerade, die Knie sind nur so stark wie nötig gebeugt. Nun fassen Sie die Last mit beiden Händen nahe am Körper und heben sie an – ganz egal, ob Sie eine Tasche, eine Kiste oder ein Kind hochheben. Auf die gleiche Weise funktioniert auch das Absetzen auf den Boden.

Wenn Sie Blumen gießen oder auch nur einen leichten Gegenstand vom Boden aufheben möchten, gilt genau das gleiche Prinzip. Helfen kann es zusätzlich, wenn Sie die freie Hand auf dem Knie abstützen. Das entlastet Ihren Rücken, weil sie Gewicht abgeben können und erleichtert es Ihnen, den Rücken gerade zu halten.

La règle est la même si vous arrozez des fleurs ou voulez lever un objet léger posé au sol. Pour vous aider, vous pouvez prendre appui sur le genou avec votre main libre. Vous soulagerez ainsi votre dos en relâchant un peu de poids et vous aurez moins de mal à garder le dos droit.

Lorsque vous devez soulever une charge, imaginez que vous vous asseyez sur une chaise : poussez vos fesses vers l'arrière en gardant le dos droit et en ne pliant pas plus les genoux que nécessaire. Que ce soit un sac, une caisse ou un enfant, saisissez ensuite la charge des deux mains, rapprochez-la de votre corps et soulevez-la. Procédez de la même manière lorsque vous posez une charge au sol.

Per trasportare un carico è importante mantenerlo il più vicino possibile al corpo. Maggiore è la distanza dal corpo, maggiore è l'effetto leva e, quindi, maggiore è la forza da applicare per trasportare il carico. Nel caso di borse pesanti è utile distribuire il peso sui due lati o utilizzare uno zaino.

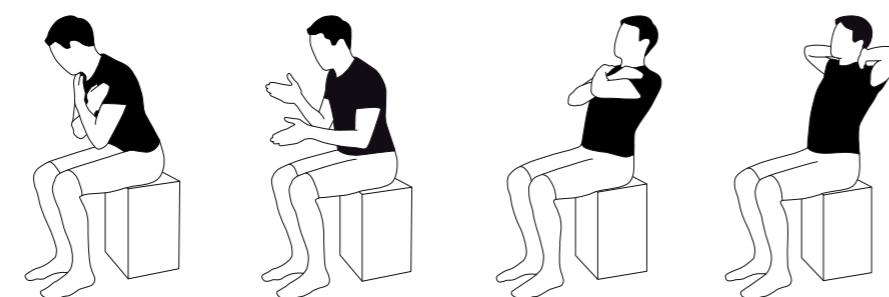
Lorsque vous portez une charge, il est important de la tenir le plus près possible du corps. Plus vous la tenez loin du corps, plus le levier est important et plus vous devez déployer de force pour la porter. Si vous devez porter des sacs lourds, il est conseillé de répartir le poids sur les deux côtés ou d'utiliser un sac à dos.

Per trasportare un carico è importante mantenerlo il più vicino possibile al corpo. Maggiore è la distanza dal corpo, maggiore è l'effetto leva e, quindi, maggiore è la forza da applicare per trasportare il carico. Nel caso di borse pesanti è utile distribuire il peso sui due lati o utilizzare uno zaino.

Eine aufrechte Körperhaltung zu bewahren kann manchmal sehr anstrengend sein und es geht auch nicht jeden Tag gleich einfach. Eine Voraussetzung ist unter anderem eine gute und kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur. Es lohnt sich, diese regelmässig zu trainieren. Die folgenden zwei einfachen Übungen sind ein guter Einstieg:

**Il est parfois fatigant de conserver une posture droite et c'est plus difficile certains jours que d'autres. Des muscles dorsaux et abdominaux vigoureux en sont l'une des conditions. Il est recommandé de les travailler régulièrement. Les deux exercices simples suivants constituent une bonne entrée en matière.**

Mantenere una postura eretta può essere faticoso e non è facile farlo tutti i giorni. Uno dei principali presupposti è avere una robusta muscolatura dorsale e addominale. È quindi utile allenarla regolarmente. Questi semplici esercizi sono un buon inizio:



#### Kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur

Ihre Hände liegen über Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen. Bewegen Sie den aufrechten Oberkörper nach vorne und wieder zurück, ohne einen runden Rücken zu machen, ca. 10-20x wiederholen. Zur Steigerung können Sie kleine «Hackbewegungen» mit den leicht gebeugten Armen durchführen.

#### Renforcez vos muscles dorsaux

Posez vos mains en croix sur les clavicules. Gardez le dos droit et basculez le buste en avant et en arrière sans voûter le dos. Répétez 10–20 fois. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez effectuer de petits mouvements des bras légèrement pliés du haut vers le bas et inversement.

#### Rafforzamento della muscolatura dorsale

Incrociare le mani appoggiandole su entrambe le clavicole. Muovere in avanti e indietro il tronco dritto, senza incurvare la schiena; ripetere circa 10–20 volte. Per intensificare è possibile muovere delicatamente su e giù le braccia leggermente piegate.

#### Kräftigen Sie Ihre Bauchmuskulatur

Ihre Hände liegen über Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen. Bewegen Sie den aufrechten Oberkörper nach hinten, bis Sie ein Anspannen der Bauchmuskulatur spüren. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und kommen Sie dann wieder leicht nach vorne, 10-20x wiederholen. Zur Steigerung können Sie die Arme in den Nacken nehmen.

#### Renforcez vos muscles abdominaux

Posez vos mains en croix sur les clavicules. Gardez le dos droit et basculez le buste en arrière jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles abdominaux se tendre. Restez un moment dans cette position, puis revenez légèrement en avant. Répétez 10–20 fois. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez placer les bras dans la nuque.

#### Rafforzamento della muscolatura addominale

Incrociare le mani appoggiandole su entrambe le clavicole. Portare all'indietro il tronco dritto fino a percepire una tensione nella muscolatura addominale. Restare un momento in questa posizione e tornare leggermente in avanti; ripetere 10–20 volte. Per intensificare è possibile portare le braccia alla nuca.



Bodybuilding muss es nicht gerade sein, aber eine kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur hilft eine gute Haltung zu bewahren.

**Il n'est pas question ici de pratiquer le bodybuilding. Une musculature dorsale et abdominale forte aide toutefois à maintenir une bonne posture.**

Non è necessario ricorrere al body building, ma una robusta muscolatura dorsale e addominale aiuta a mantenere una buona postura.

#### Kalender «Lebensqualität 2018»

## Für einen guten Zweck

Wir sprechen von schönem Wetter und meinen damit einen wolkenfreien Himmel und angenehme Temperaturen. Doch unvergesslich bleibt die Erinnerung an eine Wanderung im Dauerregen oder einen Spaziergang im Nebel. Der Rheumaliga Schweiz einige Tipps zusammengestellt.

Moderne Lebensgewohnheiten scheinen das nachbarschaftliche Leben nicht besonders zu fördern. Doch in vielen Quartieren entstehen Quartiertreffs, Gärtnern – zusammen anpflanzen, pflegen und ernten – ist ein nachhaltiger

Impuls für die Gemeinschaft. Ein gepflegter Garten wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus, doch dahinter steckt harte Arbeit. Damit das Gärtnern trotzdem ein Genuss bleibt, hat die Rheumaliga Schweiz einige Tipps zusammengestellt.

Der Kalender «Lebensqualität 2018» bietet einen bunten Strauss an alltäglichen und rheumaspezifischen Themen. Wenn Sie das Büchlein kaufen, unterstützen Sie die Rheumaliga Schweiz in ihrer Arbeit. Herzlichen Dank! ■



implique également un gros travail. Pour que le jardinage reste malgré tout un plaisir, la Ligue suisse contre le rhumatisme a réuni quelques conseils.

L'almanach «Mieux vivre 2018» aborde de nombreux thèmes ayant trait au quotidien et aux maladies rhumatismales. En achetant le livret, vous soutenez le travail de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Un grand MERCI pour votre soutien ! ■

#### Almanach «Mieux vivre 2018»

## Pour une bonne cause

Lorsque nous parlons du beau temps, nous pensons à un ciel sans nuages et à une température agréable. Mais une randonnée sous une pluie battante peut aussi rester inoubliable ainsi qu'une balade dans le brouillard. L'approche contemplative du temps apporte un enrichissement significatif du sens de la vie.

Les habitudes de vie modernes ne semblent pas encourager les relations de voisinage. Mais des rencontres ont lieu dans de nombreux quartiers; le jardinage – planter, entretenir et récolter en ensemble – constitue une impulsion durable pour la communauté. Un jardin a aussi des effets positifs sur la santé, mais entretenir un espace extérieur

#### Senden Sie mir

Kalender «Lebensqualität 2018»  
zum Preis von CHF 19.50 pro Stück

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Bestelladresse: Hallwag Kümmerly + Frey AG  
Kalendervertrieb, Grubenstrasse 109, 3322 Schönbühl  
oder rufen Sie an: 0848 808 404 (Lokaltarif)  
lebensqualitaet@hallwag.ch

#### Veuillez svp me faire parvenir

almanach(s) «Mieux vivre 2018»  
au prix de CHF 19.50/pièce

Nom, prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Passez votre commande à Hallwag Kümmerly + Frey SA,  
Service des almanachs, Grubenstrasse 109, 3322 Schönbühl  
ou appelez le 0848 808 404 (tarif local)  
mieuxvivre@hallwag.ch



## Gehen

## Das Wunder der Bipedie

**Die Fortbewegung auf zwei Beinen ist ein äusserst komplexes Zusammenspiel von Muskelkraft, Gelenkfunktionen und Reflexen. Was wir als Kleinkinder bisweilen schmerhaft lernen, geht im Alter oft wieder verloren: die Fähigkeit zu Gehen ohne hinzufallen.** Text: Simone Fankhauser

Ist es nicht erstaunlich, mit welcher Selbstverständlichkeit wir durchs Leben schreiten, vorausgesetzt wir sind gesund? Haben wir uns die sogenannte Bipedie, also das Gehen auf zwei Beinen, als Kleinkind erst einmal erarbeitet, gelangen wir ohne nachzudenken von A nach B. Dabei ist der mechanische Vorgang der «Fortbewegung mit Hilfe von Beinen» äusserst komplex. Während das eine Bein den leicht nach vorne geneigten Rumpf stabilisiert, schwingt das andere nach vorne, um sogleich seinerseits in die Standbeinphase überzugehen. Ohne die koordinative Abstimmung unserer Beine würden wir bei jedem Schritt hinfallen.

### Gehen als Training

Dass wir das Gleichgewicht behalten können, verdanken wir unter anderem den folgenden Fähigkeiten: Muskelkraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Beim Gehen und Laufen werden diese gleichermaßen gefordert wie gefördert. Entsprechend eignen sich Sportarten wie Wandern, Walking, Nordic Walking sowie Schneeschuh- oder Langlaufen besonders, um diese Fähigkeiten zu trainieren. Die gleichmässige, rhythmische und sanfte Be- und Entlastung ohne Stosskräfte wirkt sich zudem positiv auf die Knorpelernährung aus. Die Intensität des Trainings kann durch Anpassen von

Tempo, Gehstrecke und Steigung leicht dosiert werden. Auch Laufen ist jederzeit und überall möglich, allerdings entsteht beim Joggen in den tragenden Gelenken eine Stossbelastung vom Sieben- bis Neunfachen des Körpergewichts, je nach Bodenbeschaffenheit. Auch der Rücken ist diesen Stossen ausgesetzt. Deshalb eignet sich dieser Sport nur bedingt für Menschen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden.

### Die richtige Fussbekleidung

Wer sich mit dem Thema Gehen befasst, muss sich zwangsläufig auch mit dem richtigen Schuhwerk auseinandersetzen. Leider, muss man dazu sagen, denn beim Barfussgehen empfangen die Füsse stimulierende Reize. Bodenunebenheiten gleichen sie aktiv aus. Das fördert die Sensibilität und kräftigt die Muskeln. Da wir aber in unseren > S. 26

## Marcher

## Le miracle de la bipédie

**La locomotion sur deux jambes repose sur une interaction extrêmement complexe entre force musculaire, fonctions articulaires et réflexes. L'âge nous prive souvent de ce que nous avions appris enfants, parfois dans la douleur: la capacité à marcher sans tomber.**

Texte: Simone Fankhauser

Le naturel avec lequel nous avançons dans la vie, pour autant que nous soyons en bonne santé, n'est-il pas surprenant ? Une fois que nous avons acquis la bipédie, c'est-à-dire la faculté à marcher sur deux pieds, nous allons du point A au point B sans même y penser. Pourtant, le processus mécanique de la « locomotion sur deux jambes » est d'une grande complexité. Pendant qu'une jambe stabilise le tronc légèrement incliné vers l'avant, l'autre jambe s'élance vers l'avant pour passer immédiatement en phase d'appui. Sans cette coordination de nos jambes, nous tomberions à chaque pas.

### La marche comme activité physique

Nous devons notamment notre capacité à garder l'équilibre aux facultés suivantes : force musculaire, coordination, mobilité et endurance. Lorsque nous marchons et courons, nous les sollicitons autant que nous les développons. Par conséquent, les sports tels que la randonnée, la marche, la marche nordique, la randonnée en raquettes et le ski de fond sont particulièrement bien adaptés pour travailler ces facultés. L'alternance cadencée et sans à-coups des phases de sollicitation et de décharge favorise en outre l'alimentation du cartilage. En variant la cadence, la distance parcourue et la déclivité, il est facile d'adapter l'intensité de l'activité physique. La course à pied peut, elle aussi, être pratiquée partout et tout au long de l'année. Toutefois, lorsque

vous courez, la charge qui pèse sur les articulations portantes à chaque impact est, suivant la nature du sol, sept à neuf fois supérieure au poids du corps. Le dos subit également ces chocs. C'est pourquoi ce sport n'est recommandé que dans certains cas aux personnes souffrant de problèmes articulaires et dorsaux. > p. 27

## Camminare

## Il miracolo della bipedia

**Camminare su due gambe consiste in un complesso coordinamento di forza muscolare, funzioni articolari e riflessi. Ciò che abbiamo appreso da piccoli, a volte dolorosamente, spesso va perduto con il passare degli anni: la capacità di camminare senza cadere.** Testo: Simone Fankhauser

Non è sorprendente la naturalezza con cui percorriamo il cammino della vita, a meno che non abbiano problemi di salute? Una volta appresa la bipedia (camminare su due gambe) nell'infanzia, riusciamo a spostarci da A a B senza doverci pensare. Il «movimento tramite le gambe» è però un processo meccanico estremamente complesso. Mentre una gamba stabilizza il tronco leggermente inclinato in avanti, l'altra si sposta in avanti per consentire a sua volta la fase d'appoggio. Senza il coordinamento delle nostre gambe cadremmo a ogni passo.

### Allenarsi camminando

La possibilità di mantenere l'equilibrio deriva, tra le altre, dalle seguenti capa-

cità: forza muscolare, coordinamento, mobilità e resistenza. Esse vengono richieste e favorite nella stessa misura durante la camminata e la corsa. Per allenare queste capacità sono quindi indicate attività sportive come camminate, walking, nordic walking, camminate con racchette da neve e sci di fondo. L'applicazione e la rimozione del carico senza forze d'urto avviene in modo uniforme, ritmico e delicato, influenzando positivamente l'apporto di nutrienti alla cartilagine. L'intensità dell'allenamento può essere regolata modificando velocità, distanza e pendenza. Anche la corsa può essere praticata dappertutto e in qualsiasi momento, tuttavia quest'attività sottopone le articolazioni portanti > pag. 28



© jaco0n, iStock

Sportarten wie Nordic Walking trainieren Muskelkraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

**Les sports tels que la marche nordique sont particulièrement bien adaptés pour travailler la force musculaire, la coordination, la mobilité et l'endurance.**

Per allenare la forza muscolare, il coordinamento, la mobilità e la resistenza sono indicate attività sportive come nordic walking.

Breitengraden nicht immer «unten ohne» gehen können, lohnt es sich beim Kauf der Fussbekleidung ein paar Kriterien zu beachten, damit uns unsere Füsse beim Gehen möglichst schmerzfrei tragen.

- Leder oder atmungsaktives High-Tech-Material sorgen für ein gutes Fussklima.
- Eine stabile, hochgezogene Fersenkappe gibt der Ferse guten Halt.
- Die Sohle sollte stabil sein sowie eine leichte Abrollung aufweisen.
- Die passende Schuhgrösse weist im Zehenraum eine Platzreserve von 1 cm auf.
- Laufschuhe ein bis zwei Nummern grösser kaufen als Alltagsschuhe.

### Kontrollverlust

Mit zunehmendem Alter verliert die unfallfreie Fortbewegung auf zwei Beinen oft ihre Selbstverständlichkeit. Dabei sind es nicht die klassischen Stolperfallen, die einen aus dem Gleichgewicht bringen. Die meisten Stürze passieren gemäss Statistik «auf gleicher Ebene», oft beim Gehen. Mögliche Gründe dafür sind:

- Schwindende Muskelkraft
- Unregelmässiger Gang
- Fehlendes Gleichgewicht und Schwindel
- Verminderte Fähigkeit zum Dual-Tasking (z.B. gehen und dabei sprechen)
- Sehstörungen

### «Sicher durch den Alltag»

Möchten Sie sich beraten lassen, was Sie selber im Alltag gegen Stürze tun können? Dann melden Sie sich für das Programm «Sicher durch den Alltag» der Rheumaliga Schweiz an. Einige Krankenversicherer übernehmen je nach Versicherungsdeckung einen Anteil der Kosten von CHF 540.– (inkl. MwSt.) für die individuelle Sturzberatung zuhause.

Kontakt: Tel. 044 487 40 00 oder [sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch).

### «La sécurité au quotidien»

Vous souhaitez recevoir des conseils pour savoir comment prévenir les chutes au quotidien ? Inscrivez-vous au programme «La sécurité au quotidien» de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Selon la couverture, certaines assurances-maladie prennent en charge une partie du prix (CHF 540.–, TVA incl.) de ce service de conseil personnalisé de prévention des chutes.

Contact: tél. 044 487 40 00 ou [sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch).

### «Sicuri tutti i giorni»

Se desiderate una consulenza su come contrastare le cadute nella vita quotidiana, potete iscrivervi al programma «Sicuri tutti i giorni» della Lega svizzera contro il reumatismo. Alcune assicurazioni malattie, a seconda della copertura assicurativa, si assumono una quota del costo di CHF 540.– (IVA incl.) per la consulenza personale sulle cadute a domicilio.

Contatto: tel. 044 487 40 00 o [sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch).

### Les bonnes chaussures

Si vous envisagez de pratiquer la marche, vous devez impérativement réfléchir aux chaussures. Malheureusement pourrait-on dire, car lorsque l'on marche pieds nus, les pieds reçoivent des stimuli. Ils compensent les irrégularités du sol de manière active, ce qui favorise la sensibilité et renforce les muscles. Mais comme il n'est pas toujours possible de marcher pieds nus sous nos latitudes, il vaut mieux faire attention à quelques critères au moment d'acheter des chaussures afin que nos pieds souffrent le moins possible pendant la marche.

- Le cuir et les matières high-tech respirantes favorisent un climat sain à l'intérieur des chaussures.
- Un contrefort stable et haut au niveau du talon lui assure un bon maintien.
- La semelle doit être stable et permettre un déroulement facile du pied.
- La pointure doit laisser 1 cm de marge au niveau des orteils.
- Pour les chaussures de course à pied, choisissez une à deux pointures au-dessus de votre pointure habituelle.

### Perte de contrôle

Avec l'âge, la locomotion sur deux jambes sans accident n'est plus aussi évidente. On ne parle pas ici des obstacles classiques qui nous font trébucher. Selon les statistiques, la plupart des chutes surviennent «sur sol plat», souvent en marchant. Les raisons peuvent être les suivantes:

- Diminution de la force musculaire
- Démarche irrégulière
- Pertes d'équilibre et vertiges
- Diminution de la capacité à faire deux choses à la fois (par exemple, marcher en parlant)

Cela nécessite notamment de travailler la force musculaire, l'équilibre et la capacité à faire deux choses en même temps. Vous trouverez des exercices correspondants et des informations plus détaillées dans notre brochure «Comment éviter les chutes», disponible gratuitement dans notre boutique ([www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)). ■



Beim Barfussegehen empfangen die Füsse stimulierende Reize. Lorsque l'on marche pieds nus, les pieds reçoivent des stimuli. Camminare scalzi stimola i piedi.



Die Fähigkeit zum Dual-Tasking (z.B. gehen und dabei sprechen) nimmt mit zunehmendem Alter ab.

**La capacité à faire deux choses à la fois (p.ex. marcher en parlant), diminue avec l'âge.**

**La capacità di eseguire due attività contemporaneamente (p.es. camminare e parlare) diminuisce con l'avanzare dell'età.**

a sollecitazioni d'urto corrispondenti a sette – nove volte il peso corporeo, a seconda del fondo. Anche la schiena subisce questi urti. Questo sport è quindi solo parzialmente indicato per chi soffre di disturbi alle articolazioni o alla schiena.

#### Le calzature corrette

Se si parla di camminare, occorre per forza affrontare il tema delle calzature corrette. Bisogna aggiungere «pur-troppo», perché camminare scalzi stimola i piedi. Le irregolarità del terreno vengono equilibrate attivamente, promuovendo la sensibilità e rafforzando i muscoli. Non essendo però possibile fare sempre a meno delle scarpe alle nostre

latitudini, è utile attenersi ad alcuni criteri per l'acquisto delle scarpe, al fine di consentire una camminata il più possibile priva di dolori.

- Le scarpe in pelle o in materiale high-tech traspirante favoriscono una buona climatizzazione dei piedi.
- Una tallonetta stabile e sollevata fornisce un buon sostegno al tallone.
- La suola dovrebbe essere stabile e garantire un facile rotolamento del passo.
- Per scegliere la misura giusta occorre lasciare una riserva di spazio di 1 cm nella zona delle dita.
- Le scarpe per correre vanno scelte di uno o due numeri più grandi rispetto alle scarpe quotidiane. ▀

#### Bougeons ensemble

Les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme proposent de nombreux cours de gymnastique qui aident à mieux contrôler son corps. Grâce aux instructions de spécialistes, les mouvements sont bénéfiques à la santé et les heures de cours fixes encouragent l'assiduité. Vous trouverez de plus amples informations à partir de la page 38 de ce numéro.

#### Perdita di controllo

Con il passare dell'età, spesso camminare su due gambe senza cadere riesce con meno naturalezza. In questi casi non sono i classici punti d'inciampo a far perdere l'equilibrio. Secondo le statistiche, la maggior parte delle cadute avviene su superfici piane, spesso durante la camminata. Le possibili cause sono:

- Riduzione della forza muscolare
  - Andatura irregolare
  - Mancanza di equilibrio e capogiri
  - Ridotta capacità di dual-tasking (per es. camminare parlando)
  - Disturbi della vista
  - Disturbi dell'udito
- Queste cause sono per lo più classici segni dell'invecchiamento. Se nell'infanzia abbiamo dovuto imparare a camminare su due gambe cadendo spesso, con il passare dell'età il problema è mantenere le capacità che per molti anni ci hanno consentito di camminare con naturalezza. È importante, tra le altre cose, allenare la forza muscolare, l'equilibrio e la capacità di dual tasking. A questo proposito, nel nostro shop ([www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)) è disponibile il nostro opuscolo gratuito «Mai più a terra», che include maggiori informazioni e appositi esercizi. ▀

#### Attivi insieme

Le leghe contro il reumatismo cantonali e regionali offrono numerosi corsi di movimento che aiutano a migliorare il controllo del corpo. La guida a cura di specialisti assicura lo svolgimento ottimale di attività salutari, mentre gli orari fissi promuovono la regolarità. Le informazioni sono riportate in questa edizione a pagina 38.

## Praktische Helfer für eine gute Haltung Des outils pratiques pour une bonne posture Ausili utili per una buona postura



#### Ballkissen

Das Ballkissen sorgt für ein bewegliches und deswegen wirbelsäulenfreundliches Sitzen auf dem Stuhl (inklusive Pumpe).

#### Coussin gonflable

Ce coussin vous offre une excellente assise et soulage votre dos. Il constitue une alternative idéale aux coussins triangulaires traditionnels. Cet accessoire est livré avec une pompe.

#### Cuscino gonfiabile

Il cuscino permette di sedersi in modo flessibile e dinamico sulla sedia ed è quindi estremamente salutare per la schiena (completo di pompa).

Nr./N°/N. 0011; CHF 59.20



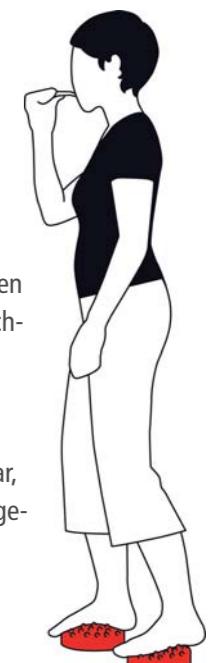
#### Entspannungskissen

Das Entspannungskissen schmiegt sich dem ruhenden Körper perfekt an und gibt ihm in jeder Position eine Stütze. Beim Schlafen stabilisiert es die Seitenlage und erleichtert den Wechsel der Schlafposition. Die Füllung aus feinen, schadstoffgeprüften Microperlen macht es sehr geräuscharm. Der Jersey-Bezug ist bei 60° waschbar (190 x 35 cm).

#### Cuscino riposo grande

Il cuscino riposo si adatta perfettamente al corpo, assicurandogli un sostegno in ogni posizione. Durante il sonno stabilizza la posizione laterale e facilita il cambio di posizione. L'imbottitura di piccole microperle prive di sostanze nocive rende il cuscino particolarmente silenzioso. Il rivestimento si può lavare a 60° (190 x 35 cm).

Nr./N°/N. 0061; CHF 146.00



#### Balance-Igel

Die Balance-Igel bieten ein Training des Gleichgewichts ebenso wie der Muskulatur von Fuß, Bein und Hüfte. Beidseitig verwendbar, mit und ohne Massagoeffekt.

#### Hérissons pour l'équilibre

Ces hérissons permettent d'exercer l'équilibre ainsi que la musculature des pieds, des jambes et des hanches au quotidien. Elles s'utilisent des deux côtés, avec ou sans effet de massage.

#### Ricci per l'equilibrio

Utilissimi per allenare ogni giorno l'equilibrio della muscolatura di piedi, gambe e anche. Utilizzabili su entrambi i lati – con o senza effetto massaggiante.

Nr./N°/N. 0020; CHF 51.30  
(2 Stück/2 pièces/2 pezzi)



#### Bestellungen

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





Leben mit Psoriasis-Arthritis

## «UV-Strahlung und trockene Wärme sind meine beste Medizin»

Bruno Tanner ist knapp 20 als sich bei ihm zum ersten Mal Psoriasis bemerkbar macht. Der junge Mann lässt sich davon nicht beirren und startet beruflich durch. Nach einem heftigen Schub und zwei Salmonellen-Infektionen greift die Entzündung auf seine Gelenke über. Und zwingt den Bündner seine Energie auf sich selbst zu fokussieren.

Text: Simone Fankhauser, Fotos: Susanne Seiler

«Ich habe so ziemlich alles ausprobiert. Wer will diesen Mist schon, es sieht einfach nicht gut aus», sagt Bruno Tanner, lacht und giesst sich Tee nach. Der 57-Jährige gilt längst als austherapiert. Seit er 19 ist, feiern seine T-Zellen Party, wie er es humorvoll formuliert. Mit dem Militärdienst kam auch die Psoriasis, ein unliebsames Familienerbe der Tanners. Schon sein Grossvater litt an Schuppenflechte, ebenso sein Vater und ein Teil seiner vier Geschwister.

Doch ihn, den Jüngsten, traf es am heftigsten: «Ich hatte schon alle Formen, die man haben kann.» Aber so lange nur die Haut betroffen war, liess sich Bruno Tanner nicht bremsen, probierte beruflich Verschiedenes aus. Erst als die Entzündung auf die Gelenke über-

greift, muss der passionierte Künstler zurückbuchstabieren.

### Erfolg auf der ganzen Linie

«Das ist eine ganz besondere Technik», sagt der gelernte Goldschmied und schaut auf den Ring an seinem Finger. «Der Brillant ist gelötet und nicht eingefasst.» Nach der Lehre bleibt Tanner seinem Beruf anderthalb Jahre treu, bevor er am Rätischen Museum in Chur eine dreijährige Ausbildung zum Restaurator für archäologische und historische Objekte absolviert. Anschliessend arbeitet er freischaffend für Museen in Genf und Bern. Daneben macht er sich als Perkussionist einen Namen: «Fünf Jahre lang habe ich mehr oder weniger von der Musik gelebt. Das Geld verdiente

ich mit Konzerten und dem Unterricht an den Migros Klubschulen in Chur und Arbon.» Auch als Restaurator ist der gebürtige Emser gefragt: Die Leitung des Landesmuseums Liechtenstein bittet ihn in Zusammenarbeit mit der Landesverwaltung für Archäologie die Restauration ihres durch Wasser beschädigten Fundus zu übernehmen. Nach diesem mehr als zweijährigen Engagement arbeitet er erneut als Goldschmied in Rheineck – um die Technik der gelöteten Brillanten zu erlernen. Trotz Psoriasis geniesst der Künstler das Leben und den Erfolg.

### Salmonelleninfektion mit Folgen

1995 steckt er mitten in den Vorbereitungen zu einer Konzert-Tournee mit > 5.32

Bruno Tanner lebt seit 38 Jahren mit Psoriasis. Vor 22 Jahren kam auch noch eine Arthritis dazu.

Bruno Tanner vit depuis 38 ans avec le psoriasis, auquel il y a 22 ans, s'est ajoutée une arthrite.

Bruno Tanner convive da 38 anni con la psoriasi. 22 anni fa sopraggiunse anche l'artrite.

Vivre avec l'arthrite psoriasique

## «Les rayons UV et la chaleur sèche sont ma meilleure médecine»

**Bruno Tanner n'a que 20 ans lorsqu'apparaissent les premiers symptômes du psoriasis. Le jeune homme ne se laisse pas impressionner et se lance dans la vie professionnelle. Après une violente poussée et deux salmonelloses, l'inflammation gagne ses articulations, contrignant le jeune Grison à se concentrer sur lui-même.**

Texte: Simone Fankhauser, Photos: Susanne Seiler

«J'ai à peu près tout essayé. Qui voudrait boire ce truc, ça a vraiment l'air dégueulasse», s'amuse Bruno Tanner en se versant une tasse de tisane. À 57 ans, il n'attend plus de remède miracle. Ses cellules T font la bringue depuis ses 19 ans, explique-t-il avec humour. Le psoriasis, une vieille et déplaisante connaissance des Tanner, se déclare en même temps que le service militaire. Son grand-père et son père en souffraient déjà. Certains de ses quatre frères et sœurs en sont également atteints. C'est toutefois chez lui, le cadet, que la

maladie se manifeste avec le plus de violence. «J'ai développé très tôt toutes les formes possibles de la maladie.» Tant que les atteintes ne sont que cutanées, Bruno Tanner continue à mener une vie normale et s'essaye à diverses professions. Lorsque toutefois l'inflammation finit par s'étendre aux articulations, cet artiste passionné doit restreindre ses activités.

### Succès sur toute la ligne

«C'est une technique très particulière», explique le bijoutier de formation en

regardant la bague à son doigt. «Le brillant est brasé et non pas serti.»

Après son apprentissage, Tanner exerce sa profession un an et demi, avant d'entamer une formation de trois ans de restaurateur d'objets archéologiques et historiques au musée rhétique de Coire. Il travaille ensuite comme indépendant pour les musées de Genève et de Berne. Parallèlement, il se fait un nom en tant que percussioniste: «J'ai vécu plus ou moins cinq ans de la musique. Je gagnais de l'argent lors de > p. 33

Die Technik der eingelöteten Brillanten lernte der Goldschmied bei einer Berufskollegin in Rheineck.

Bijoutier de formation, Bruno Tanner a appris la technique du brasage des brillants auprès d'une collègue à Rheineck.

L'orafo imparò la tecnica dei brillanti saldati da una collega di Rheineck.

Vivere con l'artrite psoriasica

## «I raggi UV e il caldo secco sono la mia migliore medicina»

**Bruno Tanner aveva circa 20 anni quando la psoriasi si manifestò per la prima volta. Il giovane non si arrese all'insicurezza e si concentrò sulla propria carriera. Dopo un forte attacco e due infezioni da salmonella, l'inflammazione si estese alle articolazioni, costringendo l'abitante dei Grigioni a concentrare la propria energia su sé stesso.**

Testo: Simone Fankhauser, Foto: Susanne Seiler

«Ho provato praticamente tutto. Non augurerai questa patologia a nessuno, è davvero brutta», dice Bruno Tanner, ride e si versa dell'altro tè. Da diverso tempo il cinquantasettenne ha esaurito le opzioni terapeutiche. I suoi linfociti T fanno festa da quando aveva 19 anni, così definisce scherzosamente la propria condizione. Insieme al servizio militare

arrivò anche la psoriasi, una spiacevole eredità dei Tanner. Già suo nonno soffriva di psoriasi, come suo padre e alcuni dei suoi quattro fratelli e sorelle. Lui, il più giovane, è il più colpito: «Ho già avuto tutte le forme possibili». Tuttavia, finché la patologia rimase circoscritta alla pelle, Bruno Tanner non si lasciò limitare e provò diversi lavori. Quando

l'inflammazione si estese alle articolazioni, però, l'artista appassionato dovette rallentare.

### Successo sull'intera linea

«Questa è una tecnica molto particolare», dice l'orafo qualificato guardando l'anello al proprio dito. «Il brillante è saldato e non incastonato». > pag. 34



seiner neuen Band. Doch ein heftiger Schub zwingt den 35-Jährigen zum Abbruch. «Ich sagte mir: ab nach Südamerika, an die Wärme», erinnert sich Bruno Tanner. Sieben Wochen lang bereiste er mit seiner damaligen Partnerin Venezuela. Und erwischte prompt eine Salmonellen-Infektion – bereits die zweite in jenem Jahr. «Nach der Rückkehr in die Schweiz ging gar nichts mehr. Ich hatte so starke Schmerzen, ich konnte kaum laufen.» Der Entzündungsschub hinterlässt Spuren: Die rechte Hand ist deformiert, die Finger versteift. Auch die Fussgelenke, insbesondere das linke Sprunggelenk sind stark betroffen. Rasch ist klar: Bruno Tanner ist jetzt Psoriasis-Arthritis-Patient.

### Bio auf der Haut und auf dem Teller

Um weitere Gelenkzerstörungen zu verhindern, beginnt Tanner «Gift» zu schlucken, wie er selber sagt. Zuerst erhält er Methotrexat in hoher Dosis. Eine Zeitlang geht es ihm besser. Dann



Heute macht der ehemalige Profi nur noch Musik für den Hausgebrauch.

Aujourd'hui, l'ancien musicien professionnel ne joue plus que pour le plaisir.

Oggi l'ex professionista suona solo per divertimento.

entwickelt er verschiedene Allergien und später eine Unverträglichkeit. Sein Arzt rät zur Kombination mit «Humira». Heute nimmt er nur noch das Biologika, in einem Intervall von sechs Wochen. Kortison will er nur in Notfällen. Einmal in der Woche lässt er sich von einer Shiatsu-Therapeutin massieren. Alle zwei Tage badet er in basischem Mineralsalz, was die Schuppung mildert und entsäuerst. Sonst pflegt er seine empfindliche Haut mit marokkanischem Arganöl oder, wenn die Schuppenflechte grossflächig auftritt, mit Vaseline. Bei der Ernährung achtet der Single strikt auf Bio-Qualität. Das Fleisch, in der Regel Lamm oder Hirsch, bezieht er direkt vom Metzger. Zwischendurch gönnt er sich ein Stück Sockeye-Lachs – handgefangen, versteht sich. Zu seinem Ernährungsplan gehört auch das Intervall-Fasten: «Drei Tage esse ich wenig und an den zwei folgenden Tagen fast nichts. Danach kann ich jeweils zuschauen, wie sich die Entzündungen beruhigen.»

### Vom Toten ans Rote Meer

Ein wichtiger Baustein in seinem selbst erarbeiteten Therapieplan sind Badekuren. UV-Strahlung und trockene Wärme sind seine beste Medizin. Früher reiste er nach Israel, ans Tote Meer. Ein Treffpunkt für Hautkranke. Er lernt Mitbetroffene aus der ganzen Welt kennen, tauscht sich mit ihnen aus. «Bei den meisten wirken verschiedene Faktoren als Auslöser: Vorbelastung, Stress, und häufig kommt noch ein Infekt dazu.» Aufgrund der politischen Lage sucht Tanner nach der 2. Intifada eine neue Kur-Destination. Drei Mal besucht er Jordanien, dann entdeckt er Ägypten: «Es ist billiger und man bewegt sich nicht mehr nur unter Kranken.» Außerdem, ergänzt er schmunzelnd, sei das Essen besser. Die Kosten für diese Auszeiten sind für den IV-Rentner eigentlich nicht tragbar, da Schweizer Kassen Badekuren im Ausland nicht bezahlen. Dank der finanziellen Unterstützung durch Pro Infirmis und Stiftungen kann er trotzdem zwei Mal jährlich «da Sunna entgega» fliegen. ■



Um auf der Conga zu spielen, muss der Perkussionist heute einen Schläger nehmen.

Pour jouer de sa conga, le percussionniste doit désormais utiliser une mailloche.

Per suonare la conga, oggi il percussionista deve usare una bacchetta.

### Musik für den Hausgebrauch

Dum, tak, tak, tak, dum... Bruno Tanner entlockt seiner ägyptischen Darbuka trotz versteifter Finger magische Klänge. Weiterhin als Profi-Musiker zu arbeiten war aber nicht möglich. «Mit Freunden spielen wir jeweils noch für den Hausgebrauch», sagt er und stellt die orientalische Trommel an ihren Platz zurück. Ein Zimmer seiner heimeligen Wohnung in der Bündner Gemeinde Trin vereint die ganze Welt der Perkussionsinstrumente: Darbukas, Shaker, Tamburin, Djembé, Bongos, Congas. Von jeder Reise bringt Tanner ein Neues mit, manchmal verschenkt er es, manchmal wandert es in seinen Fundus. Der Perkussionist streicht über das Trommelfell der Conga bevor er mit steifen Schritten aus dem Raum läuft. Er habe es letzte Woche im Garten übertrieben, erklärt er seinen Gang. Und ausgerechnet jetzt ist seine Shiatsu-Therapeutin in den Ferien. Aber Bruno Tanner hat gelernt mit seinem Körper und der Krankheit umzugehen. Er weiß, was ihm gut tut und was er braucht. Immerhin lebt er mit dem «Mist» bereits seit 38 Jahren – mal besser, mal schlechter. ■

concerts et en enseignant dans les écoles-clubs Migros de Coire et d'Arbon.»

En tant que restaurateur, le natif d'Ems est également très recherché : la direction du Musée national du Liechtenstein lui demande ainsi de prendre en charge la restauration de ses pièces endommagées par l'eau en collaboration avec l'administration nationale de l'archéologie. Après cet engagement de plus de deux ans, il travaille de nouveau comme bijoutier à Rheineck afin d'apprendre la technique du brasage des brillants. Le psoriasis n'empêche pas cet artiste dans l'âme de profiter de la vie et du succès.

### Une salmonellose lourde de conséquences

En 1995, il a alors 35 ans, en pleins préparatifs d'une tournée de concerts avec son nouveau groupe, une violente poussée le contraint à se désengager.

«Je me suis dit : direction l'Amérique du Sud, vers la chaleur», se souvient Bruno Tanner. Il parcourt alors le Venezuela durant sept semaines avec sa compagne de l'époque. Sur place, il contracte rapidement une salmonellose – la seconde de l'année. «Après mon retour en Suisse, rien n'allait plus, je souffrais de douleurs telles, que je pouvais à peine marcher.» La poussée inflammatoire laisse des séquelles : la main gauche est déformée, les doigts raidis. Les articulations des pieds, en particulier celle de la cheville gauche, ont été fortement endommagées. Il devient dès lors évident que Bruno Tanner souffre d'arthrite psoriasique.

### Bio sur la peau et dans l'assiette

Afin de prévenir d'autres dommages à ses articulations, Tanner commence à prendre du « poison » comme il dit. On lui prescrit pour commencer du méthotrexate à forte dose. Son état s'améliore durant un certain temps. Il développe cependant plusieurs allergies et plus tard une intolérance. Son médecin lui propose alors une combinaison avec de l'« Humira ». Il continue aujourd'hui de prendre cette biothérapie toutes les six semaines. Il ne prend de la cortisone qu'en cas d'extrême nécessité. Une fois par semaine, il se fait masser par une thérapeute spécialisée dans le shiatsu. Tous les deux jours, il prend des bains de sels minéraux basiques, afin de freiner la desquamation et de se désacidifier la peau. Il entretient autrement sa peau

sensible avec de l'huile d'Argan du Maroc ou de la vaseline si le psoriasis est très étendu. Il veille également à ne manger que des aliments bio. Il achète directement la viande – en général de l'agneau ou du cerf – chez son boucher. De temps en temps, il se fait plaisir avec un morceau de saumon fumé – pêché à la main bien sûr. Il pratique aussi le jeûne par intervalles : « Je mange peu durant trois jours et presque rien durant les deux jours suivants. Chaque fois, les inflammations se calment comme par miracle. »

### De la mer Morte à la mer Rouge

Les cures balnéaires sont un élément important du plan thérapeutique qu'il s'est lui-même constitué. Les rayons UV et la chaleur sèche sont sa meilleure médecine. Autrefois, il allait en Israël, sur les bords de la mer Morte. Un point de ralliement pour toutes les personnes souffrant de maladies de la peau. Il y a rencontré des malades du monde entier. «Chez la plupart, les facteurs déclenchants varient : surmenage, stress et souvent infection.» Après la seconde Intifada, la situation politique conduit toutefois Tanner à changer de destination. Il se rend trois fois en Jordanie avant de découvrir l'Égypte : « C'est moins cher et l'on n'y rencontre pas uniquement des personnes malades. » Il ajoute en souriant qu'on y mange aussi mieux. Sa rente d'invalidité ne suffit toutefois pas à financer les coûts de > p. 34

### Selbsthilfegruppe in Chur

Bruno Tanner leitet in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein sowie der Selbsthilfe Graubünden eine Gesprächsgruppe in Chur. Treffpunkt ist jeweils der letzte Montag im Monat. Informationen: Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

### Groupe d'entraide à Coire

En liaison avec la Ligue contre le rhumatisme de St-Gall, des Grisons et de la Principauté du Liechtenstein et de Selbsthilfe Graubünden, Bruno Tanner anime un groupe d'entraide à Coire, le dernier lundi de chaque mois. Informations : Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, tél. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

### Gruppo di auto-aiuto a Coira

Bruno Tanner dirige un gruppo di dialogo a Coira, in collaborazione con la Lega contro il reumatismo S. Gallo, Grigioni e Principato del Liechtenstein e con l'Auto-aiuto Grigioni. Il gruppo si riunisce l'ultimo lunedì di ogni mese. Informazioni: Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Die Sonne ist für den Psoriasis-Betroffenen die beste Medizin.

Pour Bruno Tanner, le soleil est encore la meilleure médecine.

Per la sua psoriasi, il sole è la migliore medicina.

ces séjours, car les caisses suisses ne remboursent pas les cures balnéaires à l'étranger. Le soutien financier de Pro Infirmis et de différentes fondations lui permet malgré tout de s'échapper deux fois par an « au soleil ».

#### Musique entre amis

Doum, tac, tac, tac, doum... malgré ses doigts raidis, Bruno Tanner tire des sons magiques de sa darbouka égyptienne. Poursuivre une carrière de musicien professionnel n'était cependant plus possible. « Je continue de jouer avec des amis à la maison », explique-t-il en rangeant le tambour oriental. Une pièce de son appartement dans la commune grisonne de Trin est entièrement remplie d'instruments de percussion du monde entier : darboukas, shakers, tambourins, djembés, bongos, congas. Tanner en ramène un de chacun de ses voyages. Parfois il l'offre, parfois il l'ajoute à sa collection. Le percussionniste caresse la membrane de la conga avant de quitter la pièce d'un pas raide. Il a un peu exagéré dans le jardin la semaine dernière explique-t-il. Et comme par hasard, sa thérapeute de shiatsu est en vacances. Mais Bruno Tanner a appris à gérer son corps et sa maladie. Il sait ce qui lui fait du bien et ce dont il a besoin. Cela fait déjà 38 ans qu'il vit – plus ou moins bien – avec cette « chienlit ». ▀



Dopo l'apprendistato Tanner praticò la propria professione per un anno e mezzo, prima di frequentare un corso triennale come restauratore di oggetti archeologici e storici presso il Museo retico di Coira. Quindi lavorò come libero professionista per diversi musei a Ginevra e Berna. Allo stesso tempo si fece un nome come percussionista: «Per cinque anni ho praticamente vissuto di musica. Guadagnavo facendo concerti e dando lezioni alle scuole club Migros di Coira e Arbon». Tanner, originario di Ems, era richiesto anche come restauratore: la direzione del Museo nazionale del Liechtenstein, in collaborazione con l'Amministrazione nazionale di archeologia e restauro, gli chiese di occuparsi del proprio inventario danneggiato dall'acqua. Questo impegno durò per più di due anni; successivamente Bruno Tanner si dedicò di nuovo all'oreficeria a Rheineck, per apprendere la tecnica dei brillanti saldati. L'artista riusciva a godersi la vita e i successi nonostante la psoriasi.

#### Infezione da salmonella con conseguenze

Nel 1995 era nel pieno delle preparazioni per una tournée con la sua nuova band, ma un grave attacco costrinse il trentacinquenne a interrompere. «Decisi di partire per il Sudamerica, al caldo», ricorda Bruno Tanner. Insieme alla sua

partner di allora, viaggiò per sette settimane in Venezuela e contrasse un'infezione da salmonella per la seconda volta in un anno. «Dopo il rientro in Svizzera stavo molto male, avevo dei dolori così forti che riuscivo a malapena a camminare». L'attacco infiammatorio lasciò dei segni: la mano destra deformata, le dita irrigidite. Anche le articolazioni dei piedi, in particolare la caviglia sinistra, ne vennero colpite pesantemente. Presto divenne chiaro che Bruno Tanner aveva sviluppato un'artrite psoriasica.

#### Prodotti biologici sulla pelle e nel piatto

Per impedire l'ulteriore deterioramento delle articolazioni, Tanner iniziò a ingerire «veleno», come lo definisce lui stesso. Dapprima assunse metotressato a dosi elevate. Il miglioramento durò per un po' di tempo, ma sviluppò diverse allergie e, successivamente, un'intolleranza. Il suo medico gli consigliò la combinazione con «Humira». Oggi continua ad assumere solo questo farmaco biologico in un intervallo di sei settimane. Ricorre al cortisone solo in casi di emergenza. Una volta alla settimana si fa massaggiare da una terapista shiatsu. Ogni due giorni fa un bagno in sale minerale basico, che allevia e disacidifica la desquamazione. Cura inoltre la propria pelle sensibile

con olio di Argan del Marocco o, se la psoriasi è molto estesa, con vaselina. Nell'alimentazione, il single sceglie esclusivamente prodotti biologici. Acquista la carne, di norma agnello o cervo, direttamente dal macellaio. Di tanto in tanto si concede un trancio di salmone Sockeye, naturalmente pescato a mano. Fa parte del suo programma alimentare anche il digiuno a intervalli: «Mangio poco per tre giorni e per i due giorni seguenti non mangio niente. In seguito osservo come si riducono le infiammazioni».

#### Dal Mar Morto al Mar Rosso

Un'importante componente della cura realizzata da sé sono i bagni curativi. I raggi UV e il caldo secco sono la sua migliore medicina. Dapprima si recò in Israele, sul Mar Morto, un punto di incontro per chi soffre di malattie della pelle. Lì conobbe altri malati come lui provenienti da tutto il mondo e poté scambiare le proprie esperienze. «Nella maggior parte dei casi i fattori scatenanti sono molteplici: predisposizione, stress e spesso si aggiunge anche un'infezione». A causa della situazione politica, dopo la seconda Intifada

Tanner cercò una nuova destinazione per la propria cura. Dopo tre visite in Giordania, scoprì l'Egitto: «È più economico e non si è circondati solo da malati». Inoltre, dice sorridendo, si mangia meglio. I costi di questi soggiorni non sono sostenibili con la sola rendita di invalidità perché le casse svizzere non rimborsano le cure termali all'estero. Grazie al sostegno finanziario di Pro Infirmis e altre fondazioni riesce comunque ad andare a godersi il sole due volte all'anno.

#### Divertirsi con la musica

Dum, tac, tac, tac, dum... Nonostante la rigidezza delle dita, Bruno Tanner suona la sua darbuka diffondendo suoni magici. Non gli è però più stato possibile continuare a lavorare come musicista professionista. «Suono ancora con gli amici per divertimento», dice rimettendo a posto il suo tamburo orientale. Nella sua accogliente abitazione di Trin, nel Cantone dei Grigioni, una stanza racchiude l'intero mondo degli strumenti a percussione: diversi esemplari di darbuka, shaker, tamburello, djembe, bongo e conga. Dopo ogni viaggio Tanner ne porta a casa uno nuovo, a volte lo regala, a volte lo aggiunge alla propria collezione. Il percussionista accarezza la pelle delle conga prima di uscire dalla stanza con passi rigidi perché, spiega, la settimana scorsa ha esagerato con il giardinaggio. Inoltre, ora la sua terapista shiatsu è in ferie. Bruno Tanner ha però imparato a gestire il proprio corpo e la propria malattia. Sa che cosa gli fa bene e di cosa ha bisogno. Sono ormai 38 anni che convive con questo «orrore», a volte va meglio, a volte va peggio. ▀

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

**DOLOCYL®**  
IBUPROFEN Crème

SCHMERZLINDERND  
ENTZÜNDUNGSHEMMEND  
HAUTPFLEGEND  
GERUCHSNEUTRAL

**Öffentlicher Vortrag****Schmerzfrei dank Spiraldynamik – Bewegen statt Operieren!**

Die Spiraldynamik wird in drei Bereichen eingesetzt: im medizinisch-therapeutischen, im pädagogischen und im Leistungssport. Sie fängt dort an, wo die Schulmedizin aufhört. Wenn ein Mensch zum Beispiel Probleme mit den Knien hat, diagnostiziert die klassische Schulmedizin einen Riss im Meniskus und die notwendige Behandlungsmethode zur Behebung – oft eine Operation.

Auslöser für Schmerzen liegen aber oftmals nicht an der schmerhaften Stelle selber. Beispielsweise kann eine Fehlhaltung im Becken für die Schmerzen im Knie verantwortlich sein. Das Ziel der Spiraldynamik ist herauszufinden, wieso die Fehlbelastung entstanden ist und zwar durch funktionelle Analyse der Bewegungsabläufe und der Wiederherstellung gesunder Bewegungsabläufe. Diese ganzheitliche Therapie versucht also, Belastungsspitzen zu senken und gefährdete Bereiche zu entlasten. Dabei muss der Patient mitdenken und mitmachen. Die optimierten Bewegungsabläufe sollen Teil des Alltags werden. So wird zum Beispiel auf einem Spaziergang jeder Schritt zum Training.

Der Referent Dr. med. Christian Larsen stellt in seinem Referat die Spiraldynamik und ihre Wirkungsweise vor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

**Referenten:** Dr. med. Christian Larsen,  
Leiter Spiraldynamik Med Center Zürich  
und Bern

**Datum/Zeit:** Donnerstag, 15. Juni 2017  
18.30 – ca. 20.00 Uhr

**Ort:** Le Cap Bern (1. Stock), Predigergasse 3,  
Bern

**Anmeldung:** Eintritt frei, keine Anmeldung nötig

[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)



Rheumaliga Bern  
Bewusst bewegt

Der Anlass wird unterstützt von  
**MEDI-SERVICE**  
ihre Spezialapotheke

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49</																																																				

# 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 (SLEV), [www.slev.ch](http://www.slev.ch),  
Kontakt: Gabriela Quidort, Tel 056 245 23 74;  
Polyarthritis (SPV)), [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch), Gruppen in Aarau und Wettingen,  
Kontakt: Agnes Weber, Tel 062 891 65 09;  
Sclerodermie (SVS), [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch),  
Kontakt: Giovanna Altörfer, Tel 062 777 22 34,  
[giovanna.altorfer@sclerodermie.ch](mailto:giovanna.altorfer@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](mailto:info.ap@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ap](http://www.rheumaliga.ch/ap)

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

## 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](mailto: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 Kontaktnahme!

## 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](mailto: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, Arbeitsplatzerhaltung, Ernährung, Bewegung sowie zu psychosozialen Fragen! Unser Beratungs-Team (Sozialarbeiterin, Physiotherapeutin, Ergotherapeutin) hilft Ihnen gerne persönlich oder per Telefon/Mail: 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto: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](mailto: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](mailto:joelle.messmer@sclerodermie.ch)

Polyarthritis (SPV): in Bern

Infos: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,  
Tel 031 384 27 72, Natel 078 620 40 65

## News

**Mitgliederversammlung 2017:** Donnerstag, 15. Juni 2017, 17.15 – 17.45 Uhr, danach Apéro mit feinem Imbiss. Anmeldung für Mitgliederversammlung und Apéro erforderlich (Rheumaliga Bern, Tel 031 311 00 06). Gleich anschliessend um 18.30 Uhr öffentlicher Vortrag zum Thema Spiraldynamik.

Mitgliederversammlung und Vortrag im Le Cap, Predigergasse 3, 3011 Bern (1. Stock, Lift vorhanden). **Schmerzfrei dank Spiraldynamik – Bewegen statt Operieren!** Öffentlicher Vortrag von Dr. med.

Christian Larsen, Leiter Spiraldynamik Med Center Zürich und Bern. Le Cap, Predigergasse 3, 3011 Bern (1. Stock, Lift vorhanden). Donnerstag, 15. Juni 2017, 18.30 Uhr – ca. 20.00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung nötig.

## FRIBOURG

### Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme /

### Rheumaliga Freiburg

Case postale 948

1701 Fribourg

Contact: Secrétariat Mme Anne Nein

Nous répondons:

le mardi après-midi de 13h30 – 17h00,

les jeudis et vendredis matins de 8h30 – 11h00.

Nous pouvons vous recevoir à notre bureau le mardi après-midi et le jeudi matin sur rendez-vous.



Tél 026 322 90 00

Fax 026 322 90 01

[aqua-marine@bluewin.ch](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, Osteogym, 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 Infirmitis 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. Active Backademy (Gym Dos), Ai Chi, Aquacura, Ma Nouvelle Hanche, Osteogym, Prévention des chutes, Yoga, «Restez actif», programme destiné aux personnes diabétiques, «Halte aux chutes», «Gym douce Parkinson».

Nouveaux cours proposés: «Gym Messieurs-Redressez-vous» et «Yoga-Relaxation-Méditation».

Le catalogue des activités 2017 est à votre disposition au secrétariat de la LGR au 022 718 35 55 ou sur [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch).

## Moyens auxiliaires

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

## Groupe d'entraide

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

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);

Kontaktperson: Monika Bücking-Rack

Öffnungszeiten: 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel 055 610 15 16 und 079 366 22 23

[rheumaliga.gl@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)

[www.rheumaliga.ch/gl](http://www.rheumaliga.ch/gl)

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

Kontaktperson: Claudia Steinmann

Öffnungszeiten:

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Tel 041 484 34 75  
[rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw-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  
Kursangebot semesterweise, 45 Minuten  
Beromünster: Kantonsschule Beromünster, Mittwoch  
Ebikon: Hallenbad Schmiedhof, Dienstag, Donnerstag  
Emmen: SSBL Rathausen, Mittwoch  
Luzern: Hotel de la Paix, Mittwoch  
Luzern: Stiftung Rodtegg, Dienstag, Donnerstag  
Schachen b. Malters: Schul- und Wohnzentrum, Mittwoch, Donnerstag  
Nottwil: SPZ, Montag und Mittwoch  
Wolhusen: Kantonales Spital  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
Schüpfheim: Sonderschule Sunnebüel, Montag, Dienstag, Donnerstag  
– Osteoporosegymnastik/Osteogym  
Kursangebot semesterweise, 60 Minuten  
Ebikon: Pfarreheim, Mittwoch  
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 Rütimattli, 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](http://www.luzern.fibro.ch.vu)  
Polyarthritis (SPV)  
Kontaktperson: Lucie Hofmann, 079 483 29 06

Sclerodermie (SVS)  
Kontaktperson: Giovanna Altorfer, Tel. 062 777 22 34, [giovanna.altorfer@sclerodermie.ch](mailto: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](mailto:isabelle.lnr@gmail.com)  
[www.lnr.ch](http://www.lnr.ch)

**Cours**

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym, 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](mailto:nadine.paciotti@sclerodermie.ch)

**Service social**

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

**SCHAFFHAUSEN**

Rheumaliga Schaffhausen  
Bleicheplatz 5  
8200 Schaffhausen

**Neue Öffnungszeiten:**

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.30 – 11.30 Uhr  
Dienstag 14.00 – 17.30 Uhr

**Weitere Termine gerne auf Anfrage**

Tel 052 643 44 47  
Fax 052 643 65 27  
[rheuma.sh@bluewin.ch](mailto:rheuma.sh@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sh](http://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  
20 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  
– Tiefeinmuskel-Entspannung PMR  
5 x am Dienstag 15.00 Uhr  
– 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 + 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 + 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  
– FIT im Wald  
Montag 14.00, Donnerstag 14.00 Uhr  
– Tai Chi Chuan  
Montag 8.15 Uhr und Donnerstag 18.15 Uhr  
– Zumba Gold  
Montag 9.30, Dienstag 19 Uhr,  
Donnerstag 8.45 und 18.30 Uhr

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24  
Dienstag 17.30 – 19 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.  
– Paartanz: 1x pro Monat, Samstag 10 – 12.30 Uhr  
– Easy Dance: Montag 9 – 10 Uhr  
NEU: Tanzen ohne Partner  
– EverFit  
6 x Vorbeugung von Sturzunfällen  
Montag 11 Uhr, Dienstag 15 Uhr oder  
Mittwoch 9 Uhr in Schaffhausen

**SOLOTURH**  
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](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)  
[kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch](mailto:kurse-rheumaliga-so@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/so](http://www.rheumaliga.ch/so)

**Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin**  
Unsere Gymnastikkurse können Sie am Morgen, über den Mittag, am Nachmittag und am Abend besuchen. Verlangen Sie unser Kursprogramm und/oder lassen Sie sich von uns beraten bei der Auswahl eines geeigneten Kurses. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Unsere Gymnastikkurse und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch/so](http://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 verschiedenen Bewegungskursen gesucht.  
– In Oensingen, Breitenbach und Grenchen oder Umgebung suchen wir Räumlichkeiten für unsere Gymnastikkurse.  
– Mitglieder können in unserem vielfältigen Kursangebot kostenlos schnuppern, bis sie den für sich geeigneten Kurs gefunden haben – Ein Versuch lohnt sich!

**ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**

**Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein**  
Am Platz 10  
7310 Bad Ragaz

Kontaktperson: Susanne Triet  
Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag 8.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Mittwoch und Freitag 8.30 – 12.00 Uhr

Tel 081 302 47 80  
[s.triet@rheumaliga.ch](mailto:s.triet@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sg](http://www.rheumaliga.ch/sg)

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

**Beratung**

Öffnungszeiten Beratungsstelle: Montag und Mittwoch 8.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag, 8.30 – 12.30 Uhr oder nach Vereinbarung  
Tel 081 511 50 03  
[info.sggf@rheumaliga.ch](mailto:info.sggf@rheumaliga.ch)

**Kurse**

Active Backademy und Backademy, Aquawell, Osteogym, Nordic Walking, Rheumagymnastik. Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten an diversen Orten statt.

**Weitere Angebote**

PatientInnen-Schulung – Die Schulung zur Schmerzbewältigung.

**TICINO**

**Lega ticinese contro il reumatismo**  
Via Geretta 3  
C.P. 1716  
6501 Bellinzona

Personen di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi  
Orari: ma – ve 9.00 – 11.30/14.00 – 16.30  
Tel 091 825 46 13  
Fax 091 826 33 12  
[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/ti](http://www.rheumaliga.ch/ti)

Tel 071 688 53 67  
[elviraherzog@bluewin.ch](mailto:elviraherzog@bluewin.ch)  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://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 SozialarbeiterInnen 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 Muskelentspannung in Frauenfeld**  
Aquacura, Aquawell, Aquawell-Jogging, Osteogym, Dalcroze Rhythmic, 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  
Skleroderemie (SVS)  
Frau Gertrud Wiesmann, Tel 052 720 13 20, gertrud.wiesmann@scleroderemie.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.

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

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

**Corsi**  

- Reuma Gym\*: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Movimento e danza\*: movimenti per conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda
- 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

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

**Novità corsi!**  

- YOGA TERAPIA, partire da gennaio 2017 (Luganese). Lezione di prova gratuita.
- PILATES : partire da gennaio 2017 (Locarnese). Lezione di prova gratuita.
- MOVIMENTO ALL'APERTO, con introduzione alla tecnica del nordic walking (Luganese). Lezione di prova gratuita.

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.

**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 021 623 37 07

Fax 021 623 37 38  
info@lvr.ch  
www.liguerhumatisme-vaud.ch

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

A votre disposition pour répondre à vos questions.

#### Aide à domicile

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

#### Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, Tai chi.

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

- séjours de cure anti-rhumatisante
- 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:

- Thérapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

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

#### VAUD

##### Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Av. de Provence 12 (2<sup>ème</sup> étage)  
1007 Lausanne

Contact: Francine Perret-Gentil  
Secrétariat: Silvia Hanhart, Anne-Claude Prod'hom  
Heures d'ouverture du bureau: tous les jours, fermé le vendredi après-midi

Tél 021 623 37 07  
Fax 021 623 37 38  
info@lvr.ch  
www.liguerhumatisme-vaud.ch

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

#### Conseil / Aide / Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

#### Aide à domicile

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

#### Cours

Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, Tai chi.

Nouveaux cours:

- Rythmique senior adapté aux rhumatisants
- Equilibre au quotidien

Divers lieux et heures de cours. Programme disponible auprès de la LVR.

#### Autres prestations

Groupe d'information sur la polyarthrite rhumatoïde: à l'intention des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de leurs proches.

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

#### Vacances

Des vacances accompagnées à l'intention de personnes atteintes de rhumatismes.

Demandez la brochure des vacances 2017!

#### ZUG

**Rheumaliga Zug**  
Sonnenbergrain 7  
6423 Seewen

#### Kontaktperson:

Antoinette Bieri, Leiterin Geschäftsstelle  
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel/Fax 041 750 39 29

rheuma.zug@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/zg  
www.rheumaliga-zug.ch

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl eines Kurses und vermitteln Ihnen eine Probelektion. Wir beantworten Fragen rund um Beratungen. Gerne geben wir Ihnen auch Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

#### Kurse

- Aquawell – das Wassertraining
- Active Backademy – das Rückentraining
- Aquacura – die therapeutische Wassergymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Arthrosegymnastik
- Pilates Body Balance
- Freiere Beweglichkeit mit Feldenkrais (auf Anfrage)
- progressive Muskelentspannung (auf Anfrage)

#### Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie Forum Schweiz/Zug,  
Frau D. Wieser, Baar, Tel 041 760 16 06  
Osteoporose, eff-zett Zug  
Frau Edith Eichenberger, Tel 041 712 19 12

Polyarthritis (SPV) in Zug, bitte melden Sie sich für weitere Auskünfte auf Tel 041 750 39 29. Patientenorganisationen und weitere Selbsthilfegruppen siehe unten und Seite 44 ff.

#### Weitere Angebote

Hilfsmittel, Broschüren, Merkblätter: Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

#### 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 Dance Latino
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Move und Schnuuf – Der erfahrbare Atem
- 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
- Arthrosegymnastik
- 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 Tamani, Tel 071 477 34 05

Postfach 343, 8570 Weinfelden

#### Zürich-Nord

Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch

www.crps-schweiz.ch

#### Ehlers-Danlos-Netz Schweiz

http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch

#### 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

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17

info@discusnerie-basel.ch

www.discusnerie-basel.ch

#### Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur geg

# 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:**  
 Feldeggsstrasse 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

**Redaktionskommission Zeitschrift info /**  
**Commission de rédaction du Bulletin ASP:**  
 Kontakt: SPV-Sekretariat, Zürich, Tel. 044 422 35 00

**Kontaktdressen/Adresses de contact:**

- Aarau/Abendgruppe  
 Andreas Spielmann, Quartierstrasse 2  
 5013 Niedergösgen, Tel 062 849 73 75
- Aarau  
 Agnes Weber, Tulpenweg 10  
 5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden  
 Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,  
 Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land  
 RA Gruppe Basel und Umgebung  
 r agruppe.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, Tél 022 757 46 45
- Graubünden  
 Bruno Tanner, Via Portalavanda 8  
 7014 Trin, brunotanner772@gmail.com
- Jura  
 Claude Froidevaux, Rue des Foyards 7,  
 2900 Porrentruy, Tél 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,  
 Tél 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 Derendingen,  
 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,  
 Tél 027 306 82 85
- Waadt/Vaud  
 Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,  
 Tél 021 624 49 19
- Wallis/Brig  
 Christine Salzgeber, Walligrund 16, 3930 Eyholz,  
 Tel 027 946 56 43
- Winterthur  
 Natalie König, Mulchlingerstr. 54, 8405 Winterthur,  
 Tel 052 222 29 59
- Zug  
 Doris Vogel, Schutzengelstr. 45, 6340 Baar,  
 Tel 041 760 74 84
- 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,  
 Tél 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch

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

**Sekretariat/Secrétariat:**

Max Hagen  
 Im Weizenacker 22  
 8305 Dietlikon  
 Tel 044 833 09 97  
 max.hagen@lupus-suisse.ch

**Präsident:** vakant

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

- Gruppe Junge mit Lupus  
 Annette Giger, annette.giger@lupus-suisse.ch  
 oder  
 Manuela Graf, manuela.graf@lupus-suisse.ch
- Aargau  
 Gabriela Quidort, Wiesenweg 16  
 5340 Wettingen, Tel 056 245 23 74  
 gabriela.quidort@lupus-suisse.ch

- Bern  
 Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3  
 3770 Zweisimmen, Tel. 033 722 14 68
- Biel/Solothurn  
 Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,  
 2503 Biel, Tel. 032 365 44 47  
 oder  
 Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,  
 4500 Solothurn, Tel. 032 623 22 54
- Graubünden  
 Iris Zwahlen, Ausstrasse 83, 7000 Chur,  
 Tel 081 284 80 03, iris.zwahlen@lupus-suisse.ch
- Lausanne  
 Angela Schollerer, Montremoën 29, 1023 Crissier,  
 Tel 076 426 0700, angela.schollerer@lupus-suisse.ch
- Ostschweiz  
 Rita Breu, Lindenstrasse 88a, 9443 Widnau  
 Tel 071 722 63 84, retorita@gmail.com
- Zürich  
 Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82  
 8051 Zürich, Tel 044 300 67 63  
 waltraud.marek@lupus-suisse.ch
- welsche Schweiz  
 Marie-Louise Hagen-Perrenoud, im Weizenacker 22,  
 8305 Dietlikon, Tél. 044 833 09 97  
 malou.hagen@lupus-suisse.ch
- italienische Schweiz  
 Donatella Lemma, Via Pietane 3  
 6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98  
 donafarmacia@hotmail.com
- für die übrige Schweiz  
 Verena Fischer, Moosgasse 9,  
 5617 Tennwil, Tel 056 667 17 24  
 verena.fischer@lupus-suisse.ch

**bechterew.ch**

**Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew**  
**Société suisse de la spondylarthrite ankylosante**  
**Società Svizzera Morbo di Bechterew**

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

**Bechterew-Therapie-Kurse /**  
**Cours de thérapie Bechterew**  
 In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden 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
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar

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.

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

**SFMV**  
**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**  
**Bereich Deutsche Schweiz**

**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.fibromyalgie.ch

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

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

**Segretaria:**  
 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 e 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



**SVOI ASOI**  
**Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta**  
**imperfecta**  
**Association suisse Osteogenesis imperfecta**

**Geschäftsstelle:**  
 Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta  
 z.H. Herrn Serge Angermeier  
 Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
 geschaefsstelle@svoi-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 Associazione Svizzera della 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
- Luzern/Innerschweiz:  
 Giovanna Altorfer, Tel 062 777 22 34  
 giovanna.altorfer@sclerodermie.ch
- Romandie:  
 Nadine Paciotti, Tel 024 472 32 64  
 nadine.paciotti@sclerodermie.ch
- Tessin:  
 Maria Balenovic Tel 076 574 09 92  
 maria.balenovic@sclerodermie.ch
- Thurgau/Ostschweiz:  
 Gertrud Wiesmann Tel 052 720 13 20  
 gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch
- Zürich:  
 Elisabeth Rohner Tel 044 825 47 45  
 elisabeth.rohner@sclerodermie.ch

Dons

## « Ce sont les optimistes qui font des dons »

**Valérie Krafft, Directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme, s'est entretenue avec Michel Bron (76) sur des sujets tels que les dons, le développement social et sa vie.**

Monsieur Bron me reçoit chez lui; nous nous installons dans sa cuisine. Sur la table, il a soigneusement préparé tous les courriers et documents qu'il a reçus de diverses organisations – la pile est impressionnante. Sous ces piles bien triées, je devine un homme qui accorde de l'importance à l'organisation et l'ordonnance harmonieuse des choses. Au fil de notre conversation, il dit être très satisfait de son passé, qu'il juge moins tumultueux que les grands changements auquel nous faisons face



Michel Bron avec sa dernière acquisition: un ouvre-bouteille en forme de champignon.

aujourd'hui. Depuis une bonne dizaine d'années il est à la retraite et cela semble bien lui convenir. Encore une fois, il estime avoir beaucoup de chance, aussi par rapport à sa santé. Tout comme chez beaucoup de personnes de son âge, les petits soucis de santé se manifestent – une douleur par ci, une douleur par-là, le cœur, la pression artérielle et un peu de rhumatismes. Mais il respire l'optimisme et la bonne forme, il me parle de la liberté qu'il ressent, quand il part faire ses courses à vélo.

### Une tradition familiale de générosité

En parlant des dons qu'il fait, Michel Bron se met à me parler de sa mère. C'est surtout elle qui lui a enseigné cette générosité et qui lui a donné l'intérêt pour différentes causes. Une phrase lui est toujours restée: tu devras t'habituer à faire du bien à ton prochain.

Sa mère était elle-même atteinte de rhumatisme. C'est pour cela qu'il a tissé des liens avec son rhumatologue et avec la Ligue contre le rhumatisme. Il donne à la fois à la Ligue genevoise et à la Ligue suisse contre le rhumatisme, car il apprécie tout autant le travail au niveau local qu'au niveau national et estime que les deux niveaux sont très importants pour le bon fonctionnement d'une organisation.

### Faire des dons avec méthode

Outre les ligues contre le rhumatisme, Michel Bron soutient une trentaine d'œuvres très différentes, allant du centre social protestant aux animaux, en

passant par les enfants et différentes œuvres en rapport avec la santé. Il ne donne qu'à des œuvres actives en Suisse, car il n'est pas toujours convaincu que l'argent donné à l'étranger arrive vraiment là où il devrait. Il sait exactement à qui il donne combien et fait son budget mensuel de manière très consciente. Il reçoit beaucoup de courrier (il soupire), mais il est très sélectif et jette pas mal de choses à la poubelle: « Ce que je n'apprécie pas du tout, c'est de ne pas savoir de qui vient un envoi. Vos enveloppes et courriers (note de la rédaction: les envois de la Ligue contre le rhumatisme) sont clairs et bien libellés. »

Ce texte est extrait d'un interview mené par Valérie Krafft (Directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme). Vous trouverez le texte complet sur: [www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2017/bron. I](http://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2017/bron. I)

Dieser Text ist ein Auszug aus einem Interview, das Valérie Krafft (Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz) führte. Das ganze Gespräch in Deutsch finden Sie unter: [www.rheumaliga.ch/blog/2017/bron. I](http://www.rheumaliga.ch/blog/2017/bron. I)

Quest testo è un estratto da un'intervista condotta da Valérie Krafft (Diretrice della Lega svizzera contro il reumatismo). La versione italiana è disponibile al link: [www.reumatismo.ch/blog/2017/bron. I](http://www.reumatismo.ch/blog/2017/bron. I)

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

janssen

Lilly



MSD Be well

NOVARTIS

Roche

Spitex  
Stadt und LandVoltaren Dolo®  
Novartis Consumer Health Schweiz AG

### Gesundheitskompetenz & Verwöhnangebot

- Ruhige Traumlage! Rundum-Sorglos-Kurparket
- Wunderschöne geräumige Zimmer & Suiten
- Hervorragende Gourmet- und Gesundheitsküche
- Wellnessparadies de luxe 1700 m² & neuer SPA-Bereich
- 2 Thermalhallen- u. 2 Thermalfreibäder 33°C ganzjährig
- Inklusive: Wassergymnastik, Rückenschule, Fahrräder
- Medizinische Kurabteilung mit allen Anwendungen
- Thermal-Radon-Wannenbäder-Abteilung

**Gasteiner Heilstollenkur - wissenschaftlich belegt:**  
Langanhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate)  
Signifikante Medikamentenreduktion (bis zu 11 Monate)

**HEILSTOLLENKUR: ab € 1987,- p. P.**  
14 ÜN/HP, 6x Stollen, 8 Kuranwendungen, Kurarztvisite  
**SCHNUPPERKUR: ab € 848,- p. P.**  
7 ÜN/HP, 1x Stollen, 5 Kuranwendungen, Kurarztvisite  
**oder: HP € 99,- bis € 139,- p. P./Tag**  
je nach Zimmer-Kategorie & Saison



**Garten-Set**  
**Lot de jardin**



Senden Sie mir  
Veuillez me faire parvenir

Set(s) à CHF 58.30 (zzgl. 9 Franken Versandkosten)  
Lot(s) à CHF 58.30 (plus frais d'envoi de 9 francs)

Name, Vorname/Nom, prénom

Strasse, Nr./Rue, No

PLZ, Ort/NPA, localité

Bestelladresse / Passez votre commande à:

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich