



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 austerapiert. 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 > s. 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, contraignant 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 percussionniste: «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'orafa 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'infiammazione 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 augurerei 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'infiammazione si estese alle articolazioni, però, l'artista appassionato dovette rallentare.

Successo sull'intera linea

«Questa è una tecnica molto particolare», dice l'orafa 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 Gelenkerstörungen zu verhindern, beginnt Tanner «Gift» zu schlucken, wie er selber sagt. Zuerst erhält er Methothrexat 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 entsäuert. 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. ■

« 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

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.

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 ingoiare «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 terapeuta 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. Li 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 rigidità 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 terapeuta 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

DOLOCYL®
IBUPROFEN Crème

SCHMERZLINDERND
ENTZÜNDUNGSHEMMEND
HAUTPFLEGEN
GERUCHSNEUTRAL

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch