

4 | 2025

Nr. 162

Forum

Atem
Respiration
Respirazione

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





Wenn der Alltag zur Hürde wird.

Ob altersbedingt, durch Krankheit oder eingeschränkte Mobilität: Wer zu Hause nicht mehr alles allein schafft, kann sich Unterstützung holen.

Manchmal verändert sich das Leben schneller, als man denkt. Eine Krankheit, ein Unfall oder nachlassende Kräfte können alltägliche Routinen zu einer Herausforderung werden lassen. Die Einkaufstaschen fühlen sich schwer an, das Einsteigen in die Dusche wird zum Balanceakt und das Kochen kompliziert: Wenn der Alltag belastet, ist der Moment gekommen, um Hilfe anzunehmen.

Daheim betreut – individuell und verlässlich

In solchen Situationen bietet sich die Unterstützung einer Spitex an. Die Senevita Casa als grösste private Anbieterin der Schweiz betreut pflegebedürftige Menschen in ihrer vertrauten Umgebung mit genau den Leistungen, die sie brauchen: von medizinischer Pflege über Demenzbegleitung bis hin zur Haushaltshilfe. Verlässliche Bezugspersonen sorgen für Kontinuität und bauen ein vertrauensvolles Verhältnis auf. So entsteht Sicherheit für Betroffene und Angehörige werden entlastet: «Nach einer dringenden Hilferuf-Mail wurde meiner betagten Mutter umgehend Hilfe zugesichert, eine Riesenerleichterung!» Die Senevita Casa ist ganz in Ihrer Nähe, an 23 Standorten vom Genfer- bis zum Bodensee.

Quand la vie quotidienne est semée d'embûches.

Que cela soit dû à l'âge, à une maladie ou à la mobilité réduite: les personnes qui sont désormais incapables de tout faire seules à domicile peuvent obtenir de l'aide.

Parfois, la vie change plus vite qu'on ne le pense. Une maladie, un accident ou une baisse de la forme physique peuvent transformer les tâches quotidiennes en de véritables défis. Les sacs de courses semblent lourds, entrer dans la douche devient un exercice d'équilibriste et faire la cuisine est compliqué: lorsque le quotidien devient pénible, il est temps d'accepter de l'aide.

Soins à domicile – une offre personnalisée et fiable

Dans de telles situations, le soutien d'un service d'aide et de soins à domicile est tout indiqué. Senevita Casa, le

plus grand prestataire privé de Suisse, prend en charge les personnes dépendantes dans leur environnement familial en leur fournissant précisément les services dont elles ont besoin: des soins médicaux à l'aide ménagère, en passant par l'accompagnement des personnes atteintes de démence. Des référents fiables assurent la continuité et établissent une relation de confiance. Cela procure un sentiment de sécurité aux personnes concernées et soulage leurs proches, comme l'a lui-même vécu un client du site de Winterthur: «Après un e-mail urgent de demande d'aide, ma mère âgée a immédiatement reçu une réponse positive, ce qui a été un énorme soulagement!» Senevita Casa est tout près de chez vous, avec 23 sites répartis entre le lac Léman et le lac de Constance.

Quando la quotidianità diventa un ostacolo.

Che dipenda dall'età, dalla malattia o da una riduzione della mobilità: una persona che non riesce più a fare tutto da sola in casa può chiedere aiuto.

A volte la vita cambia più rapidamente di quanto non si pensi. Una malattia, un incidente o un calo di energia possono trasformare anche le mansioni quotidiane in una vera sfida. Le borse della spesa pesano, entrare in doccia mette alla prova l'equilibrio e cucinare diventa complicato: quando la quotidianità diventa un ostacolo, è il momento di accettare l'aiuto degli altri.

Assistenza a casa – in maniera individuale e affidabile

In queste situazioni può venire in aiuto uno Spitex. Senevita Casa, il maggiore fornitore privato in tutta la Svizzera, offre assistenza a persone bisognose di cure nell'ambiente a loro familiare proprio con i servizi che servono loro: dalle cure mediche all'affiancamento delle persone con demenza, fino all'economia domestica. La presenza di persone di riferimento affidabili garantisce la continuità e permette di instaurare un rapporto basato sulla fiducia. Così si crea un senso di sicurezza per le persone interessate e si allevia il carico dei familiari, come testimonia un cliente della sede di Winterthur: «Dopo una mail di richiesta di soccorso urgente, mia madre, in età avanzata, ha ricevuto subito aiuto: è stato un sollievo enorme!» Senevita Casa è vicina a voi, con 23 sedi, dal Lago di Ginevra al Lago di Costanza.

senevitacasa.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Jetzt atmen Sie einmal tief durch! Gegen das Lampenfieber vor der Präsentation, zur Entspannung beim Yoga oder mitten im Streitgespräch. Einfach mal tief durchatmen. Wenn dieser Satz privat oder geschäftlich fällt, löst er bei mir immer einen Funken Irritation aus. Ich atme ja sowieso immer, wieso soll ich denn jetzt auf einmal besonders tief durchatmen? Aber haben Sie mal darauf geachtet, was passiert, wenn Sie tatsächlich tief durchatmen? Ich für meinen Teil stelle dann immer fest, dass ich vorher eben nur geatmet und nicht bewusst geatmet habe. Diesen Unterschied zu merken, ist erst der Anfang. Denn unser Atem kann eine ganze Menge, wie Sie in dieser Ausgabe erfahren: Er ist Spiegel und Katalysator verschiedener Prozesse im Körper, aber auch unserer geistigen Ruhe, denn er kann unseren Puls beruhigen und vieles mehr. Normal atmen zu können, ist ausserdem nicht für jeden von uns selbstverständlich, wie Sie im Portrait lesen werden.

Also: Atmen Sie tief durch und geniessen Sie das Gefühl!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre & eine schöne Winterzeit. ■

Chère lectrice, cher lecteur,

C'est le moment de prendre une profonde respiration ! Contre le trac avant une présentation, pour se détendre au yoga ou au milieu d'une conversation un peu houleuse, prenez simplement une profonde respiration. Dès que j'entends cette phrase autour de moi ou dans la société, je ressens toujours une légère irritation. Je respire tout le temps, de toute façon, alors pourquoi devrais-je le faire maintenant spécialement ?

Mais avez-vous déjà observé ce qu'il se passe lorsque vous respirez vraiment profondément ? Pour ma part, je constate toujours qu'avant je me contentais de respirer sans en avoir conscience. Le fait de remarquer la différence est un bon début. Notre respiration peut changer beaucoup de choses, comme le montre ce numéro : c'est le miroir et le catalyseur de divers processus dans le corps, mais aussi de notre calme intérieur, car elle peut calmer notre pouls et beaucoup plus encore. Pouvoir respirer normalement ne va pas de soi pour tout le monde, vous le découvrirez dans le portrait.

Alors, respirez profondément et appréciez le ressenti !

Je vous souhaite une bonne lecture et un bel hiver. ■

Vivian Decker

Projektleiterin Kommunikation & Operations
Responsable des projets en communication et opérations
Responsabile di progetto Comunicazione e operazioni

Gentile lettrice, gentile lettore,

faccia ora un bel respiro profondo! Aiuta a combattere l'ansia da palcoscenico prima di una presentazione, a rilassarsi durante lo yoga o nel bel mezzo di una discussione. Faccia un bel respiro profondo... Quando sento pronunciare questa frase, nel privato o al lavoro, avverto sempre un pizzico di irritazione. Io respiro praticamente sempre, per quale ragione dovrei adesso, tutto d'un tratto, fare un bel respiro profondo?

Ma ha mai notato cosa accade quando si respira davvero profondamente? Per quanto mi riguarda, faccio ogni volta questa constatazione: prima respiravo semplicemente, ma non in modo consapevole. Notare questa differenza è solo il primo passo. Come scoprirà in questo numero, il nostro respiro ha grandi potenzialità: è lo specchio e il catalizzatore di diversi processi dell'organismo, ma anche della nostra tranquillità mentale, in quanto riesce a calmare il nostro battito, e non solo. Inoltre, come leggerà nel ritratto, saper respirare normalmente non è affatto scontato per nessuno di noi.

Quindi, faccia un bel respiro profondo e si goda questa sensazione!

Le auguro una piacevole lettura e uno splendido inverno. ■

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/Direzione editoriale: Annette Stolz, GL Rheumaliga Schweiz · Redaktion/Rédaction/Redazione: Vivian Decker und Daria Rimann
Inserate/Annonces/Annunci: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, info@rheumaliga.ch

Abbonement/Abonnements/Abbonamenti forumR: 4 x pro Jahr/par an. Abonnement CHF 16.– pro Jahr/par an (exkl. MwSt./hors TVA), 4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (escl. IVA)
Druck/Impression/Stampa: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach · Design: Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg · Übersetzungen/Traductions/Traduzioni: weiss traductions genossenschaft



Aktivferien am Bodensee

Montag, 20. bis Freitag, 24. Juli 2026

Geniessen Sie ein angepasstes Bewegungsprogramm speziell für Menschen mit Rheuma. Es ist wichtig, aktiv zu sein, sich aber nicht zu überfordern.

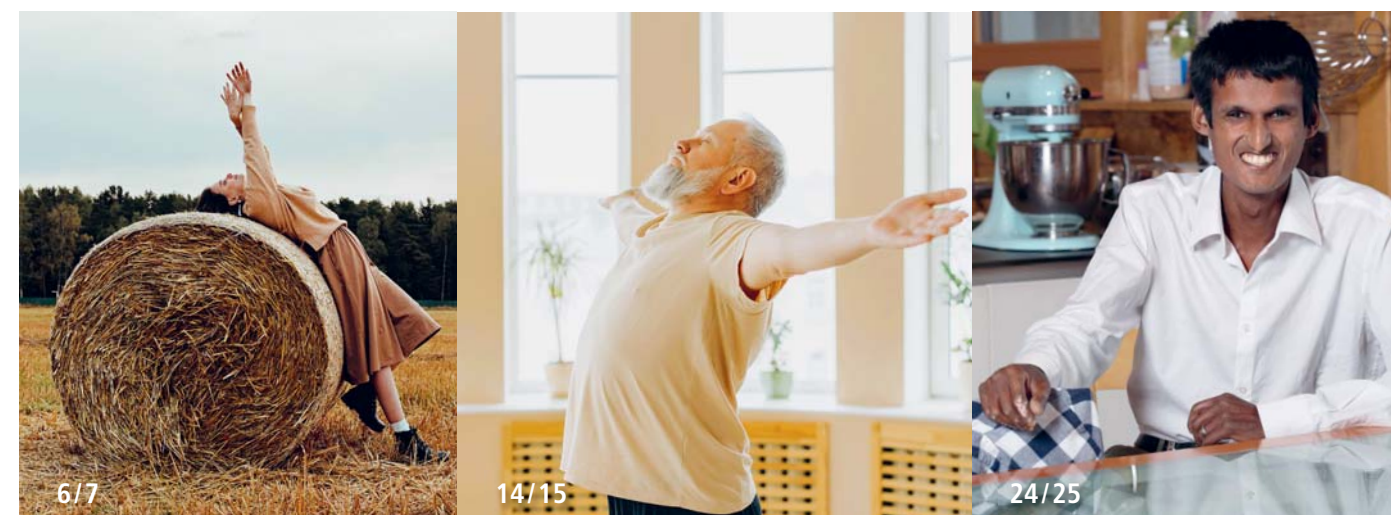
Das Konzept der bisherigen Mallorca-Reisen wird am Bodensee weitergeführt. Wir verbringen eine aktive Bewegungswoche kombiniert mit Kulinarik und Geselligkeit in einem schönen Ambiente im 4-Sterne-Hotel Lilienberg, Ermatingen mit schöner Sicht auf den Bodensee. Das Hotel ist bekannt für gute Gastfreundschaft, feines Essen und bietet eine ideale Infrastruktur für unsere Aktivitäten.

Es stehen verschiedene Möglichkeiten von Wandern über Velofahren (E-Bike, Sportrad) bis zu Nordic Walking und Wassergymnastik zur Verfügung. Alle Aktivitäten werden von kompetenten Leiterinnen und Leitern betreut. Durch die verschiedenen Leistungsklassen kann auf die individuellen Möglichkeiten Rücksicht genommen werden.

Spezialpreis ab CHF 1100 (HP im DZ pro Person) **für Mitglieder der Rheumaliga* inkl. Frühbucherrabatt bis 15.12.2025.**

Wir freuen uns auf Sie.

*Tarif für Mitglieder der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew, einer kantonalen/regionalen Rheumaliga oder einer nationalen Patientenorganisation der Rheumaliga Schweiz.



3 Editorial

Fokus

- 6 Achtsames Atmen
- 14 Atmen im Alltag
- 18 Im Gespräch mit unserer Geschäftsführerin Annette Stolz
- 22 Yoga-Kurs: Blick ins «Herz»

21 Hilfsmittel

24 Persönlich

Benjamin lebt mit verringerter Lungenfunktion. Was sich nicht verringert hat? Seine Lebensfreude.

30 Forschung

32 In Kürze

34 Sudoku

35 Veranstaltungen

38 Service

46 Schlusspunkt

Kolumne über das Atmen in den Wintertagen

3 Editorial

Point de mire

- 7 Respiration consciente
- 15 Respirer dans la vie quotidienne
- 19 En conversation avec notre directrice Annette Stolz
- 22 Cours de yoga : un regard sur le « cœur »

21 Moyens auxiliaires

25 Personnel

Benjamin vit avec une capacité pulmonaire réduite. Ce qui n'a pas diminué? Sa joie de vivre.

30 Recherche

32 En bref

34 Sudoku

35 Manifestations

38 Service

47 Point final

Opinion sur la respiration en hiver

3 Editoriale

Approfondimento

- 7 Respirazione consapevole
- 15 Respirare nella vita quotidiana
- 19 In conversazione con la nostra direttrice Annette Stolz
- 23 Corso di yoga: uno sguardo al «cuore»

21 Mezzi ausiliari

25 Personale

Benjamin vive con una funzionalità polmonare ridotta. Quello che non si è ridotto? La sua gioia di vivere.

31 Ricerca

32 In breve

34 Sudoku

35 Eventi

38 Servizio

46 Conclusione

Colonna sulla respirazione in inverno



Weitere Informationen www.bechterew.ch/events/aktivferien-am-bodensee-2026

Auskunft, Anmeldung und Organisation
Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew,
Telefon 044 272 78 66, reisen@bechterew.ch

bechterew.ch
Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Achtsames Atmen

Wie unser Atem bei Stress zur inneren Ressource wird

Ob Stress, Angst oder chronische Beschwerden: Die Atemtherapeutin Annette Früh erklärt im Gespräch mit Carla Keller, wie bewusstes Atmen das vegetative Nervensystem reguliert, Schmerzen lindern und die Selbstfürsorge stärken kann. Ein Interview über die Kraft des Atems – und darüber, wie wir ihn als Werkzeug für mehr Ruhe, Resilienz und Lebensqualität nutzen können. Text: Vivian Decker, in gekürzter Version basierend auf einem Podcast-Interview, das Carla Keller mit Annette Früh führte, Fotos: Annette Früh



Was kann und tut unsere Atmung eigentlich alles – physiologisch und emotional?

Annette Früh: Unser Atem kann unglaublich viel. Meistens denken wir gar nicht über das Atmen nach – es passiert einfach. Mit dem von der Atmung gelieferten Sauerstoff wird die Nahrung in den Zellen verbrannt und liefert uns Energie. Unser Atem reagiert und verändert sich ständig. Er ist wie ein Frühwarnsystem. Er reagiert auf unsere Gedanken, Gefühle, Körperhaltung und natürlich auch auf Stress und Schmerzen. Das Besondere: Wir können den Atem bewusst steuern.

Damit haben wir direkten Einfluss auf etwas, das sonst automatisch abläuft. Zum Beispiel: Wenn du einen Gedanken hast, wie «ich schaffe das nicht», was in dir vielleicht auch Angst auslöst, kannst du bewusst innehalten, auf deinen Atem achten, ruhig atmen und dabei das Ausatmen verlängern wie bei der entschleunigten 4/6 Atmung (Anm. der Redaktion: Beim Einatmen auf vier zählen, beim Ausatmen auf 6) – dadurch können wir unsere Emotionen regulieren und stecken nicht in der Angst fest, was auch auf unser Schmerzerleben positive Auswirkungen hat.

Die Atmung wirkt über das Ausatmen von CO₂ auf den Säure-Basen-Haushalt und reguliert, dass wir möglichst immer einen pH-Wert von etwa 7,4 im Blut haben. Das ist wichtig, damit Muskeln, Organe und Enzyme richtig arbeiten. Aufgrund von Emotionen wie zum Beispiel Angst aber auch durch Schmerzen kann der Säure-Basen-Haushalt durch falsches Atmen aus dem Gleichgewicht kommen.

Die Atmung wirkt ausserdem auch mechanisch auf das Herz und weitere Organe im Brustkorb: Beim Einatmen dehnt sich der Brustkorb, die Bauchorgane werden vom Zwerchfell, unserem Hauptatemmuskel, nach unten gedrückt und dabei bewegt sich der Bauch nach aussen, darum sprechen wir von Bauchatmung. Beim Ausatmen > s. 8

Respiration en pleine conscience

La respiration, une ressource interne en cas de stress

Stress, peurs, troubles chroniques? Interviewée par Carla Keller, la thérapeute par la respiration Annette Früh explique comment une respiration en pleine conscience régule le système nerveux végétatif, apaise les douleurs et peut renforcer l'auto-prise en charge. Une interview sur les pouvoirs de la respiration: comment nous pouvons en faire une alliée pour trouver calme, résilience et qualité de vie.

Texte: Vivian Decker, en version courte à partir d'une interview de podcast que Carla Keller a menée avec Annette Früh, photos: Annette Früh

Quels sont tous les effets et pouvoirs de notre respiration d'un point de vue physiologique et émotionnel?

Annette Früh: Notre respiration a un pouvoir incroyable. La plupart du temps, nous ne réfléchissons pas à notre respiration. Elle est là, tout simplement. Les aliments sont brûlés dans les cellules et nous fournissent de l'énergie grâce à l'oxygène livré par la respiration. Notre respiration réagit et change constamment. C'est un véritable système d'alerte précoce. Elle réagit à nos pensées, à

nos émotions, à notre posture corporelle et naturellement au stress et aux douleurs. Et surtout: nous avons la possibilité de contrôler sciemment notre respiration.

Nous pouvons ainsi influencer directement quelque chose qui se fait normalement de façon automatique. Ainsi, si une pensée du type « Je n'y arrive pas » te traverse l'esprit, qui est potentiellement source de peur, tu peux sciemment t'arrêter, faire attention à ta respiration, respirer tranquillement tout en rallongeant l'expiration comme pour l'exercice

de cohérence cardiaque 4/6 (note de la rédaction: inspirer en comptant jusqu'à 4 et expirer en comptant jusqu'à 6). Il est ainsi possible de réguler nos émotions et de ne pas rester bloqué-e dans la peur, ce qui produit aussi un effet bénéfique sur notre ressenti de la douleur.

La respiration agit sur l'équilibre acidobasique via l'expiration de CO₂, et régule de façon à ce que le pH du sang soit toujours autour de 7,4. C'est important pour que nos muscles, organes et enzymes fonctionnent normalement. Certaines émotions, telles que la peur, mais aussi les douleurs, peuvent > p. 9



Respirare con consapevolezza

Il nostro respiro: una risorsa interiore in caso di stress

In situazioni di stress, paura o in presenza di disturbi cronici: respirare con consapevolezza permette di regolare il sistema nervoso vegetativo, allevia il dolore e può rafforzare la cura di sé. Lo spiega la terapeuta del respiro Annette Früh a Carla Keller in un'intervista che parla del potere del respiro e di come possiamo usarlo per ritrovare la calma, aumentare la resilienza e migliorare la qualità di vita. Text: Vivian Decker, versione ridotta di un'intervista che Carla Keller ha fatto ad Annette Früh per un podcast, Foto: Annette Früh

Cosa può fare e cosa fa in concreto la nostra respirazione sul piano fisiologico ed emotivo?

Annette Früh: Il nostro respiro ha moltissime potenzialità. Spesso noi respiriamo e basta, senza pensarci. L'ossigeno proveniente dalla respirazione

brucia il cibo nelle cellule e ci fornisce energia. Il nostro respiro reagisce e si modifica in continuazione. È come un sistema di preallarme: reagisce ai nostri pensieri, alle nostre sensazioni, alla postura e naturalmente anche allo stress e al dolore. La particolarità sta nel fatto

che lo possiamo controllare in modo consapevole, possiamo cioè influire direttamente su un meccanismo che funziona in modo automatico. Ad esempio, quando pensiamo di non riuscire a fare qualcosa e per questo, magari, proviamo anche un senso di > pag. 11

zieht die elastische Lunge das Zwerchfell wieder nach oben, der Druck im Brust-raum sinkt – und entlastet das Herz.

Welche Rolle spielt das vegetative Nervensystem in Bezug auf die Atmung?

A. F.: Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, genauso wie der Herzschlag oder die Verdauung. Das vegetative Nervensystem ist der Teil des Nervensystems, den wir nicht willentlich steuern können. Der für die Atmung wichtigste Teil, die Medulla oblongata – auch verlängertes Mark genannt – befindet sich im Gehirn, gehört aber zum vegetativen Nervensystem. Dieses steuert unsere Atmung eigentlich automatisch und je nach Anforderung. Aber eben: Das Spannende ist, dass wir die Möglichkeit haben, die Atmung zu steuern, und dass wir so direkt auf unser vegetatives Nervensystem Einfluss nehmen können.

Wenn wir durch die Nase einatmen und damit das Zwerchfell besser ansteuern, langsam ausatmen oder eine bewusste Ausatempause machen, aktivieren wir den Parasympathikus, den Entspannungszweig des Nervensystems. Das senkt Puls und Blutdruck und hilft, Stress abzubauen. Umgekehrt kann bewusst schnelleres, oberflächliches Atmen oder grosse Atemzüge den Sympathikus aktivieren, den Teil, der uns für Aktivität und Leistung bereit macht, aber eben auch für Kampf- und Fluchtreaktion zuständig ist.

Viele Rheumabetroffene sind mit Stress und Angst konfrontiert. Was genau geschieht da in unserem Körper?

A. F.: Grundsätzlich ist Stress nicht nur negativ, er kann uns auch aktivieren, denn es wird Energie zur Verfügung gestellt. Wir werden konzentrierter, wachsamer, leistungsfähiger. Von uns negativ erlebter Stress entsteht hingegen, wenn wir eine Situation als bedrohlich empfinden, oder glauben, nicht genügend Ressourcen zu haben, um sie zu bewältigen.



Zum Beispiel: Du weisst, dass du heute bei der Arbeit lange stehen musst und am nächsten Tag mit Schmerzen dafür büssen wirst. Die Befürchtung, Schmerzen zu haben, löst Stress aus, und Stress wiederum Schmerzen. Schmerzen lösen wieder Stress aus, ein Teufelskreis entsteht. Das Gehirn registriert dieses Signal als Alarm: «Achtung, da passiert öppis!» Vor allem über die Amygdala, den Mandelkern im limbischen System, wo Gefühle unbewusst verarbeitet werden. Wenn wir Angst und Stress ausgesetzt sind, atmen wir oft schneller und flacher oder atmen zu viel Luft ein und aus. Es werden dabei auch verschiedene Hormone ausgeschüttet, die dazu führen, dass sich die Muskeln verspannen, der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen. Diese Stressreaktion wird vom Sympathikus aktiviert, also wieder dem Teil des vegetativen Nervensystems, der für Aktivität, aber auch für die Flucht- und Kampfreaktion zuständig ist. Kurzfristig können wir uns danach wieder regulieren, hält der Stress jedoch an, bleiben wir im Kampf-, Flucht- oder sogar Erstarrungsmodus. Früher war diese Reaktion überlebenswichtig, wenn zum Beispiel der Säbelzahntiger um die Ecke kam. Heute ist sie leider nicht mehr ganz so adäquat.

Aber da diese blitzschnellen Reaktionen, wie erwähnt, vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, können wir sie nicht einfach abstellen. Wir müssen Wege und Möglichkeiten finden, uns selbst wieder zu regulieren. Denn auch Alltagsstress kann dieselbe Stresskaskade in Gang setzen.

Das klingt, als brauche es da mehr als nur bewusstes Atmen. Was wird denn in der Atemtherapie sonst noch eingesetzt?

A. F.: In der Atemtherapie arbeiten wir ganzheitlich, also mit Körper, Geist und Seele. Das heisst, auch das Aufdecken negativer Glaubenssätze und Störfaktoren ebenso wie das Bewusstmachen von Kraftquellen, den so genannten Ressourcen, können Thema einer Sitzung sein. Man kann sagen: Schwerpunkte sind die Bewusstseins-schulung und die Körper- und Selbstwahrnehmung. In der Atemtherapie geht es darum zu lernen, in den Körper zu spüren und innere Empfindungen, eventuell auch aufsteigende Gedanken, Bilder und Körperimpulse wahrzunehmen. Das entschleunigt, bringt uns in Kontakt mit uns selbst und kann helfen, Schmerzen zu lindern. Achtsamkeitspraxis ist dabei ein zentrales Element: Immer wieder üben anzu-

nehmen, was gerade ist – ohne inneren Widerstand, denn nur so können wir in eine Handlungshaltung kommen. Akzeptanz heisst nicht Resignation, sondern einen freundlichen, toleranten Umgang mit sich selbst. Oft fehlt uns dieses sogenannte Selbstmitgefühl, das wir einer guten Freundin schenken würden.

Welche Auswirkungen hat Achtsamkeit denn auf Rheuma?

A. F.: Bei vielen Menschen mit Rheuma besteht die Gefahr, dass der Schmerz den Alltag bestimmt, und das kann zu Dauerstress führen. Achtsamkeit hilft, aus dieser Spirale auszusteigen. Studien zeigen: Im Zustand der Achtsamkeit spüren wir den Schmerz zwar, leiden aber weniger darunter, weil die Hirnareale, die den Schmerz bewerten, weniger aktiv sind. So wird der Kopf frei für andere Dinge, und der Schmerz rückt in den Hintergrund. Eine bewährte Übung ist der Bodyscan, den wir in der Atemtherapie «Körperreise» nennen. Wir wandern gedanklich durch den ganzen Körper, spüren, wie es ihm geht, und bauen eine gesunde Beziehung zu ihm auf, auch wenn er sich durch Krankheit oder Einschränkungen unvollkommen anfühlt.

Achtsamkeit muss nicht auf dem Meditationskissen stattfinden: Sie geht auch in der Natur, beim Sport, beim Musizieren, beim Kochen oder in einfachen Atemübungen. Beispielsweise kann man sogenannte Mini-Pausen einbauen und Atem- und Körperübungen in den Alltag integrieren, bis sie zur Gewohnheit werden. Das kann so einfach sein wie eine Busstation früher auszusteigen und bewusst atmend nach Hause zu gehen und dabei die Schritte zu zählen – 3 Schritte einatmend und 6 Schritte ausatmend oder sich beim Rotlicht an der Ampel eine Pause zu gönnen und bewusst zu atmen, anstatt sich zu ärgern.

Wichtig ist, den eigenen Zugang zu finden und Momente zu schaffen, in denen man ganz im Hier und Jetzt ist. ■

déstabiliser l'équilibre acidobasique en raison d'une mauvaise respiration. La respiration agit mécaniquement sur le cœur, mais aussi sur d'autres organes du thorax: à l'inspiration le thorax se bombe, les organes abdominaux sont poussés vers le bas par le diaphragme, notre principal muscle respiratoire et le ventre se gonfle. C'est pour cela que l'on parle de respiration abdominale. A l'expiration, le poumon élastique tire le diaphragme vers le haut, la pression dans le thorax baisse et soulage le cœur.

Quel rôle le système nerveux végétatif joue-t-il au niveau de la respiration?

A. F.: Le système nerveux végétatif (aussi appelé système nerveux autonome) régule la respiration, tout comme le rythme cardiaque ou la digestion. Il représente la partie du système nerveux qu'il nous est impossible de contrôler avec notre volonté. La partie la plus importante pour la respiration, le bulbe rachidien (ou moelle allongée, medulla oblongata en latin) se trouve dans le cerveau, mais fait partie du système nerveux. Cette dernière régule notre respiration de façon automatique, selon les exigences. Mais justement, le plus passionnant est que nous avons la possibilité de contrôler notre respiration et donc d'avoir une influence directe sur notre système nerveux végétatif. Lorsque nous respirons par le nez et que nous pouvons ainsi mieux contrôler le diaphragme, que nous expirons lentement ou que nous coupons sciemment notre respiration, nous activons le système nerveux parasympathique, à savoir la branche du système nerveux assurant la détente. Le pouls et la tension baissent, ce qui aide à diminuer le stress. A l'inverse, une respiration consciente plus rapide, superficielle, ou de grandes respirations activent le système nerveux sympathique, qui stimule l'activité et la performance, mais qui est également responsable des réactions de combat et fuite. > p.10



Annette Früh ist ganzheitlich-integrative Atemtherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT und EMR-Anerkennung,

spezialisiert auf Selbstregulation, Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Ihre langjährige Erfahrung als Athletin, Trainerin, Lehrerin und Mutter prägt ihre ressourcenorientierte Arbeit mit Menschen, was sie als Herzensangelegenheit versteht. Sie leitet Seminare und Weiterbildungen zu Atem, Nervensystem und emotionaler Kompetenz, u. a. für die Rheumaliga Schweiz, das Institut für körperzentrierte Psychotherapie Zürich und verschiedene Firmen.

Annette Früh est thérapeute par la respiration globale et intégrative, titulaire du Certificat de Branche OrTra TC et du label de qualité RME. Elle s'est spécialisée dans l'auto-régulation, la gestion du stress et la prévention du burn-out. Sa longue expérience comme athlète, entraîneuse, enseignante et mère influence son travail orienté sur les ressources des personnes, auquel elle voue une réelle passion. Elle dirige des séminaires et formations continues sur la respiration, le système nerveux et les compétences émotionnelles, notamment pour la Ligue suisse contre le rhumatisme, l'Institut für körperzentrierte Psychotherapie de Zurich et pour différentes entreprises.

Annette Früh è terapeuta del respiro olistica integrativa con certificato settoriale OmL CT e riconoscimento RME, specializzata in autoregolazione, controllo dello stress e prevenzione dei burnout. La sua pluriennale esperienza come atleta, allenatrice, insegnante e madre influenza il suo lavoro orientato alle risorse con persone a cui tiene molto. Tiene seminari e corsi di perfezionamento sul respiro, il sistema nervoso e la competenza emotiva per diverse aziende e istituzioni, come la Lega svizzera contro il reumatismo e l'Institut für körperzentrierte Psychotherapie di Zurigo.

Beaucoup de personnes concernées par le rhumatisme sont confrontées au stress et à la peur. Que se passe-t-il exactement dans notre corps ?

A. F. : Le stress n'est pas seulement quelque chose de négatif, il peut également nous mettre en action puisqu'il met à disposition de l'énergie. Il accentue la concentration, l'attention et la capacité de performance. Le stress que nous percevons au contraire comme négatif apparaît lorsque nous ressentons ou croyons qu'une situation est dangereuse ou que nous croyons ne pas avoir assez de ressources pour la gérer.

Ainsi, tu sais que tu devras rester longtemps debout au travail aujourd'hui et que tu auras des douleurs demain.

La crainte d'avoir des douleurs génère un stress qui engendre lui-même des douleurs. Les douleurs génèrent de nouveau un stress : un véritable cercle vicieux s'installe. Le cerveau enregistre ce signal comme une alerte : « Attention, là il se passe quelque chose ! » Surtout

au niveau de l'amygdale, complexe amygdalien du système limbique, où sont traitées inconsciemment les émotions. En cas de peur et de stress, bien souvent notre respiration s'accélère et devient plus plate, ou alors nous inspirons et expirons trop d'air. Diverses hormones interviennent alors qui conduisent à une contraction des muscles, et augmentent la tension et le rythme cardiaque. Cette réaction de stress est activée par le système nerveux sympathique, à savoir la partie du système nerveux végétatif responsable de l'activité, mais aussi des réactions de fuite et de combat. Il est possible de nous réguler assez rapidement, mais si le stress persiste, nous restons en mode de combat, de fuite, voire même de figement.

Si cette réaction était autrefois essentielle à notre survie, par exemple à l'arrivée d'un tigre à dents de sabre, elle

est devenue aujourd'hui beaucoup moins adaptée. Mais comme ces réactions extrêmement rapides dépendent du système nerveux végétatif, impossible de les bloquer facilement. Nous devons trouver des chemins et des possibilités de nous réguler à nouveau. Le stress quotidien peut mettre en route la même cascade de stress.

Tout cela ne demande-t-il pas bien plus qu'une respiration en pleine conscience ? Qu'est-ce qui est mis en place dans la thérapie par la respiration ?

A. F. : En thérapie par la respiration, nous travaillons de façon globale, avec le corps, l'esprit, et l'âme. Cela signifie que nous abordons aussi les croyances négatives et les facteurs perturbateurs, tout en faisant prendre conscience des sources d'énergie, les fameuses « ressources ». On peut dire que les prio-

rités sont l'apprentissage de la pleine conscience et la perception de soi et de son corps. En thérapie par la respiration, les personnes apprennent à ressentir leur corps et à percevoir les sensations, et peut-être aussi les pensées émergentes, les images et les impulsions du corps. Le processus permet de ralentir, de se mettre en contact avec soi-même, ce qui peut aider à soulager les douleurs. La pratique de la pleine conscience joue un rôle primordial : il s'agit de s'entraîner de façon régulière à prendre conscience de ce qui nous traverse, sans résistance interne, car c'est seulement ainsi que nous pouvons nous mettre en position d'action. L'acceptation ne signifie pas résignation, mais plutôt une approche bienveillante et tolérante de soi-même. Bien souvent, nous manquons de cette empathie envers nous-mêmes alors qu'on l'offre à une bonne amie.

Quels sont les effets de la pleine conscience sur les rhumatismes ?

A. F. : Chez beaucoup de personnes atteintes de rhumatisme, le risque est grand de voir la douleur déterminer le quotidien et cela peut conduire à un stress permanent. La pleine conscience aide à sortir de cette spirale infernale. Les études le montrent : en état de pleine conscience, nous ressentons toujours la douleur, mais la subissons moins, car les zones du cerveau qui évaluent la douleur sont moins actives. Ainsi, la tête se libère pour d'autres choses et la douleur passe en arrière-plan. L'exercice du body scan, que nous appelons « voyage à l'intérieur du corps » en thérapie par la respiration, donne de très bons résultats.

Nous passons mentalement en revue l'ensemble du corps, ressentons comment il va, et construisons une relation saine avec lui, même s'il est ressenti comme imparfait à cause de la maladie ou des limitations.

La pleine conscience ne doit pas forcément avoir lieu sur le coussin de méditation : elle peut aussi se pratiquer en pleine nature, pendant une activité physique, en faisant de la musique, en cuisinant ou pendant des exercices de respiration tout simples. Il est possible, par exemple, de mettre en place des mini-pauses et d'intégrer dans son quotidien des exercices de respiration et corporels jusqu'à ce qu'ils deviennent une habitude. On peut par exemple descendre du bus une station plus tôt et respirer en conscience jusqu'à la maison, en comptant ses pas : 3 pas en inspiration et 6 pas en expiration ; ou alors s'offrir un instant de pause au feu rouge et respirer en conscience plutôt que de s'énervier.

Ce qui est important, c'est de trouver ses moments à soi pendant lesquels on est réellement dans le « ici et maintenant ». ■

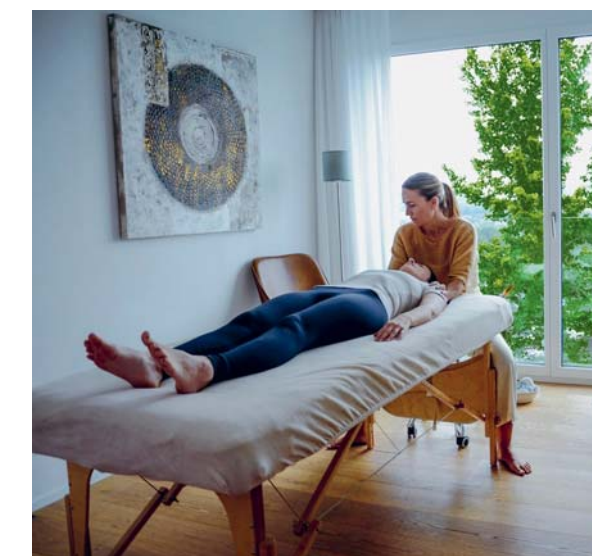
paura, possiamo fermarci un attimo, prestare attenzione al nostro respiro, respirare con calma e allungare il tempo di espirazione, come si fa con la respirazione rallentata 4-6 (NdR: consiste nel contare fino a 4 in fase di inspirazione e fino a 6 in fase di espirazione). In questo modo possiamo controllare le nostre emozioni e non lasciarci dominare dalla paura, e influire così positivamente anche sulla nostra percezione del dolore. La respirazione, attraverso l'eliminazione di CO₂, agisce sull'equilibrio acido-base e lo regola mantenendo il pH nel sangue il più possibile vicino al valore 7,4. È un processo fondamentale per il corretto funzionamento di muscoli, organi ed enzimi. Una respirazione scorretta dovuta a determinati stati emotivi, come ad esempio la paura o il dolore, può alterare l'equilibrio acido-base. La respirazione agisce, inoltre, anche in modo meccanico sul cuore e su altri organi che si trovano nella gabbia toracica: durante l'inspirazione la gabbia toracica si espande, gli organi addominali vengono spinti verso il basso dal diaframma, il nostro organo respiratorio principale, e l'addome si gonfia – motivo per cui si parla di respirazione addominale. Durante l'espirazione i polmoni, che sono elastici, riportano il diaframma in alto, la pressione nella cavità toracica diminuisce e il cuore rallenta.

Che ruolo ha il sistema nervoso vegetativo rispetto alla respirazione ?

A. F. : La respirazione è controllata dal sistema nervoso vegetativo o neurovegetativo, così come il battito cardiaco e la digestione. Il sistema neurovegetativo è quella parte del sistema nervoso che non possiamo controllare volontariamente. La componente più importante per la respirazione, il midollo allungato, risiede nel cervello ma fa parte del sistema nervoso vegetativo, che con-

trolla di fatto automaticamente la respirazione adattandosi alle esigenze. Tuttavia, l'aspetto interessante è che abbiamo la possibilità di controllare la respirazione influenzando quindi direttamente sul nostro sistema nervoso vegetativo.

Quando inspiriamo con il naso controllando meglio il diaframma, espiriamo lentamente o facciamo una pausa consapevole al termine dell'espirazione, attiviamo il sistema parasimpatico, cioè la parte del sistema nervoso responsabile per il rilassamento. Questa respirazione riduce il battito e la pressione sanguigna e aiuta a diminuire lo stress. Al contrario, un respiro consapevolmente più veloce e superficiale o respiri lunghi e intensi attivano il sistema simpatico, quella parte del sistema nervoso che ci prepara all'azione e alla prestazione, ma che è anche responsabile per le reazioni di attacco e fuga.



Molte persone affette da reumatismo combattono con lo stress e la paura. In questo caso, cosa accade esattamente nell'organismo ?

A. F. : In linea di massima lo stress non ha solo una connotazione negativa: ci può anche stimolare ad agire, in quanto viene liberata energia. La > pag. 12



nostra concentrazione aumenta, siamo più vigili e produttivi. Lo stress viene vissuto in modo negativo, invece, quando pensiamo che una situazione costituisca una minaccia o crediamo di non avere risorse sufficienti per affrontarla. Facciamo un esempio: sappiamo che oggi al lavoro dovremo stare a lungo in piedi e che domani ne pagheremo lo scotto con dei dolori. La paura di sentire dolore scatena lo stress, che a sua volta scatena il dolore, che a sua volta genera stress e si crea così un circolo vizioso. Il cervello registra questo segnale come un allarme: «Attenzione, sta succedendo qualcosa!» In questo caso ad agire è soprattutto l'amigdala, che risiede nel sistema limbico, nella quale vengono elaborate inconsciamente le sensazioni. Di fronte a situazioni di paura e stress, spesso la respirazione diventa più veloce e superficiale e inspiriamo ed espiriamo quantità eccessive di aria. Vengono anche rilasciati diversi ormoni che fanno contrarre i muscoli e aumentare la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca. Questa reazione allo stress viene attivata dal sistema simpatico, quindi ancora una volta da quella parte del sistema nervoso vegetativo responsabile dell'azione, ma anche delle reazioni di attacco e fuga. Di solito riusciamo a ritrovare abbastanza in fretta il nostro equilibrio, ma se lo stress persiste, finiamo col rimanere in modalità di lotta, fuga o addirittura paralisi. In passato questo stato era di vitale importanza, ad esempio per sfuggire a

una tigre dai denti a sciabola che si trovasse nei paraggi. Oggi, invece, non ha più motivo d'essere. Queste reazioni fulminee, però, che come ho già detto sono regolate dal sistema nervoso vegetativo, non sono facili da disinnescare. Ecco perché è importante trovare modi e soluzioni per riprendere il controllo su di noi. Perché anche lo stress quotidiano può scatenare lo stesso effetto a cascata.

Sembra che la respirazione consapevole da sola non basti. In cos'altro consiste la terapia del respiro?

A. F.: La terapia del respiro si basa su un approccio olistico che coinvolge corpo, mente e anima. Di conseguenza, una seduta può essere incentrata anche sul far luce su convinzioni negative e fattori di disturbo oppure su come acquisire consapevolezza su determinate fonti di energia, le cosiddette risorse. Possiamo affermare che le priorità sono l'allenamento alla consapevolezza e la percezione del corpo e di sé. La terapia del respiro consiste nell'imparare a sentire il corpo e percepire le sensazioni interiori, eventualmente anche pensieri, immagini e impulsi fisici che nascono dentro di noi. Questo ci aiuta a rallentare, a entrare in contatto con noi stessi e può alleviare i dolori. In tutto questo, la pratica della mindfulness è un elemento centrale: esercitarsi costantemente ad accettare il momento presente così com'è, senza alcuna resistenza interiore, perché solo così possiamo sviluppare un atteggiamento orientato all'azione.

Accettare non significa rassegnarsi, ma avere verso di noi un atteggiamento gentile e tollerante. Spesso ci manca un po' di auto-compassione, ovvero la capacità di trattarci con la stessa gentilezza che riserveremmo a una cara amica.

Che effetti ha la mindfulness sul reumatismo?

A. F.: Molte persone affette da reumatismo rischiano che il dolore influenzi la quotidianità e ciò può portare a stress cronico. La mindfulness aiuta a uscire da questa spirale. Gli studi dimostrano che nello stato di consapevolezza percepiamo il dolore, ma proviamo una sofferenza minore, in quanto le aree del cervello deputate a valutare il dolore sono meno attive. La mente si libera per altre cose e il dolore passa in secondo piano. Un esercizio efficace è il body scan, che nella terapia del respiro chiamiamo «viaggio nel corpo». Percorriamo con il pensiero tutto il corpo, sentiamo come sta e instauriamo con lui una relazione sana, anche quando si sente imperfetto a causa della malattia o delle limitazioni. La mindfulness non ha per forza bisogno del cuscino da meditazione: può essere praticata anche in mezzo alla natura, facendo sport, suonando uno strumento, quando si cucina o con semplici esercizi di respirazione. Ad esempio, si possono inserire delle mini pause e integrare nella routine quotidiana esercizi fisici e di respiro fino a farli diventare un'abitudine. È davvero semplice: possiamo scendere dall'autobus una fermata prima e proseguire la strada verso casa a piedi respirando consapevolmente e contando i passi: 3 passi inspirando e 6 espirando. Oppure possiamo concederci una pausa quando il semaforo è rosso e, anziché irritarci, respirare consapevolmente. L'importante è trovare il modo più adatto a ognuno e ognuna di noi e ritagliarci dei momenti in cui riusciamo davvero a concentrarci sul qui e ora. ■

Wenn Rheuma auf die Lunge schlägt

Rheuma schädigt nicht nur Gelenke. Entzündungen können auch die Lunge treffen – häufig unbemerkt, aber mit ernsthaften Folgen. Prof. Dr. Sabine Adler, Chefärztin der Rheumatologie am Kantonsspital Aarau, erklärt, warum Früherkennung entscheidend ist und wie Betroffene sich schützen können.

Frau Professor Adler, viele Menschen verbinden Rheuma vor allem mit schmerzenden Gelenken. Warum spielt auch die Lunge eine so wichtige Rolle?

Das stimmt, viele denken bei Rheuma zuerst an schmerzende Gelenke. Doch die Erkrankung kann viele Organsysteme betreffen. Entzündungen können auch Organe wie die Lunge in Mitleidenschaft ziehen – manchmal lange, bevor man etwas davon spürt. Genau das macht es so wichtig, dass wir von Beginn an auch an die Lunge denken und typische Warnzeichen nicht übersehen.

Wie häufig schlagen sich entzündlich-rheumatischen Erkrankungen auf die Lunge?

Etwa jede zehnte Person mit rheumatoider Arthritis kann im Verlauf auch eine Erkrankung der Lunge entwickeln, meist eine sogenannte interstitielle Lungenerkrankung, die in eine Narbenbildung (Lungenfibrose) übergehen kann. Selten zeigt sich die Lungenerkrankung sogar schon Jahre vor den typischen Gelenkbeschwerden. Das Risiko steigt, wenn man älter ist, raucht oder bestimmte Antikörper im Blut hat, sogenannte Anti-CCP-Antikörper, die eine besonders aktive Form des Rheumas anzeigen können. Eine solche Lungenbeteiligung verschlechtert nicht nur die Prognose, sondern kann auch die Lebensqualität deutlich einschränken – etwa durch chronische Atemnot und sinkende Belastbarkeit.

Was passiert, wenn die Lunge bei einer rheumatischen Erkrankung betroffen ist?

Greift das fehlgeleitete Immunsystem nicht nur die Gelenke, sondern auch das feine Lungengewebe an, entzündet sich das sogenannte Bindegewebe der Lunge. Durch diese chronische Entzündung wird gesundes Gewebe nach und nach durch festes Narbengewebe ersetzt – eine Lungenfibrose entsteht. Die Lunge verliert an Elastizität, der Sauerstoffaustausch wird erschwert. Folge können anhalten-

der Reizhusten, Atemnot bei Belastung und eine spürbar sinkende körperliche Leistungsfähigkeit sein. Selbst gewohnte Aktivitäten wie Treppensteigen oder eine Wanderung in den Bergen werden dann schnell zur Herausforderung.

«Kommen Sie beim Treppensteigen oder beim Wandern schnell ins Schnaufen? Dann warten Sie nicht ab, sondern lassen Sie Ihre Lunge kontrollieren.»

Welche Warnzeichen sollten Patientinnen und Patienten ernst nehmen?

Achten Sie auf anhaltenden trockenen Reizhusten und Atemnot – besonders, wenn Treppensteigen oder kurze Spaziergänge plötzlich schwerfallen. Auch ein unerklärlicher Leistungsabfall, schnelle Erschöpfung oder pfeifende Atemgeräusche sind Warnsignale. Fieber, Gewichtsverlust oder wiederkehrende Infekte können ebenfalls auf eine Entzündung im Lungengewebe hinweisen. Viele Betroffene deuten erste Atemprobleme zunächst als mangelnde Fitness – und suchen deshalb zu spät ärztliche Hilfe. Wer solche Symptome bemerkt, sollte rasch den/die Rheumatolog:in oder Lungenfachärzt:in kontaktieren.

Wie wird festgestellt, ob das Rheuma auch die Lunge in Mitleidenschaft zieht?

Zu Beginn erfolgt eine gründliche Untersuchung der Lunge: Sie wird abgehört, und ein Lungenfunktionstest zeigt, wie viel Luft sie aufnehmen und wieder abgeben kann. Ein hochauflösendes Computertomogramm (HRCT) macht sichtbar, ob sich entzündliche Veränderungen oder Narben im Lungengewebe gebildet haben.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute?

Ziel ist, die Entzündung zu bremsen und die Narbenbildung zu verlangsamen. Moderne Rheumamedikamente – so-

genannte Biologika oder zielgerichtete Immuntherapien – können die Krankheitsaktivität senken und so auch die Lunge schützen. Bei nachgewiesener Lungenfibrose kommen zusätzlich antifibrotische Medikamente zum Einsatz, die den Fortschritt der Vernarbung hemmen können. Welche Kombination aus Medikamenten, Bewegungstherapie oder gegebenenfalls Sauerstoff am besten passt, wird für jede betroffene Person gemeinsam mit den behandelnden Fachleuten festgelegt.

Was können Betroffene selbst tun und welchen Rat geben Sie ihnen?

Bleiben Sie in Bewegung – so, wie es Ihnen guttut: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine Runde mit dem Velo oder eine angeleitete Atemtherapie. Verzichteten Sie auf Zigaretten und meiden Sie auch Passivrauch, denn auch er belastet die Lunge. Halten Sie wichtige Impfungen wie gegen Grippe und Pneumokokken aktuell. Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn neuer Husten oder Atemnot auftreten, lassen Sie das lieber einmal zu früh abklären. Und auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann wertvolle Tipps geben und stärkt oft das Vertrauen in den eigenen Weg.



Prof. Dr. Sabine Adler

ist Chefärztin Rheumatologie am Kantonsspital Aarau und setzt sich für eine patientennahe, ganzheitliche Betreuung ein.

Verein Lungenfibrose Schweiz

Wir sind ein gemeinnütziger Verein für Menschen mit Lungenfibrose und ihre Angehörigen. Unser Ziel: informieren, vernetzen und Betroffene stärken. Dazu bieten wir Fachvorträge, Online- und Präsenzveranstaltungen sowie Austauschgruppen an und halten Sie über neue Therapien und Forschung auf dem Laufenden.



Scannen Sie einfach den QR-Code und gelangen Sie direkt zu unserer Webseite.

Für weitere Informationen: Arthritis und das Lungengewebe



Publireportage – erstellt von





Einfache Tipps fürs Atmen im Alltag

«Erzwungene Atmung lässt uns noch schneller atmen»

Ob zur Stressbewältigung, zur Konzentrationsförderung oder als Energiequelle – richtiges Atmen kann viel bewirken, wie wir bereits im vorhergehenden Interview erfahren haben. Doch viele Menschen machen dabei grundlegende Fehler. Atemtherapeutin Mona Gollwitzer erklärt anhand von konkreten Übungen, wie wir unseren Atem besser verstehen, im Alltag integrieren und gezielt einsetzen können, und das ganz ohne Anstrengung. Interview: Vivian Decker, Fotos: Pexels

Was sind typische Fehler oder Missverständnisse, die Sie bei Atemübungen häufig beobachten?

Mona Gollwitzer: Häufig strengen sich Menschen an, sobald es um den Atem geht. Sie haben irgendwo gelesen oder beigebracht bekommen, dass man tief in den Bauch atmen soll. Wird die Atmung zu sehr forciert, so wird der Sympathikus aktiv und sorgt dafür, dass wir noch schneller und aktiver atmen und dabei oft die falschen Muskeln trainieren. Die besten Atemübungen zielen daher eher auf eine indirekte Beeinflussung der Atmung, zum Beispiel durch eine veränderte Körperhaltung oder durch eine dosierte Lippenbremse beim Ausatmen ab.

Wie kann man Atemübungen in Routinen integrieren, z. B. morgens, beim Pendeln oder vor dem Einschlafen?

M. G.: Eine sehr wichtige Frage: Die allerbesten Übungen nützen nichts, wenn sie nicht in den Alltag transferiert werden. Mit Alltag meine ich tägliche, automatisierte Routine. Ich spreche mit Kursteilnehmern und Klientinnen oft über Routinen: Wann stehen Sie normalerweise auf? Wann gehen Sie zu Bett? Welche Tätigkeit wiederholt sich in Ihrem Tagesablauf? Wie oft und wann könnten Sie sich am besten die Zeit nehmen, einen Moment lang ungestört Ihre Atmung zu beobachten? Am einfachsten lassen sich Übungen einbauen,

wenn sie direkt vor oder nach einer Tätigkeit praktiziert werden: Also vor oder nach dem Essen, dem Zähneputzen oder auf der Toilette. Vorerst braucht es während zwei bis vier Wochen besondere Aufmerksamkeit rund um diese Tätigkeiten, danach ist die Atemübung «integriert». Wer durch Lärm, Hektik und Dichte leicht gestresst ist, sollte vielleicht zu Beginn eher einen geschützteren Atemraum finden. Entscheidend ist übrigens nicht, wie lange Sie üben, sondern wie häufig über den Tag verteilt: Dreimal 5 Minuten können mehr bewirken als einmal 20 Minuten. Fünf Mal eine Minute kann mehr bewirken als drei Mal 5 Minuten.

Gibt es Atemübungen, die sich besonders gut für Kinder oder ältere Menschen eignen?

M. G.: Bei Kindern in meiner Praxis beobachte ich oft eine habituelle Mundatmung. Dadurch bewegt sich das Zwerchfell schneller und oberflächlicher. Riechen und schnüffeln Sie gemeinsam mit Ihren Kindern an Blumen, Gemüse, Gewürzen und Gerichten. Das aktiviert das Zwerchfell. Sie brauchen dabei weder den offenen Mund noch die Atmung zu erwähnen. Einfach nur vormachen, wie Sie daran schnuppern. > S. 16

Des astuces simples pour respirer plus facilement chaque jour

«Une respiration forcée nous fait respirer encore plus vite»

Que ce soit pour gérer son stress, améliorer sa concentration ou retrouver de l'énergie, bien respirer peut changer beaucoup, comme nous l'avons appris dans l'interview précédente. Mais de nombreuses personnes s'y prennent mal et font des erreurs fondamentales. La thérapeute par la respiration Mona Gollwitzer explique au moyen d'exercices concrets comment mieux comprendre sa respiration, l'intégrer au quotidien et l'utiliser de façon ciblée, sans effort. Interview: Vivian Decker, photos: Pexels

Quels sont les erreurs ou malentendus typiques que vous observez souvent lors des exercices de respiration?

Mona Gollwitzer: Souvent les personnes se forcent dès qu'il s'agit de respiration. Elles ont lu quelque part ou on leur a dit qu'il fallait avoir une respiration abdominale profonde. Or, une respiration trop forcée vient activer le système

nerveux sympathique, qui accélère et active encore plus la respiration et qui entraîne généralement les mauvais muscles.

Les meilleurs exercices de respiration consistent donc à influencer indirectement la respiration, en adoptant par exemple une autre position ou en pinçant doucement les lèvres lors de l'expiration. > p. 16

Semplici suggerimenti per respirare con più facilità ogni giorno

«La respirazione forzata ci fa respirare ancora più velocemente»

Come abbiamo visto nella precedente intervista, una respirazione corretta può fare molto: che si tratti di ridurre lo stress, favorire la concentrazione o generare energia. Eppure, quando respirano, molte persone compiono errori basilari. La terapeuta del respiro Mona Gollwitzer spiega attraverso esercizi pratici come capire meglio il nostro respiro e come integrarlo e impiegarlo in modo mirato nelle attività di tutti i giorni, senza alcuno sforzo. Intervista: Vivian Decker, Fotos: Pexels

Quali sono i tipici errori o le idee errate che osserva di frequente durante gli esercizi di respirazione?

Mona Gollwitzer: Appena si tratta di respirare le persone tendono a sforzarsi. Hanno letto da qualche parte, o è stato detto loro, che si deve respirare profondamente con l'addome. Se la respirazione viene forzata in maniera eccessiva, si attiva il sistema simpatico che ci fa respirare in modo ancora più veloce e

attivo e così, il più delle volte, si allenano i muscoli sbagliati.

I migliori esercizi di respirazione puntano piuttosto a influire indirettamente sulla respirazione stessa, ad esempio modificando la postura o attraverso la respirazione controllata a labbra socchiuse in fase di espirazione.

In che modo si possono integrare gli esercizi di respirazione > pag. 17



Mona Gollwitzer ist KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom Methode Atemtherapie und leitet die Gruppe «Atmen und Bewegen» der Lungen-

liga Olten für Erwachsene mit Atemwegserkrankungen. Seit 2003 führt sie ihre Praxis für Atemtherapie und Psychologische Beratung in Wisen im Kanton Solothurn. Sie ist ausserdem als Kursleiterin bei der Lungenliga tätig.

Mona Gollwitzer est thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral, méthode de thérapie par la respiration, et anime un groupe pour adultes atteint-e-s de maladies des voies respiratoires de la Ligue pulmonaire d'Olten. Depuis 2003, elle possède son cabinet de thérapie par la respiration et de conseil psychologique à Wisen dans le canton de Soleure. Elle est également chargée de cours chez la Ligue pulmonaire.

Mona Gollwitzer è terapeuta complementare con diploma federale, metodo Terapia del respiro, e dirige il gruppo «Atmen und Bewegen» (Respirazione e movimento) per adulti con malattie respiratorie della Lega polmonare di Olten. Dal 2003 gestisce un proprio studio di terapia del respiro e consulenza psicologica a Wisen, nel Cantone Soletta. Inoltre, tiene corsi presso la Lega polmonare.

Der häufigste Grund für Hochatmung und Kurzatmigkeit bei älteren Menschen hingegen ist ein unbeweglicher Brustkorb mit einseitig aktivierter Muskulatur. Alle brustöffnenden Übungen, die das Brustbein heben oder die Schulterblätter lockern, unterstützen die Atmung. Hier braucht es jedoch in der Regel ein geübtes Auge, damit sich die Situation durch unsachgemässes Üben nicht noch verschlechtert. Auf der Homepage des Atemfachverbandes AFS Schweiz finden Sie kundige Fachleute in Ihrer Nähe.

Gibt es eine Übung, die Sie besonders gerne selbst anwenden – und warum?

M. G.: Ich springe zwischendurch die Treppen hoch, damit meine Atmung angekurbelt wird. Dann nehme ich mehrmals am Tag bewusst meine Atembewegung wahr: Wo und wie spüre ich sie? Am Brustkorb oder im Bauch? Frei oder gehalten? Wenn ich für mich allein bin, lege ich gerne auch mal meine Hände auf meine Brust oder

Comment intégrer les exercices de respiration dans sa routine, p. ex. le matin, sur le trajet pour aller au travail ou avant de s'endormir?

M. G.: C'est une question primordiale. Les exercices les meilleurs soient-ils ne serviront à rien s'ils ne peuvent pas être intégrés dans le quotidien. Par « quotidien », j'entends dans une routine automatisée, chaque jour. Je discute souvent des routines avec les participant-e-s à mes cours et mes client-e-s. A quelle heure vous levez-vous habituellement? A quelle heure vous couchez-vous? Quelle activité se répète dans le déroulement de votre journée? A quelle fréquence et quand pouvez-vous prendre le temps d'observer votre respiration en toute tranquillité? En général, les exercices s'intègrent plus facilement directement avant ou après une activité: par exemple, juste avant ou après de manger, de se laver les dents, ou aux toilettes. Ensuite, il faut deux à quatre semaines pour porter une attention particulière au moment de ces activités,

remement, tout au long de la journée. Trois fois 5 minutes peuvent être plus efficaces qu'une fois 20 minutes. Cinq fois une minute peuvent agir bien plus que trois fois 5 minutes.

Existe-t-il des exercices de respiration particulièrement adaptés aux enfants ou aux personnes âgées?

M. G.: Dans mon cabinet, j'observe généralement que les enfants respirent par la bouche. Le diaphragme bouge plus rapidement et de façon plus superficielle. Sentez et reniflez des fleurs, des légumes, des épices et des plats avec vos enfants. Cela active le diaphragme. Il n'y a pas besoin de parler de la bouche ouverte ou de la respiration dans ce cas. Juste de montrer comment vous respirez les odeurs.

La principale cause d'une respiration haute et courte chez les personnes âgées est le manque de mobilité dans le torse avec une musculature activée unilatéralement. Tous les exercices qui ouvrent la poitrine, soulèvent le sternum ou détendent les omoplates favorisent une meilleure respiration. Il faut toutefois rester vigilant-e pour que la situation ne s'aggrave pas à cause d'exercices incorrects. Sur le site Internet de l'Association Suisse des Prestataires de Santé Respiratoire, vous trouverez des spécialistes à côté de chez vous.

Existe-t-il un exercice que vous aimez particulièrement à titre personnel et pourquoi?

M. G.: J'aime bien monter rapidement les escaliers pour activer ma respiration. Et je respire en conscience plusieurs fois par jour: où se trouve ma respiration et comment je la ressens? Dans ma poitrine ou dans le ventre? Libre ou retenue? Il m'arrive aussi de m'allonger et de poser mes mains sur la poitrine ou le ventre pour pouvoir mieux ressentir. La conscience de ma respiration et le contact de ma peau me détendent. Une fois calmée, je peux mieux distinguer l'essentiel du superflu. ■

nelle varie routine, ad es. al mattino, durante il tragitto casa-lavoro o prima di addormentarsi?

M. G.: È una domanda molto importante: anche i migliori esercizi non servono a nulla se non diventano parte integrante della quotidianità. Con quotidianità intendo la routine automatica di tutti i giorni. Parlo spesso di routine con le persone che partecipano ai miei corsi e alle mie e ai miei clienti: chiedo loro a che ora si alzano solitamente, a che ora vanno a letto, quale attività si ripete durante la loro giornata, qual è il momento migliore per ritagliarsi del tempo per osservare la loro respirazione in tutta tranquillità e con che frequenza riescono a farlo. Il modo più semplice per inserire gli esercizi nelle routine quotidiane è svolgerli direttamente prima o dopo una determinata attività, come il pranzo o la cena, lavarsi i denti o andare alla toilette. A queste attività si dovrà dedicare un'attenzione particolare per 2–4 settimane, dopodiché l'esercizio di respirazione diventerà un'automatismo. Chi si stressa facilmente a causa di fattori ambientali come rumore, confusione e densità, all'inizio dovrebbe scegliere uno spazio più protetto in cui praticare la respirazione. A fare la differenza non è, peraltro, la durata degli esercizi, bensì la frequenza con cui vengono distribuiti nel corso della giornata: 5 minuti per tre volte al giorno possono essere più efficaci di un'unica sessione da 20 minuti. Con cinque esercizi da un minuto al giorno si possono ottenere più risultati che non con tre da cinque minuti.

Esistono esercizi di respirazione particolarmente indicati per l'infanzia o le persone anziane?

M. G.: Noto spesso che le bambine e i bambini che vengono nel mio studio respirano abitualmente con la bocca. Così facendo, il diaframma si muove più velocemente e in modo più superficiale. Mettendosi ad annusare fiori, verdure, spezie e piatti insieme alle proprie figlie e ai propri figli si stimola l'attivazione

del diaframma. Non serve nominare né la bocca aperta né la respirazione. Basterà semplicemente annusare dando l'esempio.

Nelle persone anziane, invece, la respirazione toracica e l'affanno sono dovuti principalmente a una scarsa mobilità del torace unita a un'attivazione unilaterale della muscolatura. Tutti gli esercizi che aprono il torace sollevando lo sterno o rilassando le scapole favoriscono la respirazione. In questo caso, però, serve di solito un occhio allenato per evitare che esercizi eseguiti in maniera scorretta peggiorino ulteriormente la situazione. Sulla home page dell'Atemfachverband Schweiz (AFS), l'associazione svizzera delle e degli specialisti della respirazione, è possibile trovare figure esperte competenti nelle proprie vicinanze.

Esiste un esercizio che ama in modo particolare svolgere personalmente? Se sì, perché?

M. G.: Durante un attacco acuto di reumatismo il corpo è sottoposto a un particolare stress: le infiammazioni si intensificano, i dolori aumentano e molte persone si sentono esauste. In questa fase il corpo ha bisogno di riposo, ma non della totale immobilità.

L'opzione migliore è praticare del movimento leggero, come ad esempio la mobilitazione articolare, esercizi di respirazione, camminare in modo rilassato o muoversi in acqua. Queste attività aiutano a stimolare la vascolarizzazione, mantengono attiva la circolazione e prevengono l'irrigidimento completo delle articolazioni. Quando i movimenti di tutti i giorni causano regolarmente problemi e la qualità di vita o la gioia di vivere sono compromesse, vale la pena chiedere aiuto a figure specializzate.

Quali discipline sportive sono particolarmente indicate per chi soffre di reumatismo?

R. R.: Ogni tanto salgo velocemente le scale per stimolare la respirazione. Poi, più volte al giorno, mi metto ad ascoltare in modo consapevole il mio movimento respiratorio: dove e come lo sento? A livello del torace o nell'addome? È libero o inibito? Se sono da sola, poso anche le mani sul torace o sull'addome per percepirlo meglio. La percezione della mia respirazione e il contatto con la pelle mi calmano. E se sono calma, riesco a distinguere meglio l'essenziale dal non essenziale. ■



meinen Bauch, um besser spüren zu können. Das Wahrnehmen meiner Atmung und der Hautkontakt beruhigen mich. Und wenn ich ruhig bin, kann ich das Wesentliche besser vom Unwesentlichen unterscheiden. ■

et puis l'exercice de respiration est finalement « intégré ». Les personnes facilement stressées par le bruit, l'agitation et la foule doivent peut-être trouver au début un espace de respiration un peu plus protégé. En tout cas, la durée de l'exercice ne change rien. Ce qui importe, c'est qu'il soit pratiqué réguliè-

Ein Jahr Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz

«Wir Menschen wollen dafür gesehen werden, wer wir sind, nicht für die chronische Krankheit, mit der wir (vielleicht) leben.»

Seit einem Jahr leitet Annette Stolz die Rheumaliga Schweiz. Im Gespräch erzählt sie, welche Überraschungen ihr begegnet sind, und weshalb es ihr so wichtig ist, dass Menschen nicht über ihre Krankheit, sondern über ihre Persönlichkeit wahrgenommen werden.

Text und Foto: Tina Spichtig und Annette Stolz – Rheumaliga Schweiz



Was ging dir durch den Kopf, als du deinen ersten Arbeitstag im Frühling vor einem Jahr bei der Rheumaliga angetreten hast?

Annette Stolz: Wie ich mich kenne, ging mir durch den Kopf, was mein Fokus für den Tag ist. Das ist es, woran ich in der Regel denke, wenn ich vom Hauptbahnhof ins Büro an der Josefstrasse laufe. Ich erinnere mich, dass ich eine grosse Verantwortung gegenüber der gesamten Organisation, dem Vorstand, dem Team, den Mitgliederorganisationen und den Betroffenen in der ganzen Schweiz gespürt habe. Das ist noch immer so. Ich gebe alles, damit wir gemeinsam das Beste für die zwei Millionen Rheuma-

betroffenen in der Schweiz rausholen und ihnen Rückenwind im Umgang mit der Krankheit geben können.

Rheuma gilt oft als Thema für ältere Menschen – wie kann die Rheumaliga dafür sorgen, dieses Bild zu erweitern und die Realität vieler junger Betroffener sichtbarer zu machen?

A. S.: Rheuma ist ein Begriff, der chronische Erkrankungen beschreibt. Rheumabetroffene haben Schmerzen, verlieren Mobilität und Kraft. Das kann man nicht schönreden. Niemand identifiziert sich gerne mit einer Krankheit. Weder jung noch alt.

Wir Menschen wollen dafür gesehen werden, wer wir sind, nicht für die chronische Krankheit, die wir vielleicht haben. Deshalb sind uns bei der Rheumaliga echte Porträts von Betroffenen jeden Alters so wichtig. Wir geben dem Menschen als Ganzes eine Stimme. Betroffene erzählen von Einschränkungen, aber immer auch von Mut und Lebensfreude.

1 von 1000 Kindern in der Schweiz leidet an Rheuma. Wenn es um die Sensibilisierung des Umfelds ganz junger Betroffener geht, wie Eltern, Lehrpersonen oder Schulfreunde, dann gehen wir gezielt vor. Wir organisieren jedes Jahr einen Familientag und machen Schulbesuche bei betroffenen Kindern. So unterstützen wir Kinder mit Rheuma konkret in ihrem Alltag.

Die Werte der Rheumaliga – Kompetenz, Solidarität und Innovation – begleiten dich täglich. Welche Ideen oder Kooperationen willst du künftig im Sinne dieser Werte besonders fördern?

A. S.: Die Rheumaliga ist im engen Austausch mit Betroffenen und Fachpersonen. Wir wissen, wo der Schuh drückt, und reagieren mit Angeboten, die Versorgungslücken pragmatisch schliessen. Wir denken voraus, haben den Mut, Neues auszuprobieren, und wollen unsere Partner künftig noch stärker einbinden, um gemeinsam mehr Wirkung zu erzielen. (...)

Ganz frisch ist das Denken rund um das Thema Task Shifting in der Grundversorgung und digitale Beratung zur Stärkung der Selbstmanagementkompetenz bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma. Wir haben ursprünglich darauf gesetzt, dass MPAs Beratungen > S. 20

Un an à la direction de la Ligue suisse contre le rhumatisme

«Nous voulons être vus pour ce que nous sommes, et non pour la maladie chronique avec laquelle nous vivons (peut-être)»

Depuis un an, Annette Stolz dirige la Ligue suisse contre le rhumatisme. Dans cet entretien, elle raconte les surprises qu'elle a rencontrées et pourquoi il lui tient tant à cœur que les personnes soient perçues non pas par leur maladie, mais à travers leur personnalité.

Texte et photo: Tina Spichtig et Annette Stolz – Ligue suisse contre le rhumatisme

Qu'est-ce qui t'a traversé l'esprit lors de ton premier jour de travail au printemps dernier à la Ligue suisse contre le rhumatisme?

Annette Stolz: Comme je me connais, j'ai pensé à ce qui devait être mon objectif de la journée. C'est généralement ce à quoi je réfléchis en marchant de la gare centrale jusqu'au bureau de la Josefstrasse. Je me souviens avoir ressenti une grande responsabilité envers l'ensemble de l'organisation: le comité, l'équipe, les organisations membres et

les personnes concernées à travers la Suisse. C'est toujours le cas aujourd'hui. Je donne tout pour que nous puissions, ensemble, obtenir le meilleur pour les deux millions de personnes atteintes de rhumatisme en Suisse et leur donner un véritable élan dans la gestion de leur maladie.

Le rhumatisme est souvent perçu comme un problème de personnes âgées – comment la Ligue peut-elle élargir cette image et rendre plus

visibles la réalité de nombreux jeunes concernés?

A. S.: Le rhumatisme est un terme qui décrit des maladies chroniques. Les personnes touchées ressentent des douleurs, perdent en mobilité et en force. On ne peut pas enjoliver cela. Personne n'aime s'identifier à une maladie – ni jeune, ni âgé. Nous voulons être vus pour ce que nous sommes, et non pour la maladie chronique que nous avons peut-être. C'est pourquoi les portraits authentiques de personnes touchées de tout âge nous tiennent tant à cœur. Nous donnons une voix à la personne dans son intégralité. Les personnes racontent leurs limitations, mais aussi leur courage et leur joie de vivre. > p. 20

Da un anno direttrice della Lega svizzera contro il reumatismo

«Vogliamo essere visti per chi siamo, non per la malattia cronica con cui (forse) viviamo.»

Da un anno Annette Stolz dirige la Lega svizzera contro il reumatismo. In questa intervista racconta perché per lei è così importante che le persone non vengano percepite attraverso la loro malattia, ma attraverso la loro personalità.

Testo e foto: Tina Spichtig e Annette Stolz – Lega svizzera contro il reumatismo

A cosa hai pensato il primo giorno di lavoro alla Lega, la scorsa primavera?

Annette Stolz: Conoscendomi, ho pensato a quale fosse il mio obiettivo della giornata. È ciò su cui rifletto di solito mentre cammino dalla stazione centrale all'ufficio in Josefstrasse. Ricordo di aver sentito una grande responsabilità verso

l'intera organizzazione, il comitato direttivo, il team, le organizzazioni membre e le persone coinvolte in tutta la Svizzera. Questo vale ancora oggi. Do il massimo affinché, insieme, possiamo ottenere il meglio per i due milioni di persone affette da reumatismo in Svizzera e dare loro sostegno nella vita quotidiana.

Il reumatismo è spesso visto come un problema di persone anziane: come può la Lega allargare questa immagine e rendere più visibile la realtà di tanti giovani colpiti?

A. S.: Il reumatismo è un termine che descrive malattie croniche. Le persone colpite hanno dolori, perdono mobilità e forza. Non si può abbellire questa realtà. Nessuno ama identificarsi con una malattia – né giovane né anziano. Vogliamo essere visti per chi siamo, non per la malattia cronica che forse abbiamo. Per questo ci stanno tanto a cuore i ritratti autentici delle persone colpite di tutte le età. Diamo voce alla persona nella sua interezza. Le persone raccontano delle loro limitazioni, ma anche di coraggio e gioia di vivere. 1 bambino su 1000 in Svizzera soffre di reumatismo. Quando si tratta di sensibilizzare l'ambiente – genitori, insegnanti, compagni di scuola – agiamo > pag. 20

durchführen können, auch um die Ärztinnen und Ärzte zu entlasten. Das zeigt zwar die gewünschte Wirksamkeit, löst aber das Problem des Fachkräftemangels nicht, es verlegt nur den Schwerpunkt. Deshalb wollen wir an einer digitalen Lösung arbeiten, die leicht zugänglich ist und deshalb umso stärker wirkt.

Wie konntest du gemeinsam mit dem Team die Rheumaliga weiter in Richtung Zukunft führen – z. B.

En Suisse, 1 enfant sur 1000 souffre de rhumatisme. Pour sensibiliser l'entourage – parents, enseignant-e-s, camarades de classe – nous agissons de manière ciblée. Chaque année, nous organisons une journée pour familles et nous rendons visite aux écoles de certains enfants concernés. Ainsi, nous soutenons concrètement les enfants atteints de rhumatisme dans leur quotidien.

Les valeurs de la Ligue – compétence, solidarité et innovation – t'accompagnent au quotidien. Quelles idées ou coopérations veux-tu promouvoir à l'avenir dans ce sens?
A.S.: La Ligue est en contact étroit avec les personnes touchées et les professionnelles. Nous savons où le bât blesse et nous répondons avec des offres qui

mit Blick auf Digitalisierung, neue Kommunikationswege oder innovative Angebote?

A. S.: Wir haben im Hintergrund viel am zukunftsfähigen Fundament der Organisation gearbeitet. Wir sind mitten in der Umsetzung der Digitalstrategie. Es geht darum, eine einheitliche Datenstruktur, integrierte Prozesse und einen benutzerfreundlichen Aussenaustritt aufzubauen und wir freuen uns schon darauf, wenn die Früchte dieser Arbeit mehr und mehr sichtbar werden. ■

comblent concrètement les lacunes. Nous anticipons, avons le courage d'essayer de nouvelles choses et souhaitons impliquer encore davantage nos partenaires pour créer ensemble un impact plus fort. (...) Tout récemment, nous avons commencé à réfléchir au transfert de tâches dans les soins de base et aux conseils numériques pour renforcer l'autogestion des maladies chroniques, comme le rhumatisme. Initialement, nous comptons sur les assistantes médicales pour assurer des consultations, afin de décharger les médecins. Cela montre l'efficacité souhaitée, mais ne résout pas le manque de personnel qualifié. C'est pourquoi nous souhaitons développer une solution numérique facilement accessible et donc plus efficace.

Comment as-tu pu, avec l'équipe, faire évoluer la Ligue vers l'avenir – par exemple en matière de numérisation, de nouveaux moyens de communication ou d'offres innovantes?
A. S.: Nous avons beaucoup travaillé en arrière-plan sur les bases durables de l'organisation. Nous sommes en plein déploiement de la stratégie numérique. Il s'agit de construire une structure de données unifiée, des processus intégrés et une présence externe conviviale, et nous nous réjouissons de voir les fruits de ce travail se manifester de plus en plus. ■

in modo mirato. Ogni anno organizziamo una giornata della famiglia e facciamo visite nelle scuole laddove sia presente un bambino malato. In questo modo sosteniamo concretamente i bambini con reumatismo nella loro vita quotidiana.

I valori della Lega – competenza, solidarietà e innovazione – ti accompagnano ogni giorno. Quali idee o collaborazioni vuoi promuovere in futuro in questo senso?

A. S.: La Lega è in stretto contatto con le persone colpite e con i professionisti. Sappiamo dove è il problema e rispondiamo con offerte che colmano pragmaticamente le lacune. Guardiamo avanti, abbiamo il coraggio di provare cose nuove e vogliamo coinvolgere ancora di più i nostri partner, per ottenere insieme un maggiore effetto. (...) Di recente abbiamo iniziato a riflettere sul trasferimento delle competenze nella cura primaria e sulla consulenza digitale per rafforzare l'autogestione nelle malattie croniche come il reumatismo. Inizialmente avevamo previsto che le assistenti di studio medico potessero svolgere le consulenze, anche per alleggerire i medici. Questo ha mostrato l'efficacia desiderata, ma non risolve la carenza di personale qualificato. Per questo vogliamo sviluppare una soluzione digitale facilmente accessibile e quindi ancora più efficace.

In che modo sei riuscita, con il team, a guidare la Lega verso il futuro – ad esempio riguardo alla digitalizzazione, ai nuovi canali di comunicazione o a offerte innovative?
A. S.: Abbiamo svolto un intenso lavoro dietro le quinte per costruire basi solide e sostenibili per il futuro dell'organizzazione. Siamo nel pieno dell'attuazione della strategia digitale. Si tratta di costruire una struttura di dati unificata, processi integrati e un'interfaccia esterna facile da usare. Non vediamo l'ora che i frutti di questo lavoro diventino sempre più visibili. ■

Alltag/vie quotidienne/vita quotidiana

Neu im Sortiment / Nouveauté dans l'assortiment Novità dell'assortimento

Trainingsband für Kraftübungen nun als Level 4 erhältlich!

Zusätzlich zu den drei Trainingsbändern mit Level 1, 2 und 3 haben wir neu den stärkeren Level 4 an Lager. Dieses Trainingsband ist nur mit 9 Schlaufen erhältlich. Das Trainingsband unterstützt vielseitige Ganzkörperübungen und bietet dank Schlaufen sicheren Halt. Der Widerstand steigert die Trainingsintensität. Erhältlich in verschiedenen Längen und Stärken – unser Hilfsmittelteam berät Sie gerne (Kontakt siehe unten).

Bandes élastiques: niveau 4 désormais disponible!

En plus des trois bandes élastiques avec niveaux 1, 2 et 3, nous avons désormais en stock un niveau encore plus élevé, le niveau 4. Cette bande élastique est uniquement disponible avec 9 boucles.

La bande élastique aide à effectuer des exercices variés pour tout le corps et ses boucles offrent une prise sûre. La résistance augmente l'intensité de l'entraînement.

Disponible dans différentes longueurs et différents niveaux de force. Notre équipe des moyens auxiliaires vous conseillera très volontiers (voir contact ci-dessous).

Fascia elastica per allenare la forza, ora disponibile nel livello 4!

Oltre alle tre fasce elastiche di livello 1, 2 e 3, ora è disponibile a magazzino anche quella più forte di livello 4.

Questa fascia elastica,



disponibile con soli 9 anelli, aiuta a svolgere molteplici esercizi per l'allenamento di tutto il corpo e, grazie agli anelli, offre una presa sicura. La resistenza aumenta l'intensità dell'allenamento. Disponibile in varie lunghezze e livelli di resistenza. Il nostro team dedicato ai mezzi ausiliari sarà lieto di consigliarla (per contattarlo si veda più avanti).

Art.-Nr./n° d'art./n. art. 0070A|B, 0071A|B, 0072A|B, 0073B; CHF 7.80 – 28.60

Beratung und Bestellungen / Conseil et vente / Consulenza e vendita:
rheumaliga-shop.ch, shop@rheumaliga.ch, Tel./tél./tel. 044 487 40 10

Anzeige

Dieses Interview wurde für das forumR gekürzt und angepasst. Die ausführliche Version finden Sie auf unserer Website unter www.rheumaliga.ch/interview-stolz

Cette interview a été raccourcie et adaptée pour le forumR, la version détaillée est disponible sur notre site web à l'adresse www.ligues-rhumatisme.ch/interview-stolz

Questa intervista è stata abbreviata e adattata per il forumR, la cui versione dettagliata è disponibile sul nostro sito web all'indirizzo www.reumatismo.ch/interview-stolz




Leiden Sie unter Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen und wachen nicht erholt auf?

Schmerzen und Verspannungen können auf falsches Liegen hinweisen: aber es gibt eine Lösung!

Besuchen Sie ein **KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN**. Unsere zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten bieten individuelle Lösungen für Ihre Schlafprobleme. Bei einer Beratung klären wir Ihre Bedürfnisse, erkennen Ursachen und helfen Ihnen zum idealen Liegesystem. **Verbessern Sie Ihre Schlafqualität und schlafen Sie schmerzfrei.** Scannen Sie den QR-Code und vereinbaren Sie Ihren Termin! **Für mehr Wohlbefinden!**




Interessengemeinschaft - Richtig Liegen und Schlafen | Gümligenstr. 22 | 3073 Gümligen | T +41 (0)44 821 90 89 | info@ig-rls.ch | kompetenzzentrumschmerzfreischlafen.ch

Kurs der Rheumaliga

Herz-Yoga – atemorientiert und sanft

Im Kursangebot der Rheumaliga finden sich spannende Möglichkeiten, Übungen mit Fokus auf das Herz-Kreislauf-System zu praktizieren. Eine davon ist Herz-Yoga. Text: Reto Schmidli und Doris Averkamp – Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Herz-Yoga gehört zur Hatha-Yoga-Familie. Es richtet sich an Menschen, die ihr Herz-Kreislauf-System schonend stärken möchten oder mit chronischen Beschwerden leben. Auch ältere Teilnehmende oder Menschen, die nach einer Erkrankung wieder in Bewegung kommen möchten, finden hier einen guten Einstieg. Die Bewegungen, welche im Einklang mit dem Atem ausgeführt werden, regen den Kreislauf an, ohne ihn zu überlasten.

Sanfte Bewegung und Ruhe erleben

Eine Herz-Yoga-Lektion beginnt mit einer Begrüssung und einem kurzen Check-in. Nach einer Einstimmungsphase folgen sanfte, gelenkschonende Bewegungen im Atemrhythmus. Dabei wechseln sich kräftigende, mobilisierende und entspannende Elemente ab. Eine abschliessende Entspannung beruhigt Kreislauf und Geist und die Teilnehmenden erleben Ruhe, Verbundenheit und ein bewusstes Ankommen in ihrem Leben.

Atemtechniken für Körper und Geist

Die Atmung spielt im Herz-Yoga eine zentrale Rolle. Sie wird nicht erzwungen, sondern achtsam begleitet, sodass sie sich von selbst vertieft und harmonisiert. Zu Beginn braucht es etwas Anleitung,

oder Atem mit Bewegung verbinden, helfen oft schon, um Körper und Geist sofort auf Entspannung schalten zu lassen. Viele Teilnehmende berichten, dass sie diese einfachen Übungen bei Nervosität, Schlafproblemen oder in Stresssituationen nutzen.

Herz-Yoga ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen. Unter der fachkundigen Leitung eines diplomierten Yogalehrers praktizieren die Teilnehmenden in St. Gallen die sanfte, atemorientierte Form des Herz-Yogas. Um den Kurs zu besuchen, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. ■

später finden die Teilnehmenden ihren eigenen Rhythmus. Geübt werden auch einfache Atemtechniken – leicht anwendbar im Kurs und im Alltag. Ein bis zwei Minuten bewusstes Atmen, die Ausatmung verlängern

Cours de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Yoga du cœur: une pratique douce basée sur la respiration

Parmi les cours proposés par la Ligue contre le rhumatisme, il y a des possibilités captivantes d'effectuer des exercices axés sur le système cardiovasculaire. Le yoga du cœur est l'une d'entre elles.

Texte: Reto Schmidli et Doris Averkamp, Ligue contre le rhumatisme de SG, GR, AI/AR et de la Principauté du Liechtenstein

Le yoga du cœur fait partie de la famille du hatha yoga. Il s'adresse aux personnes qui aimeraient renforcer leur système cardiovasculaire en le préservant ou qui vivent avec une maladie chronique. Il est aussi un bon moyen de recommencer à bouger à un certain âge ou après une maladie. Les mouvements, qui sont exécutés en harmonie avec la respiration, stimulent la circulation sanguine, sans trop la solliciter.

Sentir la tranquillité et la douceur du mouvement

Une leçon de yoga du cœur commence par l'accueil et un petit check-in. Après

une phase d'entrée en matière, des mouvements doux qui préservent les articulations sont effectués au rythme de la respiration, en alternant entre les figures de renforcement musculaire, de mobilisation et de détente. La relaxation finale calme la circulation, apaise l'esprit et les participant-e-s ressentent le calme, la communion, puis reprennent le fil de leur vie en pleine conscience.

Des techniques de respiration pour le corps et l'esprit

La respiration joue un rôle clé dans le yoga du cœur. Elle n'est pas forcée, mais accompagnée en pleine conscience, de

sorte qu'elle devient d'elle-même plus profonde et plus régulière. Au début, quelques instructions sont nécessaires, mais par la suite, les participant-e-s trouvent leur propre rythme. Des techniques de respiration simples sont également exercées, qui sont faciles à appliquer pendant le cours et au quotidien. Le fait de respirer profondément pendant une à deux minutes, de prolonger le temps de l'expiration ou de mettre en relation la respiration et le mouvement aide déjà souvent à mettre immédiatement le corps et l'esprit en mode relaxation. Beaucoup de participant-e-s racontent utiliser ces exercices simples en cas de nervosité, de troubles du sommeil ou dans les situations de stress.

Le cours de yoga du cœur est proposé de façon continue avec des leçons hebdomadaires. Sous la supervision spécialisée d'un professeur de yoga diplômé, les participant-e-s pratiquent à St-Gall la forme douce et axée sur la respiration du yoga du cœur. Le cours ne nécessite aucun prérequis. ■

Corso della Lega svizzera contro il reumatismo

Yoga per il cuore: dolce e incentrato sul respiro

I corsi della Lega svizzera contro il reumatismo offrono interessanti possibilità per praticare esercizi mirati per il sistema cardiocircolatorio.

Una di queste è lo yoga per il cuore. Testo: Reto Schmidli e Doris Averkamp – Lega contro il reumatismo SG, GR, AI/AR e Principato del Liechtenstein

Lo yoga per il cuore appartiene alla famiglia dell'Hatha Yoga. È rivolto alle persone che desiderano rafforzare il sistema cardiocircolatorio, ma senza sovraccaricarlo, o che convivono con disturbi cronici. Può essere un buon inizio anche per i soggetti più anziani o le persone reduci da una malattia che desiderano tornare a muoversi. I movimenti, che sono eseguiti in armonia con il respiro, stimolano la circolazione senza sovraccaricarla.

Movimenti dolci e sensazione di calma

Una lezione di yoga per il cuore inizia con un saluto e un breve check-in. Dopo una fase di preparazione seguono movimenti dolci, delicati per le articolazioni ed eseguiti secondo il ritmo del respiro alternando elementi di forza, mobilità e rilassamento. Un rilassamento finale rilassa la circolazione e la mente e le persone partecipanti vivono un'esperienza di calma, unione e ritorno consapevole nella propria vita.

Tecniche di respirazione per il corpo e la mente

La respirazione riveste un ruolo chiave nello yoga per il cuore. Non si tratta di forzare la respirazione, ma di accompagnarla con attenzione per indurla in modo naturale a diventare profonda e armonica. Dopo le necessarie istruzioni iniziali, in seguito ogni persona partecipante segue il proprio ritmo. Vengono anche esercitate tecniche di respirazione semplici da applicare, sia durante il corso stesso che nella quoti-

dianità. Uno o due minuti di respirazione consapevole, prolungando l'espirazione o collegando il respiro al movimento, sono già sufficienti per portare immediatamente corpo e mente in modalità rilassamento. In molti riferiscono di svolgere questi semplici esercizi quando si sentono nervosi, in caso di disturbi del sonno o in situazioni di stress.

Lo yoga per il cuore è un corso continuativo con lezioni settimanali. A San Gallo questi esercizi dolci e incentrati sul respiro vengono svolti sotto la guida esperta di un insegnante di yoga diplomato. Per frequentare il corso non sono richieste conoscenze pregresse. ■

Die kantonalen und regionalen Rheumaligen wie die Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein bieten ein umfangreiches Kursprogramm an. Entdecken Sie jetzt weitere Kurse unter www.rheumaliga.ch/kurse.

Les Ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme telles que la Ligue contre le rhumatisme de SG, GR, AI/AR et de la Principauté du Liechtenstein proposent un programme de cours très riche. Découvrez dès maintenant d'autres cours sous www.ligues-rhumatisme.ch/offres/cours.

Le leghe cantonali e regionali contro il reumatismo, come quella di SG, GR, AI/AR e del Principato del Liechtenstein, propongono un ampio programma di corsi. Dia un'occhiata agli altri corsi alla pagina www.reumatismo.ch/offerte/corsi.

Umgang mit einer Terminaldiagnose

Lebenskunst im Ausnahmezustand

Benjamin erhält früh eine lebensverändernde Diagnose, doch anstatt sich zurückzuziehen, wählt er Selbstbestimmung und Aktivität. Heute nutzt er seine Erfahrung, um andere zu inspirieren und zeigt, wie er seine Krankheit als Ausgangspunkt für Wirkung und Sinn begreift.

Text: Vivian Decker, Fotos: Susanne Seiler

Schon früh erkennt Benjamin als Pflegefachmann in Ausbildung, dass sein Reizhusten mehr ist als eine Erkältung. Er organisiert ein Blutbild, das alarmierende Rheumawerte zeigt. Er ist 23 Jahre alt, als er die Diagnose Systemische Sklerose mit Lungenfibrose erhält. Die Welt steht für einen Moment still. Die seltene Autoimmunerkrankung führt zu Verhärtungen von Haut und Organen. Ist die Lunge betroffen, spricht man von einer Lungenfibrose: Das Gewebe vernarbt, das Atmen fällt schwer. Der Hausarzt zögert, Benjamin weist sich selbst ins Inselspital Bern ein. Dort wird die Diagnose bestätigt: Typ D der systemischen Sklerose. Benjamins Fibrose ist besonders aggressiv: Wenn der initiale Schub der Fibrosierung nicht gebremst werden kann, liegen seine Überlebenschancen bei null und selbst danach für die ersten fünf Jahre nur

bei knapp 44 %. «Ich hatte das Gefühl, ich falle in ein Loch», erinnert sich Benjamin. Doch er entscheidet: «Ich will nicht nur überleben, ich will leben.»

Ein Leben in Ungewissheit

Das erste Jahr nach der Diagnose ist von unzähligen Spitalaufenthalten und Untersuchungen gekennzeichnet. Wie viele genau, weiss Benjamin selbst nicht mehr. Im Gedächtnis geblieben ist ihm aber die Organisation des grossen Geburtstagsfestes für seinen Vater im gleichen Jahr. «Ich habe vom Spitalbett aus organisiert und meine Rede für die Feier geschrieben», erinnert er sich. Das Wissen darüber, was passiert, wenn der erste Schub der Fibrosierung seines Lungengewebes nicht gestoppt werden kann, hängt wie ein Damoklesschwert über ihm. Benjamin und seine Frau sind damals beide erst Anfang zwanzig,

aber es bleibt ihnen keine andere Wahl, als sich mit dem Ernstfall auseinanderzusetzen.

Der Prognose und allen Erwartungen zum Trotz überlebt Benjamin das erste Jahr und den ersten Schub. Doch damit geht sein Weg mit der Erkrankung erst richtig los: «Ich habe mir gesagt: Ich bin keine Krankheit mit zwei Beinen, sondern ein Mensch, der eine Krankheit hat.» Dieser Satz ist für Benjamin ein Schutzschild gegen die Reduktion auf Symptome, gegen die Entmenschlichung im medizinischen Alltag. Die darauffolgenden Jahre sind geprägt von Chemotherapie, Infusionen mit Endoxan®, starken Schmerzen und einem Alltag mit Einschränkungen. Seine Lunge verliert an Funktion, bei Anstrengung kämpft Benjamin mit einer sogenannten Belastungsdyspnoe: Sobald er beispielsweise etwas trägt, das mehr > s. 26



Vivre avec une maladie terminale

L'art de vivre pleinement malgré l'incertitude

Au début de la vingtaine, Benjamin Lustenberger a reçu un diagnostic qui a bouleversé sa vie. Au lieu de se morfondre, il a choisi de se battre et ne pas laisser la maladie dicter sa vie. Aujourd'hui, il se sert de son expérience pour inspirer autrui et il montre qu'une nouvelle catastrophe peut être le point de départ d'une vie active et pleine de sens.

Texte : Vivian Decker, photos : Susanne Seiler

Alors infirmier en formation, Benjamin, 23 ans, se rend compte que sa toux irritative n'est pas due à un simple refroidissement. Il fait faire une formule sanguine qui montre des valeurs indicatrices d'une maladie rhumatismale alarmantes. Le diagnostic tombe peu

après : il est atteint d'une sclérose systémique avec fibrose pulmonaire. Le temps s'arrête l'espace d'un instant. La sclérose systémique est une maladie auto-immune rare qui engendre des durcissements dans la peau et les organes. Lorsque les poumons sont atteints,

on parle de fibrose pulmonaire. Le tissu pulmonaire se cicatrise, respirer devient difficile.

Le médecin de famille de Benjamin hésite, alors il se rend lui-même à l'Inselspital de Berne, où son diagnostic est confirmé : il est bel et bien atteint d'une sclérose systémique de type D, et sa fibrose est particulièrement agressive. Si on ne parvient pas à freiner la poussée initiale de fibrose, il n'a aucune chance de survie. Et même dans le cas contraire, le taux de survie après 5 ans n'est que de 44%. «J'ai eu l'impression de > p. 27

Vivere con una diagnosi terminale

L'arte di vivere in una situazione di emergenza

Quando riceve la diagnosi che gli cambierà la vita Benjamin è nel pieno della sua giovinezza, ma anziché rinchiudersi in se stesso, sceglie di reagire e vivere una vita autodeterminata. Oggi fa tesoro della sua esperienza per essere di stimolo per altre persone e mostra come considera la sua malattia un punto di partenza per mettersi in gioco e dare un senso alla vita. Testo: Vivian Decker, Foto: Susanne Seiler

Benjamin, infermiere professionale in formazione, capisce molto presto che la sua tosse secca è qualcosa di più di una semplice malattia da raffreddamento. Decide di sottoporsi a un emocromo, che evidenzia valori reumatici allarmanti. A soli 23 anni gli viene diagnosticata la sclerosi sistemica con fibrosi polmonare. Per un attimo il mondo intorno a lui si ferma. Questa rara malattia auto-immune provoca l'indurimento della pelle e degli organi. Se colpisce anche i polmoni si parla di fibrosi polmonare: i tessuti si cicatrizzano e si respira con difficoltà.

Il medico di famiglia è titubante, ma Benjamin non ci pensa due volte e si reca all'Inselspital di Berna. Qui gli viene confermata la diagnosi: sclerosi siste-

mica di tipo D. La fibrosi di Benjamin è particolarmente aggressiva: se lo stadio iniziale della cicatrizzazione non può essere frenato, le sue probabilità di sopravvivenza sono pari a zero e anche in caso contrario sfiorano il 44% nei primi cinque anni. «Avevo la sensazione di precipitare in un baratro», ricorda Benjamin. Ma è proprio lì che matura la sua decisione: «Non volevo solo sopravvivere, volevo vivere».

Una vita nell'incertezza

Il primo anno dopo la diagnosi è stato un susseguirsi di ricoveri in ospedale ed esami. Lo stesso Benjamin > pag. 28



als 5 kg wiegt, hat er bereits nach kurzen Strecken Atemnot. Auch sein Appetit und sein Gewicht schwanken, er muss darauf achten, genug Nährstoffe aufzunehmen. Seine Arme und Finger sind nur noch eingeschränkt beweglich, da die Fibrose die Sehnen verhärten lässt. Die Fatigue wird zu seinem ständigen Begleiter. Benjamin gewöhnt sich nach und nach an seine Einschränkungen und lehnt Schmerzmittel aus Überzeugung ab. «Ich wollte nicht, dass mein Körper sich daran gewöhnt. Ich wollte wissen, was echt ist.» Stattdessen entwickelt er eigene Strategien für den Umgang mit seinen Einschränkungen: strukturierte Tagesabläufe, bewusste Pausen, mentale Techniken sowie die technische Überwachung seines Gesundheitszustands übers Handy. «Ich habe mich so organisiert, dass es mich nicht mehr stört.»

Beruflich und sozialversicherungstechnisch fällt er durch alle Raster: Die Pflegeausbildung muss er aufgrund der Diagnose und dem Husten abbrechen, das Regionale Arbeitsvermittlungszentrum RAV stuft ihn als «nicht vermittelbar» ein. Doch Benjamin gibt nicht auf. Er bewirbt sich, ist transparent in Bezug auf seine Erkrankung und findet schliesslich eine Stelle in einer kleinen Agentur. Drei Jahre später gründet er seine eigene Firma im Bereich Sales und Marketing. Heute beschäftigt er sechs Mitarbeitende, berät schweizweit Unternehmen und entwickelt digitale Vertriebsstrategien. Er arbeitet pragmatisch, direkt und menschenzentriert, denn er sagt: «Ich habe gelernt, wie man mit wenig Energie viel Wirkung erzielt.» Die COVID-Pandemie wird für Benjamin zum Wendepunkt. Anstatt in der Isolation zu versinken, nutzt er die Zeit, um seine Zukunft nach der Pandemie zu planen. Gemeinsam mit seiner Frau steht er damals am Flipchart und sammelt Ideen. «Ich hatte plötzlich Raum zum Denken und habe ihn genutzt.» Die Pandemie zeigt ihm, wie wichtig digitale Lösungen in seinem Alltag sind, wie wertvoll Flexibilität und Eigenverant-

wortung sein können. Er passt sein Unternehmen seiner eingeschränkten Belastbarkeit an, mithilfe von klaren Prozessen, remotefähigen Strukturen und einem Team, das ihn trägt, auch wenn er mal weniger leistungsfähig ist. Mit seiner Frau organisiert er regelmässig Spielabende für den Freundeskreis und gründet nebenbei eine Agentur für Reisen nach Sansibar. Mit der Reiseagentur engagieren sich die beiden auch für NGO-Projekte auf der ostafrikanischen Insel. Seine Frau ist für ihn nicht nur Partnerin, sondern auch emotionale Stütze, Mitdenkerin und Lebenskomplizin. «Sie ist mein Ruhepol und mein Motor», erklärt er. Gemeinsam adoptieren sie drei Katzen, die sich schnell als therapeutische Mitbewohner entpuppen. Benjamin strahlt: «Wenn ich nicht schlafen kann, legt sich eine von ihnen auf meine Brust. Das beruhigt mich mehr als jedes Medikament.»

Eine Stimme für sich selbst und andere

Neun Jahre nach der Diagnose steht Benjamin auf dem Gipfel des Pilatus. Über eine angepasste Route hat er von Alpnach aus mit 40 % funktionaler Lunge über 2'000 Höhenmeter zurückgelegt. «Die Forschung sagt, das sei unmöglich. Aber mit mentaler Überzeugung geht es eben doch», hält er fest. Für ihn ist das

aber kein Aufruf zur Nachahmung, sondern ein Zeichen. «Ich habe aufgehört, auf Heilung zu hoffen. Stattdessen frage ich: Was kann ich heute tun? Es geht darum zu erkennen, was trotz Einschränkungen alles möglich ist.» Mit seiner radikalen Akzeptanz plant er realistisch und bleibt zugleich offen für neue Wege. «Ich bin nicht naiv», betont er. «Aber ich bin auch nicht bereit, mich der Krankheit zu unterwerfen.» Heute ist Benjamin nicht nur Unternehmer, sondern auch Patientenvertreter. Er sitzt im Advisory Board eines Health-Consulting-Unternehmens, referiert auf Kongressen und berät Spitäler. «Ich habe auch schlechte Tage. Aber ich zeige, dass man trotzdem gestalten kann.» Die Liebe seiner Frau, der Zusammenhalt mit seiner Familie, die Katzen, all das trägt ihn genauso wie die Entscheidung, sich nicht auf die Krankheit zu konzentrieren, sondern auf das Leben. «Ich feiere kleine Erfolge richtig ab», erklärt er. «Auch wenn es nur der Gang zur Migros ist.» Benjamin lebt seine selbstgestaltete Freiheit mit Telemedizin, Mobilität und einem Netzwerk, das ihn trägt. Für ihn steht fest: Auch mit schwerer Erkrankung ist ein erfülltes Leben möglich. Nicht trotz, sondern mit der Krankheit. Und mit einer Haltung, die sagt: «Ich bin nicht fertig. Ich bin unterwegs.» ■



tomber dans un puits sans fond », se souvient Benjamin. Il décide pourtant qu'il ne se contentera pas de survivre ; il mènera une vie épanouie.

Une vie marquée par l'incertitude

L'année suivante est une longue série d'hospitalisations, d'examens et d'analyses. Benjamin en perd le compte, mais il se rappelle avoir organisé la grande fête d'anniversaire de son père. «J'ai planifié la fête et rédigé mon discours depuis mon lit d'hôpital.» L'idée que la première poussée pourrait bien être la dernière pèse sur son quotidien. Benjamin et sa femme n'ont pas 25 ans. Ils n'ont pas le choix, ils doivent apprendre à vivre avec.

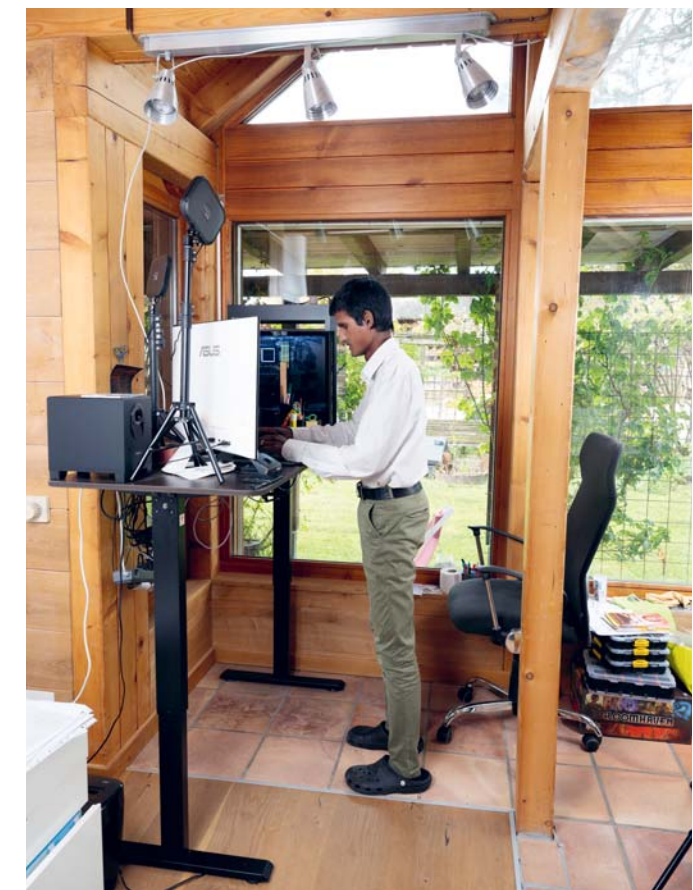
Contre toute attente, Benjamin survit à sa première année et à sa première poussée. Malheureusement, ce n'est que le début. «Je me suis dit que la maladie n'allait pas me définir. Je ne suis pas ma maladie, je suis un homme atteint d'une maladie.» Cette phrase l'aide lorsque le personnel médical le déshumanise et le réduit à ses symptômes. Les années qui suivent, Benjamin se soumet à une chimiothérapie ; il reçoit des perfusions d'Endoxan®. Il ressent de fortes douleurs et est limité dans son quotidien. Sa fonction pulmonaire baisse, il lutte contre une dyspnée d'effort – dès qu'il soulève un objet de plus de 5 kg, il a énormément de mal à respirer. Son appétit et son poids fluctuent. Il doit veiller à avoir un apport suffisant en nutriments. Il a du mal à bouger ses bras et ses doigts, car la fibrose durcit les tendons. Il est tout le temps fatigué. Il se fait petit à petit à ses limitations. Par principe, il refuse de prendre des analgésiques. «Je ne voulais pas que mon corps s'y habitue. Je voulais savoir ce que je sentais réellement.» Il élabore ses propres stratégies pour gérer les restrictions que lui impose la maladie : il structure son quotidien, aménage des pauses aux moments propices, fait appel à des techniques cognitives et surveille son état de santé à l'aide de

son smartphone. «Je me suis organisé pour que la sclérose systémique ne me dérange plus.» Malheureusement, il est confronté à toutes sortes de problèmes professionnels et administratifs. Sa maladie et sa toux irritative le contraignent à arrêter sa formation d'infirmier, et l'Office régional de placement considère qu'il est impossible à placer. Mais Benjamin n'abandonne pas pour autant. Il répond à diverses offres d'emploi, ne cache pas sa maladie, et finit par trouver un poste dans une petite agence. Trois ans plus tard, il fonde sa propre entreprise dans le domaine des ventes et du marketing. Aujourd'hui, il a six employés, il conseille des entreprises dans toute la Suisse et il élabore des stratégies marketing en ligne. Il est pragmatique, direct et humain. «J'ai appris qu'on peut faire beaucoup avec peu d'énergie.» La pandémie de COVID-19 marque un tournant. Au lieu de se morfondre car il se sent isolé, il en profite pour planifier son avenir. Sa femme et lui notent des idées sur un tableau blanc. «Tout d'un coup, j'avais le temps de réfléchir, et j'en ai profité.» La pandémie lui fait réaliser à quel point les solutions numériques sont essentielles dans sa vie de tous les

jours, et combien se montrer flexible et responsable est essentiel. Il adapte la façon de travailler dans son entreprise à ses limitations. Il définit des processus clairs, crée des structures qui lui permettent de travailler à distance et rassemble une équipe qui le porte, même s'il est parfois moins performant. Avec sa femme, il organise régulièrement des soirées jeux entre ami-e-s, et il fonde en parallèle une agence avec laquelle il organise des voyages à Zanzibar. Via leur agence, les deux s'engagent en outre dans des projets d'ONG sur l'archipel est-africain. Sa femme est à la fois une épouse, un soutien émotionnel, une partenaire de réflexion et une complice : «Elle est à la fois mon moteur et mon refuge.» Ils adoptent trois chats qui se révèlent vite être de fins thérapeutes. «Quand je n'arrive pas à dormir, je pose l'un d'entre eux sur ma poitrine. Ils me calment bien plus que n'importe quel médicament», nous explique-t-il en souriant.

Une voix pour lui-même et pour autrui

Neuf ans après avoir reçu son diagnostic, Benjamin se rend au sommet du Pilate. Il emprunte un chemin > p. 28





adapté depuis Alpnach et monte à 2000 mètres d'altitude avec une capacité pulmonaire de 40%. « La médecine dit que c'est impossible, explique-t-il, mais on peut le faire lorsqu'on sait que c'est possible. » Attention, il ne veut inciter personne à suivre ses pas. Il veut juste apporter une lueur d'espoir.

« Je sais que je ne guérirai pas. Je me demande plutôt chaque matin ce que je peux faire de la journée qui commence. En fait, nous devons prendre conscience de toutes les opportunités qui s'offrent à nous, malgré nos limitations. » Benjamin accepte son sort. Il planifie sa vie avec réalisme, tout en restant ouvert à de nouveaux horizons. « Je ne suis pas naïf, souligne-t-il. Par contre, je refuse de me soumettre à la maladie. »

Aujourd'hui, Benjamin est non seulement entrepreneur, mais aussi repré-

sentant de patient-e-s. Il fait partie du conseil consultatif d'une société de conseil en santé, il anime des congrès et conseille des hôpitaux. « J'ai aussi des mauvais jours, mais je montre aux autres qu'on peut s'adapter et aller de l'avant. » L'amour de sa femme, le soutien de sa famille et ses chats, tout cela le porte, tout comme sa décision de ne pas se concentrer sur la maladie, mais sur la vie. « Je célèbre les petites réussites comme il se doit, précise-t-il. Même si je suis juste allé à la Migros. » Pour conserver la liberté qu'il s'est construite, Benjamin a recours à la télé-médecine, il reste mobile et s'appuie sur son réseautage. Pour lui, une chose est sûre, on peut vivre une vie épanouie tout en étant gravement malade. Avec la maladie, pas malgré elle. Et en décidant qu'abandonner n'est pas une option. ■

ha perso il conto. Bene impressi nella memoria gli sono rimasti però i preparativi per la grande festa di compleanno di suo padre in quello stesso anno. «Ho organizzato tutto dal letto d'ospedale e ho scritto il mio discorso per la festa», ricorda. La consapevolezza di ciò che accade qualora non sia possibile frenare il primo stadio di cicatrizzazione del tessuto polmonare pende sulla sua testa come la spada di Damocle. Benjamin e sua moglie sono poco più che ventenni, ma non hanno altra scelta se non quella di fare i conti con la dura realtà.

Contro ogni previsione e aspettativa Benjamin supera il primo anno e il primo stadio. Ma il suo percorso con la malattia è appena iniziato: «Mi sono detto: non sono la mia malattia, ma una persona che ha una malattia». Questa frase è per Benjamin una sorta di scudo con cui proteggersi contro la mera concentrazione sui sintomi, contro la disumanizzazione insita nella quotidianità medica. Gli anni successivi sono scanditi da sedute di chemioterapia, infusioni di Endoxan®, forti dolori e giornate caratterizzate da limitazioni. La sua funzionalità polmonare diminuisce e, quando si sforza, Benjamin deve lottare con la cosiddetta dispnea da sforzo: ad esempio, ogni volta che trasporta pesi superiori a 5 kg gli manca il fiato già dopo brevi tratti. Anche l'appetito e il peso sono altalenanti e deve prestare attenzione ad assumere sufficienti quan-

tità di nutrienti. Per colpa della fibrosi che provoca l'indurimento dei tendini riesce a muovere le braccia e le dita solo in modo limitato. È sempre accompagnato da un senso di stanchezza generale. Con il tempo Benjamin si abitua alle sue limitazioni e rifiuta categoricamente gli antidolorifici. «Non volevo che il mio corpo si abituasse. Volevo sapere ciò che realmente mi accadeva». Al posto dei farmaci elabora strategie personali con cui gestire le sue limitazioni: giornate strutturate, pause consapevoli, tecniche mentali e il monitoraggio dal punto di vista tecnico del suo stato di salute tramite cellulare. «Mi sono organizzato in modo da evitare che la mia condizione possa essere un ostacolo per me».

Sul piano professionale e assicurativo il suo è un caso più unico che raro: per via della diagnosi e della tosse è costretto a interrompere la formazione infermieristica, mentre l'Ufficio regionale di collocamento (URC) lo considera come «non collocabile». Ma Benjamin non si arrende. Presenta la sua candidatura, non nasconde la sua malattia e alla fine trova un impiego in una piccola agenzia. Tre anni dopo apre una propria azienda nel settore vendite e marketing. Oggi guida un organico di sei persone, fornisce consulenza a imprese in tutta la Svizzera e sviluppa strategie di vendita digitali. Il suo modo di lavorare è pragmatico, diretto e incentrato sulle persone. Afferma: «Ho imparato come ottenere grandi risultati con un dispendio minimo di energie».

La pandemia di Covid segna nella vita di Benjamin un punto di svolta. Anziché sprofondare nell'isolamento, sfrutta il tempo a disposizione per progettare il proprio futuro quando si tornerà alla normalità. Insieme a sua moglie inizia a raccogliere le idee davanti a una flip-chart. «Improvvisamente avevo tempo per pensare e quindi l'ho utilizzato». La pandemia gli mostra quanto siano importanti le soluzioni digitali nella sua

quotidianità e quanto possano essere preziose la flessibilità e la responsabilità individuale. Benjamin adegua la sua azienda alla sua resistenza limitata con la scelta di processi chiari, strutture gestibili da remoto e un team che lo sostiene anche nei momenti in cui è meno efficiente.

Insieme alla moglie organizza periodicamente serate ludiche per la cerchia di amiche e amici e, oltre a ciò, fonda un'agenzia specializzata in viaggi a Zanzibar, con la quale la coppia si impegna anche in progetti di ONG sull'isola al largo della costa orientale dell'Africa. Per lui, sua moglie non è solo una compagna ma anche un sostegno emotivo, una persona in grado di anticipare i suoi pensieri e una complice di vita. «È la mia oasi di pace e il mio motore», afferma. Insieme adottano tre gatti che presto si rivelano coinquilini dal potere terapeutico. Benjamin afferma raggiante: «Quando non riesco a dormire uno di loro si distende sul mio petto e mi calma meglio di qualsiasi medicina».

Una voce per sé e per gli altri

A nove anni di distanza dalla diagnosi Benjamin raggiunge la vetta del Pilatus. Seguendo un itinerario modificato è partito da Alpnach e ha percorso oltre 2000 metri di dislivello con una funzionalità polmonare al 40%. «Secondo la ricerca è un'impresa impossibile. Ma se la tua mente ci crede, ce la puoi fare», dichiara. Per lui questo non è un appello all'imitazione, ma un segno. «Ho smesso di sperare nella guarigione. Mi chiedo invece: cosa posso fare, io, oggi? Si tratta di riconoscere quali sono le proprie possibilità nonostante le limitazioni». Con la sua accettazione radicale fa progetti realistici restando al contempo aperto a nuove strade. «Non sono ingenuo», precisa. «Ma non sono nemmeno disposto a farmi sottomettere dalla malattia». Oggi Benjamin oltre a essere un imprenditore è anche un portavoce per le e i

pazienti. Siede nell'Advisory Board di un'azienda di consulenza in ambito sanitario, è relatore ai congressi e consulente presso gli ospedali. «Capita anche a me di avere giornate «no», ma posso dimostrare che comunque ce la si può fare». L'amore di sua moglie, l'unione della famiglia, i gatti: tutto questo gli dà forza, esattamente come la decisione



di non focalizzarsi sulla malattia, ma sulla vita. «Festeggio i piccoli traguardi», afferma. «Anche solo raggiungere Migros a piedi». Benjamin vive la libertà che si è costruito da solo grazie alla telemedicina, alla mobilità e a una rete di persone che lo sostiene. Non ha dubbi: anche con una grave malattia è possibile condurre una vita piena. Non nonostante la malattia, ma con la malattia. E con un atteggiamento all'insegna del motto: «Non mi fermo. Vado avanti». ■

Benjamin Lustenberger ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen, Patient Advisor bei uma collective und Managing Partner bei tecadvance. Er ist ausserdem Inhaber und Hauptreiseleiter bei Zamani Voyage.

Für persönliche Rückfragen zu seinem Umgang mit seiner Erkrankung steht er gerne unter benjamin.lustenberger@tecadvance.ch oder auch telefonisch unter +41 79 964 43 39 zur Verfügung.

Benjamin Lustenberger est membre du comité de l'Association Suisse des Sclérodermiques, Patient Advisor auprès de l'uma collective et Managing Partner chez tecadvance. Il est également propriétaire et guide principal de Zamani Voyage.

Il répond volontiers à vos questions sur la manière dont il gère la maladie. N'hésitez pas à le contacter par email à benjamin.lustenberger@tecadvance.ch ou par téléphone au +41 79 964 43 39.

Benjamin Lustenberger è membro del Consiglio direttivo dell'Associazione Svizzera della Sclerodermia, Patient Advisor presso uma collective e Managing Partner presso tecadvance. È inoltre titolare e principale accompagnatore turistico di zamani voyage. Per domande personali sul suo modo di gestire la malattia è possibile scrivergli all'indirizzo e-mail benjamin.lustenberger@tecadvance.ch o telefonargli al numero +41 79 964 43 39.

Wenn Zellen Flaschenpost verschicken: Neue Erkenntnisse zur Sklerodermie

Bei der Sklerodermie verhärtet die Haut, weil sich das Bindegewebe krankhaft verändert. Schon länger ist bekannt, dass dabei ein Teil des Abwehrsystems, die sogenannte Typ-I-Interferon-Antwort, eine wichtige Rolle spielt. Normalerweise schützt dieser Mechanismus den Körper vor Viren, indem er Zellen bei einer Infektion in Alarmbereitschaft versetzt. Bei Sklerodermie ist diese Reaktion jedoch fehlgeleitet: Sie bleibt dauerhaft aktiv und trägt so zur Erkrankung bei.

Eine neue Studie zeigt nun, dass bestimmte Bindegewebszellen, die Fibroblasten, diese andauernde Alarmreaktion in der Haut auslösen können. Wie eine Art molekulare Flaschenpost geben sie winzige Bläschen mit Botenstoffen (Exosomen) ab, die von anderen Zellen aufgenommen werden. In gesunder Haut tragen diese Bläschen dazu bei, das Gleichgewicht des Immunsystems zu wahren und Entzündungen zu dämpfen. Bei Sklerodermie dagegen enthalten sie Signalmoleküle, die Zellen der Oberhaut (Keratinocyten) in einen falschen Alarmzustand versetzen.

Die Forschenden fanden heraus, dass vor allem kleine RNA-Botenmoleküle in den Bläschen für diese Wirkung verantwortlich sind. Sie schalten in den Zellen der Oberhaut ein Entzündungsprogramm an, das eigentlich der Virusabwehr dient, hier aber fälschlicherweise aktiviert wird. Damit macht die Studie deutlich, dass Fibroblasten bei Sklerodermie eine doppelte Rolle spielen: Sie tragen nicht nur zur Verhärtung der Haut bei, sondern lösen auch Entzündungen aus.

Diese Entdeckung eröffnet neue Therapiemöglichkeiten: Mit dem bereits bei anderen Autoimmunerkrankungen eingesetzten Medikament Tofacitinib liess sich diese Entzündungsreaktion im Labor komplett blockieren. Das neu gewonnene Wissen rund um die fehlgeleitete «Flaschenpost» zeigt, wie Grundlagenforschung verborgene Krankheitsmechanismen aufdecken und den Weg für künftige Therapien bereiten kann.

Celina Geiss, Klinik für Rheumatologie USZ Campus I

Lorsque les cellules lancent une bouteille à la mer: nouvelles découvertes sur la sclérodermie

La sclérodermie se caractérise par des modifications pathologiques du tissu conjonctif entraînant un durcissement de la peau. On sait depuis longtemps qu'un mécanisme du système immunitaire, la réponse interféron de type I, joue un rôle important dans la maladie. En temps normal, ce mécanisme protège l'organisme des virus en mettant les cellules en état d'alerte lors d'une infection. Or la sclérodermie maintient cette réaction immunitaire en l'absence de menace. Les cellules sont activées en permanence, ce qui contribue au développement de la maladie.

Une nouvelle étude montre que certaines cellules du tissu conjonctif, les fibroblastes, sont aussi susceptibles de

déclencher cet état d'alerte continu. En effet, les fibroblastes excrètent de minuscules bulles remplies de messagers (des exosomes), un peu comme s'ils lançaient des bouteilles à la mer. Dans une peau saine, ces bulles aident à maintenir l'équilibre immunitaire et réduisent les inflammations. Chez les personnes atteintes de sclérodermie, en revanche, ces molécules signalisatrices mettent les cellules de la couche externe de la peau (les kératinocytes) en état de fausse alerte.

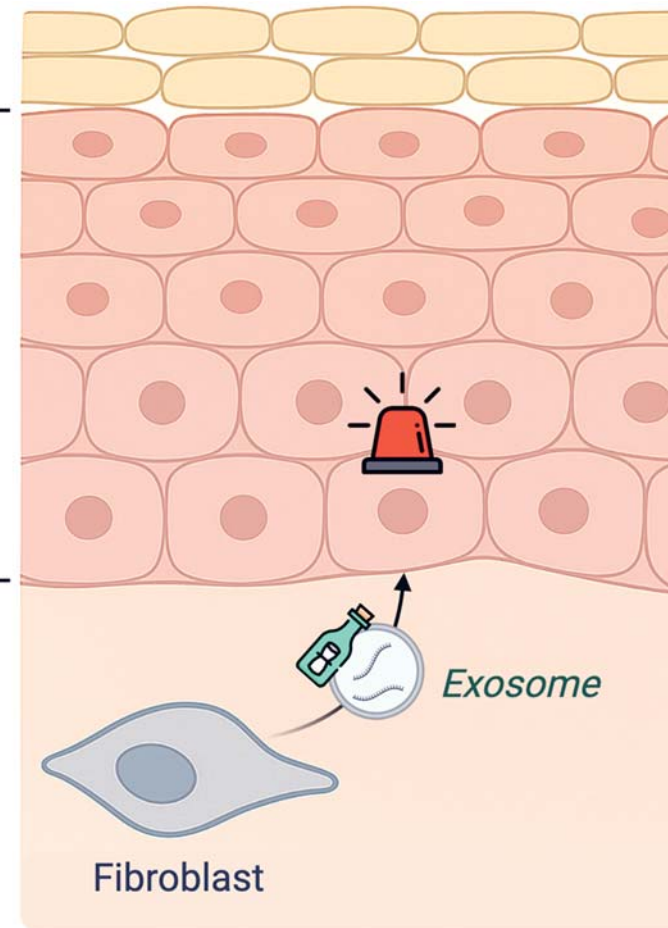
L'équipe de recherche a découvert que de petites molécules d'ARN messager sont les principales responsables de ce processus. En effet, elles activent un programme inflammatoire dans les cel-

Keratinocytes

Illustration des «Flaschenpost»-Vorgangs zwischen Fibroblasten und Keratinocyten.

Illustration du processus de «message dans une bouteille» entre les fibroblastes et les kératinocytes.

Illustrazione del processo di «messaggio nella bottiglia» tra i fibroblasti e i cheratinociti.



lules épidermiques qui sert normalement à défendre l'organisme contre les virus. L'étude montre clairement que, dans la sclérodermie, les fibroblastes jouent un double rôle: ils contribuent au durcissement de la peau et provoquent des inflammations.

Ces résultats ouvrent de nouvelles voies thérapeutiques. Ainsi, des analyses faites en laboratoire ont montré que le tofacitinib, un médicament déjà employé pour traiter d'autres maladies auto-immunes, a entièrement bloqué la réaction inflammatoire. La découverte de ces «bouteilles à la mer» mal acheminées montre l'importance de la recherche fondamentale dans l'identification de mécanismes pathologiques jusqu'alors inconnus et le développement de traitements à venir.

Celina Geiss, Department of Rheumatology University Hospital Zurich (USZ) I

Quando le cellule inviano messaggi in bottiglia: nuove scoperte sulla sclerodermia

La pelle delle persone affette da sclerodermia si indurisce a causa di un'alterazione patologica del tessuto connettivo. Da tempo è noto che la produzione di interferone di tipo 1 è un tipo di risposta immunitaria che svolge un ruolo importante in questa malattia. Normalmente questa risposta serve a proteggere il corpo dalle infezioni virali, in quanto predispone le cellule ad attivare i necessari meccanismi di difesa. Nel caso della sclerodermia, invece, si tratta di una reazione anomala del sistema immunitario persistente che determina l'insorgenza della malattia.

Un nuovo studio mostra che i fibroblasti, un tipo di cellule del tessuto connettivo, possono attivare nella pelle una reazione di allarme persistente. I fibroblasti si servono di speciali messaggi in bottiglia per comunicare a distanza, ovvero rilasciano gli esosomi (microscopiche vescicole contenenti sostanze messaggere), che vengono assorbiti da altre cellule. Nella pelle sana queste vescicole favoriscono l'equilibrio del sistema immunitario e attenuano le infiammazioni. Nel caso della sclerodermia, invece, contengono molecole di segnale che inducono un falso stato di allerta nei cheratinociti dell'epidermide, ossia le cellule dello strato più superficiale della pelle.

I ricercatori hanno scoperto che ciò è dovuto soprattutto alle piccole molecole di RNA messaggero contenute negli esosomi, che una volta entrate nelle cellule dell'epidermide innescano un processo infiammatorio. Non si tratta però di una difesa contro un'infezione virale ma di una risposta anomala del

sistema immunitario. Lo studio ha quindi evidenziato il doppio ruolo svolto dai fibroblasti nella sclerodermia: oltre a causare l'indurimento della pelle scatenano anche una reazione infiammatoria.

Una scoperta che apre le porte a nuove possibilità terapeutiche: in laboratorio è stato possibile bloccare completamente questa reazione infiammatoria con il tofacitinib, un farmaco già utilizzato per altre malattie autoimmuni. Le nuove conoscenze sui falsi «messaggi in bottiglia» mostrano come la ricerca di base, identificando i meccanismi nascosti delle malattie, apra la strada a nuove opzioni terapeutiche.

Celina Geiss, Department of Rheumatology University Hospital Zurich (USZ) I

Referenz/Référence/Bibliografia:

Bryon, Jessica, et al. «Systemic sclerosis dermal fibroblast exosomes trigger type 1 interferon responses in keratinocytes via a TBK/JAK/STAT signaling Axis.» Arthritis & Rheumatology 77.3 (2025): 322-334.

Referenz Illustration/Référence de l'illustration/Origine dell'illustrazione:

Erstellt mithilfe von DALL-E, BioRender und Flaticon.
créée à l'aide de DALL-E, BioRender et Flaticon.
creata con l'aiuto di DALL-E, BioRender e Flaticon.

Geschenkideen

Hilfsmittel oder forumR als Weihnachtsgeschenk

Weihnachten naht in grossen Schritten und Sie suchen noch händierend nach einem Geschenk?

Wie wäre es mit einem Hilfsmittel aus unserem Shop? Immer beliebt bei unseren Kundinnen und Kunden ist beispielsweise unsere **Sockenanziehhilfe**. Diese wird von der Stiftung Bühl in Wädenswil (ZH) hergestellt und ist besonders hilfreich für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Gelenkproblemen, da sie eine mühelose Handhabung ermöglicht, ohne sich bücken oder den Rücken belasten zu müssen.

Zu finden in unserem Shop unter rheumaliga-shop.ch.

Sie sind grosser Fan des forumR? Dann schenken Sie Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn doch ein **Direktabonnement nur für das Magazin!** Sie können wählen zwischen einem normalen Direktabonnement für **14.20 CHF** oder einem Gönnerabonnement von 100 CHF. Mit Ihrem Beitrag im Rahmen des Gönnerabonnements unterstützen Sie die Rheumaliga Schweiz dabei, ihre Dienstleistungen – darunter kostenlose Broschüren und persönliche Beratung – weiterhin für Betroffene bereitstellen zu können. Weitere Informationen zum Lösen eines Abonnements finden Sie unter www.rheumaliga.ch/forumr |

Idées de cadeau

Un moyen auxiliaire ou forumR comme cadeau de Noël

Noël approche à grands pas et vous êtes encore désespérément à la recherche d'un cadeau ?

Pourquoi pas offrir un moyen auxiliaire de notre boutique ? Notre **enfile-chaus-**

settes est par exemple toujours apprécié de nos client-e-s. Il est fabriqué par la fondation Stiftung Bühl à Wädenswil (ZH) et il est particulièrement utile pour les personnes ayant une mobilité réduite ou des problèmes articulaires. Très simple à utiliser, il permet de ne pas se baisser et ne sollicite pas le dos. Il est disponible dans notre boutique : rheumaliga-shop.ch.

Lisez-vous forumR avec grand plaisir ? Dans ce cas, pourquoi ne pas offrir à votre voisin-e ou à une connaissance un **abonnement direct au magazine ?** Vous avez le choix entre un abonnement direct régulier pour **CHF 14.20** et un abonnement bienfaiteur-riche de CHF 100. Par votre contribution dans le cadre de l'abonnement de bienfaiteur-riche, vous aidez la Ligue suisse contre le rhumatisme à continuer de mettre à la disposition des personnes concernées ses prestations comme des brochures gratuites et des conseils individualisés. Vous trouverez sous ce lien de plus amples informations pour souscrire un abonnement : www.ligues-rhumatisme.ch/forumr |



Idee regalo

Mezzi ausiliari o forumR come regalo di Natale

In men che non si dica sarà Natale e Lei è ancora disperatamente alla ricerca di un regalo?

Che ne dice di un mezzo ausiliario tra quelli presenti nel nostro shop? Un grande classico che riscuote sempre successo tra le nostre e i nostri clienti è l'**infilalcalze**. Prodotto dalla Fondazione Bühl di Wädenswil (ZH), è particolarmente utile per le persone con una mobilità limitata o problemi articolari: può essere infatti utilizzato facilmente senza doversi chinare o caricare la schiena. È disponibile nel nostro shop all'indirizzo rheumaliga-shop.ch.

forumR è una delle Sue letture preferite? Allora regali alla Sua vicina o al Suo vicino un **abbonamento solo alla rivista!** È possibile scegliere tra un normale abbonamento diretto al **costo di CHF 14.20** o un abbonamento per sostenitrici/tori a CHF 100. Se opta per quest'ultima opzione il Suo contributo permetterà alla Lega svizzera contro il reumatismo di offrire anche in futuro alle persone interessate i propri servizi, tra cui gli opuscoli gratuiti e la consulenza personale. Ulteriori informazioni su come sottoscrivere un abbonamento sono disponibili alla pagina www.reumatismo.ch/forumr-it |

Ausblick auf 2026

Neuerungen beim forumR

Seit vielen Jahren begleitet Sie das forumR mit inspirierenden Geschichten, fundierten Experteninterviews und wertvollen Einblicken in das Leben mit Rheuma sowie die vielfältige Arbeit der Rheumaliga. Dafür möchten wir Ihnen herzlich danken. Um Ihnen auch künftig ein hochwertiges und relevantes Magazin bieten zu können, passen wir ab 2026 den Erscheinungsrhythmus leicht an – mit dem Ziel, Inhalte noch gezielter und wirkungsvoller für Sie aufbereiten zu können.

Was erwartet Sie ab 2026?

• **Drei Ausgaben pro Jahr** – mit noch mehr Tiefgang und Fokus auf zentrale Themen (bisher vier Ausgaben)

Uno sguardo al 2026

Novità per forumR

Da molti anni forumR Le tiene compagnia con storie interessanti, interviste di approfondimento a figure esperte e preziose curiosità sulla vita con il reumatismo e sulle varie attività della Lega svizzera contro il reumatismo. Tutto ciò è possibile anche grazie a Lei e per questo La ringraziamo di cuore. Per poterle offrire anche in futuro una rivista di rilievo e di grande qualità, dal 2026 modificheremo leggermente la frequenza di pubblicazione, con l'obiettivo di fornirle contenuti ancora più mirati e di maggiore impatto.

Cosa l'attende dal 2026?

• **Tre numeri all'anno** con ancora più approfondimenti e curiosità su temi di rilevanza centrale (anziché quattro numeri come in passato)

• **Neue Erscheinungstermine** – 24. März, 21. Juli und 24. November 2026

Warum diese Neuerungen?

Als gemeinnützige Organisation setzen wir unsere Ressourcen dort ein, wo sie den grössten Nutzen für unsere Mitglieder und Betroffene stiften. Die neue Erscheinungsfrequenz erlaubt es uns, redaktionelle Inhalte mit noch mehr Sorgfalt und Tiefe zu gestalten und gleichzeitig die langfristige Finanzierung des Magazins nachhaltig zu sichern.

Wir freuen uns darauf, Sie auch weiterhin mit spannenden Geschichten, praktischen Tipps und bewegenden Perspektiven zu begleiten und danken Ihnen für Ihre Treue und Ihr Vertrauen. |

• **Nuove date di pubblicazione:** 24 marzo, 21 luglio e 24 novembre 2026

Perché questi cambiamenti?

Essendo una organizzazione di pubblica utilità, impieghiamo le nostre risorse là dove generano i maggiori benefici per i nostri membri e le persone direttamente interessate. La nuova frequenza di pubblicazione ci permette di realizzare contenuti redazionali ancora più curati e approfonditi e, al contempo, garantire in modo duraturo il finanziamento a lungo termine della rivista.

Siamo lieti di tenerle compagnia anche in futuro con storie interessanti, consigli pratici e toccanti punti di vista. Grazie per la fedeltà e la fiducia. |

Perspectives pour 2026

Nouveautés concernant le forumR

Depuis de nombreuses années, le forumR vous accompagne avec des visages inspirants et des interviews fouillées d'expert-e-s. Il vous donne de précieux aperçus de la vie avec le rhumatisme et du travail multiple et varié de la Ligue contre le rhumatisme. Nous avons le grand plaisir de vous compter parmi notre lectorat.

Afin de pouvoir continuer de vous proposer un magazine de qualité et pertinent à l'avenir, nous allons légèrement adapter le rythme de parution à partir de 2026. Ceci dans le but d'élaborer pour vous des contenus encore plus ciblés et efficaces.

Qu'est-ce qui vous attend à partir de 2026 ?

• **Trois numéros par année** : gros plan sur des thèmes centraux traités de façon encore plus approfondie (jusqu'à présent quatre numéros)

• **Nouvelles dates de parution** : 24 mars, 21 juillet et 24 novembre 2026

Pourquoi ces nouveautés ?

de telle sorte qu'elles procurent le plus grand bénéfice possible à nos membres et aux personnes concernées. La nouvelle fréquence de parution nous permettra d'élaborer les contenus rédactionnels avec encore plus de soin et de profondeur tout en garantissant durablement le financement à long terme du magazine.

Nous nous réjouissons de continuer de vous accompagner avec des portraits captivants, des conseils pratiques et des perspectives émouvantes. Nous vous remercions de votre fidélité et de votre confiance. |



Sudoku

Mittel/moyen/medio

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

Schwer/difficile/difficile

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

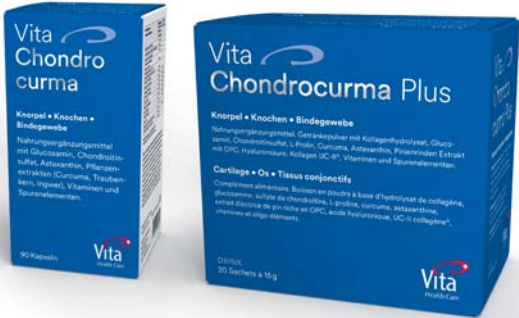
Auflösung Seite 37 / Solution page 37 / Soluzioni a pagina 37

Anzeige

Vita Chondrocurma

Damit Bewegung Spass macht
Vitalstoffe für Ihre Knorpel, Knochen und Gelenke

- Kapseln**
Mit Glucosamin, Chondroitin, Curcuma, Astaxanthin, Vitaminen und Spurenelementen.
Mit OPC Traubenkern und Ingwer.
- Drink**
Mit Kollagen-Hydrolysat, Curcuma, Astaxanthin, Glucosamin, Chondroitin, Vitaminen und Mineralstoffen.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Besser leben.
Vita Health Care
BY DOETSCH GRETHER

Aktuelles der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Neue Bewegungskurse

Active Backademy, Widnau, donnerstags, 13.30 Uhr
Aquawell, Altstätten, donnerstags 12.45 und 18.30 Uhr
EverFit, Disentis, mittwochs, 16.30 Uhr
Savognin, dienstags 10 Uhr

Anmeldung und Infos, auch zu bestehenden Kursen:
www.rheumaliga.ch/sgfl/kurse, Tel. 081 302 47 80 oder kurse.sgfl@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle Bad Ragaz

Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene, 17 – 18 Uhr, 2. Dez. 2025, 6. Jan., 3. Feb., 3. März, 5. Mai 2026

«**Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag**», Referat, Di., 9. Dez., 17 – 18 Uhr

Progressive Muskel-Entspannung über Mittag für den individuellen Alltag erlernen, 6 x jeweils 12.30 – 13.30 Uhr, dienstags, 3., 10., 17., 24. Feb. sowie 10. und 17. März

«**Morgenanlass Füsse**», Zmorge Präsentationen, Massage- und Entspannungsübungen für Zuhause, Referentin: Trineke Wijngaard, Naturheilpraktikerin, Mi. 21. Jan., 9 – 11.30 Uhr, Anmeldung bis 14. Jan.

Nachmittagsanlass «Sehnen- und Schleimbeutelentzündungen & Überlastungsverletzungen vermeiden», Referat, kleiner Zvieri, Referent: Paul van Leeuwen, dipl. Physiotherapeut von TC Physio Bad Ragaz, Di., 14. Jan., 14 – 16.30 Uhr, Anmeldung bis 6. Jan.

«**Wie funktioniert unser Schmerzsystem & Zusammenhang Entspannung – Schmerzreduktion**», Referat, Di., 20. Jan., 17 – 18 Uhr

«**Rheuma und Ernährung**», Referat und Abgabe von Rezepten. **Vaduz Vadozner Huus**, Mo., 9. Feb., 14 – 15 Uhr

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga, Di., 3. März, 14 – 17 Uhr

«**Gelenke richtig bewegen – fit, standfest und schmerzfrei bleiben**» Referat 1, Referentin Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz. «**Was kann die Naturheilkunde beitragen, um Gelenke geschmeidig zu halten? Lernen Sie mehr über die Schmerzreduktion via Baunscheidt- oder Phytotherapie**», Referat 2, Referent: Martin Desax, Naturheilpraxis Disentis/Mustér. **Center Fontauna, Via Alpsu 51, Disentis/Mustér**, Di., 17. März, 17 – 19.30 Uhr

«**Mit Klangtherapie zur Schmerzreduktion**», Referat mit Workshop, Leitung: Claudia Hablützel, klinische Musiktherapeutin MAS, Fr., 20. März, 16 – 17.30 Uhr

«**Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag ausfüllen – welches Formular ist das richtige?**», Referat, Di., 19. Mai, 17 – 18 Uhr

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen an der Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz, statt.

Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc.
Andrea Schmider, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz
Tel. 081 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Veranstaltungen der Beratungsstelle St. Gallen

«**Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden**», Referat und Anleitung zur Selbstanwendung, Di., 10. Febr., 14 – 15.30 Uhr

Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga, Di., 17. Febr., 14 – 17 Uhr

«**Was kann ich tun, um Rheumaschmerzen zu lindern?**», Referat, Di., 24. Febr., 14 – 15.30 Uhr

«**Trotz Rheuma in Bewegung bleiben – Bewegung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität**», Referat, inkl. praktischer Tipps für den Alltag, Di., 3. März, 14 – 15.30 Uhr

«**Zeit für mich – mit Entspannung Rheumabeschwerden lindern**», Referat, Di., 10. März, 14 – 15.30 Uhr

«**Bewegliche, kräftige, entspannte Hände trotz Rheuma**», Referat, inkl. alltagstauglicher Übungen, Referentin: Jenny Eisenring, Physiotherapeutin, Di., 17. März, 10 – 12 Uhr

«**Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?**», Referat, inkl. alltagstauglicher Übungen, Di., 24. März, 14 – 15.30 Uhr

«**Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden**», Referat, Di., 21. April, 14 – 15.30 Uhr

«**Gelenke schützen im Alltag**», Referat, inkl. alltagstauglicher Übungen, Di., 28. April, 14 – 15.30 Uhr

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Veranstaltungen an der Rosenbergstrasse 69 in St. Gallen statt.

Anmeldung, Auskunft über Kosten, etc.
Silvia Tobler, Leiterin Beratungsstelle St. Gallen
Tel. 071 223 15 13 oder beratung.sg@rheumaliga.ch

Für alle Veranstaltungen – ausser Hilfsmittelausstellung – ist eine Anmeldung erforderlich.

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Unsere aktuellen Veranstaltungen sind auf der Webseite
www.arthritis.ch/veranstaltungen ersichtlich.

Veranstaltungsprogramm der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Vortrag «Ernährung bei Gicht»
Vieles wird zur Ernährung bei Gicht erzählt. Einiges davon ist heute aber widerlegt oder muss im grossen Ganzen angeschaut werden. Eine Ernährungsberaterin erläutert, was die Gicht positiv beeinflussen kann. Welche Gewohnheiten sind schon ideal und welche können noch verbessert werden.

Dienstag, 27.1.2026, 18.30 – 19.30 Uhr,
ref. KGH, Frutigenstr. 22, Thun

**Selbstmanagement-Förderung
«Weibliche Balance – Wege der TCM»**
Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin besteht bei der Frau ein Siebenjahreszyklus von der Pubertät bis zur Menopause, wobei jede Phase einen spezifischen Therapieansatz hat. Neben den klassischen Behandlungsmethoden der TCM können auch gezielte Selbstmassagen sowie eine angepasste Ernährung dazu beitragen, verschiedene Beschwerden zu lindern.

Donnerstag, 29.1.2026, 18.00 – 20.30 Uhr,
Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Vortrag «Cannabis bei Rheuma und Schmerzen – eine Möglichkeit?»
Seit Jahrhunderten wird Hanf nicht nur als Faserlieferant und als Rauschdroge verwendet, sondern war immer auch eine geschätzte Heilpflanze. Cannabis in der Medizin erlebt seit Jahren einen unaufhaltsamen Aufschwung. Welche Krankheiten können mit Cannabismedikamenten behandelt werden, was ist der Stand der Forschung. Welche Cannabispräparate gibt es, welche Vor- und Nachteile bietet eine solche Therapie.

Dienstag, 17.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr,
Wytttenbachhaus, Jakob-Rosius-Strasse 1, Biel

Workshop «Die Sache von der Hüfte bis zum Knie»
In diesem zweiteiligen Workshop befassen Sie sich mit der Anatomie des Hüft- und Kniegelenks. Beim praktischen Üben werden die Funktion, Beweglichkeit und Muskulatur angeschaut. Danach erarbeiten Sie ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung und Mobilisation.
Mittwoch, 4. und 18.3.2026, 13.30 – 15.30 Uhr, TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld

Workshop «Rheuma im Blickwinkel der Ayurveda-Therapie»
Ayurveda basiert auf der Wiederherstellung und Erhaltung der Balance von Körper und Geist. In diesem interaktiven Workshop mit praktischen Übungen im Sitzen oder Stehen erhalten Sie Infos zu den Themen Ayurvedische Ernährung, Bewegung und Selbstpflege mit Fokus auf Schmerzen, Immobilität und mentale Gesundheit.
Dienstag, 10.3.2026, 15.00 – 17.30 Uhr, Yoga erleben, Holzikofenweg 20, Bern

Workshop «Natürlich schön: Osternecker aus Floristik»
In diesem Workshop gestalten Sie, unter Anleitung einer Floristin, ein Osternecker aus Naturmaterialien. Darin werden ein paar schöne Frühblüher ihr Plätzchen finden und um die Wette strahlen. Die Osterzeit darf kommen!

Mittwoch, 18.3.2026, 15.00 – 16.30 Uhr, Blumen Bijou, Halenweg 2, Hinterkappelen

**Selbstmanagement-Förderung
«Resilienzfaktor Humor»**
Humorberaterin Gabriela Imhof lehrt Ihnen den eigenen Humor (wieder) entdecken, erleben, erlachen – entlang der 7 Säulen der Resilienz. Zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens sowie als Basis für Selbstmanagement und Ressourcenorientierung. Mit Impulsen, praktischen Übungen und lebendigem Austausch.
Mittwoch, 15.4.2026, 18 – 20 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern

Kochkurs «Mittelmeer auf dem Teller»
Kern der mediterranen Ernährung ist der hohe Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln. Diese liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken, das Immunsystem stärken und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes 2 senken. Kochen Sie ausgewählte Gerichte und geniessen Sie die Speisen anschliessend in Form einer gemütlichen Tavolata gemeinsam.
Montag, 27.4.2026, 16.30 – 20.30 Uhr, Villa Bernau, Seftigenstr. 243, Köniz



Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Agenda / Veranstaltungskalender / Diario 2025 – 2026

Quand nous avons été amenés à fournir les informations pour cet article, les événements de 2026 étaient en cours d'organisation. Pour des renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à consulter notre site web www.suisse-fibromyalgie.ch ainsi que nos profils sur les médias sociaux tels que Facebook et Instagram.

Als wir die Informationen für diesen Artikel bereitstellen mussten, waren die Veranstaltungen im Jahr 2026 gerade in Planung. Für weitere Informationen können Sie gerne unsere Website besuchen www.suisse-fibromyalgie.ch sowie unsere Profile in den sozialen Medien wie Facebook und Instagram.

Al momento in cui abbiamo fornito le informazioni per questo articolo, gli eventi 2026 erano ancora in fase di organizzazione. Per ulteriori informazioni, visitate il nostro sito web www.suisse-fibromyalgie.ch e i nostri profili social media su Facebook e Instagram.

Toutes nos activités sont ouvertes à tout public

Inscriptions et informations:
www.suisse-fibromyalgie.ch
077 409 92 28 ou valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch

Rue du Village 13,
1424 Champagne,
Tél +41 77 409 92 28,
www.suisse-fibromyalgie.ch,
info@suisse-fibromyalgie.ch

Aktuell bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Referate Gesund informiert
Do 20.11., Basische Ernährung bei Rheuma
Eine gezielte Ernährungsanpassung kann helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Referentin: Jeanette Hartmann-Bär, BSc Ernährungsberaterin SVDE
18.30 – 20.00 Uhr, online-Referat (Zoom), kostenlos, mit Anmeldung

Ausflug
Di 14.4.26, Besichtigung Rega, Kloten
Erfahren Sie, wie der Rega-Alltag aussieht. Mit Besuch der Helikopter-Basis und der Zentrale, wo weltweit Einsätze koordiniert werden. Nachmittag, mit Anmeldung

Feldenkrais Workshops
Die Feldenkrais-Methode ist eine Lern-Methode. Gewohnheitsmässige Bewegungsmuster werden durch achtsame Übungen bewusst gemacht. Daten (4 x jährlich) und Themen in Planung.
Jeweils Di Vormittag, ab Februar 2026
Zürich-Altstetten, mit Anmeldung

Neuer Kursort
Windisch
NEU! EverFit: Bewegung und Balance
Kooperation mit aarReha Schinznach, Zentrum für Physiotherapie Brugg-Windisch
Mi 10.30 – 11.20 Uhr
(Einstiegskurs ab 7.1.26)

Zofingen, Spittelhof
Rückenwell: Mittwoch 18.00 und 19.00 Uhr, Freitag 8.45 Uhr
Aarau, Zeka
Aquawell: zusätzlich Mittwoch 13.30 Uhr

Zürich GZ Seebach-Leutschenbach
NEU! Fitflamc
(Fitness&Flamenco): Mittwoch, 10.00 – 10.45 Uhr

Sanftes Yoga:
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr
Zürich-Altstetten
Immer aktuell: Singen gibt Power
Gemeinsames Singen macht Spass und ist anregend für Körper und Geist. Lernen Sie, auf die Atmung zu achten und Ihre Stimme richtig einzusetzen.
Di oder Do 17.00 – 18.30 Uhr
Erzählcafé

Die Erzähltradition aufleben lassen
Alle haben und lieben Geschichten. Erzählen macht glücklich und lässt Vergangenes neu erleben. Und das Zuhören lehrt einen so manches. Beides ist möglich am Erzählcafé.
Mi 17.12., Karussell Baden, Fest
Do 18.12., d'Bauhütte Zug, gelernt ist gelernt
Fr 19.12., Rheumaliga Zürich, Brot
kostenlos, 14.00 – 16.00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich, Daten 2026 folgen

Praktische Geschenke ...
... erhalten die Freundschaft. Ergonomische Hilfsmittel für den Alltag bereiten allen Freude und sind ein ideales Präsent zur Weihnachtszeit. Bei uns können sämtliche praktische Tools ausprobiert und gekauft werden. Und im Dezember zaubern wir aus Ihrem Einkauf ein hübsches Päckli. Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 und 14.00 – 16.30 Uhr.

Weitere Informationen, Unterlagen und Anmeldung
Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstr. 585, 8048 Zürich
044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch
www.rheumaliga.ch/zza

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Aktuelles der Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Neue Kurse ab Januar 2026
Luzern
QiGong – Balance & Stabilität
Durch Sanfte Bewegungen erhält man geschmeidige Gelenke und Muskeln. Das Gleichgewicht wird gefördert und Lebensenergien erwachen.
Mehrzweckraum Barfüesser, Luzern, mittwochs ab 17 Uhr, Anmeldung erforderlich, Semesterkurs

Nidwalden (in Stans)
Aqua-WOGA (Aqua-Fitness mit Yoga)
Stärken, dehnen, entspannen: Ihr Aqua-Workout mit Yoga-Effekt.
Stans HPS, jeweils donnerstags ab 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Semesterkurs

Obwalden (in Kerns)
Aqua-WOGA (Aqua-Fitness mit Yoga)
Stärken, dehnen, entspannen: Ihr Aqua-Workout mit Yoga-Effekt.
Aquacenter Kerns, jeweils donnerstags ab 11 Uhr, Anmeldung erforderlich, Semesterkurs

Kostenlose Hilfsmittelberatung:
Geschenksuche leicht gemacht: Kommen Sie vorbei zu einer kostenlosen Hilfsmittelberatung und finden Sie das perfekte **Weihnachtsgeschenk** für Ihre Lieben.
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch von 9.00 – 11.30 und 13.30 – 16.00 Uhr
weitere Termine auf Vereinbarung unter Tel. 041 220 27 95

Besuchen Sie unsere Website www.rheumaliga.ch/luownw für aktuelle Infos zu unseren Kursen und Veranstaltungen oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch und telefonisch unter 041 220 27 95

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt



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

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

Auf lösung / solution /
Lösung / solution
Sudoku

Kantonale Rheumaligen/Ligues cantonales/Leghe cantonali

BASEL, STADT/LANDSCHAFT

Rheumaliga beider Basel
Gellertstrasse 142
4052 Basel

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

Sozialberatung:
Tel 061 269 99 52
sozialberatung.bsbl@rheumaliga.ch

Kurse
Wasserkurse: Aquawell, Power-Aquawell, Aquacura.
Trockenurse: Sanftes Pilates, Active Backademy/
Rücken-Fit, Osteogym, Rheumagymnastik, Qi Gong,
Zumba Gold, Osteoporose-Yoga, Nordic Walking,
Easy Dance.
Die Kurse finden an verschiedenen Tagen und Zeiten
an diversen Orten statt. Gratis-Schnupperlektionen
sind jederzeit möglich.
Aktuelles Programm: www.rheumaliga.ch/blbs/kurse

Veranstaltungen
Das Programm wird laufend ergänzt.
Bitte schauen Sie auf unserer Webseite nach oder
erkundigen Sie sich bei der Geschäftsstelle.

Informationen zu unseren kostenlosen Veranstal-
tungen finden Sie unter:
www.rheumaliga.ch/blbs/veranstaltungen

Sozialberatung
Rheuma wirkt sich auf Ihr ganzes Leben aus. Dies
beeinflusst die Lebensqualität und zieht Veränderun-
gen in Beruf und Privatleben nach sich. Wir beraten
Sie zu persönlichen Fragen, beruflichen Veränderun-
gen und bei Sozialversicherungsfragen. Wir klären
Ihre Ansprüche und unterstützen Sie bei Unklarheiten
im Zusammenhang mit IV, AHV, Ergänzungsleistung,
Krankenkasse, Krankentaggeld, Unfallversicherung,
etc. Wir informieren, vermitteln und helfen bei
finanziellen Fragen. Wir helfen in administrativen
Angelegenheiten und unterstützen bei Fragen zur
Wohnsituation.

Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Kontakt:
Tel 061 269 99 52
sozialberatung.bsbl@rheumaliga.ch

BERN UND OBERWALLIS

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Holzikofenweg 22
3007 Bern

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

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

Kurse
Aquacura, AquaFit, AquaGym®, Aquawell, Antara,
Backademy, Sanftes Bauch-Beine-Po, Osteogym,
Rückenwell, Sanftes Pilates, Rheuma-Fit (Rheuma-
gymnastik), Rückengymnastik, Qigong, Integrales
Yoga, Luna Yoga, Faszientraining, Fit mit Spass,
Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse.
Die Kurse finden an unterschiedlichen Tagen, Zeiten
und Orten statt. Bitte informieren Sie sich diesbezüg-
lich auf unserer Homepage www.rheumaliga.ch/be
oder rufen Sie uns an (Tel 031 311 00 06).
Wir beraten Sie gerne.

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

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

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen
– Sklerodermie (SVS): in Bern,
Infos: Joelle Messmer, Tel 079 228 62 54
joelle.messmer@sklerodermie.ch
– Junge Menschen mit Rheuma: Aufbau einer
Gruppe im Kanton Bern, info@jungemitrheuma.ch,
www.jungemitrheuma.ch
– Morbus Bechterew: mehrere Gruppen in Bern,
www.bechterew.ch

News
– **Vortrag «Ernährung bei Gicht»,**
Dienstag, 27.1.2026, 18.30 – 19.30 Uhr, ref. KGH,
Frutigenstr. 22, Thun
– **Selbstmanagement-Förderung «Weibliche
Balance – Wege der Traditionellen Chinesi-
schen Medizin»,** Donnerstag, 29.1.2026,
18.00 – 20.30 Uhr, Rheumaliga Bern und Ober-
wallis, Holzikofenweg 22, Bern
– **Vortrag «Cannabis bei Rheuma und
Schmerzen – eine Möglichkeit?»,**
Dienstag, 17.2.2026, 18.00 – 19.30 Uhr,
Wytttenbachhaus, Jakob-Rosius-Strasse 1, Biel

- **Workshop «Die Sache von der Hüfte bis zum Knie»,** Mittwoch, 4. und 18.3.2026, 13.30 – 15.30 Uhr, TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld
- **Workshop «Rheuma im Blickwinkel der Ayurveda-Therapie»,** Dienstag, 10.3.2026, 15.00 – 17.30 Uhr, Yoga erleben, Holzikofenweg 20, Bern
- **Workshop «Natürlich schön: Osternester aus Floristik»,** Mittwoch, 18.3.2026, 15.00 – 16.30 Uhr, Blumen Bijou, Halenweg 2, Hinterkappelen
- **Selbstmanagement-Förderung «Resilienz-faktor Humor»,** Mittwoch, 15.4.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern
- **Kochkurs «Mittelmeer auf dem Teller»,** Montag, 27.4.2026, 16.30 – 20.30 Uhr, Villa Bernau, Seftigenstr. 243, Köniz

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

FRIBOURG

**Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme/
Rheumaliga Freiburg**
1700 Fribourg

Contact: Colette Lambert
Heures d’ouverture: mardi matin et jeudi matin de 08h30 à 11h00 et le jeudi après-midi de 13h30 à 16h00

Tél 026 322 90 00
info.fr@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/fr

Cours
Aquacura (gymnastique en eau chaude), Equilibre et mouvements, Ostéogym, Pilates et yoga, Active Backademy, Bouger en «corps», Sophrologie, Qi-Gong, Prévention des chutes (formation). Ces cours sont dispensés par des physiothérapeutes agréés. Ils se déroulent à des heures et dans des lieux différents.

Pour obtenir le calendrier de nos activités ou toute autre information, merci de vous adresser à notre secrétariat.

Conseil social
Notre service social est assuré par Pro Infirmis à Fribourg, rue St-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg, Tél 058 775 30 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

Tél 022 718 35 55
Fax 022 718 35 50
laligue@laligue.ch
www.laligue.ch

Heures d’ouvertures :
Lu – Ma – Je: 14h00 – 17h00
Me – Ve: 8h30 – 12h00 / 14h00 – 17h00

Consultation santé-psychosocial
Vous avez la possibilité d’être reçu-e ou d’avoir une consultation téléphonique assurée par un profession- nel de la santé connaissant bien la problématique rhumatologique ainsi que tout ce qui est en lien avec le psychosocial.
Les personnes intéressées (parents, enfants, adoles- cents, adultes) peuvent ainsi bénéficier d’ensei- gnements thérapeutiques dans le domaine de la gestion de la maladie chronique. Un suivi occasionnel ou régulier est possible, il suffit de prendre rendez- vous au 022 718 35 55 ou d’adresser un mail à laligue@laligue.ch.

Rhumatologie et immunologie pédiatrique
La LGR travaille dans ce domaine spécifique depuis plus de 18 ans. Les champs de compétence dans ce domaine sont divers.
Une infirmière spécialiste en immunologie et rhuma- tologie pédiatrique assure les consultations à l’Hôpital des enfants (HUG) en collaboration avec les médecins immuno-rhumatologues pédiatres romands. Elle assure le suivi intra et extra hospitalier, des entretiens d’aide, travaille en éducation théra- peutique, réoriente auprès des professionnels de la santé qui peuvent être nécessaires pour améliorer la qualité de vie.
Une transition vers le monde de l’adulte est assurée depuis plus de douze ans.
Une colonie de vacances organisée une fois par année depuis 2004.
Une hotline pour l’ensemble de la Romandie est à disposition gratuitement (022 718 35 55).
Deux journées de rhumatologie pédiatriques sont organisées chaque année.
Ces prestations sont ouvertes à tous gratuitement.

Conférence
Une conférence sur un thème de rhumatologie est organisée chaque année. Si vous souhaitez être informé-e, merci de vous annoncer, nous prendrons vos coordonnées.

Groupe d’entraide
Polyarthrite rhumatoïde: les rencontres ont lieu dans les locaux de la Ligue genevoise contre le rhumatisme de 14h30 à 16h00. Pour les dates 2026, merci de nous contacter au 022 718 35 55.

GLARUS

Rheumaliga Glarus
Gwölb 1
8752 Näfels

Kontaktperson: Sabrina Sanapo
Öffnungszeiten: 15.00 – 17.00 Uhr

Tel 076 385 59 06
rheumaliga.gl@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/gl

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

Kurse
Wassergymnastik/Aquawell: Dienstag- und Mitt- wochabend im Gründli und im Kantonsspital Glarus.
Rheumagymnastik: Dienstagnachmittag im Studio Move, Mollis.
Rückengymnastik/Active Backademy: Montagabend in den Citypraxen Glarus, Dienstagabend in der Physiowerkstatt Näfels und im Gemeindezentrum Schwanden.
EverFit: Dienstagabend im Alterszentrum Niederurnen.
Qi Gong im Therapiezentrum im Park, Ziegelbrücke.

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

JURA

Ligue jurassienne contre le rhumatisme
Rue des Tanneurs 7
2900 Porrentruy

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

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

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

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

Cours
Gymnastique pour le dos, Aquacura, Aquawell, Gymnastique pour fibromyalgies, Gym mouvement et équilibre (contre l’ostéoporose), cours Harmonie et Stabilité – méthode Feldenkrais, cours de sophrologie pour fibromyalgies – Nordic Walking, méthode MUNZ FLOOR®.
Plusieurs horaires et différentes localités : Porrentruy, Vendlincourt, Saignelégier, Le Noirmont, Delémont.
Salle de gymnastique à Courroux, rue de la Croix 7

Groupes d’entraide
Association jurassienne des Polyarthritiques (APAJ): MM. Richard et Jérôme Cortat, richardcortat@bluewin.ch

LUZERN UND UNTERWALDEN

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Tel 041 220 27 95
info.lu.nw.ow@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/luownw

Kurse

- Active Backademy-Rückengymnastik
- Aquajogging
- Aquawell – Wassergymnastik
- Aqua-WOGA (Aqua-Fitness mit Yoga)
- Arthrosegymnastik
- Easy Dance
- Osteogym – Osteoporosegymnastik
- QiGong
- Rückengym/Pilates

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen, Zeiten und Orten statt.

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich.

Die aktuelle Kursübersicht finden Sie unter: www.rheumaliga.ch/luownw
Anmeldung oder Informationen erhalten Sie unter **Tel. 041 220 27 96**.

Kostenlose Hilfsmittel-Beratungen

Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch von 9.00 – 11.30 und 13.30 – 16.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung

Informationen zu Sozialberatungen, Veranstaltungen und vieles mehr finden Sie auf: www.rheumaliga.ch/luownw.

Selbsthilfegruppen

Regionalgruppen
Fibromyalgie Luzern Ob-Nidwalden
Kontaktperson: Helene Stadelmann,
SMS 076 384 56 49 (nur SMS oder Combox)
luzern.fibro@bluewin.ch
Polyarthritis (SPV)
Kontaktperson: Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.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
isabelle.lnr@gmail.com
www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Cours

Aquacura, Active Backademy (gym dos), Ostéogym, Pilates, Feldenkrais, Qi Gong, Yoga et prévention des chutes. Nos cours sont dispensés par des physiothérapeutes dans différents lieux du canton. Le programme détaillé des cours et des autres activités est disponible auprès de notre secrétariat.

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

Groupes d'entraide

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

Service social

Pro Infirmités à Neuchâtel: Maladière 35,
2000 Neuchâtel, Tél 058 775 36 60
Pro Infirmités à La Chaux de Fonds: Rue de Chandigarh 4, 2300 La Chaux-de-Fonds, Tél 058 775 36 20
(Tous les jours de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)
Cora au Val-de-Travers: Rue du Patinage 1,
2114 Fleurier, Tél 032 860 13 38 (Tous les mercredis de 8h00 – 12h00 et 14h00 – 17h00)

SCHAFFHAUSEN

Rheumaliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 88A
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:

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

Weitere Termine gern auf Anfrage

Tel 052 643 44 47
rheuma.sh@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/sh
www.schaffwass.ch

Warmwasser-Kurse

- Yoga im Wasser in Planung
- Aquacura
- Aquawell
- Aquacycling
- Aquawell & Ai Chi
- Neu: AquaFitness für Männer

- **Active Backademy**
Schaffhausen und Neunkirch
Montag, Dienstag und Donnerstag
- **Rücken- und Gelenk-Training**
Schaffhausen: Dienstag/Mittwoch
Neunkirch: Dienstag/Donnerstag

– Bechterew-Gymnastik und Wassertraining im Wechsel

Schaffhausen, Dienstag 19.20 – 20.00 Uhr
Kontakt: Geschäftsstelle SVMB,
Tel 044 272 78 66

– Osteoporose-Gymnastik

Dienstag und Freitag 14.00 Uhr

– Pilates

in Schaffhausen 12 Kurse pro Woche
in Thayngen Montag 17.00 Uhr
in Neunkirch Dienstag 17.30 und 18.30 Uhr

– Pilates & Rückentraining für Männer

in Schaffhausen und Neunkirch
Montag 9.40, Dienstag 18.55 und 20.05 Uhr

– Qi Gong

Montag 19.15, Dienstag 10.15 Uhr,
Mittwoch 16.15 Uhr, Donnerstag 10.45 und
17.30 Uhr, Freitag 10.00 Uhr

– Tai Chi

Montag 14.00 Uhr, 16.15 Uhr, 19.15 Uhr

– Sanftes Yoga

Mittwoch und Donnerstag

– Yoga auf dem Stuhl

Montag und Mittwoch

– Fit im Wald

Montag 14.00 Uhr

– Latin Dance

Donnerstag 18.45 Uhr

– Easy/Ever Dance

Dienstag 16.45 Uhr

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffen der Selbsthilfe-Gruppe SH, Parkstrasse 24
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr

News

- **Besser schlafen?**
Tipps und Tricks von unserer Schlaftrainerin
Freitag 17.00 – 18.30 Uhr
- **Ballett für Senioren**
Montag 16.15 – 17.15 Uhr
- **Treff Niklausen in Schaffhausen**
jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr
- **Beisammensein und bewegen**, leichtes Training von Kraft, Gleichgewicht, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining mit unserem engagierten Team. SRK-Fahrdienst bei Bedarf
- **Samstag, 30. Mai 2026**
Einweihung Gönner Tafel mit Grill und Kuchenbuffet

SOLOTHURN

Rheumaliga Solothurn

Fabrikstrasse 4
4500 Solothurn

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr und
14.00 – 16.00 Uhr

Tel 032 623 51 71
rheumaliga.so@bluewin.ch
www.rheumaliga.ch/so

Kursangebot – Bewegung ist die beste Medizin

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



Wassergymnastik

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

Trockengymnastik

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Pilates-Training – Die Kraft aus der Mitte
- Yoga/Luna Yoga
- Arthrosegymnastik – Gezielte Bewegung, trotz Rheuma
- Weichteilrheuma-Gymnastik – Wieder Freude an der Bewegung
- Morbus-Bechterew – Gezielte Gymnastik, grosse Wirkung
- Qi Gong – Die sanfte Bewegung
- Feldenkrais – Achtsames Bewegen
- Tai Chi – Sanfte Bewegung für Körper und Geist
- Faszien-/Bindegewebe-Training – Beweglichkeit fördern

Bewegung im Freien

- Bewusst bewegt in der Natur

Weitere Angebote

- Präsentation
Möchten Sie uns näher kennenlernen?
Gerne stellen wir Ihrer Organisation die Rheumaliga Solothurn vor.
- Broschüren, Merkblätter
Grosses Angebot an kostenlosen rheumaspezifischen Publikationen.

News

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

ST. GALLEN, GRAUBÜNDEN, BEIDE APPENZEL UND FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Bahnhofstrasse 15
7310 Bad Ragaz

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
8.30 – 11.30 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr,

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

Geschäftsleiterin: Katja Pichler

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

Kurse

Alle Bewegungskurse mit einer Gratis-Schnupperlektion. Jetzt informieren und anmelden beim Kurssekretariat: Tel 081 302 47 80,
kurse.sgfl@rheumaliga.ch.

Beratung und Unterstützung

Beratungsstelle Bad Ragaz:
Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz, Tel 081 511 50 03,
beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Beratungsstelle St. Gallen:
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen,
Tel 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch

Termine nach Vereinbarung

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

THURGAU

Rheumaliga Thurgau

Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen

Kontaktperson: Elvira Herzog
Öffnungszeiten:
Montag 10.00 – 12.00
Dienstag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr und
13.30 – 17.00 Uhr

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

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

Beratung

Rheumapatienten und/oder Ihre Angehörigen werden bei persönlichen, finanziellen oder versicherungstechnischen Belangen von erfahrenen Sozialarbeitern beraten. Die Geschäftsstelle der Rheumaliga Thurgau vermittelt die Kontakte zu den gewünschten Auskunftsstellen.

Kurse

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

Selbsthilfegruppen

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

Weitere Angebote

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

News

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

TICINO

Lega ticinese contro il reumatismo

Via San Giovanni 7
6500 Bellinzona

Persone di contatto: Manuela Rossi, Stefania Lorenzi

Tel 091 825 46 13, me – ve 9.00 – 11.30
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti



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

Consulenza

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

Corsi

- Reuma Fit: ginnastica in gruppo per mantenere l'agilità e l'elasticità del corpo
- Yoga: un metodo innovativo per accogliere i limiti che l'età, la malattia o gli incidenti impongono al corpo
- Ginnastica per fibromialgici: una sana attività di movimento seguita da fisioterapisti
- Pilates: esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole
- Aqua Fit: movimenti dolci senza dover sollecitare troppo le articolazioni. Lezioni di mezz'ora, una volta alla settimana, da settembre a giugno
- Walking: brevi passeggiate ed esercizi introducono alla tecnica del nordic walking
- Atelier dell'équilibre: ginnastica mirata per il rinforzo muscolare e il miglioramento dell'équilibre
- Mindfulness: dolci esercizi di rilassamento e brevi meditazioni rilassano le tensioni, calmano stress, ansia e dolori.

Novità!

- Equilibrio pelvico: rinforza il pavimento pelvico ed aumentando il controllo muscolare migliora la stabilità dell'intero corpo
- Circuit training: allenamento dinamico di 30 minuti per chi desidera migliorare la forma fisica e prevenire disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico

I corsi si tengono in diversi giorni e orari, seguendo il calendario scolastico. Lezione di prova gratuita. 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

Allmendstrasse 15
6468 Attinghausen

Kontakt:

Mary Arnold, Leiterin Geschäftsstelle
Silvia Schmid, Stv. Geschäftsstelle

Tel 041 870 40 10

Neu: info@ursz.rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ursz

Kurse

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Aquawell – Das aktive Wassertraining
- Aquacura – Die sanfte Wassergymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- RückenWell – Rückengymnastik
- OsteoFit – Osteoporosegymnastik
- Sanftes Yoga
- Yoga auf dem Stuhl
- Pilates

Die Kurse finden an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten statt. Sie können auch einen kostenlosen Schnupperkurs besuchen, um das Richtige für Sie zu finden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 041 870 40 10 oder eine Mail: Neu: info@ursz.rheumaliga.ch

Weitere Angebote

- Sozialberatung 044 405 45 30
- Hilfsmittelberatung und -verkauf

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website www.rheumaliga.ch/ursz

VALAIS

Ligue valaisanne contre le rhumatisme

1950 Sion

Tél 027 322 59 14

info@lrvalais.ch

www.rheumaliga.ch/vs

Suivez-nous sur Facebook et/ou Instagram pour des infos régulières !

Cours :

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura (gymnastique dans l'eau)
- Aqua Dynamique (gymnastique tonique dans l'eau)
- Demain-Equi-Libre (cours de prévention des chutes)
- Eutonie
- Qi-Gong
- Zumbagold

Programme des cours disponible sur notre site internet.

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 ou des professionnels du sport. Une séance d'essai est offerte pour les nouveaux venus dans les cours déjà établis.

Polyarthrite rhumatoïde

Cette pathologie peut toucher dès l'enfance et reste méconnue du grand public. Du vécu: Melissa, notre jeune Ambassadrice nous raconte son parcours sur nos réseaux sociaux et reste à disposition pour partager son expérience de vie ou pour vous renseigner également sur cette pathologie spécifique.

Consultation sociale

Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Prestation gratuite pour les cantons de Vaud et Valais. Informations et demandes à adresser à info@lvr.ch ou 021 623 37 07.

Événements

Toutes les informations sur nos conférences, webinaires, activités et autres actions publiques sont disponibles sur www.ligues-rhumatisme.ch/vs.

Autres services

Sur simple appel ou courriel, nous vous proposons des moyens auxiliaires, des brochures informatives sur les différentes pathologies liées aux rhumatismes ou d'autres thématiques comme l'alimentation, des exercices à faire à la maison, etc.

VAUD

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Place de l'Hôtel-de-Ville 2 (2^{ème} étage)
1110 Morges

Secrétaire générale: Evelyne Erb-Michel
Secrétariat: Silvia Hanhart et Anne-Claude Prod'hom
Assistante sociale: Laetitia Porchet

Tél 021 623 37 07

info@lvr.ch

www.lvr.ch

Heures d'ouverture:
8h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00
Fermé vendredi après-midi.

Cours

- Active Backademy
 - Aquacura
 - Aquawell
 - Gymnastique au sol
 - Fortavita
 - Pilates
 - Rythmique senior
 - Yoga
- Programme des cours gratuit sur demande.

Séjours médico-sociaux adaptés

Des vacances accompagnées de 8 – 10 jours pour les personnes atteintes de rhumatismes. Brochure des séjours adaptés 2026 gratuite sur demande dès février.

Education thérapeutique Séminaires

- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante
- Maladies osseuses – ostéoporose
- Arthrose et prothèses articulaires

Ateliers

- La santé par le froid
- Point de chute !
- Yoga doux
- SEDh (Syndrome Ehlers-Danlos hypermobile)

Groupe de parole pour les jeunes

« Come together » amitié, savoir, échange. Groupe de parole romand réservé aux jeunes jusqu'à 40 ans concernés par une maladie rhumatismale. Rencontre en présentiel à Morges, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h00. Informations à info@lvr.ch

Consultation sociale

Sur rendez-vous, conseil et accompagnement par une spécialiste en assurances sociales. Prestation gratuite pour les membres des cantons de Vaud et Valais. Informations et demandes à adresser à info@lvr.ch ou 021 623 37 07.

Moyens auxiliaires

Assortiment d'aides techniques pour le maintien de l'autonomie au quotidien. Visite de notre exposition et essais sur rendez-vous. Catalogue des moyens auxiliaires gratuit sur demande.

Informations diverses et aides à domicile

Sur simple appel au 021 623 37 07, nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.

Nous vous transmettons les coordonnées du Centre médico-social de votre région. Les CMS mettent leurs équipes pluridisciplinaires à votre service: ergothérapeutes, personnel soignant et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile.

Manifestations

Vous trouvez l'information sur nos conférences, activités et autres actions publiques sur www.lvr.ch

ZÜRICH, ZUG UND AARGAU

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Uhr,
14.00 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Tel 044 405 45 50

info@rheumaliga-zza.ch

www.rheumaliga.ch/zza

Geschäftsleiterin: Catherine Bass

Beratung

- Ärztliche Beratung
- Hilfsmittelberatung und -verkauf
- Ernährungsberatung
- Physiotherapeutische Beratung
- Sozialberatung, auch Hausbesuche

Angebot je nach Kanton:

Kurse

Vorbeugende Bewegungskurse

- Aquacura – das sanfte Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser

- Aquakombi – Wassertraining flach und tief
- Aquawell – das Wassertraining
- Easy Dance
- Easy Moving – aktiv im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Fitflamc – Fitness und Flamenco
- Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Rückenwell – die Rückengymnastik
- Sanftes Yoga

Therapeutische Bewegungskurse

- Active Backademy – das Rückentraining
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskushernie-Gymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik

Weitere Angebote

- Ausflüge, Ferien- und Bewegungswochen
- Erzählcafé in Zürich, Winterthur, Zug und Baden
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Online-Referate (Zoom)
- Gesundheits-Forum
- Singen in der Gruppe
- Workshop Feldenkrais
- Workwell – betriebliche Gesundheitsförderung

Vergünstigung mit KulturLegi Kanton Zürich, Zug und Aargau

Alle Informationen finden Sie auf unserer Website www.rheumaliga.ch/zza

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

CRPS/Morbus Sudeck Selbsthilfegruppen

www.crps-schweiz.ch

Für Sudeck-Patienten gibt es drei Anlaufstellen in der Schweiz:

Basel

Kontakt: Zentrum Selbsthilfe, 061 689 90 90,
mail@zentrumshilfe.ch

Treffen: auf Anfrage

Solothurn

Anna-Katharina Neuhaus, Tel 079 726 38 01

Ehlers-Danlos Netz Schweiz

vernetzen, sensibilisieren, aufklären, helfen
Patientenorganisation: info@ehlers-danlos.ch
<http://ehlers-danlosnetzschweiz.blogspot.ch>
Selbsthilfegruppen: in Zürich, Winterthur, Basel, Bern, Lausanne, Neuchâtel, Montreux
weitere Infos: www.selbsthilfecenter.ch

Jugendarthrose

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

Junge mit Rheuma

www.rheumaliga.ch/jungemitrheuma

Tel 044 487 40 00

Jeunes rhumatisants

www.lvr.ch

Tél 021 623 37 07

Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Annemarie Rutschi, Tel 061 721 47 17

info@discushernie-basel.ch

www.discushernie-basel.ch

Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene
www.sjoegren-forum.ch

Gruppe Region Basel

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90

mail@zentrumselbsthilfe.ch

Gruppe Region Bern

Verena Berger, Tel 033 335 83 48

Gruppe Region Zürich

Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49
brigitta-buchmann@web.de

Association Romande du Syndrome de Sjögren

1800 Vevey

Tél 021 921 29 31 (en semaine de 11h–17h)

Mme Alice Espinosa, Présidente

www.sjogren.ch

info@sjogren.ch

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

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

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

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



Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Geschäftsstelle:
c/o Verbindlich GmbH
Dammstrasse 7
5400 Baden
Tel 044 422 35 00
spv@arthritis.ch
www.arthritis.ch

Präsidentin/présidente: Helene Becker

- Kontaktadressen/Adresses de contact:
- Aarau/Abendgruppe
Andreas Spielmann, Tel 062 849 73 75,
a.spielmann@arthritis.ch
 - Aarau/Nachmittagsgruppe
Daniela Büeler, Tel 062 891 28 48,
spvgruppe.aarau@gmail.com
 - Baden-Wettingen
Ruth E. Müller, ruth.e.mueller@hispeed.ch,
Tel 056 426 08 01
 - Basel-Stadt/Basel-Land
RA Gruppe Basel und Umgebung
Helene Becker, Beatrice Off und Irmgard Schroth
Tel. 061 601 73 25, ragruppe.basel@gmail.com
 - Berner Oberland
Daniela Sigrist-Reusser, Tel 079 671 10 28,
daniela.sigrist-reusser@hispeed.ch
 - Fribourg/Freiburg
Sébastien Vincent, Tel 076 559 85 59,
s20100@proton.me
 - Graubünden
Bruno Tanner, Tel. 078 620 42 46,
brunotanner772@gmail.com
 - Luzern
Nadia Barmettler, Tel 079 515 42 69
spv_rg_luzern@bluewin.ch
 - Neuchâtel
Miguel Juan Romero, Tél 078 663 08 78,
mjromero@bluewin.ch
 - Nidwalden
Evelyne Fitzi, Tel 078 826 45 26,
evelyne.fitzi@bluewin.ch
 - Solothurn
Lotti Hügli, Tel 032 682 16 25,
spv_ra_solothurn@hotmail.com
 - Thurgau
Ursula Früh, Tel 052 721 23 65,
brumalu@bluewin.ch
 - Wallis/Valais/Sion
Christine Salzgeber, Tel 027 946 56 43,
spv@arthritis.chAlexandra
Monnet, Tél 079 644 12 29,
amonnet1977@gmail.com
 - Waadt/Vaud
Sébastien Vincent, Tel 076 559 85 59,
s20100@proton.me

- Zürich und Umgebung
Nachmittagsgruppe:
Heidi Rothenberger, Tel 055 243 26 71,
heidi.rothenberger@bluewin.ch
Abendgruppe:
Beatrix Mandl, Tel 044 720 75 45,
b.mandl@gmx.ch

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

lupus suisse
Schweizerische Lupus Vereinigung
Association suisse du lupus
Associazione Svizzera Lupus

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

Präsident: Martin Bienlein
Tel 031 331 75 19, martin.bienlein@lupus-suisse.ch

- Adressen Regionalgruppen & Kontaktstellen
Adresses groupes régionaux & contact:
- Bern
Karin Zbinden, Gewerbestrasse 3
3770 Zweisimmen, Tel 079 417 13 76
 - Biel/Solothurn
Virginia Hostettler, Kellersriedweg 12,
2503 Biel, Tel 032 365 44 47
oder
Carmelina Maltauro, Bielstrasse 134,
4500 Solothurn, Tel 079 774 71 55
 - Graubünden
Martin Bienlein, Tel 079 228 96 04
 - Lausanne
Angela Macchia, 1023 Crissier
Tél. 076 426 07 00, macchia.angie@gmail.com
 - Sion
Selma Memic, 1950 Sion
Tél 078 925 95 89, selmagegic8@gmail.com
Langue parlée : français



- Nous avons prévu de nous voir environ 1x par mois. Nous souhaitons changer de lieu à chaque rencontre : dans un café, restaurant, au bord du lac, etc.
- Zürich
Cornelia Meier, Breitstrasse 2,
8182 Hochfelden, Tel 079 280 70 64
 - Contact Suisse Romande
Corinne Bovet, 1126 Monnaz
Tél 079 780 26 72, corinne.bovet@lupus-suisse.ch
 - italienische Schweiz
Donatella Lemma, Via Pietane 3
6854 S. Pietro, Tel 076 481 21 98
donafarmacia@hotmail.com

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

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

- Bechterew-Gruppentherapie/
Thérapie de groupe Bechterew
- In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen und den Rheumakliniken werden in folgenden Ortschaften Bechterew-Gruppentherapien durchgeführt. Des groupes de thérapie Bechterew organisés en collaboration avec les ligues cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes :
- Aargau: Aarau, Beinwil a. See, Oberentfelden, Rheinfelden, Schinznach Bad
 - Basel: Basel, Reinach, Sissach
 - Bern: Bern, Burgdorf, Langenthal, Langnau i. E., Thun
 - Fribourg: Avry-sur-Matran
 - Genève: Genève, Confignon
 - Glarus: Glarus
 - Luzern: Luzern, Nottwil
 - Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
 - Obwalden: Sarnen
 - St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil,



- Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen
- Schwyz: Seewen SZ
- Tessin: Sopraceneri (Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Rolle, Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Feldmeilen, Kilchberg, Kloten, Pfäffikon, Schlieren, Winterthur, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapiegruppen» sowie weitere Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der SVMB oder unter www.bechterew.ch/gruppentherapien. Pour recevoir la liste « Groupes de thérapie Bechterew » et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de la SSSA ou sous www.bechterew.ch/groupes-de-therapie.



ASF
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
Bereich Deutschschweiz

Geschäftsstelle:
Rue du Village 13, 1424 Champagne
Auskunft: Montag bis Donnerstag, 8.30 – 11.30 Uhr
Tel 077 409 92 28, Valérie Notz
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Buchhaltung und Sekretariat: Sandrine Frey

- Unsere Selbsthilfegruppen:
- Baselland/Aesch
SHG «Sonneblume»
Marianne Fleury, Tel 079 643 22 75
 - St. Gallen/Toggenburg
SHG «Sunnestrah»
Lisa Leisi, Tel 071 983 39 49
 - Freiburg
SHG «Serenity»
Caroline Dumont, Tel 076 347 39 13
Jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 14.00 Uhr,
 - ZOOM-Selbsthilfegruppe
Manuela Weiersmüller, Tel 078 247 88 22
manuela.weiersmuller@suisse-fibromyalgie.ch
Wir suchen jemanden, der die Leitung dieser Gruppe übernimmt. Interessierte können sich mit Frau Jeannette Rechsteiner unter folgender Adresse in Verbindung setzen:
jeannette.rechsteiner@suisse-fibromyalgie.ch.

ASF
Association Suisse des Fibromyalgiques
Suisse Romande

Secrétariat central:
Rue du Village 13, 1424 Champagne
Renseignements : lundi au jeudi de 8h30 – 11h30
Tél 077 409 92 28, Valérie Notz
Permanences : lundi au jeudi de 18h00 – 21h00
Tél 076 585 20 54
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Comptabilité et Secrétariat : Sandrine Frey

- Nos groupes d'entraide :
- Bienne & Jura bernois
Groupe d'entraide « La liberté du Papillon »
Philippe Schüpbach, Tél +41 76 322 33 16
philippe.schubach@suisse-fibromyalgie.ch
Facebook : Fibromyalgie – Jura Bernois & Bienne
Tous les derniers mercredis du mois dès 14h00 au Café Brésil, Place de la Gare 9, 2501 Bienne
 - Fribourg
Groupe d'entraide «Serenity»
Caroline Dumont, Tel 076 347 39 13
Tous les 2^e mercredis du mois dès 14h00
 - Neuchâtel
Groupe d'entraide «La Renaissance du papillon»
Hulya Surmeli Budak, Tel 079 740 19 41
hulya.therapie@gmail.com
Tous les 1^{ers} vendredis du mois
 - Jura-Ajoie
Jessica Fahni-Peng, Tel 079 873 75 94
jessica@harmonie-en-soi.ch
Tous les 1^{ers} jeudis du mois dès 18h30
 - Chablais Valais/Vaud/Monthey
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41
belicec25@gmail.com
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 12h00 – pour le repas. Contacter Cécile pour toutes questions et réservation.
 - Valais/St-Maurice
Groupe de parole pour tous
Sylvie Michel, Tél 079 591 43 63
sajm.mpl@gmail.com
FB : Fibromyalgie & Maladies douloureuses chroniques
 - Vaud/Aigle
Odile Gerber, Tél 078 758 16 93 ou 024 499 19 61
Claudine Gilgen, Tél 079 242 90 66,
Claudine.gilgen@netplus.ch
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 14h30
 - Vaud/Lausanne
Groupe d'entraide « Devenir papillon »
Valérie Notz, Tél 077 409 92 28
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch

- Tous les 1^{ers} lundis du mois dès 14h00 à la Brasserie de Tivoli, Ave de Tivoli 1, 1007 Lausanne
- Vaud/La Côte
Danielle Macaluso, Tél 076 334 82 25
Jacqueline Schwartz,
jackline.schwartz@gmail.com
Tous les 2^e mardis du mois dès 13h30 à la Salle de la Paroisse Catholique, Rue du Rond-Point 2, 1110 Morges
 - Vaud/Yverdon-les-Bains
Mariette Därendinger, Tél 024 534 06 98
Tous les 1^{ers} lundis du mois dès 14h00
 - Genève
Nathalie Gallay, Tél 079 611 66 01
Facebook : Fibromyalgie-Genève
 - Romandie par visioconférence
Valérie Notz, 077 409 92 28
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch
Tous les 1^{ers} mardis du mois dès 19h30 par ZOOM

ASF
Associazione Svizzera dei fibromialgici
Ticino

Segretaria:
Rue du Village 13, 1424 Champagne
Informazioni: Lunedì a giovedì da 8h30 – 11h30
Tel 077 409 92 28, Valérie Notz
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch

Contabilità ed amministrazione: Sandrine Frey

RESPONSABILE PER LA SVIZZERA DI LINGUA ITALIANA
- Daniela Spelgatti, Tél +41 79 488 65 42
daniela.spelgatti@bluewin.ch



Schweizerische Vereinigung Osteogenesis imperfecta
Association suisse Osteogenesis imperfecta

Geschäftsstelle:
Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta
Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich
geschaeftsstelle@glasknochen.ch
Tel 043 300 97 60
www.glasknochen.ch



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

Geschäftsstelle:
sclerodermie.ch, 3000 Bern
Tél 077 502 18 68 (deutsch)
Tél 077 503 51 42 (français)
Tél 077 501 67 59 (italiano)
info@sclerodermie.ch
www.sclerodermie.ch

Kolumne

Freier Atem – oder eingesperrt hinter der Schutzmaske

Die Tage werden wieder kürzer und die Leichtigkeit des Sommers und Herbst verfliegen. Schon länger fürchte ich mich vor den kommenden Wintertagen, denn durch die starke Immunsuppression bedeutet für mich Winter und Grippezeit Isolation. Ich muss mit allen verfügbaren Mitteln verhindern, dass ich mich mit etwas anstecke. Was für Gesunde ein banaler Infekt ist, ist für mich sehr gefährlich, bedingt je nachdem einen Spitalaufenthalt, eine Behandlung auf der Intensivstation oder kann im schlimmsten Fall tödlich enden.

Zusätzlich löst jede noch so kleine Erkältung oder sonstige Infektion einen Schub aus. Dies hängt mit den Gegebenheiten meiner Erkrankung zusammen. Ein solcher Schub wirft mich gesundheitlich extrem zurück und verschlechtert meinen Gesundheitszustand für Monate. Je nach Schwere bin ich frühestens drei Monate später wieder bei dem Gesundheitszustand von vor dem Infekt oder der Erkrankung. Um mich zu schützen, muss ich bei Kontakt mit Menschen und

wenn ich mich in Innenräumen aufhalte, eine Schutzmaske tragen. Diese Regel gilt ganzjährig, doch im Winter ist nochmals zusätzliche Vorsicht geboten, da mehr Krankheiten kursieren. Das bedeutet für mich beispielsweise, dass ich mich nicht ohne Schutzmaske mit anderen Menschen drinnen aufhalten, nicht ins Restaurant essen gehen oder im Kreise der Familie Weihnachten feiern kann.

Nicht alle reagieren mit Verständnis auf meine Situation. Sie finden teilweise, dass es ja nicht so schlimm sein könne. Auch werde ich mit meiner Schutzmaske mit Unverständnis angestarrt. Selten gibt es Personen, die sich mir nähern und dann extra stark husten. Solche Situationen verletzen mich, denn ich habe mir meine Krankheit nicht ausgesucht und würde so vieles tun, damit ich ein normaleres Leben führen könnte. Diese Menschen haben nicht die geringste Ahnung, was für eine grosse Gefahr für mich dahintersteckt.



Céline Duss,
forumR-Kolumnistin/chroniqueuse
pour forumR/colonnista di forumR

Für diesen Winter habe ich mir vorgenommen, mich weniger von der Isolation frustrieren zu lassen und aktiv dagegen vorzugehen. Ich werde Möglichkeiten wie Telefonate, virtuelle Gespräche und Spaziergänge draussen nutzen, um sozial teilhaben zu können. Dann gibt es noch die verständnisvollen Freund*innen, die trotz Schnee und Minusgraden mit mir draussen im Freien essen, damit wir trotz allem etwas unternehmen können.

Für diese Rücksicht und das Verständnis bin ich besonders dankbar. Sie schaffen mir Inseln von Normalität!

Text: Céline Duss ■

Opinione

Tra libertà di respirare e mascherina

Come ogni anno, le giornate si accorciano e la leggerezza dell'estate e dell'autunno svaniscono. L'arrivo delle prossime giornate invernali mi spaventa già da tempo: a causa della forte immunosoppressione, l'inverno e il periodo dell'influenza significano per me isolamento. Devo evitare, con tutti i possibili mezzi, un eventuale contagio. Ciò che per una persona sana è una banale infezione, per me è un grande pericolo e,

a seconda delle situazioni, comporta un ricovero in ospedale, un trattamento nel reparto di cure intensive o, nel peggiore dei casi, può avere un esito fatale.

Inoltre, anche un semplice raffreddore o qualsiasi altra infezione può provocarmi un attacco, molto dipende dalle condizioni in cui mi trovo a causa della mia malattia. Quando ho un attacco il mio stato di salute regredisce estremamente,

peggiorando per mesi. A seconda della gravità, mi ci vogliono non meno di tre mesi per tornare nelle condizioni di salute precedenti all'infezione o alla malattia. Per proteggermi, devo indossare una mascherina quando sono a contatto con le persone e mi intrattengo in luoghi chiusi. Questa regola vale tutto l'anno, ma in inverno bisogna prestare ancora più attenzione in quanto circolano più malattie. Senza mascherina, quindi, non posso intrattenermi con altre persone all'interno di una stanza, andare al ristorante o festeggiare il Natale in famiglia.

Opinion

Comment respirer librement en étant emprisonnée derrière un masque de protection

Les jours se raccourcissent et la légèreté de l'été et de l'automne s'envole. Depuis un certain temps déjà, je redoute l'arrivée des journées d'hiver, car pour moi qui suis atteinte d'une grave immuno-suppression, hiver rime avec saison de la grippe et isolement. Je dois éviter par tous les moyens possibles d'être contaminée. Ce qui est une banale infection pour les personnes en bonne santé m'expose à un grand danger, nécessite selon la situation une hospitalisation, un traitement aux soins intensifs et peut avoir une issue fatale au pire des cas.

De plus, en raison de la nature même de ma maladie, chaque petit rhume ou autre infection déclenche une nouvelle poussée, qui m'éprouve et m'affaiblit énormément, détériorant mon état de santé pour plusieurs mois. Selon la gravité, il me faut au moins trois mois pour retrouver l'état de santé que j'avais avant de contracter l'infection ou la maladie. Pour me protéger, je dois porter

un masque de protection quand je suis en contact avec les autres et quand je me trouve à l'intérieur de bâtiments. J'applique cette règle durant toute l'année, mais en hiver, il faut redoubler de prudence, dans la mesure où il y a plus de maladies qui circulent. Concrètement, cela signifie que je ne peux rester à l'intérieur d'une pièce avec d'autres personnes sans porter un masque, que je ne peux pas aller manger au restaurant ni fêter Noël avec ma famille.

Les personnes ne réagissent pas toutes à la situation de façon compréhensive. Elles estiment parfois que cela n'est peut-être pas si grave ou que j'en fais trop. Parfois, je reçois avec mon masque des regards insistants d'incompréhension. Certaines personnes vont même jusqu'à s'approcher de moi en faisant exprès de tousser fortement. De telles situations me blessent, car je n'ai pas choisi d'être malade et je donnerais tout pour pouvoir mener une vie plus

normale. Ces personnes n'ont pas la moindre idée du gros risque auquel je suis exposée de ce fait.

Pour cet hiver, j'ai pris la résolution de ne pas me laisser trop frustrer par l'isolement et de le combattre activement. Je vais exploiter les possibilités qui existent pour participer malgré tout à la vie sociale: appels téléphoniques, entretiens en ligne, promenades à l'extérieur. Puis j'ai aussi des ami-e-s qui montrent beaucoup de compréhension, qui viennent manger avec moi à l'extérieur malgré la neige et les températures frileuses, pour que nous puissions tout de même partager certaines activités.

Je leur suis particulièrement reconnaissante pour leur compréhension et leur prévenance, m'offrant ainsi des îlots de normalité!

Texte: Céline Duss ■

lamento e di attivare le mie risorse per combatterlo. Per partecipare alla vita sociale cercherò quindi di sfruttare le telefonate, le chiacchierate virtuali e le passeggiate all'aperto. Tra le mie amicizie esistono ancora persone comprensive che, a dispetto della neve e dei gradi sotto lo zero, decidono di pranzare con me all'aperto, per fare comunque qualcosa di bello insieme.

Per la considerazione e la comprensione che hanno nei miei confronti sono loro molto riconoscente. Mi regalano isole di normalità!

Testo: Céline Duss ■

Dieser Beitrag erscheint in gekürzter Fassung im forumR. Die vollständige Version finden Sie auf unserer Website unter www.rheumaliga.ch.

Cet article a été publié sous une forme abrégée dans le forumR. Vous trouvez la version complète sur notre site web sous www.ligues-rhumatisme.ch.

Questo articolo è stato pubblicato in forma abbreviata nel forumR. La versione completa è disponibile sul nostro sito web www.reumatismo.ch.

Wir danken den folgenden Firmen für ihre Unterstützung:

Nous remercions chaleureusement les entreprises suivantes pour leur soutien :

Ringraziamo per il loro sostegno le aziende:

abbvie

CSL Vifor

 Gebro Pharma

 IBSA

 NOVARTIS

 Pfizer

 Roche

sanofi

ThermaCare®

 Vita Health Care
BY DOETSCH GRETHER



Wieso braucht es eine Vollprothese, wenn man mit einer Salbe schmerzfrei durchs Leben gehen kann?

Publireportage

Mit Soufrol® Arthro Crème beweglich ohne Schmerzen.

Andre aus dem Mittelland weiss, was eine Operation am Knie mit sich bringt und erzählt aus eigener und langjähriger Erfahrung.

«Schon seit Jahren leide ich unter teilweise starken Knie-schmerzen. Leider ist die einzige Lösung, eine Vollprothese einzusetzen. Da ich bei meinem anderen Knie diese Operation durchgeführt habe und weiss, was es alles mit sich bringt, möchte ich dies so lange wie möglich hinauszögern. Daher kam Soufrol® Arthro Crème mehr als passend in mein Leben. Durch die Dauerentzündung habe ich mehrmals die Woche starke Schmerzen und habe diesbezüglich schon viel an Crèms ausprobiert», sagt Andre.

Soufrol® hat sein Leben verbessert, schon bei der ersten Anwendung. Deshalb gibt er eine ehrliche Weiterempfehlung der Crème ab.

«Ich kann die Soufrol® Arthro Crème mit keiner anderen vergleichen und das will ich auch nicht. Schon seit der ersten Anwendung im Januar merkte ich eine sofortige Wirkung. Es fühlt sich angenehm kühlend und leicht auf meiner Haut an. Ich kann schmerzfreier durch das Leben gehen und auch wieder gewisse körperliche Betätigungen erleben wie z.B. wandern. Mein Knieschmerz zog sich bis in die Wade, was wiederum Muskelkrämpfe auslöste. Daher ist Soufrol® Muscle Crème die perfekte Ergänzung.»

«Ich kann ganz ehrlich sagen, dass Soufrol® mein Leben verbessert hat und ich es immer wieder weiterempfehlen würde.»