

TgTgBl
14.08.2017

»Damit kannst du 100 Jahre alt werden«

Morbus Bechterew kann man mit Funktionsgymnastik gut abmildern – Schon die alten Ägypter litten darunter

Traunstein – »Tschürtz, du hast Morbus Bechterew, aber keine Angst, damit kannst du 100 Jahre alt werden« – so erklärte der Arzt Johann Tschürtz die Diagnose seiner Kreuzschmerzen, Morbus Bechterew. Tschürtz war damals 24 Jahre alt, jung verheiratet, das zweite Kind war unterwegs.

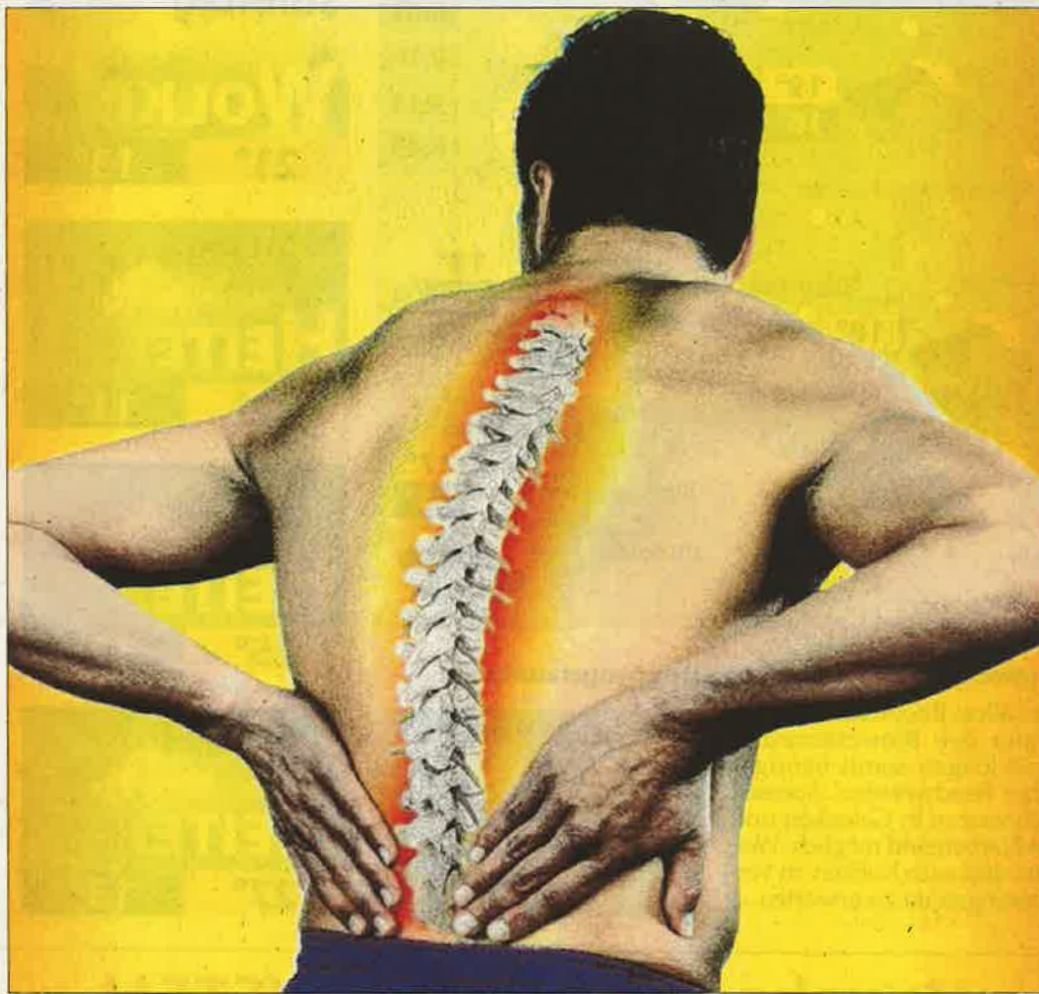
Der gelernte Werkzeugmacher arbeitete viel im Stehen, hatte dauernd starke Rückenschmerzen, vor allem nachts – Abgeschlagenheit und Müdigkeit waren ständige Begleiter. Die Steifheit in der Wirbelsäule wurde durch Bewegung im Lauf des Tages besser.

Chronische, entzündliche Erkrankung

Der ersten Diagnose Rheuma folgte zwei Jahre später die Gewissheit. »Das war 1974 noch nicht so einfach festzustellen«, sagt Tschürtz, »heute sieht man das mit Computertomographie recht schnell.« Morbus Bechterew ist eine chronische, entzündliche Erkrankung des rheumatischen Krankheitsspektrums. Es betrifft meist die Wirbelsäule, manchmal aber auch Hüfte, Knie und Sprunggelenke. Durch dauernde Entzündungen kommt es auf Dauer auch zur Versteifung der Wirbelsäule. Etwa ein Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen.

Sind auch die Rippen-Wirbel-Gelenke und die Gelenke zwischen Brustbein und Schlüsselbein betroffen, kommt es zur sogenannten Thoraxstarre mit verminderter Atemfunktion. Weil die Lunge nicht mehr so dehnbar ist, gewinnt zunehmend die Bauchatmung mit dem Zwerchfell an Bedeutung. Die dauerhafte Fehlhaltung führt schließlich zum »Buckel«.

»Es gibt die Krankheit ja schon sehr lange«, so Tschürtz. »Man hat sogar schon Skelette alter Ägypter



Dauerhafte Entzündungen in der Wirbelsäule und in der Folge Versteifungen sind die charakteristischen Beschwerden bei Patienten mit Morbus Bechterew. (Foto: dpa)

mit Morbus Bechterew gefunden.« Der Morbus Bechterew gilt zwar heute noch als unheilbar, »aber man



kann den Krankheitsverlauf durch richtiges Training und Bewegung abmildern«, erklärt Tschürtz. Zu den Begleiterscheinungen gehören etwa die Iritis, eine Entzündung der Regenbogenhaut im Auge.

Als Ursache nennt Tschürtz die Vererbung. Aber auch eine Fehlsteuerung des Immunsystems, meist in Zusammenhang mit einer Infektion, gelten als Auslöser. Bisher sind aber

glücklicherweise weder seine Kinder noch die Enkel betroffen.

Nichts anmerken lassen aus Angst um den Job

Tschürtz wollte sich in der Arbeit damals nichts von seiner Erkrankung anmerken lassen – aus Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Auch erhielt er im Schwerbehindertenausweis nur 20 Prozent Grad der Behinderung eingetragen. Erst ab 50 Prozent hätte er etwas eher in Rente gehen können, »aber da bin ich lieber gesund«, sagt er und lacht.

Als der Pallinger Heilpraktiker Carlo L. Weichert 1987 die Selbsthilfegruppe für Betroffene gründete, war Tschürtz eines von mehreren Gründungsmitgliedern. Von 1993 an übernahm der Radiologe Dr. Eckhard Pfeifer die Gruppenleitung. Er

war der gewählte Vorsitzende des Bayerischen Landesverbands der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB). »Ihm ist der weitere Aufbau der Selbsthilfegruppen Traunreut und Traunstein hauptsächlich zu verdanken«, sagt Tschürtz.

Seit 2008 ist Johann Tschürtz Gruppensprecher der Gruppe Traunreut. 2016 übergab der Traunsteiner Gruppensprecher Josef Dobner aus gesundheitlichen Gründen seine Funktion an Traunreut. Die neue Gruppe nennt sich jetzt DVMB-Gruppe Traunreut/Traunstein.

Probegymnastik ist jederzeit möglich

Auch eine unverbindliche Probegymnastik für Betroffene in den Gruppen ist jederzeit möglich. So treffen sich jeweils rund ein Drittel

der 33 Mitglieder der Traunreuter Gruppe jeden Donnerstag um 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle beim Hallenbad zur Funktionsgymnastik mit Physiotherapeutin Monika Nieberle, in Traunstein etwa ein Drittel der derzeit 19 Mitglieder jeden Donnerstag um 18.30 Uhr in der Praxis für Physiotherapie von Karin Schroter an der Jahnstraße.

»Es ist schade, dass die jungen Bechterew-Patienten eher ins Fitness-Studio gehen als zu uns«, bedauert Tschürtz. »Denn die Physiotherapeutin kann meiner Meinung nach halt doch passgenauer beraten als ein Fitness-Trainer.« Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gekräftigt und die Ausdauer und aufrechte Haltung gefördert. »In Traunreut spielen wir danach auch noch Volleyball, am letzten Donnerstag im Monat haben wir danach noch Stammtisch in der Sportplatzgaststätte«, so Tschürtz.

Tschürtz schwört auf die Funktionsgymnastik

Natürlich gibt es Phasen mit akuten Entzündungen, in denen man möglicherweise Medikamente braucht. Tschürtz aber schwört auf die Funktionsgymnastik und ist ganz offensichtlich stolz darauf, dass er selbst gar keine Medikamente

braucht: »Ich bin nicht so der Fan von Pharmaprodukten.«

Wer selbst mit der Diagnose Morbus Bechterew konfrontiert wird, erhält Hilfe und Informationen beim Selbsthilfzentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692 oder direkt bei Johann Tschürtz unter Telefon 08669/12 254. coho