

Besser umgehen mit Fatigue

Ab Seite 6 zeigt Rheumatologe
Dr. Hermann, wie man das Leben mit
Fatigue besser gestalten kann.



WENIGER SCHMERZEN, MEHR LEBENSQUALITÄT



GASTEINER
HEILSTOLLEN



„Eine Therapie im Gasteiner Heilstollen kann erstaunliche Erfolge erzielen. Schmerzen und Beweglichkeit bessern sich oft deutlich und Medikamente können reduziert, oft auch ganz abgesetzt, werden. Weniger Beschwerden wirken sich natürlich auf die Stimmung aus. Auch Patienten, bei denen Medikamente keine Erleichterung bringen, können sehr von der Heilstollentherapie profitieren.“

Dr. med. Julia Evangelist
Ärztliche Leiterin

WELWEIT EINZIGARTIGE KOMBINATION:

► Wärme (37–41,5 °C) ► Luftfeuchtigkeit (70–100%) ► natürlicher Radongehalt (44 kBq/m³)

Diese Effekte sind durch zahlreiche Studien belegt:

- **Schmerzlinderung** (im Durchschnitt 9 Monate) ► **Entzündungshemmung**
- **Medikamentenreduktion** (bis zu 1 Jahr) ► **Immunstabilisierung**

Signifikante Erfolge bei: rheumatischen, chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat, wie Fibromyalgie, Rheumatoider Arthritis und Morbus Bechterew sowie Atemwegs- und Hauterkrankungen

ANGEBOT FÜR SELBSTHILFE-GRUPPEN: Erleben Sie dieses besondere Heilklima mit Ihrer Gruppe kostenlos! Gerne bieten wir Ihnen auch einen Online-Vortrag an. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter info@gasteiner-heilstollen.com oder +43 (0)6434 3753 0.

KOSTENÜBERNAHME UND KONTAKT: Wir beraten Sie gerne zu unseren Angeboten, Direktverträgen mit österreichischen Sozialversicherungsträgern und medizinischen Fragen unter info@gasteiner-heilstollen.com oder +43 (0) 6434 3753 0.

Heilstollenstraße 19, 5645 Böckstein, Bad Gastein, Österreich



„Die Heilstollen-Kur ist das Beste was mir passieren konnte und hat mein Leben in die richtige Richtung gelenkt! Ich bin ein halbes Jahr schmerzfrei und brauche wenig Medikamente.“

Harald Bauernfeind-Pabst
51 Jahre, Neukirchen/Vöckla,
Morbus Bechterew

NATÜRLICH SCHMERZFREI LEBEN
www.gasteiner-heilstollen.com



Vorwort

**Liebe Mitglieder,
liebe Bechterew-Familie,**

Fatigue – dieses Wort hören wir immer häufiger. Die anhaltende, übermäßige Erschöpfung ist für viele von uns mit Morbus Bechterew bzw. axialer Spondyloarthritis ein ständiger Begleiter. Sie raubt Energie, beeinträchtigt Alltag und Arbeit und wird dennoch oft unterschätzt.

In dieser aktivAusgabe widmen wir uns genau diesem Thema: Was bedeutet Fatigue für uns Betroffene und welche Möglichkeiten gibt es besser damit umzugehen? Wissen und Austausch helfen. Und genau dafür ist unsere Vereinigung

da: um Erfahrungen zu teilen, Informationen weiterzugeben und füreinander da zu sein.

Ich weiß aus eigener Erfahrung und aus vielen Gesprächen mit euch, wie belastend diese unsichtbare Erschöpfung sein kann. Unsere letzte Umfrage, die gerade ausgewertet wird, zeigt sehr deutlich, dass Fatigue nach der Morgensteifigkeit die zweitgrößte Beschwerde bei axSpA ist. Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, dass wir darüber sprechen und Fatigue aus dem Schatten holen.

Ich danke dem gesamten aktiv-Team und allen Autorinnen und Autoren für die einfühlsame Arbeit

an dieser Ausgabe. Ich hoffe, sie gibt euch Anregungen, Verständnis und ein Stück Ermutigung.

Bleibt aktiv – im Rahmen eurer Möglichkeiten – und seid gut zu euch selbst.

Herzlichst,

Martina Neubauer



Sie wollen Mitglied werden?

Füllen Sie das Formular aus und senden Sie es an den Kontakt Ihrer jeweilige Landesstelle (siehe Seite 32) - per Post oder Mail. Durch Scannen des QR-Codes können Sie das Beitrittsformular ganz einfach digital ausfüllen.



Beitrittserklärung

Vorname & Name

Titel

Geburtstag

Straße & Hausnummer

PLZ, Wohnort & Bundesland

Email-Adresse

Telefonnummer

Ich möchte das Mitglieder-Magazin per Mail ☐ / per Post ☐ erhalten.

Ich möchte den Newsletter per Mail erhalten: ja ☐ / nein ☐

Datum & Unterschrift

Ich erkläre meinen Beitritt zur Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew. Nach Eingang der Erklärung übermitteln wir Ihnen die Bestätigung mit einer Zahlungsanweisung des Jahresmitgliedsbeitrags von 32,- Euro. Schwer betroffene

und bedürftige Mitglieder können teilweise oder sogar ganz vom Mitgliedsbeitrag befreit werden. Die ÖVMB ist eine ehrenamtliche Organisation, daher freuen wir uns über jede zusätzliche Spende.



ALPENTHERME
GASTEIN
GESUNDHEITSZENTRUM

**Zeit für
Elementares.**

Gesundheit mit der Heilkraft der Gasteiner Thermalquellen.

Vorsorgen, regenerieren, Schmerzen lindern: Das Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum kombiniert natürliche Heilmittel mit modernsten Therapie-Anwendungen.

- ▶ Radon-Anwendungen
- ▶ Elektro- & Moorthérapie
- ▶ Sportmedizin
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Mentale Gesundheit
- ▶ Ganganalyse
- ▶ Massagen
- ▶ Diätologie
- ▶ Kältekammer

Tauchen Sie ein in echtes belebendes Thermalwasser in der direkt angeschlossenen Alpentherme Gastein mit sechs Erlebniswelten & zwei Thermalwasser Badeseen auf 36.000 m².

ALPENTHERME.COM

Bezahlte Anzeige

das GXUND

AKTIV- & GESUNDHEITSRESORT

Wir sind DAS Aktiv- & Gesundheitsresort
mit dem richtigen Mix
aus gxund und ungxund.



DAS-GXUND.AT

Direktzugang
zur Therme



Kurparkhotel GmbH & Co. KG · Kurgartenstraße 17–21 · 5630 Bad Hofgastein · +43 (0)6432 6301 · auszeit@das-gxund.at

Inhalt

Ausgabe 170 | September 2026

Auf
unserer Website
www.bechterew.at
finden Sie noch mehr
interessante Inhalte

3	Vorwort	17	Aktuelles
5	Inhalt		Veranstaltungen
6	Titelstory	18	Bewusst genießen
	Fatigue: Das unsichtbare Leiden		Was kann eigentlich Rote Bete?
10	Medizin & Forschung	24	Aus den Landesstellen
	Das „Löffel-Prinzip“	31	Digital & vernetzt
12	In Bewegung bleiben		Müde trotz Schlaf
	Wenn Erschöpfung mehr ist als Müdigkeit	32	Kontakt & Therapiegruppen
14	Medizin & Forschung	34	Vorschau, Nachruf & Impressum
	Neue Empfehlung zur Hautkrebsvorsorge		



6



18



17

Fatigue – das unsichtbare Leiden

Sie kommt schleichend oder schlägt von einer Minute auf die andere zu: Die lähmende, bleierne Müdigkeit, die sich auch durch acht Stunden Schlaf nicht vertreiben lässt. Fatigue zählt zu den belastendsten, aber gleichzeitig unsichtbarsten Symptomen bei Morbus Bechterew (axialer Spondyloarthritis). Während Entzündungen in den Gelenken im Röntgenbild sichtbar gemacht werden können, stößt das Umfeld bei chronischer Erschöpfung oft auf Unverständnis.

Wie entsteht diese biologische Dauerbelastung im Körper? Warum haben selbst Patientinnen und Patienten mit unauffälligen Blutwerten oft keine Energie mehr? Und welche konkreten Strategien helfen, den Alltag mit der Fatigue wieder selbstbestimmt zu gestalten?

Aktiv-Redakteurin Mag. Saskia Wagner hat dazu mit dem Rheumatologen Priv.-Doz. Dr. Josef Hermann von der Medizinischen Universität Graz gesprochen.

Das Phänomen verstehen – Was ist rheumatische Fatigue?

Viele Betroffene stoßen auf Unverständnis, weil Fatigue oft als „normale Müdigkeit“ abgetan wird. Herr Priv.-Doz. Dr. Hermann, wie unterscheidet sich die Fatigue bei axSpA/ Morbus Bechterew von der alltäglichen Müdigkeit, die gesunde Menschen nach einem langen Tag verspüren?

Fatigue kommt aus dem Französischen und bedeutet „Erschöpfung“. Fatigue ist ein Syndrom, das heißt eine Ansammlung von mehreren Symptomen. Fatigue ist eine außerordentliche Müdigkeit mit subjektiv mangelnden Energiereserven und Ruhebedürfnis, die sich im Unterschied von Müdigkeit bei gesunden Menschen durch ausreichend Schlaf nicht beheben lässt.

Was passiert dabei im Körper? Gibt es einen direkten biologischen Zusammenhang zwischen der Entzündungsaktivität des Morbus Bechterew und dieser tiefgehenden Erschöpfung?

Die Ursache der Fatigue ist nicht bekannt. Die Überaktivität des Immunsystems dürfte über die Freisetzung von Boten- und Entzündungsstoffen die Beschwerden der Fatigue auslösen. Ein Schlafdefizit dürfte die Fatigue noch verstärken.

Ein typisches Merkmal von Morbus Bechterew sind nächtliche Schmerzen, die den Schlaf stören. Die Forschung zeigt, dass der Mangel an erholsamem Tiefschlaf ein zentraler Treiber für Fatigue ist. Wie lässt sich dieser Teufelskreis aus Schmerz, Schlafstörung und Erschöpfung am besten durchbrechen?

In frühen Krankheitsstadien muss die Ursache der nächtlichen Schmerzen – die Entzündung – mit den modernen medikamentösen Therapien unterdrückt werden.

In späteren Krankheitsstadien, in denen oft Bewegungseinschränkungen und muskuläre Beschwerden im Vordergrund stehen, müssen die Beschwerden durch physikalische Therapien einschließlich einer Bechterew-Gymnastik, durch die Verwendung von Hilfsmitteln und durch die Anwendung von nicht-steroidalen Antirheumatika behandelt werden, um einen ausreichenden Nachtschlaf zu gewährleisten.



Foto von Annie Spratt über Unsplash.com ©

Diagnose und Abgrenzung

Fatigue ist unsichtbar – das erschwert es PatientInnen, das Symptom beim Arzt anzusprechen.

Wenn eine entzündliche Krankheitsaktivität vorhanden ist, denken die behandelnden Rheumatologinnen und Rheumatologen hoffentlich an das Vorliegen einer Fatigue.

Welche verlässlichen Methoden oder Fragebögen gibt es in der rheumatologischen Praxis, um das Ausmaß der Fatigue systematisch zu erfassen?

Es gibt Fragebögen die für die Erfassung der Fatigue bei Patienten mit axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) verwendet werden wie der WASTED oder ein Teil des SF-36, allerdings sind diese Fragebögen wegen des Zeitaufwandes für die Praxis nicht wirklich tauglich. Wenn eine Depression vorliegt, kann diese zu einer Verschlechterung der Fatigue führen.

Wenn ein Patient über schwere Erschöpfung berichtet: Welche anderen Ursachen (z. B. Eisen- oder Vitamin-D-Mangel, Schilddrüsenprobleme, Fibromyalgie oder Depression) müssen Sie zuerst ausschließen, bevor Sie die Fatigue primär dem Morbus Bechterew zuschreiben?

Beim Vorliegen einer Fatigue muss bei Patientinnen und Patienten nach dem Vorliegen einer Depression gesucht werden. Bei Frauen sollte auch an das Vorliegen einer Schilddrüsenerkrankung oder an das sogenannte Fibromyalgie-Syndrom gedacht werden, wobei sehr häufig eine Überforderung im Alltag und ein Schlafmangel für die Beschwerden verantwortlich sind.

In der Literatur wird häufig die Wechselwirkung zwischen Fatigue und depressiven Symptomen beschrieben. Wie grenzen Sie als Rheumatologe eine krankheitsbedingte Fatigue von einer klinischen Depression ab, und wie wichtig ist eine begleitende psychologische Unterstützung?

Die Abgrenzung einer Fatigue von einem depressivem Zustandsbild ist oft nicht gut möglich, da beide Zustände oft gleichzeitig vorliegen. Wenn die Ursache wirklich in der anhaltenden entzündlichen Aktivität der axialen Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) liegt, ist eine konsequente Behandlung die wichtigste Maßnahme bei den Patientinnen und Patienten. Meist liegen aber heutzutage außerhalb der Erkrankung bestehende Ursachen für eine Fatigue oder eine Depression vor. Dann ist eine psychiatrische und psychotherapeutische Betreuung die geeignete Behandlung.

Viele PatientInnen erleben, dass ihre Entzündungswerte (z. B. CRP) unter moderner Therapie sehr gut eingestellt sind – und dennoch eine lähmende Fatigue bleibt. Wie erklärt die moderne Rheumatologie diese Entkopplung von messbarer Krankheitsaktivität und Erschöpfung? Tritt Fatigue

nur in Schüben auf oder kann sie auch unabhängig davon persistieren?

Wie bereits erwähnt, tritt die Fatigue im Zusammenhang mit einer aktiven Erkrankung auf. Da bei Einhaltung moderner Therapiemaßnahmen die überwiegende Mehrzahl der Patientinnen und Patienten in einen entzündungsfreien Zustand gebracht werden können, liegt die Ursache der Beschwerden oftmals außerhalb des rheumatologischen Krankheitsbildes.

Therapie – Medikamentös und multimodal

Welchen Einfluss haben moderne medikamentöse Therapien – insbesondere Biologika (TNF-Alpha-Blocker, IL-17-Inhibitoren) und JAK-Inhibitoren – auf die Fatigue? Können wir damit rechnen, dass sich die Erschöpfung unter einer gut eingestellten Systemtherapie signifikant bessert, oder ist fast immer ein multimodaler Ansatz nötig?

Die modernen medikamentösen Therapien waren ein Meilenstein in der Behandlung der axialen Spondyloarthritis und bei den meisten Patientinnen und Patienten kann damit die Erkrankung zum Stillstand gebracht werden. Die überwiegende Mehrzahl der Patientinnen und Patienten klagt heutzutage unter Einhaltung dieser Therapien nur mehr über nicht-entzündliche Beschwerden am Bewegungsapparat. Eine begleitende Fatigue ist deshalb bei diesen Patientinnen und Patienten nicht mehr zu erwarten.

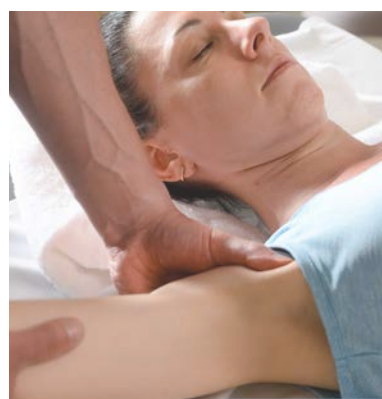
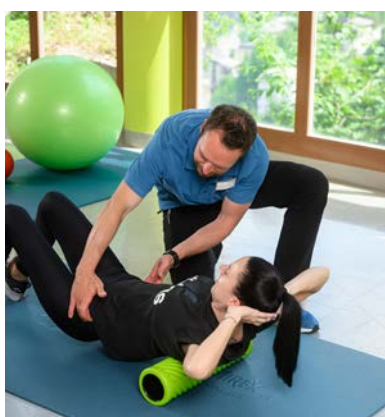
Abseits der Medikamenten: Welche nicht-medikamentösen Maßnahmen (Bewegung, Ernährung, Ergotherapie, Psychologie etc.) haben sich in Ihrer Praxis am besten bewährt, um Betroffenen mehr Energie im Alltag zurückzugeben?

Um den Alltag möglichst gut bewältigen zu können sollen die Patientinnen und Patienten eine regelmäßige Bechterew-Gymnastik durchführen, ein Ausdauertraining durchführen, für einen ausreichenden Nachtschlaf sorgen und sich – als eigene Anmerkung – möglichst viel in der Natur aufhalten.

Oft wird das Paradoxon beschrieben, dass gerade Bewegung gegen Fatigue helfen soll – obwohl man sich kaum auf den Beinen halten kann. Wie passt das zusammen? Welches Maß an Aktivität empfehlen Sie in einer starken Erschöpfungsphase?

Die Abgrenzung einer Fatigue von einer Depression ist oft nicht gut möglich, da beide Zustände oft gleichzeitig vorliegen.

Wärme, Radon und Bewegung – gezielt bei Morbus Bechterew



INDIKATIONEN

Die Gasteiner Radontherapie bringt Linderung u.a. bei:

- **Entzündlich-rheumatische Erkrankungen:**
 - Insbesondere **Morbus Bechterew** (Spondylitis ankylosans und alle Formen von Spondylarthropathien)
 - Rheumatoide Arthritis
 - Psoriasis Arthritis, reaktive Arthritis
- **Degenerative Erkrankungen:**
 - Wirbelsäule wie z.B.: Lumbalgien, Lumboischialgien, Cervicalsindrome, Bandscheibendegenerationen
 - Gelenke wie z.B.: Omarthrose, Fingergelenkspolyarthrosen, Coxarthrose, Gonarthrose

IHR VORTEIL:
Therapie im Haus &
Shuttle zum
Heilstollen

DER BÄRENHOF - ÜBER 50 JAHRE GESUNDHEITSKOMPETENZ

Auf 1.100 m Seehöhe, hoch über dem Zentrum von Bad Gastein, erwartet Sie der Bärenhof – direkt neben der Felsen-therme und der Stubnerkogelbahn. Seit 1972 verbinden wir medizinische Erfahrung, Therapiekompetenz und Erholung in besonderer Lage.

Individuell abgestimmte Aktivprogramme, wohltuende Anwendungen und die Gasteiner Radontherapie unterstützen Sie dabei, Beschwerden zu lindern, beweglicher zu werden und neue Kraft zu schöpfen.

WÄRME UND RADON FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT



Als einziges Tochterunternehmen des Gasteiner Heilstollens bieten wir Ihnen direkten Zugang zu dieser besonderen Heileinrichtung. Unser hoteleigenes Shuttle bringt Sie in wenigen Minuten zur Radontherapie im Heilstollen.

In Verbindung mit physikalischen Anwendungen kann die Gasteiner Radontherapie dazu beitragen, Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu fördern.



Wenn man sich stark erschöpft fühlt, sollte man sich zuerst fragen, ob es nicht doch einen von der Krankheit unabhängigen Grund dafür gibt. Eine Fatigue, die zur Bewegungsunfähigkeit führt, ist mir bei Patientinnen und Patienten mit axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) noch nie untergekommen. Deshalb sollte immer mit einer Bewegungstherapie (Bechterew-Gymnastik!!) bis zur Erschöpfung begonnen werden.

Die Rheumaliga und Fachgesellschaften betonen das Konzept des „Pacing“ – also das bewusste Haushalten mit den eigenen Energiereserven. Wie sieht ein gesundes Energiemanagement für Menschen mit Morbus Bechterew aus, und wie lernt man, die eigenen „Akkus“ rechtzeitig aufzuladen?

Patienten mit axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) haben das grundsätzliche Bedürfnis, sich zu bewegen. Das heißt, sie laden ihre Akkus immer auf. Es gibt jedoch Patienten, die das Gefühl nie bekommen, oder verloren haben, auf ihren Körper zu achten und dann den Körper mit verschiedenartigen Maßnahmen überlasten, sozusagen die Akkus überladen. Patientinnen und Patienten sollten deshalb lernen, auf die Äußerungen des Körpers zu achten und sich entsprechend anpassen.

Ein motivierender Rat

Wenn Sie Ihren PatientInnen, die sich aktuell von der Fatigue völlig ausgebremsst fühlen, nur einen einzigen Rat mitgeben könnten – welcher wäre das?

Die empfohlene medikamentöse Therapie einzuhalten, trotzdem Bechterew-Gymnastik zu betreiben und sich möglichst viel in freier Natur zu bewegen.



Priv.-Doz.Dr. Josef Hermann
im Interview mit **Saskia Wagner**
Leiterin Redaktion ÖVMB aktiv-Magazin



Zur Person

Priv.-Doz. Dr. Josef Hermann ist seit 27 Jahren an der Klinischen Abteilung für Rheumatologie und Immunologie der Medizinischen Universität Graz als Rheumatologe und Internist tätig und hat sich mit dem entzündlichen Rückenschmerz bei Patienten mit axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) habilitiert.

Er hat bis 2025 den Arbeitskreis Spondyloarthritis der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation geleitet und ist langjähriger ärztlicher Berater der Vereinigung Morbus Bechterew Steiermark.

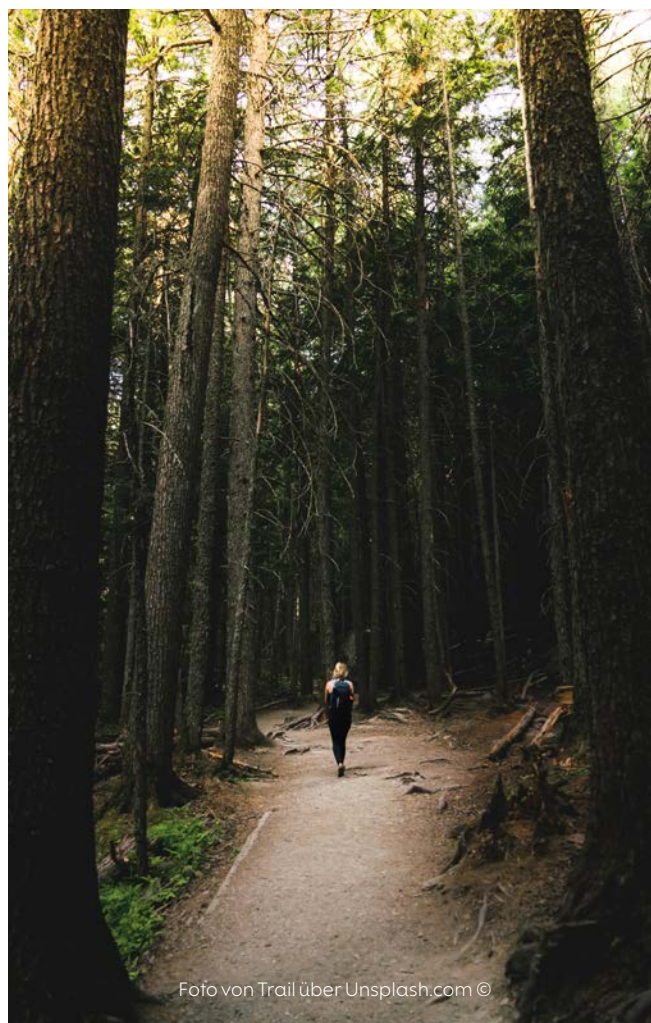


Foto von Trail über Unsplash.com ©

Das „Löffel-Prinzip“: Wie man Fatigue für andere sichtbar macht

Wer unter Morbus Bechterew (axiale Spondyloarthritis) leidet, kennt das Phänomen: Die chronische Erschöpfung (Fatigue) ist oft genauso lähmend wie der Schmerz selbst. Das größte Problem im Alltag? Man sieht sie uns nicht an. Ein weltweit bekanntes Modell aus der Patientenaufklärung hilft Betroffenen dabei, die unsichtbare Last für Familie, Freunde und Arbeitgeber greifbar zu machen: die sogenannte „Spoon Theory“ (Löffel-Theorie).

Der Ursprung: Eine Erklärung im Restaurant

Das Konzept geht auf die US-amerikanische Bloggerin Christine Miserandino zurück. Als sie im Jahr 2003 von einer Freundin im Restaurant gefragt wurde, wie es sich anfühle, mit einer chronischen Erkrankung zu leben, griff Miserandino kurzerhand nach den Löffeln von den Nachbartischen. Sie übergab ihrer Freundin ein Bündel von zwölf Löffeln und erklärte: „Das ist dein Energie-Budget für den heutigen Tag.“

Während gesunde Menschen meist das Gefühl haben, über eine unbegrenzte Menge an Energie zu verfügen, müssen chronisch Kranke mit Kräften haushalten, die streng limitiert sind.

Wie funktioniert das Prinzip im Alltag?

Das Löffel-Prinzip wird heute international von Rheumaligen und Fachgesellschaften und in der Ergotherapie genutzt, um das sogenannte „Pacing“ (aktives Energiemanagement) zu veranschaulichen.

Jeder Löffel steht für eine feste Maßeinheit an Energie. Ein typischer Tag für einen gesunden Menschen erfordert keine Zählung. Für Bechterew-Betroffene sieht die Rechnung laut dem Modell jedoch oft so aus:

- » **Der Start:** Sie erwachen morgens und haben – je nach Krankheitsaktivität oder Schlafqualität – vielleicht nur 12 Löffel für den gesamten Tag zur Verfügung.
- » **Der Vormittag:** Aufstehen und Anziehen kostet 1 Löffel. Das Duschen und Haareföhnen (oft verbunden mit morgendlicher Wirbelsäulensteifigkeit) schlägt mit 2 Löffeln zu Buche. Die Fahrt zur Arbeit verbraucht 1 Löffel.
- » **Der Kontostand:** Bevor überhaupt die erste E-Mail im Büro beantwortet oder die erste Aufgabe im Haushalt erledigt ist, sind bereits 4 von 12 Löffeln aufgebraucht.

Jeder Löffel steht für eine feste Maßeinheit an Energie.

Das Besondere an dem Modell: Jede noch so kleine Alltagshandlung – vom Kochen über das Einkaufen bis hin zu sozialen Kontakten – kostet Löffel. Ist das Budget am Nachmittag erschöpft, gibt es keine Reserve mehr. Wer versucht, sich Löffel vom Folgetag zu „borgen“, bezahlt dafür meist am nächsten Tag mit einem massiven Erschöpfungs-Crash.

Warum das Modell so wertvoll ist

In der Kommunikation mit dem Umfeld wirkt das Löffel-Prinzip wie ein Übersetzungstool. Sätze wie „Ich kann heute nicht mit zum Einkaufen kommen, ich habe keine Löffel mehr übrig“ werden von Angehörigen oft viel schneller und ohne Schuldgefühle verstanden als ein vages „Ich bin so müde“.



Foto von Joanna Kosinska über Unsplash.com ©

Wissenschaftlicher Hintergrund: Fatigue ernst nehmen

Dass Fatigue kein psychisches Einknicken, sondern ein messbares biologisches Symptom ist, belegen zahlreiche rheumatologische Studien. Fachgesellschaften betonen, dass die chronische Erschöpfung bei aktiver Erkrankung durch ein komplexes Zusammenspiel aus entzündlichen Botenstoffen (wie TNF-alpha), chronischen Schmerzen und einer gestörten Tiefschlafarchitektur entsteht.

Studien zeigen, dass eine erfolgreiche Kontrolle der Entzündungsprozesse durch zielgerichtete medikamentöse Therapien (z. B. Biologika) bei vielen Betroffenen auch die biologisch bedingte Fatigue vermindern kann. Dennoch bleibt das aktive Energiemanagement (Pacing) mithilfe der Löffel-Theorie ein wertvoller Anker im Alltag – sei es in Phasen von Belastung oder bei begleitenden Beschwerden am Bewegungsapparat.

In der modernen Rheumatherapie und Ergotherapie wird das visuelle Prinzip der Löffel-Theorie in der Patientenedukation als hilfreiches Werkzeug genutzt. Es hilft Betroffenen, die eigenen Grenzen ohne Scham zu akzeptieren und den Alltag so zu strukturieren, dass am Ende des Tages noch ein Löffel für die Lebensqualität übrig bleibt.

Artikel von
Saskia Wagner
Leiterin Redaktion ÖVMB
aktiv-Magazin

Das Löffel-Budget im Alltag

Ein praktisches Rechenbeispiel nach der „Spoon Theory“ von Christine Miserandino

Aktivität im Alltag	Energie-Kosten	Bedeutung für Bechterew-Betroffene
Morgendliches Aufstehen & Ankleiden	1 Löffel	Oft erschwert durch die typische morgendliche Wirbelsäulensteifigkeit.
Duschen & Haare föhnen	2 Löffel	Die Kombination aus stehenden Bewegungen und Wärme/Kälte-Wechsel kostet unerwartet viel Kraft.
Frühstück zubereiten & Küche aufräumen	1 Löffel	Langes Stehen in der Küche belastet die Wirbelsäule und die Sehnenansätze.
Fahrt zur Arbeit (Auto oder Öffis)	1 Löffel	Konzentration im Verkehr oder Halten der Balance in Bus/Bahn beansprucht die Tiefenmuskulatur.
4 Stunden konzentriertes Arbeiten	4 Löffel	Egal ob sitzend oder stehend: Starre Haltungen sind für die Wirbelsäule Höchstarbeit.
Einkaufen fürs Abendessen	2 Löffel	Reizüberflutung im Supermarkt, Gehen auf hartem Boden und das Tragen von Taschen.
Kochen & Abendessen zubereiten	2 Löffel	Nach einem langen Tag fehlt hier oft schon die Basisenergie für aufrechte Haltungen.
Ein Treffen mit Freunden / Telefonat	1 Löffel	Soziale Kontakte geben mentale Kraft, erfordern bei Fatigue aber aktive Konzentration.

Kassensturz am Ende des Tages:

Gesamtkosten dieses Beispiel-Tages: 14 Löffel. Wenn das morgendliche Start-Budget aufgrund schlechten Tiefschlafs (durch nächtliche Schmerzen) aber nur bei 12 Löffeln lag, befindet sich der Körper bereits im Minus. Das „Borgen“ von Energie führt unweigerlich zum Erschöpfungs-Crash am Folgetag.

Quelle und Weiterlesen:

Miserandino, C. (2003): „The Spoon Theory“. www.butyoudontlooksick.com | Informationsmaterialien der Rheumaliga Schweiz zum Energiemanagement (Pacing) bei chronischen Erkrankungen.

Artikel von
Markus Hofmann, MSc.
Physiotherapeut



Wenn Erschöpfung mehr ist als Müdigkeit

Von außen sieht man sie nicht. Doch für viele Menschen mit Rheuma bestimmt sie den gesamten Tagesablauf: Fatigue – eine tiefe körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, die selbst nach einer erholsamen Nacht bestehen bleibt. Warum sie entsteht, weshalb sie ernst genommen werden sollte und welche Strategien helfen können, den Alltag besser zu bewältigen:

Was viele Außenstehende nicht nachvollziehen können, ist für zahlreiche Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung Alltag. Hinter dieser extremen Erschöpfung steckt häufig die sogenannte *Fatigue* – eines der häufigsten und zugleich am meisten unterschätzten Symptome entzündlich-rheumatischer Erkrankungen. Sie beeinflusst Beruf, Familie, Freizeit und soziale Kontakte und gehört für viele Menschen mit Rheuma neben den klassischen Rheumabeschwerden zu einem weiteren Faktor der teils auch kleine Erledigungen zur Belastungsprobe macht.



Zur Person

Markus Hofmann ist mit Leib und Seele Physiotherapeut und durfte bereits 14 Jahre Erfahrung in der Therapie von orthopädischen und rheumatischen Beschwerden im akuten wie chronischen Zustand sammeln.

„Als Physiotherapeut ist es meine Leidenschaft, Menschen dabei zu helfen, ihre Beweglichkeit und Lebensqualität zurückzugewinnen. Mit individuell abgestimmten Therapiekonzepten und einem ganzheitlichen Ansatz begleite ich meine Patienten auf ihrem Weg zu einem schmerzfreien und aktiven Leben.“



Was genau bedeutet Fatigue?

Medizinisch beschreibt Fatigue weit mehr als normale Müdigkeit. Es ist ein komplexer Zustand aus körperlicher Schwäche, verminderter Leistungsfähigkeit und einer geistigen Erschöpfung. Typische Beschwerden sind:

- » anhaltende körperliche Erschöpfung
- » fehlende Energie für alltägliche Aufgaben
- » Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (Brain Fog)
- » verringerte Belastbarkeit
- » Antriebslosigkeit
- » das Gefühl, ständig „leer“ zu sein

Eine einzelne Ursache für das Entstehen von Fatigue gibt es nicht. Vielmehr entsteht Fatigue durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

» Entzündungen im Körper

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen produziert das Immunsystem dauerhaft entzündungsfördernde Botenstoffe wie TNF-Alpha. Die Folge können Müdigkeit, Antriebslosigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit sein.

» Schmerzen

Chronische Schmerzen kosten Energie. Der Körper befindet sich dauerhaft in Alarmbereitschaft – selbst im Schlaf.

» Schlafstörungen

Nächtliche Schmerzen, Morgensteifigkeit oder häufiges Aufwachen verhindern einen erholsamen Schlaf.

» Psychische Belastungen

Leben mit einer chronischen Erkrankung bedeutet oft Unsicherheit, Sorgen und Stress. Auch Depressionen oder Ängste können Fatigue verstärken.

» Bewegungsmangel

Aus Angst vor Schmerzen bewegen sich viele Betroffene weniger. Dadurch nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit weiter ab – ein Teufelskreis entsteht.

» Weitere Begleiterkrankungen

» Auch Nebenwirkungen von Medikamenten sollten beachtet werden!

Deshalb sollte eine ausgeprägte Fatigue bei ärztlichen Untersuchungen angesprochen werden und bei aktiven Therapieeinheiten mit dem jeweiligen Therapeuten Strategien im Sinne eines individuellen Belastungsmanagement erarbeitet werden.

Fatigue gehört zu den sogenannten *unsichtbaren Symptomen*. Von außen wirken viele Betroffene gesund. Fatigue ist kein Zeichen mangelnder Motivation, fehlenden Willens oder von Faulheit. Es ist ein medizinisch (nach ICD-10) klassifiziertes Krankheitsbild, das nach seiner Ursache differenziert wird. Offene Gespräche mit Familie, Freunden und KollegInnen können helfen, Verständnis zu schaffen.

Was hilft im Alltag?

Auch wenn sich Fatigue nicht vollständig beseitigen lässt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den Alltag besser zu gestalten.

1. Energie bewusst einteilen

Fachleute sprechen vom Pacing. Dabei geht es darum, die vorhandene Energie sinnvoll einzuteilen und Überlastungen zu vermeiden. Hilfreich ist es,

- » Pausen frühzeitig einzuplanen
- » Tätigkeiten über den Tag zu verteilen
- » Aufgaben nach Wichtigkeit zu priorisieren
- » Hilfe anzunehmen.

2. Bewegung – auch wenn es schwerfällt

Gerade wenn die Energie fehlt, erscheint Sport unmöglich. Dennoch gehört regelmäßige Bewegung zu den wirksamsten Maßnahmen gegen Fatigue. Bereits 20 bis 30 Minuten moderater Bewegung an mehreren Tagen pro Woche können langfristig helfen. Geeignet sind beispielsweise:

- » Spazieren gehen
 - » Radfahren
 - » Schwimmen
 - » Wassergymnastik
 - » Yoga oder Tai Chi
 - » individuell angeleitete Physiotherapie
- Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit.

3. Stress reduzieren und Entspannung bewusst einbauen

Stress verbraucht zusätzliche Energie und kann Fatigue verstärken. Viele Betroffene profitieren von:

- » Progressiver Muskelentspannung
- » Atemübungen
- » Achtsamkeitstraining
- » Meditation

Schon wenige Minuten täglich können helfen, die innere Anspannung zu reduzieren. Auch Hobbys, soziale Kontakte und schöne Erlebnisse tragen dazu bei, neue Kraft zu schöpfen.

4. Schlaf verbessern

Ein gesunder Schlaf ist zwar keine Garantie gegen Fatigue, verbessert aber häufig die Belastbarkeit. Hilfreich sind regelmäßige Schlafenszeiten, ein dunkles und ruhiges Schlafzimmer, Entspannungsrituale oder -übungen. Bildschirmfreie Zeit vor dem Schlaf ist ein wichtiges Thema!

Bleiben Schlafprobleme bestehen, sollten diese ärztlich abgeklärt werden.

5. Unterstützung annehmen

Niemand muss alles alleine schaffen. Je früher Fatigue ernst genommen wird, desto besser können geeignete Maßnahmen eingeleitet werden.

Familie, Freunde oder Selbsthilfegruppen können entlasten. Auch Physiotherapie oder Ergotherapie vermitteln praktische Strategien, um alltägliche Tätigkeiten, den Beruf oder das Training zielführend zu gestalten.

Kurze regelmäßige Pausen sind oft wirkungsvoller.

Fatigue ist weit mehr als Müdigkeit.

Die gute Nachricht ist: Fatigue muss nicht einfach hingenommen werden. Eine gute Ärztliche wie Physiotherapeutische Betreuung, regelmäßige Bewegung, ein bewusster Umgang mit den eigenen Energiereserven und offene Kommunikation können die Lebensqualität deutlich verbessern.

Wer seine Grenzen akzeptiert, Pausen nicht als Schwäche versteht, täglich am Ball bleibt und sich Unterstützung holt, schafft die Grundlage für einen Alltag mit mehr Energie.

Take home message für mehr Energie im Alltag:

- » Legen Sie bewusst Pausen ein.
- » Bewegen Sie sich regelmäßig – auch kleine Einheiten helfen.
- » Planen Sie Ihren Tag realistisch – Load Management.
- » Achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- » Lernen Sie sich zu spüren und zu differenzieren.

Quellen

Graves, B. S., Patel, M., Newgent, H., Parvathy, G., Nasri, A., Moxam, J., Gupta, M. (2024). Chronic Fatigue Syndrome: Diagnosis, Treatment, and Future Direction. *Cureus*, 16(10), e70616. doi:10.7759/cureus.70616

Hewlett, S., Chalder, T., Choy, E., Cramp, F., Davis, B., Dures, E., ... Kirwan, J. (2011). Fatigue in rheumatoid arthritis: time for a conceptual model. *Rheumatology*, 50(6), 1004-1006. doi:10.1093/rheumatology/keq282

Larun, L., Brurberg, K. G., Odgaard-Jensen, J., & Price, J. R. (2024). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*, 12(12), Cd003200. doi:10.1002/14651858.CD003200.pub9

Santos, E. J. F., Farisogullari, B., Fishpool, K., Young, G., Ciurtin, C., Cramp, F., Machado, P. M. (2025). Instruments for measuring fatigue in people with rheumatic and musculoskeletal diseases: a systematic review of measurement properties. *RMD Open*, 11(4). doi:10.1136/rmdopen-2025-006079

Neue Empfehlungen zur Hautkrebsvorsorge: *Was Patient:innen jetzt wissen sollten*

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen überhaupt und betrifft damit auch viele Menschen mit chronischen Erkrankungen (Morbus Bechterew) und eingeschränkter Mobilität. Umso wichtiger ist eine Vorsorge, die wirklich wirkt und zugleich mit den vorhandenen gesundheitlichen Ressourcen verantwortungsvoll umgeht.



Foto von © Valeria Smirnova auf Unsplash.com

Vor kurzem hat die österreichische dermatologische Fachgesellschaft im Rahmen einer Pressekonferenz neue, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen zur Hautkrebsvorsorge vorgestellt. Diese Empfehlungen setzen weniger auf „alle einmal jährlich“, sondern stärker auf die Frage: Wer hat welches Risiko und welche Vorsorgeschritte sind für diese Gruppe am sinnvollsten?

Warum ein neues Vorsorgekonzept nötig ist

In vielen Kampagnen der vergangenen Jahre wurde ein jährlicher Besuch zur Hautkontrolle beim Dermatologen empfohlen. Das ist aus Sicht vieler Betroffener einleuchtend, je öfter man schaut, desto früher entdeckt man etwas so der intuitive Gedanke. Aktuelle internationale Daten zeigen allerdings, dass ungezielte, flächendeckende Hautkrebs-Screenings die Sterblichkeit bisher nicht nachweislich senken konnten.

Die Fachgesellschaft hat deshalb einen umfangreichen Konsensus Prozess gestartet, um zu klären, wie Vorsorge gleichzeitig wirksam, wissenschaftlich abgesichert und praktisch umsetzbar gestaltet werden kann. Das Ergebnis ist ein risikoadaptiertes Konzept: *Menschen mit erhöhtem Risiko sollen gezielt besser versorgt werden*, während für andere Gruppen vor allem Aufklärung und Selbstkontrolle im Vordergrund stehen.

Primärprävention: „nicht rot, nicht braun“

Ein Schwerpunkt der neuen Empfehlungen liegt auf der *Primärprävention*, also auf Maßnahmen, die Hautkrebs gar nicht erst entstehen lassen sollen. Hier sprechen die Expertinnen eine klare Sprache: Sonnenbrand vermeiden, starke Bräunung nicht als „Gesundheitszeichen“ missverstehen und die Gesamt-UV-Belastung über das Leben möglichst geringhalten.

Die Formel „nicht rot, nicht braun“ soll helfen, das richtige Verhalten bildhaft zu verankern. Kernpunkte sind:

- » Sonnenschutz schon im Kindes- und Jugendalter etablieren.
- » UV-schützende Kleidung als wichtigste Maßnahme nutzen, vor allem bei längeren Aufenthalten im Freien.
- » Sonnenschutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 und UVA-Filter für unbedeckte Hautbereiche verwenden.

Sonnenbrand vermeiden und die Gesamt-UV-Belastung über das Leben möglichst geringhalten.

- » Direkte Sonnenexposition rund um die Mittagszeit möglichst meiden.

Für beruflich stark UV-exponierte Gruppen etwa Menschen, die im Freien arbeiten werden zusätzliche Empfehlungen ausgearbeitet.

Selbstuntersuchung: die eigene Haut im Blick behalten

Für die Mehrheit der Erwachsenen empfehlen die neuen Leitlinien regelmäßige Selbst- oder Partneruntersuchungen der Haut. Etwa alle drei bis sechs Monate sollte man die Haut bewusst durchsehen: Gibt es neue Flecken? Haben sich bekannte Muttermale verändert? Fallen Stellen auf, die jucken, bluten oder anders aussehen als der „Rest“?

Wichtig: Bei Auffälligkeiten soll nicht gezögert werden, sondern zeitnah ärztliche Abklärung erfolgen. Zunächst beim Hausarzt oder direkt beim Dermatologen. Die ärztliche Begutachtung konzentriert sich zuerst auf die verdächtige Stelle, eine routinemäßige Ganzkörperuntersuchung bei allen Verdachtsmomenten ist nicht automatisch vorgesehen. Dadurch soll verhindert werden, dass über die „Hintertür“ doch wieder ein pauschales Screening entsteht, das Ressourcen blockiert, ohne nachweislich die Sterblichkeit zu senken.

Wer gilt als Risikogruppe?

Ein zentrales Element der neuen Empfehlungen ist die ärztliche Basisuntersuchung zur Einschätzung des individuellen Hautkrebsrisikos ab dem Erwachsenenalter. Auf dieser Grundlage wird entschieden, wer zu einer Risikogruppe gehört und regelmäßig kontrolliert werden sollte.

Als Risikogruppen gelten unter anderem:

- » Menschen mit sehr hellem Hauttyp (hell, sommersprossig, oft blauäugig), die leicht Sonnenbrand bekommen.
- » Personen mit vielen (über 60) oder mehreren atypischen Muttermalen.
- » Patientinnen, die bereits ein Melanom hatten und nicht mehr im regulären Nachsorgeprogramm sind.
- » Personen mit familiärer Häufung von Melanomen (z.B. mehrere betroffene nahe Verwandte).
- » Menschen, bei denen bereits andere Formen von Hautkrebs (weißer Hautkrebs, Keratinozyten Karzinome) diagnostiziert wurden.
- » Organtransplantierte, die durch immunsuppressive Medikamente ein deutlich erhöhtes Hautkrebsrisiko haben.

Für diese Gruppen werden regelmäßige dermatologische Kontrollen im Abstand von ein bis zwei Jahren empfohlen. Als Untersuchungsstandard gelten die klinische Begutachtung und die Handdermatoskopie, bei der die Ärztin oder der Arzt verdächtige Muttermale mit einem speziellen Auflichtmikroskop genauer betrachtet.

Apps zur Hautkrebs-Erkennung: Chance oder Risiko?

Viele Patientinnen nutzen heute Smartphone-Apps, die anhand von Fotos Muttermale bewerten und ein Risiko einschätzen sollen. Die Fachgesellschaft sieht diese Tools derzeit kritisch: Es fehlen große, belastbare Studien zur Genauigkeit und zum tatsächlichen Nutzen, und aus der Praxis ist bekannt, dass Apps häufig zu Verunsicherung führen.

e.CHI
Medical Line
KNIEARTHROSE

Bezahlte Anzeige

Jetzt NEU
Medizinprodukt
für Kniegelenks-
arthrose



Jetzt mit
ÖVMB
5 EUR
sparen!

[HY] HENNERGY
Performance

**Frequenz-Technologie aus dem
österreichischen Spitzensport
zur schnelleren Regeneration.**

Es zählen bereits viele **Mitglieder des
ÖVMB** zu unseren **zufriedenen Kunden**

Medizin & Forschung

So berichten Dermatologinnen, dass Menschen mit eigentlich unauffälligen Hautveränderungen in großer Zahl kommen, weil die App Alarm geschlagen hat. Das kann einerseits zu unnötiger Sorge führen, andererseits wichtige Ressourcen binden. Daher wird derzeit keine eindeutige Empfehlung für bestimmte Apps ausgesprochen; entscheidend bleibt der ärztliche Blick.

Finanzierung und nächste Schritte

Damit das neue Konzept der risikoadaptierten Vorsorge nicht nur auf dem Papier gut aussieht, braucht es eine passende Finanzierung. Die Fachgesellschaft hat angekündigt, Gespräche mit den Kostenträgern zu führen, um eine österreichweit einheitliche Refundierung des risikobasierten Screenings zu erreichen.

Parallel dazu sollen die Empfehlungen im niedergelassenen Bereich laufend evaluiert werden. Wenn neue wissenschaftliche Daten etwa zur genaueren Risikoberechnung

oder zu digitalen Tools verfügbar werden, ist eine Anpassung der Empfehlungen vorgesehen.

Was bedeutet das für Betroffene mit Morbus Bechterew?

Für Menschen mit Morbus Bechterew und anderen rheumatischen Erkrankungen ist Hautgesundheit aus mehreren Gründen wichtig: Medikamente können das Immunsystem beeinflussen, Bewegung im Freien gehört für viele zur Lebensqualität und Therapie, gleichzeitig steigt damit die Sonnenexposition.

» Wer ein erhöhtes persönliches Risiko vermutet (z.B. sehr heller Hauttyp, viele Muttermale, frühere Hautkrebsdiagnose), sollte das Thema aktiv mit Hausarzt oder Dermatologin besprechen.

» Unabhängig von der Risikogruppe bleiben Sonnenschutz, Vermeidung von Sonnenbrand und regelmäßige Selbstuntersuchung zentrale Bausteine angepasster Outdoor-Aktivitäten schaffen hier einen guten Kompromiss.

» Bei Auffälligkeiten gilt: lieber einmal zu viel anschauen lassen als einmal zu wenig aber gezielt und mit klarer Fragestellung, statt „Routinecheck ohne Anlass“.



Artikel von
Manfred Mannhart
Landesstellenleiter ÖVMB Wien

Auffälligkeiten sollten zeitnah beim Hausarzt oder direkt beim Dermatologen abgeklärt werden.

Bezahlte Anzeige



Büro der Anwältin
für Gleichbehandlungsfragen
für Menschen mit Behinderungen

**Die Behindertenanwaltschaft
berät und unterstützt Menschen
mit Behinderungen bei Diskriminierung
in der Arbeitswelt, bei Verbraucher-
geschäften und in der Bundesverwaltung.**

KONTAKT:

Büro der Anwältin für
Gleichbehandlungsfragen für Menschen
mit Behinderungen
Babenbergerstraße 5/4, 1010 Wien
T: 0800 80 80 16 (gebührenfrei)
Fax: 01 7189470 3942
E: office@behindertenanwaltschaft.gv.at

Beratungszeiten:

Montag-Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Nähere Informationen unter
www.behindertenanwaltschaft.gv.at



Beim Pressegespräch zum Thema
„Hautkrebs-Vorsorge“

Veranstaltungen

Save the Date

Tirol und Vorarlberg laden ein!

Manchmal braucht es einfach eine Auszeit – raus aus dem Alltag, rein in die Natur. Genau das wollen wir mit euch am **12. September 2026** erleben: Einen entspannten Wandertag in **St. Anton am Arlberg**, gemeinsam mit unseren Freunden aus Tirol.

Der Treffpunkt ist direkt beim **Bahnhof St. Anton**, so kann wirklich jede*r unkompliziert mit Zug oder Auto anreisen. Nach einem kurzen Kennenlernen starten wir unsere Wanderung, die etwa 1 bis 1,5 Stunden dauern wird. Dabei erwarten euch leichte Bewegung, kleine Meditationen und Atemübungen, die helfen, Schmerzen zu lindern und den Brustkorb sanft zu dehnen – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Natürlich bleibt auch Zeit zum Austausch: Wer von Rheuma betroffen ist, kann hier Erfahrungen teilen, voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen. Den Tag lassen wir bei einem gemütlichen Essen im Gasthof ausklingen – eine großartige Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen.

Wir bitten euch um Anmeldung **bis spätestens 20. August**, damit wir die Plätze fürs Essen reservieren können.

Wir freuen uns auf einen schönen Tag gemeinsam mit euch – loslassen, Schmerzen und Stress reduzieren, mitten in der herrlichen Bergwelt!

Anmeldung bei Peter Amann:
vorarlberg@bechterew.at
0664/75134961

Früh erkennen, besser behandeln - Rheuma & entzündliche Rückenschmerzen

mit Dr. Rebekka Budas - Rheumatologin und Martina Neubauer - ÖVMB Präsidentin. Nach der Veranstaltung laden wir Sie gerne zu einer kleinen Stärkung ein. Weitere Informationen entnehmen sie bitte auf der Landesseite von Burgenland.

22.10.2026 / 18:00 Uhr
Klinik Oberpullendorf
Mehr zur ÖVMB Burgenland
über den QR-Code:



Veranstaltung
Burgenland

Einladung zum gemeinsamen Wandertag Tirol & Vorarlberg

Die Mitglieder der Landesstelle Tirol wurden per Mail im Juli zu folgender Veranstaltung eingeladen:

Bewegung ist für unsere Krankheit wichtig und gesundheitsfördernd. Wir planen daher für den **12. September 2026** einen Wandertag in **St. Anton** gemeinsam mit der Landesstelle Vorarlberg. Wir treffen uns im Laufe des Vormittags beim **Bahnhof St. Anton** nach der Anreise mit Zug oder Auto, machen dann eine Wanderung (ca. 1 bis 1,5 Stunden) und schließen den Tag bei einem gemeinsamen Essen ab.

Kannst Du dir vorstellen dabei mitzumachen? Wenn ja, bitte um Mitteilung per Mail oder telefonisch bis spätestens 20. August beim Landesstellenleiter Harald Saska, da wir rechtzeitig in einem Gasthof Plätze für das Abschlussessen reservieren müssen. Ein paar wenige Anmeldungen gibt es bereits. Wir hoffen, es werden noch mehr.

Anmeldung bei Harald Saska:
tirol@bechterew.at
0664/2251040

Wandertag
Tirol &
Vorarlberg



Wandertermin St. Anton Lech Landschaft
© Mira Zielbauer - Vorarlberg Tourismus



Was kann eigentlich Rote Bete?

Um eventuellen Fragen oder Diskussion über die korrekte Schreibweise dieser Gemüsepflanze vorzubeugen: Ja, die laut Duden richtige Schreibweise ist „die (weiblich) Rote (mit großem R geschrieben, weil Teil eines Substantivs) Bete (mit nur einem e)“. In manchen Regionen des deutschen Sprachraums ist auch die Schreibweise „rote Beete“ geläufig, allerdings wird sie nur toleriert und ist streng genommen nicht korrekt. Im Englischen schreibt man übrigens „Beetroot“, was für die korrekte Aussprache wichtig ist und keine weiteren Diskussionen erfordert. Wer hierzulande alle Zweifel umgehen will, kann auch „Rote Rübe“ sagen. In der Schweiz spricht man von „Randen“ und in Teilen Süddeutschlands sowie Österreichs von „Rahnen“.

Botanik, Herkunft und Verbreitung

Die Rote Bete (botanisch *beta vulgaris* L.) gehört – wie Amaranth und Mangold – zur Familie der Fuchsschwanzgewächse, botanisch *Amaranthaceae*. Ihre ursprüngliche Heimat liegt wahrscheinlich in den nordafrikanischen Regionen nahe am Mittelmeer. Sie hielt aber sehr bald Einzug in allen weiteren Mittelmeerländern – etwa um 2.000 vor Chr. – und war z.B. bei den Römern sehr beliebt. Während zuvor die Blätter mehr genutzt wurden, ist den Römern die Kultivierung mit besonderem Augenmerk auf die Knolle zu verdanken. Erst im 16. Jahrhundert hielt die Rote Bete bei uns Einzug in die Küchen. Die weitere Kultivierung der Roten Bete bzgl. Farbtiefe und Form der Knollen geschah dann im 19. Jahrhundert.

Die Ansprüche der Roten Bete beim Anbau sind eher mäßig; zwar ist ein einigermaßen nährstoffreicher und lockerer Boden wichtig, aber ansonsten ist kein großer Aufwand zu betreiben. Die Aussaat vor Ort erfolgt frühestens ab Mitte April, die Ernte dann im Herbst, spätestens vor dem ersten Nachtfrost. Solange die Blätter noch saftig aussehen, können Sie beim Kochen mitverwertet werden (s.u.). Die Knollen der Roten (und Gelben) Bete lassen sich gut lagern, weshalb sie auch in unverarbeiteter Form, dann aber ohne Blätter, bis in den Winter hinein käuflich zu erhalten sind.

Neben der Roten Bete mit durchgehend rot gefärbter Knolle gibt es auch eine rot-weiß geringelte sowie weitere Varianten, wie z.B. die Gelbe Bete. Die Rote Bete hat inzwischen in ganz Mitteleuropa und auch in Skandinavien ihren festen Platz im Garten bzw. größeren

Anbauregionen und natürlich in der Küche. Verwendung findet dabei nicht nur die Knolle, sondern durchaus auch die Blätter – hierzu später mehr.

Die Rote Bete ist heutzutage eine Weltbürgerin. Anbauregionen finden sich in den gemäßigten bis subtropischen Zonen vor allem in Europa und Nordafrika, aber auch Asien, Nord- und Südamerika, sowie Australien und Neuseeland.

Kulinarische Verwendung

Die Rote Bete hat einen leicht süßen, unterschiedlich stark ausgeprägt auch etwas „erdigen“ Geschmack. Jüngere Exemplare und kleinere sowie kürzer gelagerte Knollen



schmecken oft weniger „erdig“. Sie können roh geraspelt oder in hauchdünnen Scheiben zum Salat gegeben werden. Häufiger werden sie aber ohne vorheriges Schälen im Ganzen weich gedünstet und dann erst geschält und weiterverarbeitet. Im traditionellen norddeutschen Labskaus darf die Rote Bete ebenso wenig fehlen wie im polnischen Suppengericht Barszcz. Im schwedischen Rödbetssallad wird sie mit Äpfeln, Zwiebeln, Senf und Mayo bzw. saurer Sahne vermischt, ggf kommen auch Dill und Hering dazu. Im griechischen Rote-Bete-Salat Patzarosalata wird Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl und Dill verwendet. Eine bulgarische überbackene Version enthält Schafskäse, Walnüsse, Rosmarin und Honig. Die Rote Bete eignet sich auch zum Fermentieren, wie z.B. im koreanischen Rote-Bete-Kimchi (Beet Mulkimchi). Eines meiner absoluten geschmacklichen Highlights war ein Rote-Bete-Carpaccio mit Reh-Medaillons.

Symbolik, Historie, Traditionen

In manchen Kulturen war die Rote Bete eher negativ symbolisch behaftet, was wohl mit der roten Farbe, die ja beim Schälen nachhaltig die Hände einfärbt, zusammenhängen mag. Sie wurde im Mittelalter als Unglücks-Omen oder gar als Symbol des Teufels angesehen, und galt allgemein als unrein. Allerdings wurde sie durchaus als Färbemittel für Textilien verwendet.

Traditionelle Verwendung als Heilmittel

Im antiken Griechenland wurde Rote Bete als Heilmittel verwendet. Hippokrates empfahl die Blätter zum Verbinden von schlecht heilenden Wunden. Laut Hildegard von Bingen soll man „gekochte Rüben (...) essen, wenn der Körpersaft zur Geschwürbildung führt“.

Die Volksmedizin weiß übrigens schon lange, dass Rote Bete gegen Erektionsstörungen helfen, was aus heutiger Sicht mit dem Nitratgehalt und der Mehrdurchblutung zu erklären ist, weshalb sie aber im dunklen Mittelalter evtl. als unrein galt.

Besondere Inhaltsstoffe

Die Rote Bete hat einen hohen Gehalt an Eisen, Kalium, Folsäure und weiteren B-Vitaminen. Besonders wichtig sind aber die sekundären Pflanzenstoffe, allen voran die Betalaine und Polyphenole. Von den Betalainen ist vor allem das Betanin zu erwähnen (welches auch für die rote Farbe verantwortlich ist), daneben Isobetanin und Betaxanthin (welches gelbe Farbtöne bringt, wie in der Gelben Bete). Wichtig ist auch der Nitratgehalt von Roter und Gelber Bete, der von 250 bis 2500 mg/kg reichen kann, je nach Wachstumsbedingungen inkl. Düngung. Als eine wichtige Gruppe von Polyphenolen sind Flavonoide wie Quercetin und Kämpferol reichlich enthalten.

Warum ist Rote Bete gerade für Menschen mit Spondyloarthritis so wertvoll?

Im Folgenden beziehe ich mich sowohl auf das Blattgemüse als auch auf die Knollen.

1. Rote Bete kann dabei helfen, chronische Entzündungen zu begrenzen. Sie hat ein hohes antioxidatives Potential. Vor allem das Betanin, welches auch für die rote Farbe verantwortlich ist, wirkt als Radikalfänger. Im Tierversuch wurde die entzündungshemmende und gelenkschützende Wirkung von Betanin aufgezeigt.¹ Der genauere Weg der entzündungshemmenden Wirkung von Betanin wurde in verschiedenen Studien laborexperimentell aufgezeigt: die für die Realisierung der Entzündung wichtigen COX2-Enzyme werden gehemmt, bei hohen Dosen von Betanin sogar vergleichbar mit der Wirkung von Celecoxib, während das für den Schutz der Magenschleimhaut wichtige Enzym COX1 nicht beeinträchtigt wird². Der für die Aktivierung von Entzündung wichtige Faktor NF-κB wird zudem gehemmt durch Betalaine, wodurch letztendlich die Produktion von TNF-Alpha und Interleukin 6 verringert wird³.

2. Rote Bete ist hilfreich zur Unterstützung unserer Infekt-Abwehr. Vorrangig ist hier wohl der antimikrobielle Effekt der Betalaine. Laborexperimentell wurde für Betanin aus Roter Bete eine hemmende bis komplett abtötende Wirkung gezeigt auf Staphylokokken (Staph. aureus, und vor allem auch auf MRSA =multiresistente Stap.), auf Enterokokken (Ent. faecalis), auf Listerien, auf Bacillus cereus sowie auf E. coli, Salmonellen und Pseudomonas aeruginosa.⁴ Auch eine Wirkung gegen Haut- und Schleimhautpilze ist beschrieben. Neben dem Betanin ist auch der Eisengehalt von 0,5- 0,9 mg /100 Gramm (Tagesdosis für Erwachsene 10 mg) wichtig für unsere Abwehr.

3. Rote Bete ist hilfreich für unser Mikrobiom im Darm. Sie enthält 2,5-3 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm sowie reichlich Flavonoide. Außerdem ist die örtlich wirksame antimikrobielle und antimykotische Wirksamkeit hier hilfreich.

4. Rote Bete kann unsere Muskulatur und unseren Knochenstoffwechsel unterstützen und hilfreich in der Vorbeugung vor Sarkopenie und Osteoporose sein. Die enthaltene Folsäure (83-93µg/100 Gramm = 23% der Tagesdosis eines Erwachsenen) ist nützlich für den Knochenaufbau, während für die Muskulatur das anorganische Phosphat hilfreich ist. Anorganisches Phosphat wird im Körper in zwei Schritten zu Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt und führt zu Gefäßerweiterung und Mehrdurchblutung der Muskulatur. Rote-Bete-Extrakt gilt unter Sportlern quasi als legitimes Doping: Es findet sich für mehrere Sportarten (wie Radfahren, Schwimmen, Kampfsport) eine starke Evidenz für den positiven Einfluss auf die Kraft

Achtung!

Rote Bete enthält recht viel Oxalat, was Personen mit Nierensteinen einkalkulieren müssen. Die Pflanze ist ein Nitrat-Sammler und kann je nach Anbaumethode und Düngung ein Übermaß an Nitrat enthalten, sodass der ursprünglich positive Einfluss zum Risiko werden kann.

Rote Bete ist hilfreich für unser Mikrobiom im Darm.

Bewusst genießen

und Ausdauer und – bei regelmäßigem Konsum auch auf das Maß der Herz-Lungen-Leistung VO₂-Max und damit auf die Sauerstoffversorgung der Muskulatur.^{5,6} Es ist allerdings in Verbindung mit Nitrat immer zu beachten, dass bei höheren Dosen durch überdüngte Pflanzen und bei ungünstiger Zubereitung Nitrosamine entstehen können und damit potentiell cancerogene Stoffe (s.u.).

5. Rote Bete hat günstige Effekte auf unser Herz-Kreislauf-System. Die Blutdrucksenkende Wirkung wurde in Studien wiederholt berichtet und meist mit dem Nitratgehalt erklärt, z.B. in einer 2022 veröffentlichten britischen

Pilotstudie mit Cross-over-Design bei gesunden Versuchspersonen.⁷ In einem systematischen Review mit einer Meta-Analyse aller Placebo-kontrollierten Studien zum Effekt von Rote-Bete-Saft auf den Blutdruck bei vorhandener Hypertonie errechnete ein schwedisches Forschungsteam eine durchschnittliche Senkung des systolischen Blutdrucks um etwa 5 mmHg, bei deutlichen

Rote-Bete-Extrakt gilt unter Sportlern quasi als legitimes Doping mit positivem Einfluss auf Kraft & Ausdauer.

Unterschieden innerhalb und zwischen den erfassten Studien. Insgesamt wird die Evidenz von den Autor:innen allerdings als schwach bezeichnet.⁸ Neben dem Nitratgehalt ist auch der Kaliumgehalt der Roten Bete zu berücksichtigen, mit 336 mg /100 Gramm (Tagesdosis 2000 mg für Erwachsene), dies bei geringem Natriumgehalt (von nur 58 mg / 100 Gramm). Im Weiteren sind die in Roter Bete enthaltenen 13 verschiedenen Arten von Betalainen auch hier wichtig, denn sie haben eine Wirkung, die einer wichtigen Gruppe von Blutdrucksenkenden Medikamenten entspricht: sie hemmen ACE, je nach Verarbeitungsweise allerdings in unterschiedlichem Ausmaß.⁹

6. Rote Bete kann uns offenbar unterstützen in der Vorbeugung und im Kampf gegen bestimmte Krebsarten (laut Labor- und Tierversuchen gilt das für Brust-, Prostata- und Dickdarm-Krebs). Die Betalaine haben eine doppelt wichtige Funktion: Sie verstärken die Apoptose, d.h. den Zelltod von Krebszellen und deren Vorstufen, und darüber hinaus wirken sie wachstumshemmend auf diese Zellen. Unterstützend wirken hier auch die Flavonoide Quercetin und Kämpferol sowie weitere Polyphenole.¹⁰

7. Rote Bete hat ein neuroprotektives Potential. Sie kann



Foto von © Eileen Kummer auf Unsplash.com

uns unterstützen in der geistigen Leistungsfähigkeit – bis hin zur Vorbeugung von Alzheimer-Demenz. Dies wird erklärt durch die antioxidative Wirkung der Betalaine, die verbesserten Hirndurchblutung aufgrund des Nitratgehalts, und auch der Ionenfluss bzgl. Calcium an den Nervenzellen profitiert offenbar.¹⁰ Unterstützende Wirkung ist auch hier von den Flavonoiden zu erwarten, da sie zusammen mit den Betalainen dem Mikrobiom nutzen und somit die Darm-Hirn-Achse positiv beeinflussen können.

8. Bezüglich der oft diskutierten antidiabetischen und der Cholesterinsenkenenden Wirkung von Roter Bete gibt es übrigens laut aktueller Reviews zwar zahlreiche Hinweise, aber noch keine ausreichenden Belege.^{11,12}

Einkauf, Lagerung, Anbau & Verwendung

Rote Bete sollte man möglichst in Bio-Qualität kaufen; Da die Pflanze ein Nitratsammler ist, sollte man auf großzügige Düngung besser verzichten.

Artikel von

Dr. med. Gudrun Lind-Albrecht

Fachärztin für Physikalische & Rehabilitative Medizin mit Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin

Quellen

1 vgl.: Y He et al, <https://doi.org/10.2174/0113862073344449241122064531>

2 vgl.: CM Moreno-Ley et al, <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2021.200126>

3 vgl.: S. Arifuzzaman et al., 2026, <https://doi.org/10.1016/j.phyplu.2025.100946>

4 vgl.: V N Wijesinghe et al., 2022, <https://doi.org/10.1111/jam.15798>

5 vgl.: R. Domínguez et al, 2017, <https://doi.org/10.3390/nu9010043>

6 vgl.: J.F. Evangelista et al 2024, <https://doi.org/10.1080/27697061.2023.2211318>

023.2211318

7 vgl.: N A Elshahry et al <https://doi.org/10.1017/jns.2022.34>

8 vgl.: R Grönroos et al, 2024 <https://doi.org/10.1016/j.nu-mecl.2024.06.009>

9 vgl.: T. Sawicki et al, 2019, <https://doi.org/10.1016/j.jff.2019.01.053>

10 vgl.: S. Arifuzzaman et al., 2026, <https://doi.org/10.1016/j.phyplu.2025.100946>

11 vgl.: <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00546-8>

12 vgl.: <https://doi.org/10.1016/j.cpcardiol.2021.100887>

Kur- & Reha- zentren im Gasteinertal

Top-
Adressen



Gesundheitszentrum Bärenhof

Vertragseinrichtung des Hauptverbandes der österr. Sozialversicherungsträger
Pyrkershöhenstraße 11, 5640 Bad Gastein
06434 3366-0 // willkommen@baerenhof.at
www.baerenhof.at

Gasteiner Heilstollen

Kur-, Reha- und Heilstollen Betriebsgesellschaft mbH
Heilstollenstr. 19, 5645 Böckstein
06434 3753-0
www.gasteiner-heilstollen.com

Thermalkurzentrum – Impuls Hotel Tirol*****

Familie Weiermayer-Schmid
Vertragshaus der SVS und BVAEB für stationäre Kuren
Grünlandstraße 5, 5630 Bad Hofgastein
06432 6394-0 // info@hotel-tirol.at
www.hotel-tirol.at

Klinikum Bad Gastein

Ein Haus der Klinikum Austria
Gesundheitsgruppe GmbH
Hans-Kudlich-Straße 14, 5640 Bad Gastein
06434 2523-0 // office@klinikum-badgastein.at
www.klinikum-badgastein.at

Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum

Sen. W. Wilflingplatz 1, 5630 Bad Hofgastein
06432 8293-0 // info@alpentherme.com
www.alpentherme.com

Wir danken allen Firmen, die durch ihr Inserat die Herausgabe unserer **aktiv** unterstützen!

Falls auch Sie Sponsor der ÖVMB werden wollen, kontaktieren Sie uns gerne über:

werbung@bechterew.at

Landhaus Gletschermühle*** Bad Gastein

Frühstückspension in Toplage mit Thermalkompetenz

Gletschermühlstrasse 7
A - 5640 Bad Gastein

Tel. +43 6434 2097 0
info@gletschermuehle.at
www.gletschermuehle.at



sonnen apotheke

Mag. pharm. Dr. Martin Lillak

Pischeldorfer Straße 187 · A9020 Klagenfurt
tel. 0463/90 80 80 · fax 0463/90 80 80-4
e-mail: office@sonnenapotheke-lillak.at
Internet: www.sonnenapotheke-lillak.at



GESUNDHEITZENTRUM
BÄRENHOF
BAD GASTEIN

UNSERE KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT

Gasteiner Kur- und Reha-GmbH
Pyrkershöhenstraße 11, 5640 Bad Gastein, Österreich
T +43 (0)6434 3366-0 | F +43 (0)6434 2969-15
willkommen@baerenhof.at | www.baerenhof.at
www.facebook.com/baerenhof



ALPENTHERME

GASTEIN
GESUNDHEITZENTRUM

das GXUND

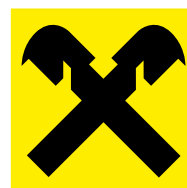
Kurparkhotel GmbH & Co. KG
Kurgartenstraße 17-21 · 5630 Bad Hofgastein
+43 (0)6432 6301 · Fax: DW-12 · auszeit@das-gxund.at

DAS-GXUND.AT



C. ANGERER & GÖSCHL

DRUCKEREI UND HANDELSGES.M.B.H
OFFICE@ANGERER-GOESCHL.AT
WWW.ANGERER-GOESCHL.AT



Raiffeisenbank Wienerwald

Trotz Morbus Bechterew aktiv durchs Leben

Schmerzen bestimmen nicht nur die Beweglichkeit. Sie beeinflussen Reisen, Sport, Begegnungen und die Frage, wie frei sich der Alltag gestalten lässt. Für Lisa gehörten diese Einschränkungen aufgrund ihres Morbus Bechterews über viele Jahre zum Leben dazu. Heute ist die 73-Jährige aktiv, reist gern und begegnet ihrer Erkrankung mit Zuversicht. Einen wichtigen Anteil daran hat für sie die regelmäßige Kur im Gasteiner Heilstollen.

Die ersten Beschwerden traten bei Lisa bereits mit 25 Jahren auf. Später kamen heftige Schmerzen in der Lendenwirbelsäule hinzu. Spritzen und Schmerzmittel brachten keine ausreichende Hilfe, zugleich belasteten sie die Nebenwirkungen. Erst viele Jahre später erhielt Lisa die Diagnose Morbus Bechterew. Aufgeben kam für sie aber nie infrage. Sie trainierte, machte Krankengymnastik und versuchte, in Bewegung zu bleiben. „Ich wollte mich ja von der Krankheit und den Schüben nicht unterkriegen lassen“, erzählt sie. 2005 entschied sie sich deshalb, eine

Kur im Gasteiner Heilstollen auszuprobieren. Aus diesem ersten Versuch wurde ein fester Bestandteil ihres Lebens. Denn mit der Linderung der Schmerzen kehrte auch das Vertrauen in den eigenen Körper zurück. Der Alltag wurde wieder planbarer, Bewegung wieder möglich.

Die Radonwärmetherapie findet in einem ehemaligen Bergwerk im Radhausberg

von Bad Gastein statt. Mit einem Zug fahren die Patienten zu den Therapiestationen im Berg. Dort verbringen sie eine rund einstündige Einheit im Liegen. Die Wirkung beruht auf dem Zusammenspiel von natürlicher Wärme, hoher Luftfeuchtigkeit und Radon. Die Wärme führt zu einer sanften Überwärmung des Körpers, lockert die Muskulatur und regt Stoffwechselprozesse an. Das Radon tritt aus dem Gestein aus und wird in niedriger Dosis über Haut und Lunge aufgenommen. Univ.-Doz. Dr. Bertram Hölzl, wissenschaftlicher Berater des Heilstollens, erklärt: „Radon setzt im Körper milde Alphastrahlen frei, die zelleigene Reparaturmechanismen und die Endorphinproduktion

Kurbgebäude des Heilstollens. Foto bereitgestellt von Gasteiner Heilstollen



anregen sowie entzündungshemmende Botenstoffe aktivieren.“ Viele wissenschaftliche Untersuchungen befassen sich mit der Wirkung der Therapie. Studien zeigen Erfolge bei Schmerzintensität, funktionellen Einschränkungen und Medikamentenverbrauch. Für Morbus Bechterew, rheumatoide Arthritis sowie degenerative Rücken- und Gelenkleiden liegen randomisierte Effektivitätsnachweise vor.

Lisa erlebt die Wirkung besonders nach einer Kur im Herbst. „Ich habe den ganzen Winter lang nur sehr wenig Schmerzen“, berichtet sie. Auch Erkältungen treten nach ihrer Erfahrung seltener auf. Während sie früher regelmäßig Cortison und Schmerzmittel benötigte, kommt sie heute nach eigener Aussage ohne Medikamente aus und kann wieder schmerzfrei Sport treiben. Wie wichtig die regelmäßigen Kuren für sie sind, zeigte eine Unterbrechung. Danach bekam sie einen schweren Morbus-Bechterew-Schub. Erst nach der Rückkehr in den Heilstollen besserte sich ihr Zustand wieder. Heute kann Lisa ihre Rente genießen, reisen und neue Menschen kennenlernen. „Ich versuche mir jeden Tag schön zu machen, trotz schwerer Erkrankung“, sagt sie. Für sie bedeutet die Therapie deshalb nicht nur weniger Schmerz, sondern vor allem mehr Selbstständigkeit, Lebensfreude und Freiheit.

Die Wirkung beruht auf dem Zusammenspiel von natürlicher Wärme, hoher Luftfeuchtigkeit & Radon.

Weitere Information:
www.gasteiner-heilstollen.com





Kärnten: Die Kärntner Wandergruppe war wieder fleißig unterwegs. Bis Oktober sind noch weitere Ausflüge geplant.
© Aktivgruppe Wandern

Kärnten

Lernen, wie man Leben rettet

Die Sorge, bei einem schweren Unfall nicht das Richtige zu tun, ist bei jedem von uns groß. Beim Stammtisch Ende April in Klagenfurt gab es deshalb eine Schulung zum Thema Defibrillator und Erste-Hilfe. Tamara Edwards vom Roten Kreuz gab wichtige Tipps und jede/r konnte selbst testen, wie man in einem Notfall agiert. Herzdruck-Massage nach Radetzky-

marsch, der Umgang mit Defibrilatoren u.v.m. Ein spannender, lehrreicher Abend für alle Anwesenden.

Das Wandern ist des Bechtis Lust

Für die Landesgruppe Kärnten startete am 2. Mai die neue Wandersaison – und das genau pünktlich zum WeltaxSpA-Tag. Ein besonderes Highlight war die tatkräftige Unterstützung zahlreicher Teilnehmer aus der Steiermark. Gemeinsam ging es auf das Klagenfurter Kreuzbergl. Vermeintlich „falsche“ Abstecher entpuppten sich dabei als echte Glücksfälle, die uns die Landschaft noch intensiver erleben ließen – zumindest wurde das unseren steirischen Gästen so charmant verkauft.

Am 6. Juni führte uns der nächste Ausflug zur Klagenfurter Hütte, wo wir bei herrlichem Panorama die alpine Bergwelt genossen. Einen Monat später, am 4. Juli, ging es auf den Liebenfelder Wasserwanderweg, auf dem wir viele spannende Entdeckungen machten. Am 1. August wurde gemeinsam

die Saualpe unsicher gemacht, spektakuläre Ausblicke über Mittelkärnten inklusive.

Es waren wieder einmal überaus gesellige und eindrucksvolle Touren mit wunderbaren Menschen, die man in der Gemeinschaft nicht mehr missen möchte. Die Wandersaison läuft noch bis Oktober – wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten Ausflüge, bei denen neue wie vertraute Gesichter herzlich willkommen sind.

Text: M. Kohlweis & Karin Wutte



Kärnten: Defibrilatorschulung um im Ernstfall Bescheid zu wissen. © M. Kohlweis

Niederösterreich

Liebe Mitglieder der ÖVMB-NÖ!

Ich hoffe, Sie hatten einen schönen und erholsamen Sommer und konnten die warme Jahreszeit ohne gesundheitliche Einschränkungen genießen.

Nach der Sommerpause starten die meisten unserer acht Therapiegruppen wieder mit ihren wöchentlichen Bewegungseinheiten. Wir freuen uns darauf, gemeinsam aktiv zu sein und uns wieder regelmäßig zu treffen.

Da Bewegung für uns Bechtis ein wichtiger Bestandteil des Alltags ist, organisieren sich einige Mitglieder

auch während der Sommerpause oder zusätzlich zu den angebotenen Therapiegruppenstunden zum Wandern, Radfahren, Nordic Walking oder anderen gemeinsamen Aktivitäten – Bewegung macht in der Gemeinschaft einfach mehr Freude.

Gerade deshalb möchte ich Sie wieder einmal besonders auf unsere Therapiegruppen in Amstetten, Groß Gerungs, Guntramsdorf, Krems, Mistelbach, St. Pölten, Tulln und Wr. Neustadt aufmerksam machen.

Scheuen Sie sich nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen. Unsere kleinen „Behti-Familien“ freuen sich über jedes neue Mitglied.

Ich freue mich auch auf ein Wiedersehen bei unseren gemeinsamen Aktivitäten und wünsche Ihnen bis dahin alles Gute und vor allem Gesundheit.

Mit herzlichen Grüßen

Elisabeth Neumayer

Therapiegruppe Krems

Bei der letzten Therapieeinheit vor der Sommerpause gab es in der Kremser Gruppe einen besonderen Grund zum Feiern: Ihre Physiotherapeutin Lisa wird heiraten.

Natürlich wurde ihr herzlich gratuliert und für ihren neuen Lebensabschnitt von Herzen alles Gute, viel Glück und eine wunderschöne gemeinsame Zukunft gewünscht und mit einem Gläschen Sekt darauf an-

gestoßen.

Liebe Lisa – wir freuen uns mit dir und wünschen dir und deinem Mann einen unvergesslichen Hochzeitstag und viele glückliche Jahre!

Alles Gute wünschen

Ulrike Maier, Manfred Zwirner und die ganze Behti-Gruppe

Oberösterreich

Baby turnt bei Therapiegruppe Rohrbach mit

Jeden Montag heißt es für unsere Turngruppe im Bezirk Rohrbach: gemeinsam bewegen, mobil bleiben und sich auszutauschen. Unsere Physiotherapeutinnen Julia und Kristina wechseln sich derzeit aufgrund von Babypausen und Familienzuwachs beim Vorturnen ab – dafür gibt es bei uns jetzt sogar den wohl jüngsten Turner der Gruppe!

Josef, das Baby unserer Physiotherapeutin Kristina, war bereits bei einer Turnstunde mit dabei. Mit großer Neugier hat er die Übungen verfolgt und sichtlich Freude daran gehabt – ein ganz besonderer Gast, der allen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat.

Leider ist unsere Gruppe in den letzten Jahren auf nur noch fünf bis sechs Mitglieder geschrumpft. Dadurch kann die Turnstunde aufgrund der geringen Teilnehmerzahl leider nicht

immer stattfinden. Das möchten wir gerne ändern!

Wenn du aus dem Bezirk Rohrbach kommst, Morbus Bechterew hast und in netter Gemeinschaft etwas für deine Beweglichkeit und Gesundheit tun möchtest, freuen wir uns sehr über neue Mitturnerinnen und Mitturner.

Interesse? Dann melde dich gerne bei Petra Pühringer unter petra4@gmx.at. Wir freuen uns auf dich!

Text: Petra Pühringer

Steiermark

15 Jahre Turngruppe Bad Gleichenberg

Die Turngruppe Bad Gleichenberg feierte heuer ihr 15-jähriges Bestehen. Gegründet wurde die Gruppe am 11. Jänner 2011. und ist seither ein wichtiger Treffpunkt. Neben der regelmäßigen Bewegung stehen vor allem Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und der persönliche Austausch im Mittelpunkt.

Zu den ersten Mitgliedern gehörten Gerhard Purghart, Ernst und Christa Gutmann, Anni Posch und Anneliese Suppan.

Gemeinsam legten sie den Grundstein für eine Turngruppe die bis jetzt besteht. Das 15-jährige Jubiläum wurde am 16. Mai 2026 in gemütlicher Runde gefeiert. Bei gutem Essen ver-



Niederösterreich: Radeln von St. Pölten Kalvarienberg und entlang der Pielach bis nach Rabenstein. © E. Neumayer



Niederösterreich: Ulrike Maier, Manfred Zwirner und Physiotherapeutin Lisa © Therapiegruppe Krems

Aus den Landesstellen

brachten die MitgliederInnen einige gesellige Stunden miteinander.

Ein besonderer Höhepunkt war das gemeinsame Betrachten zahlreicher Fotos, bei dem viele schöne Erinnerungen aus den vergangenen 15 Jahren wieder lebendig wurden. Dabei wurde auf gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge und die vielen Turnstunden zurückgeblickt.

Text: Turngruppe Bad Gleichenberg

Tirol

Bericht Sommertreff Therapiegruppen Innsbruck 1 und 2:

Nach einem schönen Frühjahr mit vielen Bewegungseinheiten in den beiden Turnsälen der Innsbrucker Therapiegruppen trafen sich am 13. Juli bei wunderbarem Sommerwetter rund 15 Gruppenmitglieder und die beiden Therapeuten Daniel und Ida zu einem gemeinsamen Abendessen. Es kam wieder einmal zu vielen netten Gesprächen. Erstmals konnten wir bekanntgeben, dass die Therapiegruppe 2 auch im Sommer den Turnsaal im AZW nutzen darf. Die Gruppe 1 wurde natürlich gleich dazu eingeladen mitzumachen. Wir sind schon gespannt, wie sich der Sommer diesbezüglich entwickelt.



Oberösterreich: Die Turngruppe mit überraschendem Neuzugang.
© Turngruppe Rohrbach

Vorarlberg

Das Schnürsenkelfieber greift in Bludenz um sich!

Um Ansteckung zu vermeiden, achten Sie auf die orange Farbe.

Die Aktion rund um die „orangenen Schnürsenkel“ anlässlich des internationalen Welt-Morbus-Bechterew-Tages fand am 2. Mai 2026 statt. Das Motto lautete „Nicht nur Rückenschmerz – Geh mit mir!“ (Walk with me). Ziel der Kampagne ist darüber aufzuklären, dass es sich bei axia-

ler Spondyloarthritis um eine systemisch-entzündliche rheumatische Erkrankung handelt, die weit mehr ist als „gewöhnliche“ Rückenschmerzen, sondern die den ganzen Körper betrifft. Diese Aktion wurde in Bludenz begeistert aufgenommen.

Nicht nur konnte das Team Vorarlberg die Aktion in der Presse platzieren und somit landesweit in den Vorarlberger Nachrichten aufmerksam machen und damit auf unser gemeinsames Interesse hinweisen. Die Aktion fand auch unter den Mitgliedern der Bludener Gruppe regen Anklang.

Team Vorarlberg lädt zum sommerlichen Grillen ein – ein gelungenes Fest voller Freude und Gemeinschaft

Die Mitglieder des Morbus Bechterew Vereins in Vorarlberg verabschiedeten sich in die verdiente Sommerpause mit einem unvergesslichen und geselligen Highlight. Beim Altacher Obst- und Gartenbauverein trafen sich begeisterte Teilnehmer aus allen Turngruppen des Landes zu einem gemütlichen Grillnachmittag, der vor allem eines bot: pure Lebensfreude und wertvollen Austausch.

Schon beim Eintreffen war die Stimmung ausgelassen und herzlich. Die gemeinsamen Gespräche ermöglichten es, neue Bekanntschaften zu schließen und alte Freundschaften zu vertiefen. Bewegung kam dabei ebenfalls nicht zu kurz: Spielerisch und



Steiermark: Viel Bewegung gab's zum Jubiläum der Turngruppe Bad Gleichenberg.
© Turngruppe Bad Gleichenberg

herbst. Wir freuen uns schon jetzt auf viele weitere gemeinsame Momente!

Text: ÖVMB Vorarlberg

Wien

Vortrag zur Frequenztechnologie beim Stammtisch

Am Montag den 15. Juni 2026 trafen sich zahlreiche Mitglieder der Landesstelle Wien zum Stammtisch im Lokal „Frau Mayer“ in Wien. In gemütlicher Atmosphäre wurde nicht nur geplaudert, sondern auch intensiv zu einem neuen Thema rund um körperliche Beschwerden diskutiert.

Schwerpunkt des Abends war ein Informationsvortrag von Mag. Beatrix Henneis Kohlhuber, MA (Firma HENNERGY GmbH), die einen gut verständlichen Einblick in die e.CHI FrequenzTechnologie gab. Sie erklärte, warum und wie diese Technologie den Körper bei der eigenen Regeneration unterstützen soll. Ein besonderer Fokus lag auf den Funktionen der e.CHI Frequenz Chips und darauf, wie die Technologie aus dem österreichischen Spitzensport ihaDarüber hinaus ging die Referentin speziell auf Morbus Bechterew ein und zeigte auf, welche Chips für Betroffene sinnvoll sein können und wie diese ergänzend zur bestehenden Behandlung eingesetzt werden könnten. Besonders spannend für die Anwesenden: Es gibt bereits Mitglieder mit Morbus Bechterew, die die Chips in der Praxis anwenden und über positive Erfahrungen und Rückmeldungen berichteten. Ein Chip wurde bereits als Klasse I Medizinprodukt eingestuft „e.CHI Frequenz Chip Knie Arthrose“.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit für viele konkrete Fragen zu Wirkweise, Anwendung im Alltag, möglichen Grenzen sowie zur Einordnung als ergänzende Option neben der klassischen medizinischen Behandlung. Wichtig war auch der Hinweis, dass es sich um eine unverbindliche Information handelt und bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden weiterhin ärztlicher Rat erforderlich bleibt. Spürbar war das große Interesse an den vorgestellten Produkten und an



Vorarlberg: Alles Bestens wenn dieses Team organisiert: Vlnr: Joachim Ettl, Peter Amann, Josef Giesinger © ÖVMB Vorarlberg



aktiv erlebten die Mitglieder gemeinsam kleine Einheiten, die nicht nur Spaß machten, sondern auch zur Gesundheit beitrugen. Von diesen Aktivitäten und positivem Geist konnte sich auch die Gesundheitsjournalistin Marlies Mohr überzeugen, die für einen Artikel zu Morbus Bechterew recherchierte.

Natürlich durfte auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Auf dem Grill landeten köstliche Spezialitäten ergänzt durch eine bunte Vielfalt an frischen Salaten und knackigen Gemüsevariationen. Diese kulinarische Auswahl von Jo traf den Geschmack aller Anwesenden und sorgte für rundum zufriedene Gesichter.

Besonders erfreulich für Obmann Peter Amann sowie weiteren Mitgliedern des Team Vorarlberg war die Teilnahme von zwei Physiotherapeutinnen. Im lockeren Gespräch gaben sie wertvolle Tipps und individuelle Beratung zwischen Grillteller und Dessert – ein Highlight für alle Bechtis.

Der Nachmittag verging wie im Flug, erfüllt von guter Laune, wertvollem Austausch und gemeinschaftlichem Miteinander. Als sich die Teilnehmer schließlich verabschiedeten, war bereits klar: Das nächste Treffen wird nicht lange auf sich warten lassen!

Team Vorarlberg zeigt mit dieser Veranstaltung eindrucksvoll, wie wichtig Zusammenhalt, sportliche Aktivität und geselliges Miteinander sind – ein perfekter Start in den Sommer und eine wunderbare Motivation für den kommenden Turn-



Vorarlberg: Eine Auswahl der Bilder soll euch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Bludenz konnte jedenfalls herzlich lachen bei den unterschiedlichen Aufnahmen. © ÖVMB Bludenz

Aus den Landesstellen

neuen Wegen, mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen umzugehen.

Neben dem fachlichen Input kam der „StammtischCharakter“ nicht zu kurz: In lockerer Runde wurde diskutiert, gelacht und Ideen für weitere Schwerpunkte im Jahr 2026 gesammelt. Die Rückmeldungen der Anwesenden waren sehr positiv, und viele freuen sich bereits auf den nächsten Stammtisch mit Vortrag im September. Details dazu werden noch rechtzeitig bekannt gegeben. So zeigt sich: Es tut sich was bei der Landesstelle Wien, beim Stammtisch und darüber hinaus.

MY LIFE Infotag zur Darmgesundheit

Der MY LIFE Infotag zur Darmgesundheit erwies sich als voller Erfolg und zog von Beginn an zahlreiche Besucherinnen und Besucher an. Das große Interesse an Informationen rund um Darmgesundheit, chronische Erkrankungen und moderne Behandlungsmöglichkeiten spiegelte sich im durchgehend hohen Andrang wider.

Auch die Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew (ÖVMB), Landesstelle Wien, war mit einem eigenen Informationsstand vertreten und konnte auf eine äußerst positive Bilanz zurückblicken. Zahlreiche Ge-



Wien: Großer Andrang und wertvolle Begegnungen beim MY LIFE Infotag in Wien am 9. Mai 2026 © ÖVMB Wien

sprache mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zeigten einmal mehr, wie groß der Bedarf an Aufklärung und persönlichem Austausch ist.

Am Stand der ÖVMB standen Frau Annamaria Wackernell sowie der Landesstellenleiter von Wien, Herr Manfred Mannhart, den Besucherinnen und Besuchern mit großem Engagement zur Verfügung. In intensiven Gesprächen konnten wichtige Zusammenhänge zwischen Morbus Bechterew und anderen entzündlichen Erkrankungen, insbesondere im Bereich des Darms, verständlich erläutert werden. Besonders erfreulich war auch der Besuch mehrerer

ÖVMB-Mitglieder, die den Austausch vor Ort aktiv mitgestalteten.

Das vielfältige Programm des Infotages bot darüber hinaus zahlreiche spannende Fachvorträge, die von den Besucherinnen und Besuchern rege genutzt wurden. Ein besonderes Highlight stellte ein begehbare, überdimensionales Darmmodell dar, das anschauliche Einblicke in den menschlichen Verdauungstrakt ermöglichte. Ergänzend dazu konnten Interessierte mithilfe moderner Virtual-Reality-Technologie den Bauchraum virtuell erkunden und so ein völlig neues Verständnis für komplexe körperliche Zusammenhänge gewinnen.

Der MY LIFE Infotag hat eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig niederschwellige Informationsangebote und persönliche Begegnungen im Gesundheitsbereich sind. Für die ÖVMB bot die Veranstaltung eine wertvolle Gelegenheit, das Bewusstsein für Morbus Bechterew weiter zu stärken und Betroffene auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen.

Text: M. Mannhart



Wien: Vortrag zur Frequenztechnologie beim Wiener Stammtisch © M. Mannhart



TIPP:
MIT ÄRZTLICHER
VERORDNUNG SIND
RÜCKVERGÜTUNGEN
BZW. EINE DIREKTE
VERRECHNUNG MIT DER
SOZIALVERSICHERUNG
MÖGLICH.

KURZENTRUM THERMAL-URQUELLBECKEN

SEIT JAHRHUNDERTEN HEILSAM

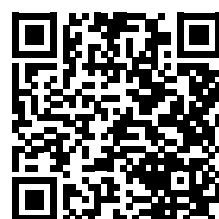
Das mineralstoffreiche Heilwasser kuriert und vitalisiert und wird therapeutisch vor allem wegen seiner schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkungen geschätzt.

TAGESEINTRITT THERMAL-URQUELLBECKEN & TEPIDARIUM
10ER BLOCK € 338,00

KURZENTRUM THERME WARMBAD

Kadischenallee 26

A-9504 Warmbad Villach



MED-WARMBAD.AT



Beschwerden lindern und Lebensqualität steigern

Seit tausenden von Jahren werden in Bad Gastein die dort vorkommenden Thermalquellen therapeutisch genutzt. Die Menschen vertrauen auf das Gasteiner Thermalwasser, weil es Beschwerden auf natürliche Weise lindert. Die Wirkung ist wissenschaftlich umfangreich erforscht und von Krankenkassen in Österreich und Deutschland anerkannt. Wir, die **Stiftung Kurtherme Badehospiz**, sind eine der führenden Kuranstalten des Landes – ein modernes Therapiezentrum, welches das wertvolle Heilmittel des Tales mit einem umfangreichen ärztlichen und therapeutischen Angebot kombiniert.

- Erkrankung des Bewegungs- und Stützapparates
- Degenerative Erkrankung der Wirbelsäule und Gelenke
- Wirbelsäulenschäden, Bandscheibenschäden, Gelenksabnutzung
- RHEUMA-Erkrankung - Rheumatoide Arthritis (pcP) - Bechterew
- Fibromyalgie
- Funktionsstörungen nach Verletzungen
- Funktionsstörungen nach Operationen
- Osteoporose
- Erkrankung der Atemorgane / COPD bis Grad II
- Hauterkrankungen - Psoriasis
- Allergien

Als **Vertragspartner des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger** und in enger Zusammenarbeit mit dem weltbekannten Gasteiner Heilstollen bieten wir ideale Rahmenbedingungen für Ihren Therapieerfolg. Darüber hinaus legen wir besonderen Wert auf eine Behandlung, die individuell auf das jeweilige Krankheitsbild zugeschnitten ist. Mit unserem erfahrenen Therapeuten-Team gehen wir gezielt auf die Erfordernisse unserer Patienten ein.

Partner des Gasteiner Heilstollen

Partner des Hauptverbandes der
österreichischen Sozialversicherungsträger

Stiftung Kurtherme Badehospiz

Badbergstrasse 1 5640 Bad Gastein

T. +43(0)6434 2006 0 F. +43(0)6434 2006 418

kurtherme@badehospiz.at www.badehospiz.at

Müde trotz Schlaf?

Fatigue bei axSpA und wie die Axia-App helfen kann

Es ist nicht die normale Müdigkeit nach einem anstrengenden Tag. Es ist dieses bleierne Gefühl, das einen schon morgens erwischt – obwohl man eigentlich genug geschlafen hat. Die Arbeit fällt schwerer, Treffen mit Freunden werden abgesagt und selbst einfache Dinge kosten plötzlich Kraft. Für viele Menschen mit axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) ist Fatigue einer der belastendsten Begleiter der Erkrankung. Das bestätigt auch unsere Umfrage „Leben mit axSpA / Morbus Bechterew aus Sicht der Betroffenen“ von Juni 2026: 74 % der Teilnehmenden gaben „starke Erschöpfung / Fatigue / Müdigkeit“ als zweithäufigstes Beschwerdebild nach der Morgensteifigkeit an.

Im BASDAI (Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index) wird Fatigue bereits mit der ersten Frage erfasst: „Wie würden Sie Ihre allgemeine Müdigkeit und Erschöpfung beschreiben?“ Fatigue ist also messbar – und behandelbar.

Regelmäßige Bewegungstherapie ist neben der medikamentösen Behandlung ein zentraler Baustein. Doch Schmerzen, Müdigkeit und fehlende Anleitung machen sie oft zur zusätzlichen Belastung.

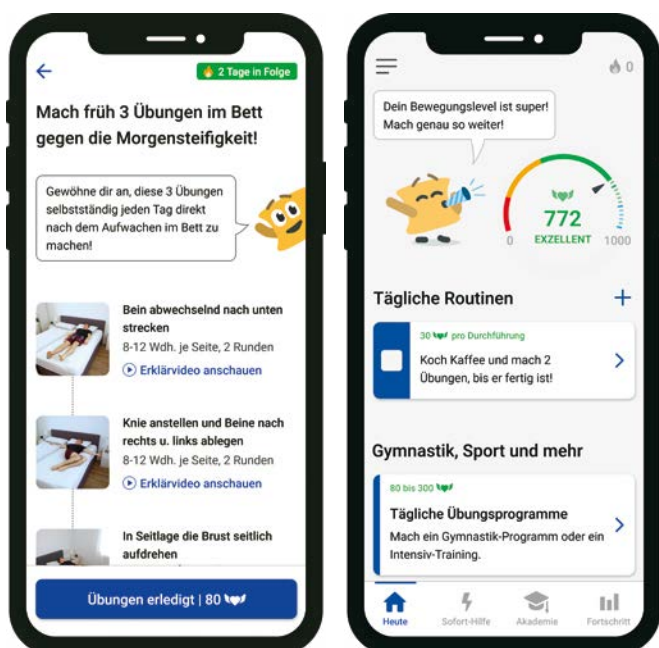
Hier setzt die Axia-App an: Der digitale Begleiter „Bechto“ motiviert mit aufmunternden Sprüchen. Über 250 angeleitete Übungsvideos, individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst, führen Sie Schritt für Schritt zur täglichen Bewegungstherapie. Durch die erlernten Routinen können Sie der Erschöpfung erheblich entgegenwirken.

Zusätzlich unterstützen die Entspannungsübungen in der App: progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Fantasiereisen oder kurze Übungen für unterwegs helfen, Gedankenkarusselle zu stoppen und ins Gleichgewicht zu kommen.

In der großen randomisierten Studie (Bechterew-App-Trial) zeigten sich nach nur 12 Wochen deutliche Verbesserungen der Krankheitsaktivität (BASDAI), der Funktionseinschränkung (BASFI) und der Lebensqualität (ASQoL).

Bewegung bleibt einer der wichtigsten Hebel gegen Fatigue. Mit Axia haben wir ihn digital, motivierend und für Sie zugänglich gemacht. Alle Informationen finden Sie auf unserer Website. Für ÖVMB-Mitglieder steht Axia noch bis Ende 2027 kostenfrei zur Verfügung.

Probieren Sie es aus – und geben Sie dem inneren Schweinehund möglichst wenig Chancen!



Artikel von
Martina Neubauer
Präsidentin der ÖVMB

Wichtige Info!

BASDAI, BASFI können im Mitgliederbereich auf der Webseite **www.bechterew.at** heruntergeladen werden. Füllen Sie die Blätter aus und nehmen Sie diese bei jedem Kontrolltermin bei Ihrem Rheumatologen ausgefüllt mit.



Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew

Geschäftsstelle:

Inge Enzendorfer
Obere Augartenstr. 26-28, 1020 Wien
Tel: 01 332 28 10 | E-Mail: office@bechterew.at
Konto: Raiffeisenbank Wienerwald
Name: Ö.V. Morbus Bechterew
IBAN: AT09 3266 7000 0014 6548
BIC: RLNWATWWPRB

Medizinische Beratung:

Dr. med. univ. Mathias Ausserwinkler MSc
Rheumatologie & Kardiologie am Elisabethinen
Krankenhaus Klagenfurt
Facharzt für Innere Medizin Villach
Univ. FA Priv.-Doz. Dr. med. univ. Rusmir Husic
Rheumatologie & Immunologie Medizinische
Universität Graz

Vereinsfunktionen

Vorstand

Präsidentin / Website & ASIF-Delegierte

Martina Neubauer
St. Marxen 76
9125 Kühnsdorf
0664 5375771
praesident@bechterew.at

Geschäftsstellenleiterin & Schriftführerin

Inge Enzendorfer
0664 514 33 65
office@bechterew.at

Schriftführerin-Stv.

Mag. Harald Saska
tirol@bechterew.at

Kassierin

Barbara Scheinhart
0650 440 13 02
kassa@bechterew.at

Kassierin-Stv.

Maria Wieser
Kontakt: siehe unten

Beirat

Buchhaltung

Maria Wieser
0664 73 62 82 00
buchhaltung@bechterew.at

Werbung

Karin Wutte
0699 170 78 922
werbung@bechterew.at

Rechnungsprüfung

Petra Vidovnic
0660 234 38 76

Herbert Kuchar
0664 751 191 01

Veronica Liegl

Robert Stadler

Beratung

Steuer

Franz Edelmüller
0664 737 928 96
steuer@bechterew.at

Behindertenstatus

Robert Tonner
0699 11016797
robert_webteam@bechterew.at

aktiv-Magazin

Redaktion

Mag. Saskia Wagner
redaktion-aktiv@bechterew.at

Grafik

Lisa Heidinger MA BSC
grafik-aktiv@bechterew.at

Landesstellen, Therapiegruppen &

Burgenland

Landesstellenleitung

burgenland@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Dr. René Fallent
Internist & Rheumatologe
Ordination bei: Univ. Doz. Dr.
Babak Yazdani-Biuki
Internist, Rheumatologe
Hauptplatz 16/2
8280 Fürstenfeld
03382 541 78

Kärnten

Landesstellenleitung

Mag. Hermine Kohlweis
Flatschacher Straße 86
9020 Klagenfurt
0664 657 11 25
kaernten@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Prim. Dr. Georg Lukeschitsch
9504 Villach-Warmbad
04242 3006 184

Dr. Andrea Onitsch
Fachärztin f. Innere Medizin
Offnerplatzl 2
9400 Wolfsberg
04352 522270

Dr. Mathias Ausserwinkler
Hans-Gasser-Platz 6a
9500 Villach
0676 363 31 25
www.ordination-ausserwinkler.com

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Klagenfurt (Annabichl)
Mag. Hermine Kohlweis
kaernten@bechterew.at

Villach (Warmbad Villach)

Karin Wutte
0699 170 78 922

Wolfsberg

Franz Hauser
0676 891 546 00

Niederösterreich

Landesstellenleitung

Elisabeth Neumayer
Schlossstrasse 8/2/2
3131 Walpersdorf
0660 521 62 38
niederosterreich@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Doz. Dr. Klaus Bobacz
Facharzt f. Innere Medizin &
Rheumatologie
Alle Kassen & privat
Kremser Landstraße 20

3100 St. Pölten
02742 299 77
team@imed.at

Dr. Harald Leiss
Medicent Baden, Wahlarzt
Grundauerweg 15
2500 Baden
02252 250 055
ordination@dr-leiss.at

Dr. Manuel Bécède
PVZ Tulln, Wahlarzt
Brüdergasse 1-3
3430 Tulln
0676 664 25 77
ordination@rheuma-becede.at

Dr. Angelika Kraus
Wahlärztin
Wienerstraße 21
3390 Melk
02752 532 85
0660 110 10 70
rheuma@angelikakraus.at

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Amstetten

Judith Heigl
0676 534 05 84

Groß Gerungs

Ferdinand Astleitner
0664 736 819 48

Guntramsdorf

Karin Tupy
0664 243 32 85

Krems

Manfred Zwirner
0664 894 07 40

Mistelbach

Robert Tonner
0699 110 167 97

St. Pölten

Josefa Fuchs
0650 922 33 26

Tulln

Franz Edelmüller
0664 737 928 96

Wr. Neustadt

Gerhard Füllenhals
0680 212 43 34

Oberösterreich

Landesstellenleitung

Felix Roshardt
Kammerhofgasse 6/8
4810 Gmunden
0650 534 40 45
oberoesterreich@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Priv.-Doz. Dr. Herwig
Pieringer, Facharzt f. Innere

Ärztliche Beratung

Medizin & Rheumatologie
herwigpieringer@diakonissen.at

Dr. Martin Voglmayr
Rheumatologe / Wahlarzt
Mayerhansenstraße 9-11
4060 Leonding
0732 276633 (bei Dr. Sedlak)
office@drvoglmayr.at

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Bad Ischl

Herz/Kreislaufzentrum Bad Ischl, Mittwoch 17:00 – 18:00
Claudia Moser
0664 125 40 57
claudiaischlberg1@gmail.com

Bad Schallerbach

Mehrzweckraum/Marktge-
meinde St. Marienkirchen
Montag 18:00 – 19:00
Robert Binder
0677 62 44 41 04
robert.binder@aon.at

Freistadt

Gymnastiksaal Marianum
Sankt-Peter-Straße 2
Mittwoch 19:00 – 20:00
Silvia Duschlbauer
0680 301 97 88
silvia_duschlbauer@gmx.at

Gunskirchen

Physio- und Ergotherapie
Kirchengasse 5
Dienstag 18:00 – 19:00
Elfi Pirngruber
0699 110 034 11
elfi1260@gmail.com

Kirchdorf

Kirchdorf an der Krems,
Hauptplatz 23
jeden 2. Montag 18:00 – 19:00
Gudrun Radner
0664 230 77 92
gudrun.radner@gmail.com

Lenzing/Vöcklabruck

Volksschule Alt-Lenzing
Mittwoch 18:30 – 19:30
Erich Miksch
0664 736 473 83
miksch.erich@aon.at

Linz

HTL Paul Hahn Litec Linz
Dienstag 18:00 – 19:00
Eva Worschitz
07229 83184
eva@worschitz.at

Rohrbach

Altenfeldner Werkstätten
Böhmerwaldstr.21
4121 Altenfelden
Montag 18:00 – 19:00

Petra Pühringer
0664 445 11 21
petra4@gmx.at

Steyr

Turnsaal Promenadenschule
Montag 18:15 – 19:15
Inge Enzendorfer
0664 514 33 65
enzendorfer.inge@aon.at

Salzburg

Landesstellenleitung

Hermann Kurzreiter
C. Maagerstraße 3a
5020 Salzburg
0650 277 22 57
salzburg@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Uni. Prof. Mag. DDR. Anton
Wicker MSc
Med. Zentrum Bad Vigaun
Karl-Rödhammer-Weg 91
5424 Bad Vigaun
06462 2221

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Mittersill

Margret Wartbichler
0664 233 39 79

Salzburg

Martin Grabner
0676 946 88 34

Werfen

Birgit Gschwendtner
0660 705 61 67

Steiermark

Landesstellenleitung

Karl Ganster
Sonnenstraße 2
8121 Deutschfeistritz
0660 487 01 78
steiermark@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Priv. Doz. Dr. Josef Hermann
Rheumaambulanz d. Med.
Universitätsklinik Graz
Auenbruggerplatz 15
8036 Graz
0316 385 2645

OA Dr. Raimund Lunzer
Krankenhaus d. Barmherzi-
gen Brüder, Graz Eggenberg
Bergstraße 27
8020 Graz
0316 5989 1000

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Bad Gleichenberg

Christine Neubauer
0660 442 66 99

Gerhard Purghart
0650 474 85 70

Graz/GKK I & II

Alois Scherr
0676 478 75 26

Graz/St. Peter

Karl Ganster
steiermark@bechterew.at

Gröbming

Herbert Kuchar
0664 751 191 01

Knittelfeld

Alexandra Maier
0664 506 52 11

Kapfenberg

Heribert Prietl
0677 616 561 82

Köflach

Kurt Frühwirth
0699 110 774 33

Leibnitz

Anton Schrinko
0677 611 411 36

Tirol

Landesstellenleitung

Mag. Harald Saska
Hoher Weg 12
6020 Innsbruck
0664 225 10 40
tirol@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Dr. Katharina Eberherr
Institut f. Physikalische
Medizin, Univ.-Klinikum
Innsbruck, Anichstraße 35
6020 Innsbruck
050 504 233 48
lki-li.pmr@tirol-kliniken.at

PD Dr. Christina Duftner
Universitätsklinik f. Innere
Medizin II Rheumatologie
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
050 504 83606

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Bad Häring

Hansjörg Fahrmaier
0650 945 17 28

Innsbruck I

Angela Pernsteiner-Krall
0681 108 423 97

Innsbruck II

Barbara Mair-Pramstaller
0664 436 34 75

Landeck

Elisabeth Köhle

0664 180 32 72

Ötztal

Margaretha Tautermann
0699 140 479 39

Vorarlberg

Landesstellenleitung

Peter Amann
Reutestraße 8a
6845 Hohenems
0664 751 349 61
vorarlberg@bechterew.at

Ärztliche Beratung

OA Dr. Lothar Boso
FA f. Innere Medizin &
Rheumatologie
Waldburgstrasse 1
6714 Nüziders
www.internist-rheumadoc.at
05552 22025
doc.boso@vol.at

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Nüziders & Sonnenberg

Peter Schapler
0664 44 549 00

Dornbirn

Josef Giesinger
0650 367 26 39

Feldkirch

Gebhard Burtscher
0664 460 76 30

Wien

Landesstellenleitung

Manfred Mannhart
Obere Augartenstraße 26-28
1020 Wien
0680 246 45 73
wien@bechterew.at

Ärztliche Beratung

Dr. Marion Gamsjäger
FA f. Innere Medizin &
Rheumatologie Wahlärz-
tin aller Kassen & Kassen:
BVAEB, KFA Wien & SVS
Webgasse 37/1/7/79
1060 Wien
01 907 89 95

Therapiegruppen & Kontaktstellen

Rheumazentrum

Wien-Oberlaa

Unterwassertherapie oder
Gymnastiksaal nach Verein-
barung

Impressum

**Morbus Bechterew
aktiv Magazin //**

Herausgeber & Verleger:

Österreichische Vereinigung
Morbus Bechterew
Obere Augartenstraße
26-28, 1020 Wien
Tel. 01 332 28 10
office@bechterew.at
www.bechterew.at
ZVR 230 175 381

Redaktion: Saskia Wagner,
redaktion-aktiv@bechterew.at

Anzeigen: Karin Wutte,
werbung@bechterew.at

Konzept: Saskia Wagner & Lisa
Heidinger

Grafik & Satz: Lisa Heidinger,
grafik-aktiv@bechterew.at

Cover: Lisa Heidinger
Instagram: @ill.tidings

Druck:

Angerer & Göschl
A-1160 Wien
Friedmannngasse 66/1
E-Mail: office@angerer-goeschl.at
Tel: 0043 1 485 80 24

Namentlich gezeichnete
Beiträge decken sich nicht
unbedingt mit der Meinung
der Redaktion und fallen in die
Verantwortung der Autor:innen.
Die Redaktion behält sich
das Recht vor, aus Gründen
der Platzökonomie Artikel zu
kürzen, ohne den Kerninhalt
zu verändern. Auszugweiser
Nachdruck gegen Zusendung
von 2 Belegexemplaren
erlaubt. Beiträge bitte an die
Redaktion: redaktion-aktiv@
bechterew.at

Erscheint vierteljährlich im
März, Juni, September und
Dezember.

Grundlegende Richtung im Sinne § 24 Abs. 4 Mediengesetz:

Information und Förderung
der Interessen der Morbus-
Bechterew-Patient:innen.

Auflage: 2.650 Exemplare.

Preis: Einzelheft € 5,00 inkl. Porto.
Für Mitglieder kostenlos.

Redaktionsschluss

Ausgabe 171:

1. November 2026

Nachruf für Hansjürg Anlanger

(22.02.1940 – 11.07.2026)

Hansjürg Anlanger ist Ende 1994 der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew beigetreten. In den Jahren 1997 bis 2003 hat er als Landesstellenleiter und Vorstandsmitglied nicht nur die steirische Landesstelle, sondern die gesamte ÖVMB neu aufgebaut und geprägt. Was seine Vorgänger begonnen hatten, führte er mit großer Sorgfalt und Weitsicht zur Vollendung.

Unter seiner Verantwortung wurde im Jahr 2000 die Bechterew AKTIV-Zeitung von der bisherigen Buchform in die heutige Zeitschrift umgestaltet. Positive Ausstrahlung und die Fähigkeit, andere zu motivieren, waren für ihn stets zentrale Anliegen. So nahm er auch die Entwicklung des Logos „von der geraden in die gebückte Haltung“ in Angriff – das Ergebnis ist das Logo, das die ÖVMB bis heute trägt.

Der Bechterew setzte Hansjürg im Laufe der Jahre stark zu. Er zog sich deshalb vom aktiven Vereinsleben zurück, brach den Kontakt zu den Mitgliedern jedoch nie ab.

Bis zuletzt nahm er an den Landesversammlungen in der Steiermark und an der Generalversammlung in Linz teil. Mit großer Offenheit hielt er uns den Spiegel seiner Einschränkungen vor und machte uns die Realität der Erkrankung spürbar. Sein letztes großes Anliegen – die Inklusion – bleibt als Vermächtnis an uns alle zurück.

Wir trauern um eine prägende Persönlichkeit der ÖVMB, um einen Mann, der bis zuletzt gekämpft hat. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

**Karl Ganster &
Martina Neubauer**

ÖVMB Landesstellenleiter Steiermark und ÖVMB Präsidentin



Vorschau auf Ausgabe 171 // Dezember 2026

Schwerpunktthema:

Inklusion

In der kommenden Ausgabe der Aktiv widmen wir uns dem Schwerpunktthema Inklusion. Nach dem intensiven Blick auf Fatigue wollen wir diesmal der Frage nachgehen, wie Teilhabe, Barrierefreiheit und echte Gleichberechtigung im Alltag von Menschen mit Morbus Bechterew und anderen rheumatischen Erkrankungen gelingen können – und wo es noch hakt.

Haben Sie Themenwünsche, Erfahrungen oder Ideen, die wir aufgreifen sollen? Schreiben Sie uns gerne. Ihre Anregungen sind uns willkommen und helfen uns, die Zeitschrift noch besser an Ihren Bedürfnissen auszurichten.

Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten.

E-Mail an die Redaktion:

redaktion-aktiv@bechterew.at

Werden Sie
aktiv!



└ Alle Rehabilitationsmaßnahmen werden individuell abgestimmt.

Gesund werden – Besser leben.

Das Klinikum Bad Gastein ist ein modernes Kompetenzzentrum für stationäre medizinische Rehabilitation:

- └ Rehabilitation nach orthopädischen und unfallchirurgischen Eingriffen
- └ Unfallnachbehandlung
- └ Wirbelsäulenbeschwerden
- └ Rheumatoide Arthritis
- └ Entzündliche oder degenerative Erkrankungen am Bewegungs- und Stützapparat
- └ Morbus Bechterew

Ein erfahrenes multidisziplinäres Team erarbeitet mit jeder Patientin/jedem Patienten ein ganzheitliches, individuell angepasstes Therapieprogramm.

Im Klinikum Bad Gastein werden Patientinnen und Patienten ALLER Krankenkassen sowie Privatpatientinnen und -patienten im Rahmen eines stationären Aufenthalts betreut.



└ Gesund werden in angenehmer und entspannter Atmosphäre.

Klinikum Bad Gastein

Hans-Kudlich-Straße 14 | 5640 Bad Gastein

T +43 (0)6434 / 2523-0 | office@klinikum-badgastein.at
www.klinikum-badgastein.at

Ein Haus der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe GmbH

Wir danken
unseren
Sponsoren:

aktiv

Magazin der
Österreichischen Vereinigung
Morbus Bechterew

abbvie



STADA

 Inspired by **patients**.
Driven by **science**.

Falls auch Sie Sponsor der ÖVMB werden
wollen, kontaktieren Sie uns gerne über:
werbung@bechterew.at

