

[Falls Sie unsere E-Mail nicht oder nur teilweise lesen können, klicken Sie bitte hier.](#)

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.

Guten Tag,

Im neuen «Explico»-Video erfahren Sie, wie Sie mit dem Bechterew richtig trainieren. «Bechterew braucht Bewegung»: Seit sich diese Erkenntnis durchgesetzt hat, ist viel passiert. Die Forschung konnte zeigen, dass die Bewegungsempfehlungen für die Allgemeinbevölkerung grundsätzlich auch für Menschen mit Morbus Bechterew gültig sind.

Bei der Bewegung kommt es wie bei einem Medikament auf die richtige Dosis an. Die vier Dimensionen der Bewegung – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination – sollten jede Woche trainiert werden. Sowohl in gezielten Trainings wie auch im Alltag. Nutzen Sie dazu auch die Plattform www.Rheumafit.ch, den Kalender «Training für jeden Tag» und die Therapiegruppen von bechterew.ch.

Nicht zuletzt hat uns auch die Corona-Pandemie die Wichtigkeit von Bewegung vor Augen geführt, kann sie gemäss aktuellem Wissensstand doch bestimmte Risikofaktoren einer Covid-19-Erkrankung reduzieren. Für Bechterew-Betroffene ist Bewegung jetzt also doppelt wichtig. Natürlich unter Einhaltung des Mindestabstands.

Freundliche Grüsse

Ihr bechterew.ch-Team



Richtig trainieren mit dem Bechterew

Erfahren Sie in diesem Video, wie Sie sich sicher und angepasst bewegen können – bei Trainingseinheiten und im Alltag. Denn für Bechterew-Betroffene war Bewegung noch nie so wichtig wie jetzt.

Film aufrufen »

Alle Videos der Serie «Explico» finden Sie auf ➔ www.rueckenschmerz.ch oder auf ➔ www.bechterew.ch. In dieser Serie werden weitere spannende Themen rund um den Morbus Bechterew in einer frischen Form präsentiert.

Weitere Linktipps

Bechterew-Übungen für zu Hause: www.Rheumafit.ch

Kalender «Training für jeden Tag»: [Jetzt bestellen](#)

Online-Kurs: [Übungen aufrufen und mittrainieren](#)

Forschungs-Artikel: [«Intensive Bewegung nicht vermeiden»](#)

Umfassendes Gerätetraining für Bechterew-Betroffene: [Jetzt herunterladen](#)

Erklärvideo: [«Bechterew braucht Bewegung»](#)

Experten-Artikel: [«Wie sich Muskelkraft und Medikamente ergänzen»](#)

Es ist uns wichtig, mit unseren Mitgliedern und Interessenten per E-Mail in Kontakt zu sein. Unser Ziel ist es, Ihnen durch unsere Informationen und unsere Angebote einen besseren Umgang mit der Krankheit zu ermöglichen. Wenn Sie weniger E-Mails erhalten wollen, schreiben Sie doch ein E-Mail an mail@bechterew.ch. Wenn Sie gar keine E-Mails mehr erhalten wollen, können Sie sich [hier](#) aus der Liste austragen.

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew
Leutschenbachstrasse 45
8050 Zürich

mail@bechterew.ch

www.bechterew.ch