



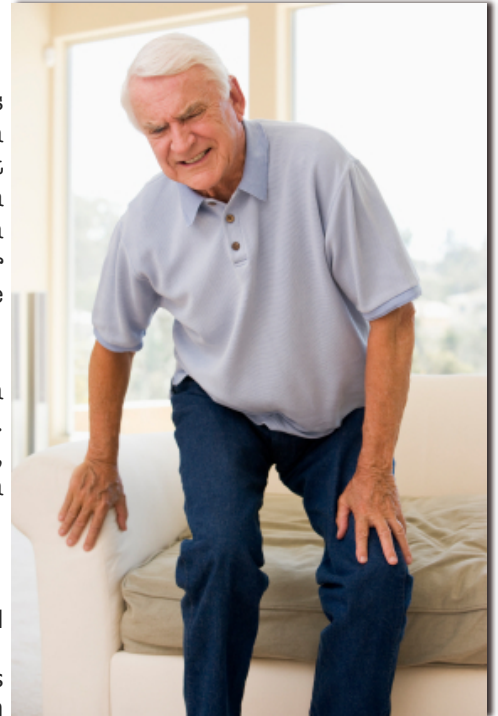
Rheuma

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Rheuma als Überbegriff für Erkrankungen, die an den Bewegungsorganen auftreten und fast immer mit Schmerz und häufig mit Bewegungseinschränkung verbunden sind. Die allgemein gebräuchlichen Ausdrücke wie „ich leide an Rheuma“ oder „ich habe Rheumatismus“ stehen für eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungsformen, welche erst durch eine ärztliche Diagnose klassifiziert werden können.

Glücklicherweise meldet sich der Organismus bei den meisten rheumatischen Erkrankungen relativ früh mit Warnsignalen. Wichtig für den Behandlungserfolg ist ein rascher Therapiebeginn, weshalb bei ersten Anzeichen umgehend ein/e (Fach-)Arzt/Ärztin aufgesucht werden sollte.

Medikamentöse Behandlung

- * Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR), Zytostatika, Schmerzmittel oder Biologicals (TNF-alpha- oder Interleukin-1-Hemmer).
- * Rheumsalben, -cremen oder -pflaster verschaffen Linderung. Hinweis für die Anwendung: Um eine gute Wirkung zu erzielen, müssen kleine Mengen an Salbe/Creme mehrmals am Tag (3-5x) auf die schmerzende Stelle aufgetragen werden.
- * Präparate (z. B. mit Glykosaminoglykanen), die der Erhaltung, Verbesserung sowie Regeneration des Bindegewebes (v. a. Gelenkknorpel) dienen.



Ernährung

- * Die Fettsäure „**Arachidonsäure**“ ist Ausgangssubstanz für aggressive Entzündungsstoffe, welche u. a. für die Schmerzen im rheumatischen Gelenk verantwortlich sind. Gemieden werden sollten daher Lebensmittel mit einem **hohen Arachidonsäuregehalt** wie z. B.: Schweineschmalz, Schweineleber, Eigelb und Leberwurst.
Wenig Arachidonsäure ist z. B. enthalten in: Huhn, Heilbutt, Thunfisch, Kalb(muskel)fleisch, Milch, Gemüse, Obst und Nüssen.
- * Köstliches aus dem Meer – planen Sie **2-3x pro Woche eine Fischmahlzeit** ein! Denn die in Fischölen enthaltenen **Omega-3-Fettsäuren** können Entzündungsreaktionen entgegenwirken. Die empfohlene Zufuhrmenge ist von Ihrer (m) Erkrankungsform/-stadium abhängig und beträgt ca. 25 - 30 mg/kg Körpergewicht – fragen Sie diesbezüglich Ihre(n) Arzt/Ärztin.
Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Fische z. B. Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Heilbutt, Karpfen, Forelle und hochwertige pflanzliche Öle wie Walnuss-, Weizenkeim- oder Sojaöl.
- * **Vitamin E** (in pflanzlichen Ölen), **Vitamin C** (z. B. in Brokkoli, Paprika, Sanddorn, Hagebutte, Zitrusfrüchten), **Selen** (v. a. in Vollkorn, Thunfisch, Nüssen, Bohnen), **Zink** (u. a. in Muskelfleisch, Brokkoli, Nüssen, Vollkorn) und **B-Karotin** (z. B. in gelbem, grünem und rotem Obst bzw. Gemüse) können der Entzündung entgegenwirken.
- * Hochwertige **Nahrungsergänzungen** (z. B. Vitamin E, Fischölkapseln, Selen- oder Vitamin C-Präparate, Zinkhistidin), welche in Ihrer Apotheke erhältlich sind, sollten nur nach Absprache mit Arzt/Ärztin oder ApothekerIn eingenommen werden.

Weitere wertvolle Tipps

- * **Urlaub mit Rheuma:** Grundsätzlich sind **trockene, stabile Klimaregionen** (warm oder kalt) zu empfehlen (z. B. Spanien, Sizilien, Israel, Dubai). **Gemieden** werden sollte **rauhes Seeklima** oder **reizstarkes Hochgebirgsklima**, da nasskaltes Wetter (z. B. Nordseeküste, britische Inseln, Irland, Tibet/Himalaja, Amazonas) die Rheumaschmerzen verstärken können. Bei entzündlichen Rheumaerkrankungen (chronische Polyarthrit, Morbus Bechterew) kommen Urlaubsdestinationen mit **mildem Schonklima** (z. B. Orte im Mittelgebirge oder am Fuße der Alpen, Rotes Meer oder Mittelmeerregion) in Betracht.
Nehmen Sie **auf Reisen immer genügend Medikamente** mit und reduzieren Sie Ihr Gepäck auf das Minimum (das Tragen schwerer Koffer kann Gelenksbeschwerden hervorrufen).
- * **Regelmäßige Bewegung** ist zu empfehlen. Die auszuübende Sportart ist abhängig von der Erkrankungsform und folglich zuvor mit Arzt/Ärztin zu besprechen.
- * **Krankengymnastik, Badekuren, Physikalische Therapie** (z. B. Behandlungen mit Wärme oder Kälte und Massagen), **Ergotherapie** bzw. **funktionelle Therapie** (z. B. Gelenksschutztraining; Anpassung des Patienten an die Anforderungen in der alltäglichen Lebensführung) werden von Fachkräften wie KrankengymnastInnen, PhysiotherapeutInnen und ErgotherapeutInnen durchgeführt.