



RATGEBER

Rheuma

Ihr
Exemplar
für zuhause



GUT LEBEN TROTZ RHEUMA



Malteser
...weil Nähe zählt.



Selbstbestimmt leben ist Knopfsache

Malteser Hausnotruf

Für Sie da, wenn's drauf ankommt

Rheuma kann Beweglichkeit und Kraft im Alltag einschränken und viele Handgriffe erschweren. Trotzdem möchten Sie vor allem eins: Ihr Leben selbstbestimmt gestalten und möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen.

Der Malteser Hausnotruf bietet dabei eine wichtige Absicherung. Im Notfall genügt ein Knopfdruck, damit Sie Hilfe bekommen. Das schafft Sicherheit – für Sie und Ihre Angehörigen.

0800 9966013

(kostenlos, Mo-Fr von 8-20 Uhr)

malteser.de/hausnotruf



Der Malteser Hausnotruf

- Hilfe auf Knopfdruck
- Rund um die Uhr erreichbar
- Professioneller Bereitschaftsdienst
- Mehr Sicherheit bei Sturzrisiko

Wir beraten Sie gerne

Inhalt



Grundlagen

- 4 Was ist „Rheuma“?
- 5 Die Behandlung auf einen Blick

Behandlung

- 6 Medikamente
- 7 Operation
- 10 Schmerzen lindern
- 11 Ergänzende Maßnahmen
- 12 Rehabilitation
- 13 Kälte oder Wärme – was tut wann gut?

Gelenkrheuma

- 15 Was ist rheumatoide Arthritis?
- 16 Rheuma kann den ganzen Körper betreffen
- 18 Anzeichen früh erkennen

Leben mit rheumatischen Erkrankungen

- 20 Mit Ernährung die Therapie unterstützen
- 22 Bewegung ist wichtig

- 23 Gut vorbereitet in den Urlaub
- 25 Autofahren nach Hüft- oder Knie-OP:
Was ist zu beachten?
- 26 Schulungen: Wissen, das hilft

Krankheiten des rheumatischen Formenkreises

- 27 Arthrose: Wenn die Gelenke schmerzen
- 30 Fibromyalgie
- 32 Sehnenleiden
- 34 Systemischer Lupus erythematodes
- 35 Gicht
- 37 Osteoporose
- 38 Gelenkentzündung bei Schuppenflechte

Rat und Hilfe

- 39 Wichtige Adressen
- 39 Impressum

Was ist „Rheuma“?

Rheuma ist kein einzelnes Krankheitsbild, sondern ein Oberbegriff für mehr als hundert unterschiedliche Erkrankungen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie meist mit Schmerzen einhergehen und die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln oder Sehnen einschränken.

Im engeren Sinne versteht man unter dem Begriff „Rheuma“ entzündlich-rheumatische Erkrankungen. Dazu gehört u. a. Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis), die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung.

Schätzungen zufolge haben in Deutschland ca. 20 Millionen Menschen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Hierzu zählen ne-

ben den entzündlich-rheumatischen Krankheitsbildern auch nicht-entzündliche Formen wie z. B. Arthrose, chronische (nicht entzündliche) Rückenschmerzen und Osteoporose.

Wichtig zu wissen: „Rheuma“ ist keine Alterskrankheit. Auch junge Erwachsene, Jugendliche und Kinder können daran erkranken. ●



Foto: iStock.com-hsyncoban

Die Behandlung auf einen Blick



Foto: tomeru-stockadobe.com

Die Behandlung rheumatischer Erkrankungen beruht in der Regel auf drei Säulen:

- Medikamente, die den Krankheitsverlauf verlangsamen und das Fortschreiten der Erkrankung bremsen
- ergänzende Maßnahmen (z. B. Physio- und Ergotherapie), die die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit erhalten oder verbessern sollen
- Operationen, wenn die anderen Behandlungen nicht ausreichen

Eine Behandlung hat im Wesentlichen zwei Ziele: Zum einen soll der Krankheitsverlauf verlangsamt werden. Ohne eine Behandlung kann die Entzündung weitere Gelenke schädigen und im Verlauf auch andere Organe beeinträchtigen – etwa Augen, Herz oder Lunge.

Zum anderen steht die Linderung der Beschwerden im Vordergrund. Dazu gehören vor allem Schmerzen, Steifigkeit und Bewegungseinschränkungen. ○

Medikamente

Es gibt viele Medikamente, die Beschwerden lindern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können. Welche Mittel eingesetzt werden, hängt vom individuellen Verlauf ab.



Schmerzmittel (Analgetika)

Schmerzmittel bekämpfen nicht die Ursache der Erkrankung. Sie verringern das Schmerzempfinden. Man unterscheidet zwischen nicht-opioiden und opioiden Schmerzmitteln. Opioide haben eine ähnliche Wirkung wie Opium.

Schmerz- und Entzündungshemmer (NSAR)

Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) sind Medikamente ohne Kortison. Sie hemmen die Bildung von Botenstoffen im Körper, die Entzündungen fördern. Eine Weiterentwicklung der NSAR sind die sogenannten COX-2-Hemmer, auch Coxibe genannt.

Kortisonmedikamente (steroidale Antirheumatika, Glukokortikoide oder Kortikosteroide)

Kortison wirkt schnell gegen Entzündungen, sollte aber bei den meisten rheumatischen Krankheitsbildern möglichst nicht länger als drei bis sechs Monate eingesetzt werden.

Basismedikamente oder Langzeit-Rheumamedikamente (DMARD)

Diese Medikamente greifen in das Immunsystem ein. So kann der Krankheitsverlauf langfristig verlangsamt werden. Wichtig ist ein früher Beginn der Behandlung, denn die Wirkung setzt oft erst nach einiger Zeit ein.

Zu den Basismedikamenten zählen Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken (Immunsuppressiva), sowie Biologika und JAK-Inhibitoren. Häufig werden verschiedene Medikamente miteinander kombiniert. Das am häufigsten verwendete antirheumatische Basismedikament ist Methotrexat.

Biologika (Biologicals)

Biologika sind biotechnologisch hergestellte Medikamente. Sie richten sich gezielt gegen entzündungsfördernde Botenstoffe im Körper.

Biosimilars

Nach Ablauf des Patentschutzes können Biologika nachgeahmt werden. Diese Nachfolgemedikamente nennt man Biosimilars. Sie sind günstiger als die Originalmedikamente.

JAK-Inhibitoren (Januskinase-Hemmer)

Diese Medikamente hemmen sogenannte Januskinasen. Das sind Eiweiße, die Entzündungssignale in der Zelle weiterleiten. Sie spielen auch eine Rolle bei der Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe (Zytokine). ○

Operation

Wenn Schmerzen dauerhaft bestehen und die Beweglichkeit deutlich eingeschränkt ist, kann ein künstliches Gelenk – eine sogenannte Endoprothese – infrage kommen.

Der richtige Zeitpunkt für eine solche Operation ist sehr individuell. „Eine Regel für den idealen Zeitpunkt gibt es nicht“, sagt Prof. Dr. Karl-Dieter Heller. Voraussetzung ist, dass die Patientin oder der Patient narkosefähig ist.

Wie wird ein Gelenk ersetzt?

Bei der Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks stehen im Wesentlichen zwei Befestigungstechniken zur Verfügung: die sogenannte Press-Fit-Verankerung und die Zementierung.

Bei der Press-Fit-Methode wird die Prothese quasi im Knochen verklemmt. Dafür wird das Knochenlager passend vorbereitet. „Durch das darauffolgende Anwachsen des Knochens an die Implantatoberfläche wird die Prothese dann dauerhaft verankert“, sagt Dr. Anne Polster.

Bei der Zementierung wird ein selbstaushärtender Kunststoff in den Knochen eingebracht und die Prothese darin sofort verankert. Nach wenigen Minuten ist der Zement ausgehärtet und das Gelenk fest fixiert.

In vielen Kliniken kommen dabei Roboter zum Einsatz. Diese operieren nicht selbst, sondern helfen, die Operation zu planen und während des Eingriffs präzise zu arbeiten. So kann das künstliche Gelenk genau an die individuellen anatomischen Gegebenheiten angepasst werden, so die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. →



Foto: iStock.com-Wavebreakmedia



therapie-rheuma.de

Mit finanzieller Unterstützung der Kunststoffsäure- und Kunststoff-Industrie



Bei Rheuma in besten Händen

Umfassende, ganzheitliche Behandlung rheumatischer und orthopädischer Erkrankungen: stationär, tagesklinisch und ambulant.

Rheumatologie · Klinische Immunologie und Osteologie · Rheumaorthopädie mit den Fachbereichen Obere Extremität, Hand- und Mikrochirurgie sowie Untere Extremität, Endoprothetik, Fuß- und Wirbelsäulenchirurgie

Immanuel Krankenhaus Berlin
Königstraße 63 · 14109 Berlin-Wannsee
Tel. 030 805 05 - 0

Lindenberger Weg 19 / Haus 203 · 13125 Berlin-Buch
Tel. 030 94 79 23 70

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Behandlung

Auf die Operation vorbereiten

Steht der Operationstermin fest, kann sich eine Person auf die Operation vorbereiten, z. B. in sogenannten Prä-Rehabilitationsprogrammen. „Man kann auch schon mal ein bisschen üben: Wie komme ich nach der OP aus dem Bett, wie laufe ich an Gehhilfen – das macht das Leben nach der OP leichter“, so Prof. Dr. Gabriela von Lewinski im Magazin Senioren Ratgeber.

Die richtige Klinik finden

Für ein bestmögliches Ergebnis empfiehlt sich für die Operation eine in der Endoprothetik erfahrene Fachklinik, am besten mit Endo-Cert-Siegel. Diese Kliniken verfügen über umfangreiches Wissen beim Gelenkersatz aufgrund einer jährlichen Mindestanzahl an Operationen.

Reha nach dem Gelenkersatz

Nach der Operation folgt in der Regel eine Anschlussrehabilitation (AHB). Sie beginnt meist direkt nach dem Krankenhausaufenthalt. ○



Gastein

Gastein – natürliche Heilmittel bei rheumatischen Beschwerden

Kostenlose Hotline

00800 888 777 22

kur@gastein.com

www.gastein.com

Wer unter rheumatischen Beschwerden leidet, findet in Gastein einen der stärksten natürlichen Kurorte Europas. Seit Jahrhunderten kommen Menschen hierher, um Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu fördern und neue Lebensqualität zu gewinnen. Einzigartig ist das Zusammenspiel aus Radon, Wärme und alpiner Höhenlage –

erlebbar im Gasteiner Heilstollen, im Thermalwasser und im Dunstbad. Spezialisierte Gesundheitsbetriebe und Hotels begleiten die Kur mit passenden Therapieangeboten. Für eine Auszeit, die spürbar guttut.



Verwöhhotel Bismarck 4-Sterne Superior

Alpenstraße 4,
5630 Bad Hofgastein
T. +43 6432 6681 0
info@hotel-bismarck.com
www.hotel-bismarck.com

Unser 4-Sterne Superior Verwöhhotel Bismarck wird von der Familie persönlich - gemäß der Herzwärts Philosophie - geführt. Es erwarten Sie:
* Wellnessparadies & Wasserwelt mit 4 Thermalpools 32°C - 2 indoor und 2 outdoor * prämierte Gourmet- & Vitalküche * großer Zaubergarten
* Thermal-Spa mit Radon-Wannenbädern * Rundumsorglos-Kurpaket

Schmerzweg Kurz Kur

- > 7 Übernachtungen
- > 3/4 Gourmet- & Vitalpension inklusive 10% Ermäßigung
- > 3 Heilstollen-Einfahrten inkl. Arztuntersuchung
- > 3 Rückenmassagen (20min.)
- > 1 Radonthermalwannenbad

ab € 1.647 pro Person im Doppelzimmer



Impuls Hotel Tirol 4-Sterne Superior

Grünlandstraße 5,
5630 Bad Hofgastein
T. +43 6432 6394
info@hotel-tirol.at
www.hotel-tirol.at

Fühle den IMPULS – im Impuls Hotel in Bad Hofgastein!
Die wohltuende Kombination aus natürlichem Gasteiner Radon-Thermalwasser, Bewegung, Entspannung, Yoga, Kunst und gezielten Rheumatherapien und Schmerzmedizin unterstützt Menschen mit rheumatischen Beschwerden auf ihrem Weg zu mehr Beschwerdefreiheit, Beweglichkeit und Vitalität.

Fit & Vital Woche

- > 7 Nächte inkl. ¾ Pension
- > Thermalbäder
- > Fango, Massage, Peeling uvm.

ab € 1.205 pro Person im Doppelzimmer

Weitere Kur- und
Gesundheitspartner:



Aktiv- & Gesundheitsresort
das GXUND
www.das-gxund.at



Hotel Alpenblick
www.alpenblick-gastein.at

Schmerzen lindern

Viele Menschen mit Rheuma haben Schmerzen.

Ein wichtiger Baustein sind Medikamente. Schmerzmittel bekämpfen nicht die Ursache, sondern das Schmerzempfinden. Dabei lassen sich nicht-opioide und opioide Schmerzmittel unterscheiden.

Häufig kommen auch Kortison und nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) zum Einsatz. Diese wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Langfristig werden Basistherapeutika eingesetzt. Sie greifen gezielt in das Immunsystem ein, um die Entzündungsaktivität zu reduzieren. Sie wirken nicht sofort, können aber langfristig die Krankheitsaktivität senken.

Daneben spielt Bewegung eine große Rolle. Gelenke, die regelmäßig und schonend bewegt werden, bleiben oft länger funktionsfähig und sind weniger schmerzhaft. Besonders wichtig ist dabei die Regelmäßigkeit der Bewegung.



Physio- und Ergotherapie helfen, die Gelenkfunktion zu erhalten. Auch Wärme und Kälte können je nach Situation hilfreich sein. Wärme entspannt die Muskeln. Kälte wird häufig eingesetzt, wenn Gelenke geschwollen oder überwärmt sind.

Ergotherapeutische Hilfsmittel – etwa spezielle Griffe für Besteck oder Öffnungshilfen für Flaschen – können die Gelenke im Alltag schonen.

Übergewicht belastet vor allem Knie- und Hüftgelenke zusätzlich. Eine ausgewogene Ernährung kann daher indirekt zur Schmerzlinderung beitragen.

Nicht ausreichend erholsamer Schlaf und Stress können Entzündungsprozesse verstärken und Schmerzen intensiver wirken lassen. Entspannungsverfahren wie Yoga, Meditation oder Tai-Chi können beim Stressabbau helfen. ○

wIRA – Lichttherapie: einzigartige Tiefenwärme

Lindert Schmerzen allgemein spürbar – oft bis zur vollständigen Schmerzfreiheit.



- Rheuma
- Arthrose
- Chronische Entzündungen
- Beschwerden im Halswirbelbereich
- Schmerzhafte Verspannungen

Hydrosun Medizintechnik GmbH ♦ www.hydrosun.de ♦ Tel. 07631 366 320

Steigert die Lebensqualität



scannen & informieren

Ergänzende Maßnahmen

In der Regel wird die Behandlung durch weitere Therapieformen ergänzt. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, ist individuell verschieden.

Ein wichtiger Bestandteil ist **Physiotherapie**. Sie hilft, die Gelenke beweglich zu halten. Außerdem beugt sie einem Muskelabbau vor.

In der **Ergotherapie** lernen Menschen mit Rheuma, wie sie sich gelenkschonend bewegen können und welche Hilfsmittel ihnen dabei zur Verfügung stehen.

Regelmäßige **Bewegung/Sport** hilft dabei, beweglich zu bleiben und Schmerzen zu lindern. Besonders gelenkschonende Sportarten sind Radfahren, Schwimmen oder Wassergymnastik.

Ein weiterer Baustein ist die **physikalische Therapie**. Dazu gehören z. B. Wärme- oder Kälteanwendungen, Elektrotherapie oder Massagen. Wärme wirkt oft entspannend bei Schmerzen und Verspannungen. Kälte wird vorwiegend bei akuten Entzündungen eingesetzt.



Foto: iStock.com-KatarzynaBlasiewicz

Weitere mögliche Maßnahmen sind:

- Atemtherapie
- Lichttherapie (Phototherapie)
- Badetherapie (Balneotherapie), z. B. Solebäder, Schwefel- oder Moorbäder, Radonbäder, Thermalwässer
- Hilfsmittel, z. B. Einlagen, Gehstützen, Rollator, Bandagen, Schienen oder Orthesen
- orthopädische Schuhe
- psychologische Unterstützung
- sozialmedizinische Unterstützung (z. B. Umbaumaßnahmen am Arbeitsplatz)
- Patientenschulungen
- Entspannungsverfahren



MEDIAN

Rheuma aktiv begegnen!

Reha für mehr Beweglichkeit, Selbstständigkeit und Lebensfreude

MEDIAN Klinik Schlangenbad
Ihre Klinik für Rheumatologie, Psychosomatik, Psychotherapie und Gynäkologie im Rhein-Main-Gebiet



Besuchen Sie uns im Internet oder rufen Sie uns an.
Telefon +49 (0)6129 41-0





BALNEO Solebad
seit 1922
Für das Solebad zu Hause



balneo-gmbh.de

Rehabilitation

Ziel einer Reha ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu fördern und den Alltag besser zu bewältigen.

Eine Reha wird in der Regel dann empfohlen, wenn die Beschwerden den Alltag deutlich einschränken oder sich trotz Behandlung nicht ausreichend bessern.

Typische Gründe sind anhaltende Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Probleme im Berufsleben oder drohende Arbeitsunfähigkeit. Auch nach Krankenhausaufenthalt oder Operationen kann eine Reha sinnvoll sein.

Die Behandlung setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Dazu gehören neben Bewegungs-, Physio- und Ergotherapie auch Kraft- und Ausdauertraining, physikalische Anwendungen wie Wärme oder Kälte sowie Schulungen zum Umgang mit der Erkrankung.

Während dieser Zeit wird auch über das Krankheitsbild informiert und der Einsatz von Medikamenten überprüft. Welche Anwendungen konkret stattfinden, hängt u. a. vom Krankheitsbild, dem Stadium der Erkrankung und den individuellen Einschränkungen ab.

Eine medizinische Reha wird in der Regel etwa alle vier Jahre bewilligt. Eine frühere Wiederholung ist möglich, wenn sie medizinisch

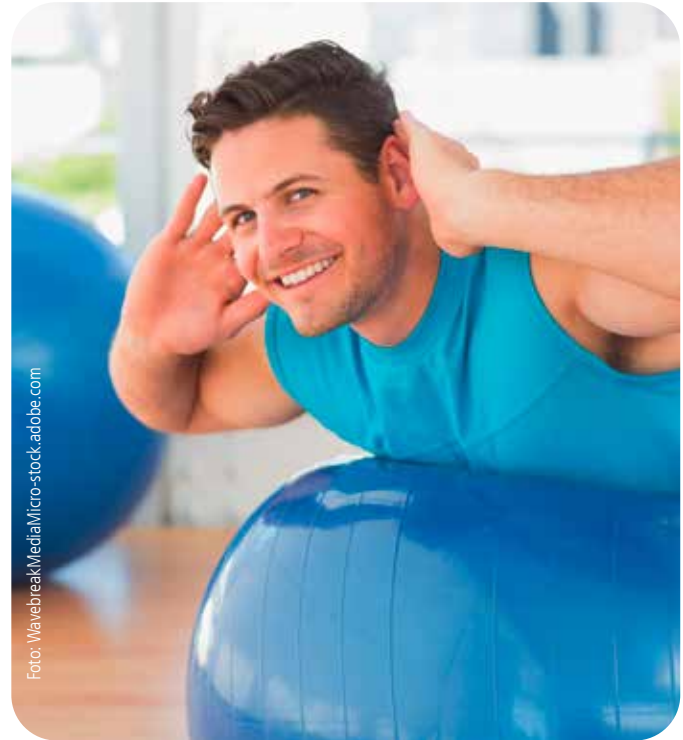


Foto: WavebreakMediaMicro-stock.adobe.com

dringend erforderlich ist – etwa bei einer deutlichen Verschlechterung des Gesundheitszustands.

Den Antrag stellen Patientinnen und Patienten selbst, meist mit Unterstützung ihrer behandelnden Ärztin oder ihres Arztes. Wichtig ist die medizinische Begründung: Der Arzt/die Ärztin muss darlegen, warum die Reha notwendig ist. Die nötigen Formulare gibt es bei Krankenkassen und Rentenversicherung.

In Deutschland gilt das sogenannte Wunsch- und Wahlrecht. Das bedeutet: Patientinnen und Patienten dürfen eine Klinik selbst auswählen und diesen Wunsch im Antrag angeben. Auch persönliche Gründe werden berücksichtigt. Dazu gehört z. B. die Nähe zum Wohnort oder besondere Therapieangebote. ●

Die Psoriasiskur
bei Psoriasis-Arthritis
24 Heilmittelanwendungen, 7 Ü/VP

ab € 895,-*
* März bis Oktober

TOMESA FACHKLINIK
Riedstraße 19 | 36364 Bad Salzschlirf
Tel. (0 66 48) 55-0 | info@tomesa.de
www.tomesa.de

Alle Infos



Kälte oder Wärme – was tut wann gut?

Kältetherapie

Kälte wird vor allem eingesetzt, wenn Gelenke entzündet, geschwollen oder überwärmt sind. Typische Anwendungen sind Kühlkissen oder Kühlpads.

Eine Form der Kältetherapie ist der Aufenthalt in einer Kältekammer (Ganzkörpertiefkälte). Dort sind sehr niedrige Temperaturen, bis zu etwa minus 110 °C. Meist tragen Patientinnen und Patienten dabei Bademode sowie einen Schutz für Ohren, Hände und Füße.

Der Aufenthalt in der Kältekammer dauert wenige Minuten. Dabei wird die Kälte schrittweise gesteigert. Dadurch reagieren überreizte Nerven weniger empfindlich. Außerdem werden sogenannte Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. So können Schmerzen gelindert, Entzündungen gehemmt und die Beweglichkeit verbessert werden.

Wichtig ist, vor der Behandlung auf Eincremen zu verzichten. Auch Schmuck, Brillen und Piercings müssen abgelegt werden. In manchen Fällen übernehmen Krankenkassen die Kosten. Die Behandlung kann auch im Rahmen einer stationären Reha stattfinden.



Foto: Symbolbild

Wärmetherapie

Ziel der Wärmetherapie ist es, Muskeln zu entspannen und Schmerzen zu lindern, z. B. bei Arthrose. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Bäder, Güsse, Wickel etc.
- Fango, Moor, Torf, Schlick etc.
- Gelpackungen
- Hochfrequenztherapie
- Ultraschallbehandlungen
- Infrarotstrahlung (Rotlicht)
- Wärmflaschen oder Kirschkernkissen →

Profitieren Sie von 13 Jahren Erfahrung mit der -110 °C Kältetherapie im PhysioVitamed der Spessart Therme: Jetzt testen inklusive der Vorzüge des anerkannten Sole-Heilbades Bad Soden-Salmünster.



Schnupperangebot Arctic Reset bei -110 °C mit 3 Ü/F plus Programm

- ✓ 3 Kältetherapien
- ✓ Aufenthalt in der Totes-Meer-Salzgrotte (45 Min.)
- ✓ Einzel-Bewegungstherapie (25 Min.)
- ✓ Aromaölmassage (50 Min.)

*Angebot gültig bis 31.12.2026

PLUS
einen weiteren
Kältetag
mit dem Code
GFMK26*
geschenkt



Kur und Freizeit GmbH | 63628 Bad Soden-Salmünster
Telefon 06056 744-144 | info@spessart-therme.de | tourismus-badsoden-salmuenster.de

Spessart
Therme
Bad Soden-Salmünster

Mooranwendungen

Für Menschen mit Rheuma können Moorprodukte eine ergänzende Behandlung sein. Dazu gehören z. B. Moorbäder, Moorpäckungen, Kissen oder Salben. Sie können helfen, die Muskeln zu entspannen. Der aus Moor gewonnene Torf gibt Wärme nur langsam ab. Die Wärme dringt tief in den Körper ein und hält lange an.

Eine Studie der Universität Extremadura zeigt, dass Moorschlamm Schmerzen bei Kniearthrose lindern kann. Außerdem kann dadurch der Bedarf an Medikamenten sinken, berichtet das Magazin Apotheken Umschau.



Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth Schmerzlinderung durch Radontherapie

Seit über 35 Jahren wird die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen eingesetzt. Angezeigt ist die Therapie bei allen Formen rheumatischer Erkrankungen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie sowie Nervenschädigungen wie beispielsweise Polyneuropathie.

- Badearztpraxis
- Krankengymnastik, Massagen, Übungsbehandlungen im Bewegungsbad...
- Bäder- und Naturfango-Abteilung
- Heilwasser-Badelandschaft mit 34 - 36° C warmen Becken
- Saunalandschaft mit acht unterschiedlichen Saunen
- orientalischer BadeTempel (Hamam)

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald

INFOS UND PROSPEKT: Kurmittelhaus Sibyllenbad · Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad
Kurallee 1 · 95698 Bad NEUALBENREUTH · Tel. 09638 933-0 · Fax: 09638 933-190 · info@sibyllenbad.de
Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Straße 14 · 93051 Regensburg · Tel. 0941 9100-0 · Fax: 0941 9100 1109

www.sibyllenbad.de

Was ist rheumatoide Arthritis?



Foto: iStock.com-Douceffleur

Die häufigste Form von Gelenkrheuma heißt rheumatoide Arthritis. Merkmal ist eine chronische Gelenkentzündung (Arthritis).

Etwa 700.000 Erwachsene sind erkrankt, Frauen häufiger als Männer, so die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie. Das Haupt-Erkrankungsalter liegt zwischen 40 und 60 Jahren. Die Erkrankung kann aber auch im Jugend- oder Kindesalter sowie im höheren Lebensalter erstmalig auftreten.

Ursache ist eine Fehlreaktion des Immunsystems. Es greift eigene Körperzellen an, was zu Entzündungen in den Gelenken führt. ○

Wiedemann Pharma
since 1961

**DOPPELTE
UNTER-
STÜTZUNG**

VON INNEN UND
AUSSEN.
BEI RHEUMABEDINGTEN
BESCHWERDEN.

www.wiedemann-pharma.de

JOHANNESBAD
SAARSCHLEIFE
FACHKLINIK | GESUNDHEITZENTRUM

Beweglich bleiben trotz Rheuma

Eine gezielte orthopädische Reha sorgt für mehr Lebensqualität. Wir bieten vielfältige Therapien und kompetente ärztliche Betreuung direkt an der malerischen Saarschleife.

Johannesbad Fachklinik Saarschleife GmbH & Co. KG
Cloefstraße 1a | 66693 Mettlach-Orscholz | Tel. +49 6865 90 - 0
www.johannesbad-medizin.com/saarschleife

Rheuma kann den ganzen Körper betreffen



Rheuma geht nicht nur auf die Gelenke. Die dauerhafte Entzündung kann auch weitere Organe schädigen.

Folgen fürs Herz

Menschen mit Rheuma haben doppelt so häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Gleichaltrige ohne Rheuma. Die Entzündungen fördern Ab-

lagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose). Das erschwert u. a. den Blutfluss und kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Diese Gefahr steigt insbesondere dann, wenn Betroffene zusätzlich erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin), Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht haben.

Daher sollten Menschen mit Rheuma alle fünf Jahre zur Herz-Vorsorgeuntersuchung gehen. Auch bei größeren Umstellungen der Rheumatherapie wird geraten, das Herz- und Gefäßrisiko zu überprüfen, so die Deutsche Herzstiftung.

Neben Medikamenten ist ein gesunder Lebensstil wichtig: abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und Verzicht auf Rauchen.

Psychische Belastung

Depressionen und Angststörungen treten bei Personen mit Gelenkrheuma häufiger auf als bei gesunden Menschen. Sie werden oft nicht oder erst spät erkannt, so die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie. Diese Erkrankungen können auch das Schmerzempfinden stark beeinflussen.

COPD

Auch an einer chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) erkranken Menschen mit Gelenkrheuma einer Studie zufolge häufiger, berichtet die Europäische Allianz der Verbände für Rheumatologie (EULAR).

Bei COPD sind die Atemwege dauerhaft entzündet und verengt. Die Funktion der Lunge ist vermindert, sodass weniger Sauerstoff beim Atmen in den Körper gelangt. Typisch ist Atemnot – zuerst bei Belastung, später auch in Ruhe.

Zahngesundheit

Viele Menschen mit Rheuma nehmen Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken (Immunsuppressiva). Dies kann zu Zahnfleischwucherungen oder Wundheilungsstörungen führen. Daher sollten Menschen mit Rheuma auf eine gute Mundhygiene achten. Zahnärztinnen und Zahnärzte sollten über die rheumatische Erkrankung informiert sein.

Hallux valgus

Beim Hallux valgus nähert sich der große Zeh den anderen Zehen an und wirkt dadurch schief. Der Mittelfußknochen wandert zur Fußinnenseite und tritt als „Ballen“ seitlich hervor. Dadurch verbreitert sich der vordere Fuß. ○



Boehringer
Ingelheim



Rheuma greift nicht nur Gelenke an.

Im Hintergrund kann sich eine Lungenfibrose anbahnen.

Sprechen Sie möglichst früh mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über das Risiko für Lungenfibrose.



Starten Sie mit einem
Symptomtest!
lungenfibrose-selbsttest.de

PC-DE-119852 | 05/2026

Life forward

Anzeichen früh erkennen

Morgensteifigkeit, schmerzende oder geschwollene Gelenke sowie Schmerzen, die bei Bewegung meist nachlassen – dies können Anzeichen von Gelenkrheuma sein, so die Deutsche Rheuma-Liga.

Typische Anzeichen sind z. B.:

- Die Finger- und Handgelenke sind seit Tagen geschwollen und überwärmt. Sie fühlen sich über einen längeren Zeitraum abgeschlagen und nicht mehr leistungsfähig.
- Morgens fühlen Sie sich steif und unbeweglich. Sie brauchen Zeit, um wieder gelenkig zu werden. Die Finger sind so steif, dass Sie kaum eine Flasche aufdrehen können.
- Seit Monaten fühlen Sie sich nach dem Schlafen gerädert. Sehnen, Muskeln und Gelenke tun weh.
- Sie wachen oft nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit Schmerzen im unteren Rücken auf. Durch Herumlaufen in der Wohnung lassen die Beschwerden nach und Sie können weiterschlafen. ○



Foto: StockPhotoPro-stock.adobe.com



ALTEC

Rudolf-Diesel-Str. 7 Tel.: 07731/8711-0 Internet: www.altec.de
D-78224 Singen Fax: 07731/8711-11 E-Mail: info@altec.de

Auffahrhilfen





Ihr Wegbegleiter – in jeder Phase Ihrer Erkrankung

***Mit ganzheitlicher Diagnostik und individueller Therapie
zu mehr Lebensqualität***

Eine rheumatische Erkrankung verläuft in Phasen – als eine der führenden Rheumakliniken Deutschlands begleiten wir Sie durch jede einzelne davon. Ob erste Symptome, akute Beschwerden

oder langfristige Betreuung: Wir sind für Sie da und liefern präzise Diagnostik und einen maßgeschneiderten Therapieplan, der wirklich zu Ihnen passt.



**Entdecken Sie unseren Rheuma-Blog –
Tipps, Rezepte und Wissen für Ihren Alltag**

Praktische Alltagstipps · Expertenrat zu Rheuma
Sanfte Bewegungsübungen · Aktuelle Forschung
Entzündungshemmende Rezepte

Bei uns sind Sie medizinisch und menschlich in besten Händen.

In modernem Ambiente mitten in der Natur begleiten wir Sie dabei, Ihre Beschwerden zu lindern, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.



Mit Ernährung die Therapie unterstützen

Radon-Heilquelle in Bad Steben

In unmittelbarer Nähe zur historischen Wandelhalle entspringt inmitten des Bad Stebener Kurparks die radonhaltige Tempelquelle

Seit Jahrzehnten werden Radonbäder zur natürlichen Schmerzlinderung eingesetzt. Vor allem bei Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma und Osteoporose sowie bei Fibromyalgie oder Polyneuropathie findet das Naturheilmittel Anwendung. In Form von Wannenbädern kann das radonhaltige Heilwasser zu einer nachhaltigen Linderung von Schmerzen, einer Aktivierung des Stoffwechsels sowie zur Entzündungshemmung beitragen.



Im Bayerischen Staatsbad Bad Steben hat die Radontherapie eine lange Tradition. Anwendungen mit Naturmoor, Physiotherapie sowie Bäder in der Therme Bad Steben ergänzen das hochwertige Gesundheitsangebot.

Radon-Badekur

u.a. bei Rheuma, Fibromyalgie oder Polyneuropathie

- 6 Übernachtungen mit Frühstück
- medizinische Eingangs-Untersuchung
- 5 x Radonbad
- 2 x 3 Stunden Wasserwelten für die Therme Bad Steben
- inkl. Bad Stebener Wohlfühl-Paket & Kurtaxe



Kann die Ernährung entzündlich-rheumatischen Erkrankungen entgegenwirken?

Fachleute haben Studien ausgewertet und daraus Empfehlungen abgeleitet. Am besten belegt ist die sogenannte Mittelmeerdiät (mediterrane Ernährung), so die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie.

Die mediterrane Ernährung enthält viele ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Antioxidantien. Diese stammen vor allem aus Gemüse, Obst, Nüssen und Olivenöl. Gleichzeitig sollten Lebensmittel eingeschränkt werden, die Entzündungen fördern können. Dazu gehören rotes Fleisch, gesättigte Fette wie Butter und Schmalz sowie Zucker.

Fetter Fisch wie Lachs, Nüsse und Leinöl können Entzündungsreaktionen bremsen. Sie können außerdem Schmerzen und Steifheit in den Gelenken lindern. Der Grund dafür sind Omega-3-Fettsäuren. Sie haben eine entzündungshemmende Wirkung.

Vollkorn-Produkte sind vor allem wegen der enthaltenen Ballaststoffe gesund. Sie dienen den Darmbakterien als Nahrung. So können Entzündungsreaktionen indirekt abgeschwächt werden.

„Vollkorn aus Haferflocken, Hirse, Roggen oder Dinkel spielt eine wichtige Rolle in der entzündungshemmenden Ernährung“, sagt Prof. Dr. Andreas Michalsen im Magazin Apotheken Umschau.

Darüber hinaus werden Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen empfohlen. Auch frisch gebackenes Vollkornbrot, am besten aus Sauerteig, ist günstig. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi können ebenfalls positiv wirken.

Bayerisches Staatsbad
BAD STEBEN

Markt Bad Steben
Bayerisches Staatsbad
Hauptstraße 2
95138 Bad Steben

Tel. 09288 74 70
info@bad-steben.de
www.bad-steben.de

Buchung & Information:
Tourist-Information Bad Steben
Badstraße 31 (i.d. Wandelhalle)
95138 Bad Steben



Foto: iStock.com-MarianVeidik

Milchprodukte wie Joghurt und Käse liefern Kalzium, das die Knochen stärkt. Das ist wichtig, da Menschen mit Rheuma ein erhöhtes Risiko für Osteoporose haben.

Auch eine Gewichtsreduktion hilft, die Entzündungsprozesse im Körper zu stoppen. Fasten über einen Zeitraum von fünf bis zehn Tagen könne eine ergänzende Maßnahme der Rheumatherapie sein. Insbesondere Personen mit Gelenkrheuma, Übergewicht und metabolischem Syndrom können profitieren, so die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie. ○



SCHMERZEN LINDERN BEWEGLICHKEIT ZURÜCKGEWINNEN

Therapien für den Bewegungsapparat in Ungarn in den Ensana Hotels

Gelenk-, Rücken- oder Muskelschmerzen? In den Ensana Hotels verbinden wir medizinische Kompetenz mit der natürlichen Heilkraft unserer Thermalquellen und dem Hévízer Thermalschlamm.

Individuell abgestimmte Therapien lindern Schmerzen, verbessern chronische Beschwerden und fördern die Beweglichkeit – wirksam und professionell.

Geeignet bei Gelenk- und Rückenschmerzen, Ischias, Nackenbeschwerden sowie entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Auch ideal zur Vorbereitung auf orthopädische Eingriffe oder zur Rehabilitation.

BUDAPEST · BAD HÉVÍZ · BAD SÁRVÁR

15 % Vorteil sichern:

**Jetzt unser Traditionelles Spa-Programm mit
3 Anwendungen pro Tag um 15 % günstiger buchen,
online, auf unserer Website.
Buchbar bis 30. Juni 2027
Reisezeit bis 22. Dezember 2027**

kuren.ensanahotels.de

Bewegung ist wichtig

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie empfiehlt, sich ausreichend und regelmäßig zu bewegen.

Körperliche Bewegung unterstützt die Behandlung. Studien zeigen: Wer sich regelmäßig bewegt, hat stärkere und stabilere Knochen. Gleichzeitig nehmen Schmerzen und starke Erschöpfung (Fatigue) ab. Die Lebensqualität und die Muskelkraft verbessern sich.

Funktionstraining

Die Deutsche Rheuma-Liga hat ein spezielles Bewegungstraining entwickelt: das Funktionstraining. Die Übungen halten die Gelenke beweglich.

Das Funktionstraining wird von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeleitet. Es findet entweder als Warmwasser- oder als Trockengymnastik statt. Nähere Informationen unter rheuma-liga.de/angebote/funktionstraining.

Bewegung schützt vor Wintersteifigkeit

Gerade wenn es draußen kälter wird, sind Muskeln und Gelenke steif. Fachleute sprechen von „Wintersteifigkeit“. Typische Beschwerden sind Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und Morgensteifigkeit.

Auch in der kalten Jahreszeit ist Bewegung wichtig, so die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Schon ein täglicher Spaziergang hält beweglich und beugt Beschwerden vor.



Foto: Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com

Tipps gegen Wintersteifigkeit

- Täglich bewegen: z. B. spazieren gehen, Gymnastik oder Training am Gerät
- Aufwärmen: vor jeder Aktivität Muskeln und Gelenke langsam mobilisieren
- Passend kleiden: mehrschichtige Kleidung, warme Schuhe und Handschuhe
- Wärme nutzen: Wärmflaschen, Wärmepads oder Saunagänge können Beschwerden lindern.
- Frühzeitig handeln: bei anhaltenden oder plötzlichen Beschwerden ärztlichen Rat einholen
- Wer sich im Winter zu wenig bewegt, baut Muskelkraft und Koordinationsvermögen ab. Das erhöht das Risiko für Stürze und Folgeerkrankungen wie Osteoporose.



Gut vorbereitet in den Urlaub



Eine gute Vorbereitung macht das Reisen mit Rheuma entspannter. Bei der Unterkunft sollten sich Reisende nach der Barrierefreiheit erkundigen: Gibt es eine ebenerdige Dusche? Sind die Zugänge zu allen Räumen stufenlos oder mit Fahrstuhl erreichbar? Lassen sich die Türen auch mit rheumakranken Händen öffnen?

Auch Details spielen eine Rolle. „Fragen Sie ruhig auch nach der Matratze und wie hoch das Bett ist“, rät Christel Kalesse, die trotz Gelenkrheuma schon viel gereist ist. „Mit einer Hüftarthrose oder kaputten Knien kommt man aus einem allzu niedrigen Bett allein kaum noch hoch.“ →



Wohlbefinden im Moor

Erholsame kurze Auszeit
Im idyllischen Mangfalltal liegt Bayerns ältestes Moorheilbad Bad Aibling. „Schwarzes Gold“ nennt man hier das Moor, das erfolgreich gegen körperliche Beschwerden und zur seelischen Entspannung eingesetzt wird. Mooranwendungen stärken die Abwehrkräfte und lindern bei rheumatischen Erkrankungen Schmerzen und entzündliche Prozesse. Ein wohltuender Besuch der Therme und viele Gesundheits- und Freizeitangebote runden das Urlaubserlebnis in Bad Aibling ab.

MoorZeit

- 5 Übernachtungen im Hotel**** inkl. Frühstück
- 1 Eintritt in die Therme Bad Aibling inkl. Sauna ganztags
- 1 Moorzeremonie in der Therme
- 2 Moorpackungen mit anschließender Massage im Kurmittelhaus Egger
- 1 Abendessen im Hotel
- 1 Abendessen 2-Gänge im Restaurant GenussArt
- 1 Stunde Personal Trainer Gesunder Rücken
- 1 Yoga-Stunde

ab **733,- €**

Preis pro Person im Doppelzimmer
zuzüglich Kurbeitrag

Jetzt Buchen!



AIB-KUR GmbH & Co. KG
Wilhelm-Leibl-Platz 3, 83043 Bad Aibling
Tel. 08061 9080-0, info@aib-kur.de

www.bad-aibling.de

Leben mit rheumatischen Erkrankungen

Christel Kalesse: „Ich nehme sicherheitshalber immer eine größere Ration meiner täglichen Medikamente im Handgepäck mit, für den Fall, dass der Koffer verloren geht oder verspätet ankommt.“ Medikamente, die gekühlt werden müssen, gehören in eine Kühlbox.

Bei Flugreisen empfiehlt es sich, vorab zu klären, welche Transportverpackungen erlaubt sind. Außerdem wichtig: Einige Länder akzeptieren zudem die Einfuhr von bestimmten Schmerzmitteln (Opioiden) nicht.

Eine Auslandsrankenversicherung ist empfehlenswert, ebenso eine Reiserücktrittsversicherung. Die Deutsche Rheuma-Liga weist darauf hin, dass diese Versicherung nicht zahlt, wenn die Beschwerden aufgrund der chronischen Erkrankung auftreten.

Weitere praktische Hinweise enthält das Faltblatt „Gute Reise – Urlaubsplanung mit Rheuma“ unter rheuma-liga.de/reisen.

Welche Impfungen sinnvoll sind

Grundsätzlich gelten für Menschen mit Rheuma die gleichen Impfempfehlungen wie für andere Reisende. Je nach Reiseziel kann ein Schutz gegen verschiedene Infektionskrankheiten sinnvoll oder vorgeschrieben sein – etwa gegen Gelbfieber, Tollwut, Cholera oder Meningokokken.

Die Ständige Impfkommission empfiehlt, vor einer Reise den Impfstatus zu überprüfen und fehlende Impfungen nachzuholen. Dazu zählen u. a. Tetanus, Diphtherie sowie Impfungen gegen Hepatitis A und B.



Foto: iStock.com-Image Source

Vor der Impfung mit Lebendimpfstoffen, z. B. gegen Gelbfieber, sollte dringend Rücksprache mit dem Rheumatologen/der Rheumatologin gehalten werden. ○

Spür die Kraft!

Seit über 50 Jahren Jod-Sole-Heilwasser in Bad Bevensen

Wohltuende Wärme, sanfte Bewegung im Wasser und Momente der Entspannung

www.jod-sole-therme.de

Badekur in
Bad Bevensen
Regeneration für
Körper & Geist –
lassen Sie
sich beraten!

 **JOD·SOLE**
THERME
BAD BEVENSEN

Autofahren nach Hüft- oder Knie-OP: Was ist zu beachten?

Nach einem Gelenkersatz benötigen Personen Zeit, um wieder sicher Auto zu fahren. Zwei Studien zeigen: Mit einer Hüftprothese sind Menschen frühestens nach etwa vier Wochen wieder fahrtüchtig, mit einer Knieprothese dauert es in der Regel rund sechs Wochen.

Entscheidend ist nicht allein die Zeit, sondern der Gesamtzustand. Dazu gehören etwa die Leistungsfähigkeit, Begleiterkrankungen sowie die Einnahme von Medikamenten, die müde machen, so die Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik.

Ein wichtiger Punkt ist die Fähigkeit, eine Notbremsung durchzuführen. Sie gehört „zu den zentralen Voraussetzungen, um sicher Auto zu fahren“, sagt Prof. Dr. Carsten Perka.

Dafür müssen Reaktionszeit und Kraft stimmen – also wie schnell jemand auf ein Hindernis reagiert und wie kräftig das Bremspedal gedrückt werden kann (Bremspedalkraft). Diese Fähigkeiten hängen



Foto: iStock.com-wundervisuals

stark von der Muskulatur ab, die sich nach der Operation erst wieder erholen muss, auch nach muskelschonenden Operationen.

Hüftprothese: fahrtüchtig oft nach vier Wochen

In einer Studie mit 25 Teilnehmenden wurde die Bremsfähigkeit vor der Operation sowie zwei, vier und sechs Wochen nach Einsetzen einer Hüftprothese getestet. In einem Fahrsimulator wurde mit einer Messsohle die Bremsfähigkeit für Notbremsungen (Zeit und Kraft) erfasst. Das Ergebnis: Nach vier Wochen waren Bremsreiz und Bremspedalkraft wieder hergestellt wie vor der Operation.

Knieprothese: etwas mehr Geduld nötig

Anders sieht es nach einer Knieoperation aus. Hier zeigte sich in einer Studie mit 30 Personen eine Verschlechterung der Bremspedalkraft nach der Operation. Erst nach rund sechs Wochen waren die ursprünglichen Werte wieder erreicht. Auch die Teilnehmenden schätzten ihre Fahrtüchtigkeit zu diesem Zeitpunkt wieder als „gut“ ein. ○

bentronic



Leben im Alter. Mit Zukunft.

Intelligente Systemlösungen für eine vernetzte digitale Zukunft.
Ein großer Schritt in ein selbstbestimmtes Leben durch:

- **Elektrostimulation mit TENS/EMS**
- **das intelligente Bett mit Sensorik**
- **das bewegte Bad, auch mit Dusch-WC**

Wir liefern wertvolle Beiträge zur Steigerung der Lebensqualität.

Bentronic GmbH · Hagertshausen 7 · 85283 Wolnzach · Fon +49(0)8442 67250 · www.bentronic.de

Schulungen: Wissen, das hilft

Für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Rheuma ist es wichtig, gut über die Krankheit informiert zu sein. Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie empfiehlt, zum „Manager“ der Erkrankung zu werden.

Fragen sind z. B.: Welche Ursachen hat meine Krankheit? Wie wird sie behandelt? Was kann ich selbst tun, um Beschwerden zu lindern?

Solche Informationen sind wichtig für den Behandlungserfolg. Doch viele Patientinnen und Patienten kennen die Antworten auf diese Fragen nicht.



Foto: iStock.com-marchmeena29

Hier setzen Patientenschulungen an. Ihr Ziel ist das sogenannte Empowerment. Das bedeutet: Die Teilnehmenden sollen dazu befähigt werden, Entscheidungen über ihre Therapie zu treffen und aktiv mitzuwirken.

In den Schulungen werden auch Strategien zur Krankheitsbewältigung vermittelt. Menschen mit Rheuma lernen, mit der chronischen Erkrankung im Alltag umzugehen.

Die Schulungen finden in Gruppen mit maximal 12 Teilnehmenden statt. Dort gibt es auch Raum für individuelle Fragen. ○



ANKOMMEN. EINTAUCHEN. WOHLFÜHLEN.

Wohltuende Auszeit für Körper und Gelenke

Bad Füssing an der österreichisch-bayerischen Grenze begeistert mit einer einzigartigen Kombination aus heilkräftigen Thermalquellen, wohltuender Natur und ganzheitlicher Erholung.

Drei renommierte Thermen mit heilkräftigem Wasser laden auf über 12.000 m² Wasserfläche und mit mehr als 100 Therapie- und Entspannungsbecken zum Entspannen und Auftanken ein - auch in Kombination mit dem zertifizierten Kur- & Heilwald!

Ob als klassische **Badekur**, medizinisch begleiteter **Gesundheitsurlaub** oder regenerativer **Wellnessaufenthalt**: Die vielfach ausgezeichneten Gesundheitseinrichtungen schaffen optimale Bedingungen zur Schmerzlinderung, Entspannung und langfristigen Verbesserung der Lebensqualität – ganz besonders für Rheumapatienten.



Kur- & GästeService, Rathausstraße 8
94072 Bad Füssing, Tel.: 08531 975-580
E-Mail: tourismus@badfuessing.de

www.badfuessing.de

Arthrose: Wenn die Gelenke schmerzen

Mit zunehmendem Lebensalter wird der schützende Gelenkknorpel nach und nach abgebaut. Dies wird landläufig als „Arthrose“ bezeichnet. Erste Anzeichen sind oft Schmerzen im betroffenen Gelenk, vor allem nach längeren Ruhephasen.



Foto: iStock.com-dragana991

Was ist Arthrose?

Knorpel wirkt wie ein Puffer zwischen den Knochen. Er sorgt dafür, dass sich ein Gelenk reibungslos und schmerzfrei bewegen lässt. Wird der Knorpel geschädigt oder nutzt er sich ab, fehlt dieser Schutz. Die Knochen reiben aufeinander, was zu starken Schmerzen führt. Diese Reibung löst Entzündungen aus, die die Beweglichkeit einschränken.

Die Erkrankung entwickelt sich in der Regel schleichend. Mit der Zeit erleben Betroffene Einschränkungen in alltäglichen Bewegungen und können sich weniger frei bewegen.

Anzeichen

Typisch sind Schmerzen im Gelenk. Anfangs treten sie vor allem bei Belastung auf. Später zeigen sie sich häufig nach Ruhephasen, z. B. beim Aufstehen nach längerem Sitzen. Diese Schmerzen werden als Anlaufschmerzen bezeichnet.

Viele Patientinnen und Patienten haben vor allem morgens nach dem Aufstehen ein Spannungs- oder Steifigkeitsgefühl. Dieses bessert sich oft durch Bewegung. Bei fortgeschrittener Arthrose nehmen Steifigkeitsgefühl und Bewegungsschmerz zu. →

 **Klinik &
Gesundheitszentrum**
am Kurpark GmbH

Orthopädische Spezialklinik

Behandlung des gesamten Spektrums der Erkrankungen am Bewegungsapparat, inklusive entzündlich-rheumatischer Erkrankungen.

Lindenstraße 5 | 36364 Bad Salzschlirf
Tel.: 06648-542 | Fax: 06648-54885
www.kurparkklinik-badsalzschlirf.de

mehr Infos 





PLASMA CONCEPT

NICHT DER TYP FÜR ARTHROSE?

CINGAL

Akute Gelenkschmerzen 1fach behandeln.

Arthrose darf Ihren Plänen nicht im Weg stehen – vertrauen Sie auf das weltweit einzigartige Therapiekonzept von CINGAL®:

- ✦ Hyaluronsäure-Therapie mit nur einer Injektion
- ✦ Einzigartige Wirkstoffkombination
- ✦ Behandelt Schmerzen gezielt dort, wo sie entstehen
- ✦ Lindert Schmerzen und Beschwerden sofort und langanhaltend

Fragen Sie Ihren Orthopäden nach CINGAL®:

www.arthrose-heute.de

SPRITZEN LEISTUNG bei Arthrose

Krankheiten des rheumatischen Formenkreises

Behandlung

Zur Behandlung werden häufig Schmerzmittel und nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) eingesetzt. Sie sollen Bewegung weitgehend ohne Schmerzen ermöglichen.

Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Bestandteil der Therapie. Der Knorpel bezieht seine Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit. Diese wird besser gebildet, je mehr das Gelenk bewegt wird.

Hinzu kommt: Trainierte Muskeln und Bänder stabilisieren das Gelenk. Gelenkschonende Sportarten sind Radfahren, Wandern, Schwimmen, (Nordic) Walking und Gymnastik.

Auch Hilfsmittel können unterstützen. Dazu gehören Einlagen, angepasstes Schuhwerk oder Gehhilfen. Sie können die Gelenke in der Bewegung zusätzlich entlasten. Orthesen stabilisieren und entlasten Gelenke und können Fehlstellungen korrigieren. Eine besondere Form sind mikroprozessorgesteuerte Orthesen. Diese passen ihre Unterstützung dynamisch an die Bewegung an.

In manchen Fällen wird Kortison direkt in das Gelenk gespritzt. Ergänzend kommen Physiotherapie sowie Wärme- oder Kälteanwendungen zum Einsatz. Auch Massagen, Ergotherapie oder Elektro- und Ultraschalltherapie können hilfreich sein.

Wenn der Knorpel bereits stark geschädigt ist, kann eine Operation notwendig werden. Bei einer starken Gelenkschädigung kann ein künstliches Gelenk eingesetzt werden. Dabei wird das betroffene Gelenk durch eine Prothese ersetzt, am häufigsten Hüft- oder Kniegelenke.

Arthrose in der Hand

Eine Arthrose in der Hand kann den Alltag deutlich erschweren. Typische Beschwerden sind Schmerzen, Schwellungen und Steifheit. Einfache Handgriffe, etwa einen Schwamm auszudrücken oder ein Glas zu öffnen, fallen dann schwer.

Eine häufige Form ist die sogenannte Rhizarthrose im Daumensattelgelenk. Frauen sind hiervon häufiger betroffen als Männer, so der Deutsche Verband Ergotherapie.

Zur Behandlung stehen Physiotherapie und Ergotherapie, spezielle Daumenschienen (Orthesen), manuelle Therapie und Medikamente zur Verfügung. Ist die Erkrankung bereits weiter fortgeschritten, kann eine Operation sinnvoll sein.

Die mikroprozessorgesteuerte Handorthese bei Arthrose & Arthritis

„Ich kann wieder sicher zugreifen“ – Wie die Carbonhand® den Alltag von Karin verändert hat

Viele Menschen mit Arthrose, rheumatoider Polyarthritis, Osteo-Polyarthritis und Gicht kennen die täglichen Herausforderungen: Schmerzen, Kraftverlust und Unsicherheit bei einfachen Handgriffen.

Auch Karin P. aus Sachsen lebt seit den 1980er Jahren mit Polyarthritis – besonders ihre Hände sind betroffen.

Im Gespräch mit Konstanze Hager, der Geschäftsführerin von EXXOMOVE, erzählt sie, wie die Carbonhand ihr dabei hilft, ein Stück Selbstständigkeit zurückzugewinnen.

Interview mit Karin P.

Konstanze Hager (EXXOMOVE): Frau P., wie sind Sie auf die Carbonhand aufmerksam geworden?

Ich habe seit den 80er Jahren Polyarthritis, vor allem in den Händen und Füßen. Als ein Techniker vom Sanitätshaus meditech wegen einer Hilfsmittelberatung für meinen Sohn bei uns zu Hause war, habe ich ihn einfach gefragt, ob es auch etwas für meine schwachen Hände gibt. Daraufhin hat er mir eine Testung der Carbonhand empfohlen.

Was ist für Sie der größte Unterschied mit und ohne Handorthese?

Ich nutze die Carbonhand hauptsächlich im Haushalt. Ich kann jetzt wieder sicher Besteck benutzen und schneiden. Selbst Torten kann ich wieder gerade schneiden – das ging vorher nicht mehr. Insgesamt habe ich wieder einen stabilen und sicheren Griff beim Halten von Gegenständen.

Wie schnell haben Sie die Handorthese erhalten?

Das ging alles problemlos. Nach der Testung im November 2025 habe ich die Carbonhand Anfang März über meine Krankenkasse, die AOK, erhalten.

Was bringt Ihnen die Carbonhand im Alltag ganz allgemein?

Zugreifen und Schneiden klappt einwandfrei – und vor allem sicher. Das macht einen großen Unterschied.

Ein Schritt zurück in die Selbstständigkeit

Die Erfahrungen von Karin P. zeigen eindrücklich, wie unterstützende Technologien im Alltag wirken können. Die Carbonhand hilft gezielt dort, wo Kraft fehlt – und ermöglicht wieder mehr Sicherheit bei alltäglichen Handgriffen.

Für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen bedeutet das oft weit mehr als nur funktionale Unterstützung: Es ist ein Stück Lebensqualität, das zurückkehrt.

Herzlichen Dank an Frau Karin P. für das offene Gespräch. Wir wünschen ihr weiterhin alles Gute und viele schöne Momente mit ihrer Familie.



Die CARBONHAND® stellt sich vor

„Die Kraft in der Hand ist einfach bombastisch. Der Schmerz in der Schulter ist weg - ist ein Gefühl, wie Ostern und Weihnachten zusammen.“

(Andrea S., Anwenderin der Carbonhand seit 2023; rheumatoide Polyarthritis)

Therapeutischer Nutzen

63 Probanden mit Osteoarthritis, rheumatischer Arthritis und Arthrose nahmen 2024 an einer 6-wöchigen Studie teil. Sie benutzten die Carbonhand durchschnittlich 47 Minuten am Tag: z.B. zum Tragen von Gegenständen, Öffnen von Gläsern, Zubereiten von Speisen und zum Anziehen

- ✓ Erhöhung der Griffkraft um 1,9 kg nach 6 Wochen (ohne Hilfsmittel/Handschuh)
- ✓ Signifikante Zunahme der Handgeschicklichkeit (nach Jebsen-Taylor Handfunktionstest)
- ✓ Zunahme der motorischen Funktion nach ARAT (Bewertung der motorischen Funktion von Hand + Arm)

alle Ergebnisse der Original-Studie und mehr im virtuellen Showroom entdecken



showroom.exxomove.de



Alltagsnutzen

Bei Arthrose, rheumatoider Polyarthritis, Osteo-Polyarthritis und Gicht unterstützt sie bei folgenden Aufgaben:

- ✓ kraftvoll und ausdauernd Gegenstände halten/tragen
- ✓ sicher am Treppengeländer festhalten, Rollator und Gehstock halten
- ✓ kleine Gegenstände wie einen Reißverschluss benutzen oder Knöpfe schließen, und mit einem Pinsel malen
- ✓ beide Hände benutzen und die betroffene Hand wieder aktiv bewegen (z.B. beidhändig schneiden, essen, Flasche öffnen, stricken)
- ✓ durch Benutzung bei den täglichen Aufgaben, die betroffene Hand mobilisieren und wieder intuitiv Bewegung einleiten und ausüben

Jetzt Testtermin vereinbaren

info@exxomove.de
0 921 15 05 341



EXXOMOVE
Wir leben Bewegung

Hilfsmittel:
23.07.06.0001



Dr. Ebel Fachklinik Bad Brambach: die Schätze der Natur nutzen.

Die Dr. Ebel Fachklinik Bad Brambach steht für ein medizinisches Versorgungskonzept, das die zunehmende Komplexität von Krankheitsbildern und neueste diagnostische, sowie therapeutische Erkenntnisse berücksichtigt. Wir helfen Ihnen dabei, sich wieder mit Ihrem Körper zu verbinden, Kraft zu tanken und in Ruhe zu genesen – mit professioneller Unterstützung, einer wohlthuenden Umgebung und viel Zeit für Ihre jeweiligen Bedürfnisse.

Unsere Leistungen:

- ✓ teilstationäre und stationäre Vorsorge- und Rehabilitationsleistungen
- ✓ Anschlussrehabilitation (AR)
- ✓ Selbstzahlerleistungen
(Komplexe Heilpunktekur)

Besonderheit: Radon-Therapie

In Bad Brambach sprudeln weltweit einzigartige kohlensäure- und radonhaltige Mineralquellen, deren Heilkräfte zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen eingesetzt werden.



QR-Code scannen und
mehr über uns erfahren:
[www.ebel-kliniken.com/
klinik-bad-brambach](http://www.ebel-kliniken.com/klinik-bad-brambach)

Fibromyalgie

Fibromyalgie bedeutet wörtlich Faser-Muskel-Schmerz. Anhaltende Schmerzen in Nacken, Rücken, Muskeln und Gliedern können auf eine Fibromyalgie hinweisen. Da die Beschwerden sehr unterschiedlich sind, spricht man auch vom Fibromyalgiesyndrom.



Typisch sind Schmerzen auf der Haut, in den Muskeln und Gelenken, die oft monatelang anhalten. Hinzukommen können Schlafstörungen und chronische Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Schwellungsgefühl, Atemnot, Kopfschmerzen, Empfindungsstörungen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Kälteempfindlichkeit, Depressionen oder Angststörungen.

Im Labor zeigen sich in der Regel keine Auffälligkeiten, insbesondere keine Entzündungszeichen. Auch in der Bildgebung sind keine Hinweise zu finden.

Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Erste Anzeichen können im jungen Erwachsenenalter auftreten. Oft dauert es jedoch mehrere Jahre, bis die Diagnose gestellt wird.

Krankheiten des rheumatischen Formenkreises

Fibromyalgie ist nicht heilbar. Betroffene können mithilfe einer individuellen Therapie lernen, besser mit den Symptomen zu leben.

Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Ergänzend kann ein gezieltes gerätegestütztes Muskeltraining unter Anleitung (Medizinische Trainingstherapie (MTT)) sinnvoll sein.

Auch Medikamente werden eingesetzt. In erster Linie wird das Antidepressivum Amitriptylin oder Serotoninwiederaufnahmehemmer verschrieben.

Manche Betroffene empfinden auch Wärme- oder Kälteanwendungen als hilfreich, z. B. Wärmekabinen oder Kältekammern. ○





Das Gute liegt so nah.

Natürlich stark bei Rheuma & Psoriasis Arthritis

In der Franken-Therme Bad Windsheim wirkt natürliche Sole in allen Becken gezielt bei rheumatischen Beschwerden:

- Kann bei regelmäßiger Anwendung Entzündungen und Schmerzen lindern
- Fördert Beweglichkeit und Regeneration
- Bis zu 26,9 % Salzgehalt für spürbare Tiefenwirkung

AMBULANTE
BADEKUR
ALS KASSEN-
LEISTUNG



20 JAHRE
FRANKEN-THERME
BAD WINDSHEIM

Franken-Therme Bad Windsheim GmbH
Erkenbrechtallee 10 • 91438 Bad Windsheim
www.franken-therme.net

Sehnenleiden

Sehnenleiden (Tendinopathie oder Tendopathie) können an verschiedenen Stellen im Körper auftreten. Je nach betroffener Region gibt es unterschiedliche Bezeichnungen, z. B.:

- Tennisarm/Mausarm
- Tennisellenbogen/Golferellenbogen
- Springerknie
- Sportlerschulter

Häufig treten Schmerzen, Schwellungen und Rötungen auf. Ursache ist meist eine einseitige, sich wiederholende Bewegung. Das kann beim Sport passieren, etwa beim Tennis, Golf oder Werfen. Ebenso können alltägliche Tätigkeiten im Haushalt eine Rolle spielen, z. B. Schraubendrehen, Rasenmähen, Fensterputzen oder Autopolieren.

Meist hilft es, die einseitige Tätigkeit zu beenden und sich zu schonen. Zusätzlich können Massagen sowie Wärme oder Kälte die Beschwerden lindern. Auch Physiotherapie und regelmäßiges Dehnen können oft hilfreich sein.



Foto: iStock.com-AndreyPopov

**Die MEDICLIN Seidel-Klinik
Bad Bellingen ist umgezogen!**



**Ab Sommer 2026 finden Sie uns in Breisach am Rhein
unter dem Namen MEDICLIN Fachklinik Breisach.**

Unsere Klinik vereint die Vorteile eines modernen Akutkrankenhauses mit den umfassenden Möglichkeiten einer Rehabilitationsklinik unter einem Dach. Unser Schwerpunkt liegt auf der Behandlung entzündlicher und degenerativ-rheumatischer Erkrankungen, der Behandlung von Wirbelsäulenleiden – einschließlich der Frührehabilitation nach operativen Eingriffen – sowie der Behandlung neuromuskulärer Erkrankungen und chronischer Schmerzserkrankungen.

Wir begleiten Sie von der Akutbehandlung bis zur Rehabilitation:
individuell, ganzheitlich und auf dem neuesten Stand der Wissenschaft.



**Interdisziplinäres Zentrum für Rheumatologie,
Wirbelsäulenleiden und Neuromuskuläre Erkrankungen**

Chefärztin Innere Medizin und Rheumatologie:

Dr. med. univ. F. Tomandl

Chefarzt Physikalische und Rehabilitative Medizin,
spezielle Schmerztherapie: A. Leipold-Weißenfels

MEDICLIN Fachklinik Breisach

Zeppelinstraße 37, 79206 Breisach am Rhein
info.fk-breisach@mediclin.de, www.fachklinik-breisach.de

Mausarm

Der sogenannte Mausarm entsteht durch langes Arbeiten mit der Computermouse oder Tastatur. Gleiche Fingerbewegungen mit einseitiger Belastung in unnatürlicher Körperhaltung führen zu Schmerzen, so die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Anfangs bemerken Betroffene oft ein leichtes Kribbeln oder ein Gefühl von Kraftverlust in Hand und Unterarm. Dies tritt zunächst nur während der Arbeit auf.

Bleibt die Belastung bestehen, können die Schmerzen zunehmen. Später halten sie auch in Ruhephasen an oder treten schon bei leichten Tätigkeiten auf, z. B. beim Halten einer Tasse.

Zur Vorbeugung sind regelmäßige Bewegung im Arbeitsalltag und ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz empfehlenswert. Hilfreich ist ein Bürostuhl mit höhenverstellbaren Armlehnen. Der Bildschirm sollte so eingestellt sein, dass Nacken und Schultern entspannt bleiben. Eine ergonomische Tastatur oder eine Handauflage vor der Tastatur kann die Hand entlasten. ●



Foto: iStock.com-spukkat

SPÜREN SIE DIE HEILSAME KRAFT DES MOORES BEI RHEUMATISCHEN BESCHWERDEN

- Wärmetherapie mit Tiefenwirkung
- Entzündungshemmende Wirkung
- Anregung der Durchblutung
- Entlastung von Muskeln und Gelenken
- Natürliches Schmerzmittel gegen Verspannungen und Schmerzen

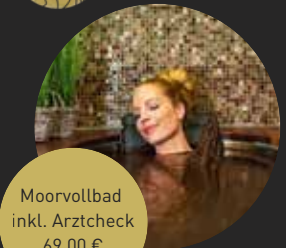
mehr als 80
Jahre
Erfahrung

exzellente
Medizinische
Kompetenz

Deutschlands
modernstes
Moorbad



feelMOOR
DAS GESUNDRESORT BAD WURZACH



Moorvollbad
inkl. Arztcheck
69,00 €

IM FEELMOOR GESUNDRESORT SIND MEHRTÄGIGE KUREN SOWIE EINZELNE ANWENDUNGEN BUCHBAR.
WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI UNS - WIR BERATEN SIE GERN PERSÖNLICH

feelMOOR - Das Gesundresort Bad Wurzach | www.feelmoor.de | therapieplanung@feelmoor.de | 07564 304-2200

Systemischer Lupus erythematoses

Der Begriff Lupus erythematoses stammt aus dem Lateinischen und Griechischen. „Lupus“ bedeutet Wolf, „erythema“ steht für Rötung.

Der Name „rötlicher Wolf“ bezieht sich auf den typischen Hautausschlag im Gesicht, der oft schmetterlingsförmig über Nase und Wangen verläuft. Dieser tritt jedoch nicht bei allen Betroffenen auf.

Häufige Beschwerden sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gelenkschmerzen und Hautveränderungen, die sich durch Sonnenlicht verstärken können.



Foto: iStock.com-martin-dm

Man spricht vom systemischen Lupus erythematoses, wenn mehrere Organe betroffen sind, z. B. neben der Haut und den Gelenken auch die Nieren, das Nervensystem oder die Lunge.

Daneben gibt es den sogenannten Hautlupus. Dabei treten gerötete, schuppige und entzündete Hautstellen auf. Zur Abklärung werden bestimmte Autoantikörper, sogenannte Antinukleäre Antikörper (ANAs) bestimmt.

Die Erkrankung verläuft meist in Schüben. Ziel der Behandlung ist es, Schübe zu verhindern oder ihre Stärke zu reduzieren. Viele Betroffene profitieren von Antimalariamitteln. Diese Medikamente können Hautsymptome lindern und Schübe abschwächen. ○



Dieses Bild wurde mit Hilfe von KI generiert

Weil Leben mehr ist als eine Diagnose.

Engagiert für Menschen mit Lupus oder EGPA*

Weitere Informationen auf: [Mein-A-Z.de](https://www.mein-a-z.de)

AstraZeneca begleitet Menschen mit **seltene**n immunologischen Erkrankungen über die Therapie hinaus.

Dafür stellen wir **vielfältige Informations- und Serviceangebote** zur Verfügung, die dabei helfen, die **Erkrankungen besser zu verstehen**, Sicherheit zu gewinnen und den eigenen Weg zu finden.

*Eosinophile Granulomatose mit Polyangiitis (rheumatische Erkrankung)



DE-97087/07-2026

Gicht

Typisch für Gicht (Arthritis urica) sind plötzlich gerötete, geschwollene und stark schmerzende Gelenke.



Foto: iStock.com-ghanakoni laorob

Gicht betrifft überwiegend Männer, meist im mittleren Lebensalter. Ab einem Alter von 60 Jahren sind häufig auch Frauen betroffen.

Gicht entsteht durch eine Störung im Harnsäure- oder Purin-Stoffwechsel. Purine sind natürliche Bestandteile unserer Nahrung. Sie sind vor allem in Fleisch und Fisch, aber auch in Bier und in einigen Hülsenfrüchten enthalten.

Purine werden im Körper zu Harnsäure umgewandelt. Bei gesunden Menschen wird diese mit dem Urin aus dem Körper gespült. Bei Menschen mit Gicht ist dieser Prozess gestört: Sie scheiden entweder zu wenig Harnsäure aus oder produzieren zu viel davon. Bei ihnen kann sich dann die Harnsäure in den Gelenken ablagern.

Nach einiger Zeit entstehen Harnsäurekristalle, die am Gelenk reiben und plötzlich Schmerzen verursachen: Ein Gichtanfall liegt vor.

Gichtanfall

Ein Gichtanfall tritt oft wie aus dem Nichts auf – häufig nachts oder früh am Morgen. Betroffene wachen dann mit starken Schmerzen auf, beispielsweise im Grundgelenk des großen Zehs. Das betroffene Ge-

lenk wird heiß und schwillt an. Auch Kopfschmerzen, Fieber, Herzrasen oder Übelkeit können auftreten.

Meist liegt ein bereits seit längerer Zeit erhöhter Harnsäurespiegel vor. Üppiges Essen, starker Alkoholkonsum, aber auch extremes Fasten können auslösende Faktoren sein.

Behandlung

Bei einem akuten Gichtanfall steht die Linderung von Schmerzen und Entzündung im Vordergrund. Dazu werden u. a. nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) eingesetzt. Alternativ kommen Kortisonmedikamente infrage. Zusätzlich können die Beschwerden durch Kühlen gelindert werden.

Auch Colchicin wird häufig verschrieben. Es hemmt die Entzündungsreaktion im Gelenk. Bei niedriger Dosierung kann es auch zur Vorbeugung eingesetzt werden. →

WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Fachkompetenz
und umfassende
Versorgung unter
einem Dach.

Klinik Oberammergau
Zentrum für Rheumatologie,
Orthopädie und Schmerztherapie
82487 Oberammergau
Telefon +49 (0) 8822 914-0
www.klinik-oberammergau.de

WZ_2406-018

Ziel der langfristigen Therapie ist es, den Harnsäurespiegel dauerhaft unter 6 mg/dl zu senken und so weiteren Gichtanfällen nach Möglichkeit vorzubeugen. Das Wichtigste ist eine Änderung der Ernährung.

Zusätzlich werden u. a. Medikamente eingesetzt, die die Bildung von Harnsäure hemmen (Urikostatika). Hier hat sich die Therapie mit Allopurinol bewährt. Bei Nierenversagen oder der Einnahme anderer Medikamente (z. B. Blutverdünner) ist Vorsicht geboten.

Eine andere Möglichkeit sind Medikamente, die die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren fördern (sogenannte Urikosurika). Zu Beginn der Behandlung kann es vorübergehend zu einer erhöhten Urinausscheidung kommen.

Wichtig ist außerdem regelmäßige Bewegung bzw. Sport.

Ernährung

Zur Behandlung gehört auch die Umstellung der Ernährung auf purinarme Kost. Besonders purinreich sind Innereien, rotes Fleisch sowie Lachs, Forelle, Sardinen, Hering und Meeresfrüchte. Diese Lebensmittel sollte man bei Gicht in sehr geringem Maße essen. Insbesondere Bier, alkoholfreies Bier, Alkohol und Hülsenfrüchte können den Harnsäurewert nach oben treiben.

Fruktose hemmt den Harnsäureabbau. Deshalb sind z. B. Softdrinks und Säfte sowie Süßigkeiten eher ungünstig.

Menschen mit Gicht sollten darauf achten, ausreichend Vitamin C aufzunehmen. Es kann Entzündungen bremsen und die Harnsäureausscheidung fördern. ○



pharmaselect.
we care for your health

Wie Sie das Gichtrisiko senken können.

Mehr Informationen unter:
colchanova.de/patienteninformationen/wie-sie-das-gichtrisiko-senken-koennen/



* Bei Fragen zum Thema Diagnose/Behandlung wenden Sie sich an Ihren Arzt

Pharmaselect Deutschland GmbH
Herrenstraße 13
30159 Hannover
Telefon: 0511 711 09005-32
E-Mail: office-de@pharmaselect.com



pharmaselect.de

PARACELSUS-KRANKENHAUS
UNTERLENGENHARDT

Klinik für Integrative Medizin

Ihre Klinik für ganzheitliche Medizin

Unser Therapiekonzept verknüpft Schulmedizin mit den ganzheitlichen Therapieverfahren Anthroposophischer Medizin. Wir sehen vor allem den Menschen in der Krankheit.

www.paracelsus-krankenhaus.de



Osteoporose

Laut Deutscher Rheuma-Liga hat jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 Jahren Osteoporose. Bei dieser Krankheit nimmt die Knochenmasse ab, die Knochen werden brüchiger und das Risiko für Knochenbrüche steigt.



Bei Osteoporose können schon kleinste Belastungen oder Verletzungen zu einem Knochenbruch führen, wie das Heben einer Einkaufstüte oder ein unachtsamer Tritt aus der Dusche. Dies liegt daran, dass bei Betroffenen die Knochenmasse viel schneller abnimmt als bei gesunden Menschen. Daher wird Osteoporose auch Knochenschwund genannt.

Entstehung

Frauen nach der Menopause haben ein höheres Risiko für Osteoporose. In der Menopause sinkt der Spiegel des Hormons Östrogen im Körper deutlich. Wenn weniger Östrogen vorhanden ist, werden die Knochen schneller abgebaut. Dadurch verlieren sie an Stabilität und werden brüchiger.

Des Weiteren können Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis), Morbus Bechterew, Schilddrüsenüberfunktion oder chronische Magen-Darm-Erkrankungen eine Osteoporose fördern.

Ein Vitamin-D-Mangel, eine kalziumarme Ernährung, Rauchen, Bewegungsmangel und eine längerfristige Einnahme von Kortison können eine Osteoporose begünstigen.

Oft verläuft die Krankheit unbemerkt und wird erst nach einem Knochenbruch, meist an Hüfte, Wirbelkörper oder Unterarm festgestellt. Daher rät die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie ab 70 Jahren zur Knochendichtemessung. ●

Gelenkentzündung bei Schuppenflechte

Bei Schuppenflechte (Psoriasis) entstehen gerötete, schuppige Hautstellen, häufig an den Ellenbogen, Knien oder am Haarsatz. Diese können jucken und schmerzhaft sein. Auch die Nägel können befallen sein.

Laut Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickeln etwa 20 bis 30 Prozent der Menschen mit Schuppenflechte im Lauf der Erkrankung eine Gelenkentzündung, eine sogenannte Psoriasis-Arthritis.

In der Regel sind vor allem die kleinen Gelenke, wie etwa Zehen oder Finger, betroffen. Sie können anschwellen und schmerzen.

Zu Beginn und bei leichten Beschwerden werden in der Regel entzündungshemmende Schmerzmittel (NSAR) verschrieben. Medikamente mit Kortison kommen meist vorübergehend bei rasch fortschreitendem Verlauf zum Einsatz. Behandlungsoptionen für eine langfristige Behandlung sind Methotrexat und JAK-Inhibitoren.

Die Behandlung ergänzen können:

- Kälte- oder Wärmeanwendungen
- Physiotherapie und Ergotherapie
- in bestimmten Fällen Elektrotherapie
- Bade- und Lichttherapien (Balneo- und Phototherapie) können sich positiv auf die Hautbereiche auswirken, die von Schuppenflechte betroffen sind.



Foto: inesbazar-stock.adobe.com

Wichtige Adressen

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Portal für junge Menschen mit Rheuma

www.geton.rheuma-liga.de

ArbeitsKreis Vaskulitis

www.vaskulitis.org

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

info@osteoporose-deutschland.de
www.osteoporose-deutschland.de

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.

Verein zur Bekämpfung der
Arthrosekrankheit
service@arthrose.de
www.arthrose.de

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie e. V.

www.dgrh.de

Deutsche Gicht-Liga e. V.

info@gichtliga.de
www.gichtliga.de

Deutsche Kinderrheuma- Stiftung

www.kinder-rheumastiftung.de

Deutscher Psoriasis Bund e. V. (DPB)

www.psoriasis-bund.de

Deutsche Rheumastiftung

www.rheumastiftung.org

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.

dymb@bechterew.de
www.bechterew.de

Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie

www.gkjr.de

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V.

leshg@lupus-rheumanet.org
www.lupus-rheumanet.org

Netzwerk Osteoporose e. V.

buer@netzwerk-osteoporose.de
www.netzwerk-osteoporose.de

Sklerodermie Selbsthilfe e. V.

info@sklerodermie-sh.de
www.sklerodermie-selbsthilfe.de

Impressum

Herausgeber & Verlag:
GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 18898-0
Fax: 02202 18898-29
E-Mail: info@gfmk.de
www.gfmk.de

Produktion:
Holger F. Caspari (V.i.S.d.P.)
Claudia Laschinski
(Leitende Redakteurin)
Sarah Kimpel
Jessica Wulftange

Anzeigenleitung:
Maren Jäger
Tel.: 02202 18898-24

Gestaltung:
Wizart design, Ingolstadt
www.wizart.de

Druck:
Fromm + Rasch GmbH & Co. KG
Osnabrück

Titelbild:
iStock.com-seb_ra

Hinweise zum Datenschutz:
www.gfmk.de/datenschutzhinweis

Wissenschaftlicher Beirat:

- Prof. Dr. med. Christoph Baerwald
Facharzt für Innere Medizin mit
Schwerpunkt Rheumatologie, Leipzig
- Prof. Dr. med. Jörg Henes
Leiter des Bereichs Rheumatologie
Universitätsklinikum Tübingen
- Prof. Dr. med. Thomas Rauen
Leiter der Sektion Rheumatologie
Universitätsklinikum Aachen
- Dr. med. Maria Stoyanova-Scholz
Fachärztin für Innere Medizin, Rheumatologie,
Physikalische Therapie, Duisburg
- Dr. med. Slobodan Stojkovic
Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie,
Physikalische und Rehabilitative Medizin, Viersen

Nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen bleiben alle Rechte dem Verlag vorbehalten. Der Verlag und die Redaktion übernehmen für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder. Der Ratgeber und alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Bei Nachdruck, auch auszugsweise, bedarf es der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung. Nach erfolgter Zustimmung wird um Angabe der Quelle und Zusendung eines Belegexemplars gebeten. Die Inhalte der Anzeigen müssen nicht zwangsläufig mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen.

