

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



RR LEBEN

AUSGABE 01

Im Gespräch: Rheumatologe Dr. Hauke Heintz

Schmerz und Therapie müssen
zusammenpassen

Selbstbestimmt leben

Trotz Schmerzen in Bewegung bleiben

Rheuma-Life-Balance

Den Teufelskreis aus Stress und
Schmerz durchbrechen

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●



- 4** ● **Gecheckt**
Wie bahnen sich
Schmerzen ihren Weg
durch den Körper?
- 6** ● **Selbstbestimmt leben**
Gesunde Gelenke
- 8** ● **Im Gespräch: Dr. Hauke Heintz**
„Wir müssen durch
eine frühzeitige Therapie
dafür sorgen, dass
chronische Schmerzen
gar nicht erst entstehen.“

- 10** ● **Was is(s) dran?**
Proteine –
hilft viel auch viel?
- 11** ● **Rezept**
Nudel-Brokkoli-Gratin
- 12** ● **Rheuma-Life-Balance**
Mit Entspannung gegen
den Schmerz
- 13** ● **Ausgefragt**
Wenn der Rheuma-
Schub kommt
- 14** ● **News, Sudoku, Impressum**



Februar 2020



Liebe Leserin, lieber Leser,

RLeben ist das neue Patientenmagazin von Novartis rund um ein selbstbestimmtes Leben mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Der Titel RLeben steht für die zentrale Botschaft unseres Magazins: Ob Sie von Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis, rheumatoider Arthritis oder einer anderen Rheuma-Form betroffen sind: Die Erkrankung mag zwar Ihren Alltag einschränken, aber lassen Sie sich davon nicht unterkriegen. Wir wollen Ihnen zeigen, wie das gelingen kann!

In jeder Ausgabe werfen wir einen Blick auf einen Lebensbereich, den die Erkrankung in besonderer Weise berührt. Kann ich meinen Beruf weiterhin ausüben? Wie gehe ich mit wiederkehrenden

Schmerzen um? Und wo kann ich mich über Therapieoptionen informieren? Gemeinsam mit unseren Rheuma-Experten beantworten wir die wichtigsten Fragen zum Leben mit der chronischen Erkrankung.

Rheuma ist bislang noch nicht heilbar. Doch wer bewusst mit der Erkrankung umgeht, gewinnt Spielraum im Alltag und im Kopf. Und das sind die besten Voraussetzungen für ein erfülltes Leben.

Viel Spaß beim Lesen,
wünscht das Redaktions-Team der Rleben und Novartis



Wie bahnen sich Schmerzen ihren Weg durch den Körper?

Ob wir uns in den Finger schneiden, den Kopf stoßen oder das Kniegelenk entzündet ist: Überall in unserem Körper befinden sich spezialisierte Rezeptoren, die merken, dass etwas nicht stimmt – und daraufhin Schmerzsignale aussenden ●

Sogenannte Nozirezeptoren bilden das Ende von spezialisierten Nervenfasern, die unseren Körper durchziehen. Über diese feinen Fühler nimmt unser Nervensystem Schmerzen wahr. Es leitet sie in Form eines elektrischen Signals über ein weit verzweigtes Netz von Nervenfasern an das Rückenmark weiter. Je nachdem, um was für einen Schmerz es sich handelt, kommen hierbei zwei unterschiedliche Arten von Fasern zum Einsatz.

Bei Hitze, Kälte und Druck geht es besonders schnell

Löst ein mechanischer oder thermischer Reiz wie Druck oder Hitze den Schmerz aus, leiten die sogenannten A-Fasern den lokalen Schmerz mit einer Geschwindigkeit von rund 50 Kilometern pro Stunde an das Rückenmark weiter. Jetzt besteht die Möglichkeit, dass ein Reflex ausgelöst wird – noch bevor die Informationen „heiß“ und „Schmerz“ im Gehirn angekommen sind. Über einen sogenannten Reflexbogen wird die Information an die Muskulatur in Armen und Beinen weitergegeben. Dann passiert,

was mit Sicherheit jeder kennt: Noch bevor uns bewusst ist, dass wir uns an der Herdplatte verbrannt haben, ziehen wir ruckartig die Hand zurück.

Im Gehirn werden Erfahrungen und Emotionen berücksichtigt

Bei dumpfen und unspezifischen Schmerzen, die schwer lokalisierbar sind, gelangt die Schmerzinformation über die langsamere C-Fasern zum Rückenmark. Dies geschieht mit einer Leitungsgeschwindigkeit von 4 Kilometern pro Stunde. Von hier aus geht es weiter zum Gehirn, wo verschiedene Bereiche bei der Verarbeitung der Schmerzinformation zusammenarbeiten: Sie gleichen den Schmerzreiz mit bisherigen Erfahrungen ab, bewerten ihn emotional und lösen schließlich eine bewusste Reaktion aus. Wir erinnern uns zum Beispiel daran, dass bei Bauchschmerzen eine Warmflasche hilft, oder greifen bei einem dumpfen Kopfschmerz als Soforthilfe zu einem großen Glas Wasser, weil wir vielleicht zu wenig getrunken haben ●

Schmerzimpulse werden mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten an das Gehirn weitergeleitet. Je nach Ursache sind sie entweder 50 km/h schnell, also wie ein Auto im Stadtverkehr. Oder nur 4 km/h, also wie bei einem gemütlichen Spaziergang.

A, B oder C?

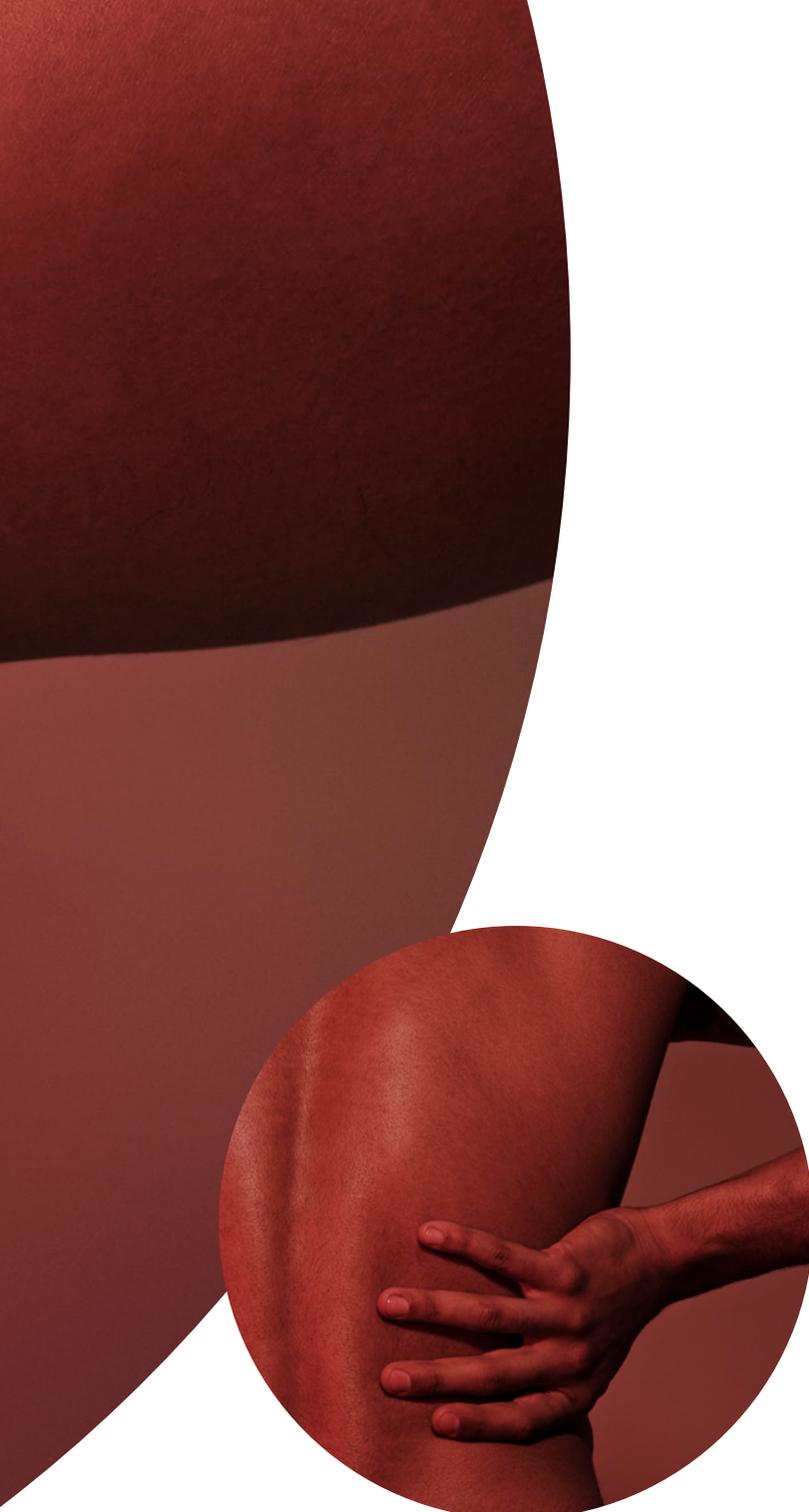
Nervenfasern werden anhand ihres Durchmessers in Klassen von A bis C eingeteilt, wobei A-Fasern den größten und C-Fasern den kleinsten Durchmesser haben. Je größer der Durchmesser ist, desto schneller leiten die Fasern Informationen weiter.



Gesunde Gelenke ●

Experte in eigener Sache:
Was jeder selbst tun kann, um Rheuma auszubremsen

Rheuma ist der Oberbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen ● Sie können fast alle Organe des Körpers betreffen ● Am häufigsten führen sie zu entzündeten Gelenken ● Wird Rheuma früh erkannt, lässt sich die unheilbare Krankheit gut beherrschen und sogar stoppen ●



Mehr als eine halbe Million Menschen in Deutschland leiden an einer rheumatoiden Arthritis, die meist durch ein fehlgeleitetes Immunsystem ausgelöst wird. Frauen dreimal häufiger als Männer. Die Gelenkentzündung schleicht sich zunächst über die Finger-, Hand- und Zehengelenke in den Körper. Im fortgeschrittenen Stadium können auch die Knie, Hüften, Schultern und die obere Halswirbelsäule betroffen sein. Eine frühe Therapie ist wichtig, damit es nicht zur Zerstörung der Gelenke kommt. Die beste Strategie gegen das Leiden ist ein Zusammenspiel aus klassischer Medizin, Physiotherapie und einem auf die Krankheit abgestimmten Lebensstil. Die gute Nachricht: Betroffene können selbst dazu beitragen, die Gelenkentzündungen in den Griff zu bekommen.

Bewegung für die Versorgung der Gelenke mit Nährstoffen

Viele Menschen mit Rheuma vermeiden Sport. Sie befürchten, ihre Beschwerden zu verstärken. Ein Irrtum. Nicht Schonung, sondern Bewegung ist bei rheumatischen Erkrankungen heilsam. Ohne Bewegung vertrocknen die Gelenke regelrecht. Ihre Versorgung mit Nährstoffen erfolgt nicht über eigene Blutgefäße, sondern allein über die Gelenkinnenhaut – und das nur bei Bewegung! Ideal sind harmonische und gelenkschonende Sportarten wie Wandern, Walken, Skilanglauf und Schwimmen. Wichtig ist, mit Freude bei der Sache zu sein. Und ohne Angst. Sanfte Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen wirken sich ebenfalls positiv aus, da eine gute Muskulatur die Gelenke stützt und stabilisiert.

Die Physiotherapie ist ein weiterer zentraler Baustein bei der Behandlung von Rheuma. Je nach Beschwerden des Patienten kommen verschiedene Behandlungsformen zum Einsatz: manuelle Therapien, um versteifte Gelenke zu mobilisieren, Massagen, Wärme- und Kälteanwendungen oder medizinische Bäder.

Fokus Hüftgelenk

Die beiden Kugelgelenke der Hüfte sind die bewegliche Verbindung zwischen den Oberschenkelknochen und dem Becken. Der Kopf des Oberschenkelhalses bewegt sich wie eine Kugel in der Pfanne der Hüfte. Wie bei allen Gelenken sind Pfanne und Kopf mit einer glatten Knorpelschicht überzogen. Eine Gelenkflüssigkeit im Gelenkspalt zwischen ihnen sorgt beim gesunden Gelenk für reibungslose Bewegungen.

Schmerztagebuch für mehr Achtsamkeit

Gegen die Schmerzen bei rheumatischen Beschwerden helfen sogenannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) mit Wirkstoffen wie Diclofenac oder Ibuprofen. Sie können die Entzündung hemmen und den Schmerz lindern – und so den Alltag erleichtern. Wer diese Medikamente regelmäßig nimmt, sollte darüber mit dem behandelnden Rheumatologen sprechen. Er wird detaillierte Fragen über Höhen und Tiefen des Krankheitsverlaufs stellen, denn die Antworten sind entscheidend für die weitere Therapie.

„Wie ist es Ihnen in den vergangenen drei Monaten ergangen?“ Wer bei dieser Frage seines Arztes regelmäßig ins Straucheln gerät, für den ist ein Schmerztagebuch hilfreich. Es hilft Betroffenen zudem, achtsamer mit ihrer Erkrankung umzugehen. Schmerztagebücher lassen sich auch online führen, etwa unter www.rheuma-online.de/selbsthilfe/schmerztagebuch ●

Trotz Rheuma schmerzfrei leben ●

Der Hamburger Rheumatologe Dr. Hauke Heintz betont: Rheuma-Patienten können heute mit modernen Therapien und moderater Bewegung ein beschwerdefreies Leben führen. Seinen Patienten lebt er einen gesunden Lebensstil vor: Er fährt jeden Tag mit dem Fahrrad zu seiner Praxis und Schwimmen steht regelmäßig auf seinem Sportprogramm ●



Keine Ausgabe mehr verpassen



Liebe Leserin, lieber Leser,
Ihnen gefällt unser Magazin und Sie möchten die zukünftigen Ausgaben nicht verpassen?

Dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrer Postanschrift an **r.leben@novartis.com** und wir senden Ihnen die RLeben einmal im Quartal kostenfrei zu ● Alternativ können Sie auch die Einwilligungserklärung auf der Rückseite ausfüllen und per Post an uns senden ●

Mehr Informationen zu Psoriasis-Arthritis und Morbus Bechterew finden Sie unter: **www.psoriasis.info** und **www.du-kriegst-mich-nicht-krumm.de** ●

Entgelt
zahlt
Empfänger

Hier abtrennen

Ich, _____ Name

möchte dieses kostenlose Patientenmagazin zum Thema „Rheuma“ der Novartis Pharma GmbH abonnieren.

Bitte senden Sie mir dieses an folgende Anschrift:

_____ Straße

_____ PLZ, Ort

Mit meiner Unterschrift willige ich deshalb freiwillig ein, dass die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des regelmäßigen Versandes des Patientenmagazins „RLEBEN“ verwenden darf.

_____ Unterschrift

Novartis Pharma GmbH,
Rheumatologie
Roonstraße 25
90429 Nürnberg

Datenschutzerklärung

Für den Schutz meiner personenbezogenen Daten ist die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg verantwortlich. Wegen meines Interesses an einer Information über das Thema „Rheuma“ handelt es sich bei den von mir zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten um sensible Gesundheitsdaten gemäß Art. 9 DSGVO. Die Novartis Pharma GmbH wird meine personenbezogenen Daten nur für Zwecke der Abwicklung des Versandes und der Qualitätssicherung des Patientenmagazins zum Thema „Rheuma“ verarbeiten. Hierfür können meine angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des Versands an Post- und Kurierdienste weitergegeben werden. Eine sonstige Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

Rechtsgrundlage hierfür ist gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO die von Ihnen unterzeichnete Einwilligungserklärung.

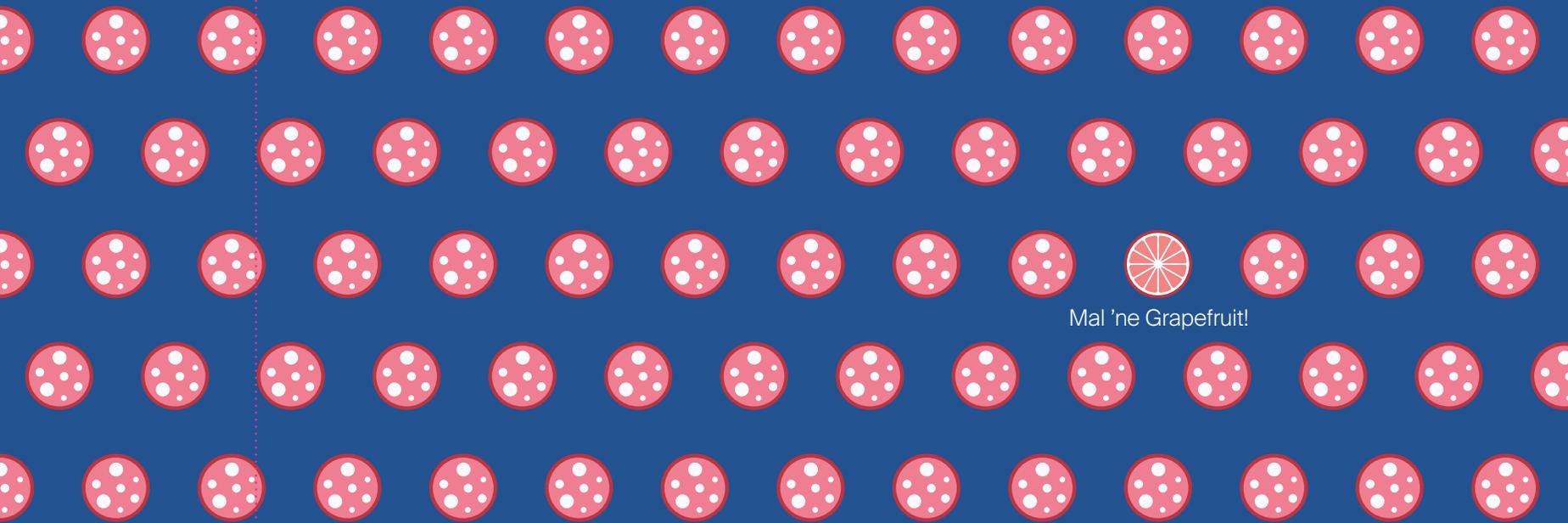
Ich kann meine freiwillig abgegebene Einwilligungserklärung jederzeit widerrufen. Meine personenbezogenen Daten werden dann unverzüglich gelöscht, sie bleiben für die Dauer der erteilten Einwilligungserklärung gespeichert.

Zusätzlich zu meinem Widerrufsrecht steht mir ein Recht auf Auskunft über die bei der Novartis Pharma GmbH verarbeiteten personenbezogenen Daten, ein Recht auf Berichtigung oder Löschung, ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, ein Widerspruchsrecht sowie das Recht auf Zurverfügungstellung meiner personenbezogenen Daten in einem übertragungsfähigen Format zu. Ferner kann ich mich jederzeit bei einer datenschutzrechtlichen Aufsichtsbehörde beschweren.

Der Widerruf meiner Einwilligungserklärung kann jederzeit durch formloses Schreiben an Novartis Pharma GmbH, Rheumatologie, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg oder per E-Mail an r.leben@novartis.com mit Wirkung für die Zukunft erfolgen.

Den Datenschutzbeauftragten der Novartis Pharma GmbH erreichen Sie unter folgenden Kontaktdaten: Novartis Business Services GmbH, Data Privacy, Industriestr. 25, 83607 Holzkirchen, datenschutz@novartis.com.

Durchbrechen Sie Ihr Muster!



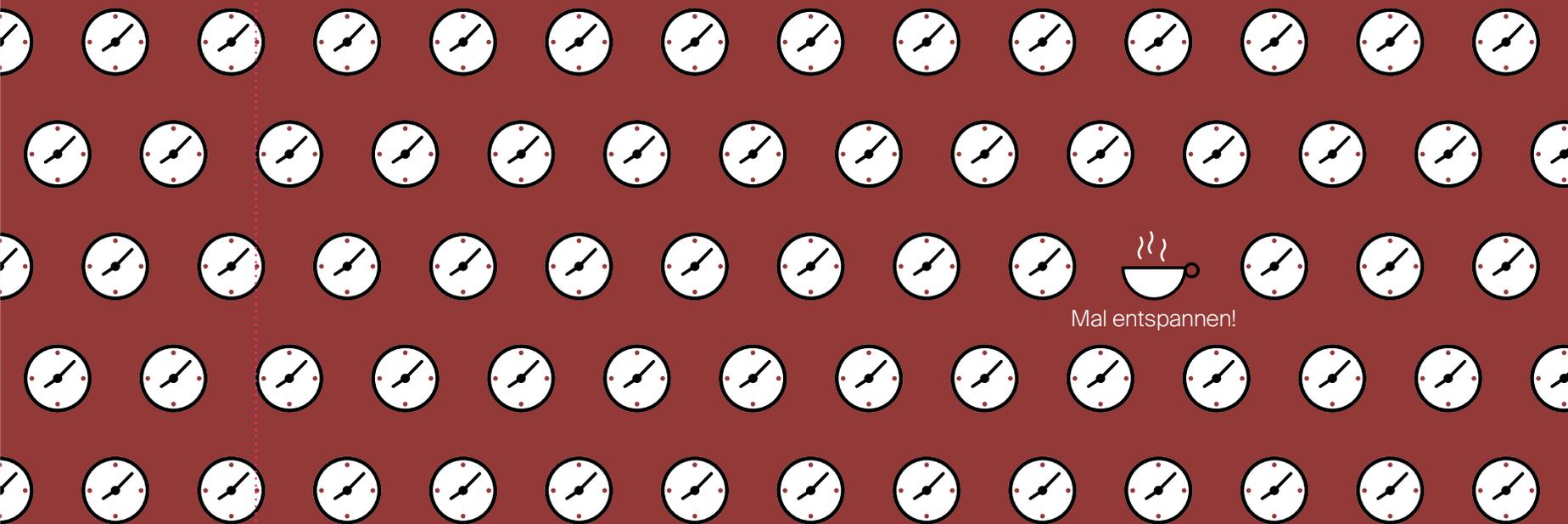
Mal 'ne Grapefruit!

Durchbrechen Sie Ihr Muster!



Mal zu Fuß!

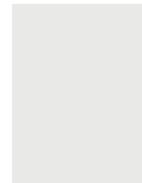
Durchbrechen Sie Ihr Muster!



Mal entspannen!



Das Magazin
rund um Rheuma



Hier abtrennen



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



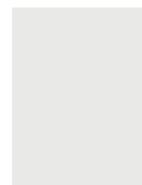
Das Magazin
rund um Rheuma



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Das Magazin
rund um Rheuma



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Welche Beschwerden deuten auf eine rheumatische Erkrankung hin?

Das ist abhängig von der Art der entzündlichen Erkrankung. Allgemein äußern sich rheumatische Beschwerden durch einen Ruheschmerz. Die Beschwerden sind oft nicht von Belastungen abhängig. Man sagt, eine Entzündung schläft nicht! Bei rheumatischen Erkrankungen ist eine Morgensteifigkeit typisch, wenn der Rücken betroffen ist, treten betont in der zweiten Nachthälfte Schmerzen auf. Außerdem fühlen sich die Patienten oft müde und erschöpft.

Was ist die größte Sorge Ihrer Patienten?

Welchen Einfluss die Krankheit auf ihr Leben nehmen wird, welche Einschränkungen sie mit sich bringt. Wie lange sie Medikamente nehmen müssen. Die Patienten haben vor allem Angst davor, lebenslang Kortison zu nehmen. Sie haben alle schon von den Nebenwirkungen gehört, den angeschwollenen Gesichtern. Manche fragen sich: Beginnt nun der Rest meines Lebens?

Worin unterscheiden sich die rheumatischen Krankheitsbilder?

Am meisten verbreitet ist die Rheumatoide Arthritis mit über einer halben Million betroffenen Deutschen. Sie tritt meist zwischen 30 und 50 Jahren erstmals auf. Typischerweise sind die Gelenke entzündet – meistens Hand-, Finger- oder auch die kleinen Zehengelenke, symmetrisch, also auf beiden Seiten des Körpers. Bei der Psoriasis-Arthritis dagegen gibt es oft ein asymmetrisches Bild mit Gelenk- und auch Sehnschmerzen nur auf einer Körperseite. Manchmal ist ein ganzer Finger oder eine ganze Zehe betroffen oder auch die Achillessehne.

Schmerzt bei Morbus Bechterew nur der Rücken?

Die Beschwerden bei der axialen Spondyloarthritis, wie wir zu Morbus Bechterew heute sagen, sitzen tief im Rücken, strahlen aber auch ins Gesäß und in die Oberschenkel aus. Hauptsächlich jüngere Menschen zwischen 20 und 40 Jahren leiden darunter. Begleitend entwickelt die Hälfte von ihnen eine Entzündung am Auge, Schwellungen an den Gelenken oder eine begleitende Entzündung des Darms.

Sollte man mit Gelenkschmerzen immer zum Arzt gehen?

Wir sprechen hier von chronischen Erkrankungen, die in der Lage sind, Gewebe und Gelenke zu zerstören. Je früher man sie erkennt, desto besser lassen sie sich behandeln und sogar stoppen.

Ist Rheuma gut zu diagnostizieren?

Es gibt rheumatische Erkrankungen, die lassen sich leicht feststellen. Aber meist ist die Diagnose eine längere Puzzlearbeit, bei der Ärzte die Teile wie in einem Indizienprozess zusammensetzen müssen. Bestätigt oder gesichert werden entzündliche Veränderungen beispielsweise durch eine Ultraschalluntersuchung oder eine Magnetresonanztomografie (MRT).

Wie belastend sind die Beschwerden für den Alltag der Patienten?

Wenn wir die Diagnose wirklich frühzeitig stellen und auch frühzeitig behandeln können, muss unser Anspruch heutzutage sein, dass die Patienten keine gravierenden Einschränkungen in der Lebensqualität, Lebensplanung und auch der Lebenserwartung haben sollten. Patienten sollten eigentlich keinerlei Beschwerden haben. Das erfordert allerdings eine dauerhafte medikamentöse Therapie.

Welche Rolle spielt das Schmerzgedächtnis?

Jeder chronische Schmerz führt zu einer Schmerzverstärkung, indem sich die Information im Gehirn sozusagen verknüpft. Wir müssen also durch eine frühzeitige Therapie dafür sorgen, dass chronische Schmerzen gar nicht erst entstehen.

Wie kann ein Patient selbst zur Linderung beitragen?

Durch Bewegung und Ernährung. Mit einer mediterranen Mischkost mit vielen ungesättigten Fettsäuren und Sport sollte jeder Betroffene die Schmerzen lindern und eine bessere Beweglichkeit herstellen können.

Ist jeder Sport geeignet?

Grundsätzlich ja, aber wir empfehlen Sport, der die Gelenke nicht zu sehr belastet: Radfahren, einfaches Wandern, Schwimmen, Yoga, Gymnastik, Langlaufski. Eine gute Mischung aus Bewegung und muskelkräftigender Aktivität. Und jeder Rheumatiker sollte unbedingt das Rauchen einstellen, Raucher sprechen weniger auf Medikamente an ●



Proteine – hilft viel auch viel?



Sie stecken in Fleisch, Fisch und Milch, aber auch in Hülsenfrüchten und Nüssen: Eiweiße, fachsprachlich Proteine, gehören neben den Kohlenhydraten und Fetten zu den drei wichtigsten Nährstoffen, die der Mensch benötigt ● Proteinreiche Ernährung liegt im Trend, gilt als gesund und soll beim Abnehmen helfen ● Doch wie viel Eiweiß ist wirklich sinnvoll? ●

Der Körper eines Erwachsenen besteht je nach Alter sowie Ernährungs- und Trainingszustand zu etwa 17 Prozent aus Proteinen. Sie setzen sich aus sogenannten Aminosäuren zusammen, die miteinander verknüpft sind. Um Proteine aufzubauen, benötigt der Organismus 20 verschiedene Aminosäuren. Neun von ihnen kann er nicht selbst produzieren, diese Aminosäuren müssen wir über die Nahrung zuführen. Nur so kann der Körper lebenswichtige Proteine bilden, die unter anderem für die Muskelfunktion, die Immunabwehr und den Transport von Eisen notwendig sind.

Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren sollten täglich 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Bei gesunden Menschen reicht eine ausgewogene Ernährung, um den Bedarf zu decken. Ein Plus an Proteinen trägt zwar zur Sättigung bei, hilft aber nur kurzfristig beim Abnehmen. Untersuchungen zeigen: Wer viele Proteine in seine Ernährung einbaut, nimmt langfristig nicht stärker ab

als jemand, der sich proteinärmer ernährt. Einen tatsächlich erhöhten Proteinbedarf haben ältere Menschen, Leistungssportler und Schwangere.

Wer an Rheuma leidet, sollte hauptsächlich auf pflanzliches Eiweiß setzen, denn: Das Fett von tierischen Eiweißquellen wie Fleisch, Wurst, Milchprodukten und Eiern enthält Arachidonsäure. In pflanzlichen Lebensmitteln kommt die mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure hingegen nicht vor.

Bereits zwei kleine Portionen Fleisch pro Woche decken die empfohlene wöchentliche Höchstmenge von 350 Milligramm Arachidonsäure ab. Der Körper stellt aus der Fettsäure entzündungsfördernde Botenstoffe her, die Schmerzen, Schwellungen und eine Überwärmung der Gelenke fördern. Rheumatiker sollten möglichst komplett auf Eier verzichten und vorwiegend fettarme Milchprodukte zu sich nehmen ●



Nudel-Brokkoli-Gratin ●

Lecker und gesund: In unserem Gratin stecken viele sättigende Ballaststoffe, entzündliche sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamin C und Kalzium ●

Zutaten für 4 Personen

250g Vollkornnudeln, z.B. Penne oder Fusilli
 600g Brokkoliröschen
 400g passierte Tomaten
 Salz und Pfeffer
 2 TL getrocknete italienische Kräuter
 2 TL Paprikapulver edelsüß
 200g Cocktailtomaten
 250g kleine Mozzarella-Kugeln light (8,5 Prozent Fett)
 4 EL Pinienkerne
 einige Blätter Basilikum

Nährwerte (pro Portion):

461 kcal | 55 g Kohlenhydrate | 30 g Eiweiß | 12 g Fett

Zubereitung

1. Die Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Den Brokkoli waschen, in mundgerechte Röschen teilen und etwa fünf Minuten vor Ende der Garzeit zu den Penne in den Topf geben. Alles nochmals aufkochen und dabei den Brokkoli mitgaren.
2. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform mit Öl einfetten. Nudeln und Brokkoli abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver abschmecken. Mit der Brokkoli-Penne-Mischung vermengen und in der Auflaufform verteilen.
4. Die Cocktailtomaten waschen und zusammen mit den Mozzarella-Kugeln halbieren. Beides vermischen, auf der Brokkoli-Penne-Mischung verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.
5. Das Gratin im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten überbacken. Zum Servieren mit Basilikumblättern bestreuen ●



Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Gegensatz zu tierischen Nahrungsmitteln häufig nicht alle für den Menschen unentbehrlichen Aminosäuren. Dies lässt sich jedoch leicht durch die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide ausgleichen. Das heißt: Zum Erbseneintopf gibt es eine Scheibe Vollkornbrot und zum Linsen-Curry beispielsweise Vollkornreis.

Mit Entspannung gegen den Schmerz ●



Manchmal ist es nicht leicht, die Ruhe zu bewahren ● Da läuft das Leben nicht rund, da ist das Alltagsrauschen viel zu laut ● Ein wenig Stress stört nicht. Im Gegenteil: Er belebt und bringt Klarheit in die Gedanken ● Doch leider tritt Stress in unserer schnelllebigen Welt zu meist in Überdosen auf. Das kann krank machen ● Stress und Hektik, emotionale Berg- und Talfahrten können beispielsweise rheumatische Schübe auslösen – und muskuläre Verspannungen sowie Schmerzen verstärken ●

Wie das Immunsystem Körper und Geist verbindet

Mit den Wechselbeziehungen von Stress und Krankheit, insbesondere bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, befasst sich die noch junge Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie (PNI). Sie besagt: Körper, Geist und Immunsystem sind Teamplayer. Geht es einem von dreien schlecht, hat das auch Auswirkungen auf die anderen. Dieser Blickwinkel ist insbesondere für Patienten mit Morbus Bechterew oder Psoriasis-Arthritis interessant, da ihre Erkrankung auf einer Fehlregulation des Immunsystems basiert.

Psychische Belastungen wie Stress können das Immunsystem schwächen und so Entzündungen und körperliche Symptome wie Schmerzen verstärken. Und genau deshalb können verschiedene Entspannungstechniken helfen, die Häufigkeit der Schübe zu reduzieren und die Spirale aus Verspannung und Schmerz zu stoppen.

Loslassen und die Welt um sich herum vergessen – das Gehirn kann lernen, Schmerz besser auszublenden, ihn als nicht so wichtig zu erachten. Entspannungsübungen können so dazu beitragen, dass sich etwa Morbus-Bechterew-Patienten deutlich schmerzfreier bewegen. Bei Psoriasis-Arthritis sind der Juckreiz der Haut und die schmerzenden Gelenke besser zu ertragen.

Gemeinsam stark gegen Rheuma

Wirksame Verfahren im Schmerzmanagement sind unter anderem Autogenes Training, Yoga und Muskelentspannung nach Jacobson. Atemübungen lockern ebenfalls die verkrampte Muskulatur. Bücher und Apps können helfen, die jeweiligen Techniken zu erlernen. Erfolgversprechender sind aber Gruppenkurse mit professioneller Anleitung. Sportvereine, Volkshochschulen und Krankenkassen bieten solche Kurse sogar meist kostenlos an ●



Wenn der Rheuma-Schub kommt ●

Früher oder später ist es so weit: Freunde, Familie und Arbeitskollegen stellen Fragen rund um das Leben mit Rheuma ● Doch nicht immer haben Betroffene sofort eine passende Antwort parat ● Wir geben Ihnen mögliche Antworten an die Hand ●

Warum kommen die Beschwerden so plötzlich?

„Ich habe das überhaupt nicht unter Kontrolle. Psoriasis-Arthritis verläuft in Schüben. Da fühle ich mich wochenlang gut, und plötzlich geht's los: Meine Haut blüht, die Gelenke sind geschwollen und brennen. Neulich hatte ich Konzertkarten und musste sie verfallen lassen, weil ich einfach nicht aus dem Haus gehen konnte. Und zur Arbeit konnte ich tagelang auch nicht. Die Schmerzen waren zu schlimm. Mein Arzt sagt, dass ich die Krankheit wohl von meinem Vater geerbt habe. Der leidet ja auch unter Schuppenflechte.“

Gibt es Anzeichen, die einen Schub ankündigen?

„Manchmal bin ich vor einem Schub müde und angeschlagen, habe das Gefühl, eine Erkältung oder Fieber zu kriegen. Ein anderes Mal merke ich vorher überhaupt nichts. Da überfällt mich die Krankheit regelrecht, meistens mitten in der Nacht. Dann werde ich wach, weil meine Fingergelenke angeschwollen sind und brennen.“

News ●

Mit Emoticons die Schmerzen im Blick

RheumaBuddy ist eine Smartphone-App für iOS und Android für Menschen mit rheumatoider Arthritis. Mit dem digitalen Helfer können Betroffene täglich bequem Informationen über ihre Rheumasymptome notieren und speichern. Welche Gelenke

schmerzen besonders? Welche Besonderheiten gibt es im Tagesverlauf? Schmerz, Müdigkeit und Steifigkeit lassen sich mit Smileys bewerten. Eine Grafik zeigt den Krankheitsverlauf über die vergangenen Monate.

Sudoku ●

		4	9					
		7	2	5			1	
2		9		6	3	4		7
			7	9	6		2	
		6				5		
	9		5	4	1			
9		3	4	2		8		1
	7			8	5	3		
					9	6		

leicht

4	8			5	1			
		6						
7		5			4	3		2
	4				8			3
6		2		3		9		5
8			9				2	
3		8	7			5		9
						1		
			8	4			3	7

mittel

		3	7	4				
		6	4	9	7	1		
5	1		8					2
							8	6
				4				
	7	5						
					9		8	7
3			1	2	7	6	4	
					4	2	9	

schwer

Auflösung im nächsten Heft

Impressum ●

Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
r.leben@novartis.com

Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Novartis-Infoservice:

Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den medizinischen Infoservice der Novartis Pharma gerne unter

Telefon: 0911 - 273 12 100

Mo. - Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr

Fax: 0911 - 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH,
Berlin

Bildnachweise:

S. 1, 3, 6, 7, 16: Getty Images-Klaus Vedfelt

S. 2, 10: Getty Images-FotografiaBasica

S. 2, 9: Content Fleet

S. 5: Getty Images-Justinreznick

S. 8: Getty Images-suteishi

S. 11: Getty Images-Ann_Zhuravleva

S. 12: Getty Images-MundusImages

S. 13: Getty Images-pkline

Abozettel: Getty Images-Photitos2016

» Natürlich habe ich mich gefragt, wie ich alles mit zwei Kindern stemmen soll ... «



WWW.DU-KRIEGST-MICH-NICHT-KRUMM.DE

Erfahre mehr über Kathrin, ihren Weg, mit der Krankheit zu leben, und neue Optionen bei Morbus Bechterew!

BECHTEREW,
DU KRIEGST MICH
NICHT KRUMM!

Kathrin, 40 Jahre, Diagnose M.B. 2009



Scan den
QR-Code und
lies Kathrins
ganze Geschichte!

