

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



R

LEBEN

AUSGABE 05

Im Gespräch

Drei Frauen erzählen, wie sie trotz Rheuma im Job glücklich sind

Das ist wichtig

Mit Rheuma beruflich aktiv bleiben – dank vielfältiger Hilfen

Brain-Food

Essen macht schlau!

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●



4 ● **Rheuma und Beruf**
Mit Rheuma möglichst
lange im Job bleiben

8 ● **Gecheckt**
Wie funktioniert unser
Gedächtnis?

10 ● **Im Gespräch**
Die drei Gewinnerinnen
des RheumaPreises 2019

14 ● **Was is(s) dran?**
Brain-Food: Können wir
uns schlau-essen?

15 ● **Rezept**
Avocado-Lachs-Salat

16 ● **Rheuma-Life-Balance**
Die Kunst, für sich selbst
zu sorgen

18 ● **News, Sudoku, Impressum**



Ab sofort finden Sie alle Ausgaben der
RLeben zum Download unter
www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin

Februar 2021



Liebe Leserin, lieber Leser,
unsere neue Ausgabe von RLeben widmet sich dem Thema Rheuma und Beruf. Welchen Einfluss hat eine chronisch-rheumatische Erkrankung auf meinen Joballtag? Wie gehe ich damit um? Was erzähle ich und was lieber nicht?

Ganz gleich, wie gut die Situation gerade aussieht – die Diagnose Rheuma wirbelt alles durcheinander. Unsere Texte wollen daher Mut machen. Mut dazu, offen zu kommunizieren, wie es gerade beruflich und gesundheitlich steht.

Ein gutes Beispiel dafür sind die Lebensläufe von Carolin Tödtmann, Petra Ammann und Jana Schmalisch. Die drei Frauen erhielten 2019 für ihren individuellen Umgang mit der Erkrankung

den RheumaPreis der Rheumatologischen Fortbildungsakademie GmbH. Für RLeben beschreiben sie, wie sie es geschafft haben, beruflich wie auch privat glücklich zu werden.

Wie der Wiedereinstieg in den Job und falls nötig die Neuorientierung gelingt, beschreibt unser Leitartikel ab Seite 4. Wir liefern zahlreiche Infos, Adressen und praktische Tipps, stellen Eingliederungsmaßnahmen und Hilfsmittel vor – denn mit Rheuma beruflich aktiv zu sein, muss kein Traum bleiben.

Viel Vergnügen beim Lesen
wünschen das Redaktionsteam der RLeben
und Novartis.



Mit Rheuma möglichst lange im Job bleiben ●

Schmerzen, Entzündungsschübe und anhaltende Erschöpfung – die Symptome einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung stellen den Alltag der Betroffenen auf den Kopf ● Das wirkt sich auch auf ihr Berufsleben aus ● Zum Glück gibt es zahlreiche Hilfsmittel und wichtige Regularien, die den Verbleib in der Arbeitswelt erleichtern ● Wir zeigen auf, wo Betroffene Unterstützung bekommen ●



Diagnose: Rheuma. Das kann für Betroffene ein Aufatmen bedeuten, da sie nach zahlreichen Arztbesuchen endlich Gewissheit haben. Doch gleichzeitig wirft die Diagnose viele neue Fragen auf: Was jetzt? Wie soll ich mit dieser Krankheit meinen Beruf weiter ausüben? Fakt ist: Dank moderner Medikamente können heute im Vergleich zu vor 20 Jahren immer mehr Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen weiter aktiv an der Arbeitswelt teilnehmen. Natürlich schränken Krankheitsschübe, die mit der Erkrankung einhergehen, die Betroffenen immer wieder ein. Schmerzen, eine eingeschränkte Beweglichkeit und Erschöpfung erschweren es, bei der Arbeit die gewohnte Leistung abzurufen. Doch es lohnt sich, trotz einer chronischen Erkrankung am Job festzuhalten. Dabei ist es wichtig, Probleme zu benennen und Lösungswege zu finden.

Der Weg zurück ins Arbeitsleben

Eine große Sorge, die Menschen mit chronischen Erkrankungen umtreibt, ist die finanzielle Absicherung. Das gilt insbesondere, wenn sie für längere Zeit arbeitsunfähig sind. Die gute Nachricht: In den ersten sechs Wochen einer Arbeitsunfähigkeit hat der Arbeit-

nehmer Anspruch auf die volle Lohnfortzahlung. Bei länger anhaltender Arbeitsunfähigkeit tritt anschließend für gesetzlich Versicherte die Krankenkasse ein. Sie zahlt dem Versicherten dann das sogenannte Krankengeld als Lohnersatzleistung. Die beträgt 70 Prozent des Bruttoeinkommens, aber nicht mehr als 90 Prozent des Nettoverdienstes. Die Beitragsbemessungsgrenze ist 2021 auf monatlich 4.837,50 Euro angestiegen. Das ist die höchste Gehaltsstufe zur Berechnung des Krankengeldes. Der gesetzliche Höchstbetrag pro Tag beträgt somit 112,88 Euro. Arbeitnehmer erhalten das Krankengeld innerhalb von drei Jahren maximal für die Dauer von 78 Wochen (inklusive der ersten sechs Wochen der Lohnfortzahlung).

Privatversicherte können mit ihrer Versicherung ein privates Krankentagegeld vereinbaren. Es tritt dann ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit des angestellten Arbeitnehmers ein. Die Höhe des Krankentagegeldes kann individuell durch den Versicherten festgelegt werden. Privat versicherte Selbstständige können ihren Verdienstausschlag auch ab dem ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit versichern. Hierbei lässt sich die Höhe des Krankentagegeldes ebenfalls individuell festlegen.



Hamburger Modell und betriebliches Eingliederungsmanagement

Nach einem längeren krankheitsbedingten Ausfall kann es eine Weile dauern, bis Betroffene wieder richtig im Job ankommen. Eine stufenweise Wiedereingliederung nach dem sogenannten Hamburger Modell erleichtert diesen Übergang. Hierfür muss der behandelnde Arzt feststellen, dass die bisherige Tätigkeit trotz der bestehenden Arbeitsunfähigkeit teilweise verrichtet werden kann. Im Rahmen der Durchführung einer stufenweisen Wiedereingliederung wird die Arbeitszeit über vier bis acht Wochen lang nach und nach erhöht. Natürlich unter Berücksichtigung der vom behandelnden Arzt gemachten Angaben. In dieser Phase ist der Arbeitnehmer weiterhin krankgeschrieben. Er erhält in der Regel und im oben beschriebenen Rahmen Krankengeld.

Bestanden innerhalb des vergangenen Jahres Arbeitsunfähigkeitszeiten von mehr als sechs Wochen (ununterbrochen oder mit Unterbrechungen)? Dann hat der Arbeitgeber ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) durchzuführen. Bei diesem „Suchprozess“ sollen individuell angepasste Lösungen zur Überwindung der Arbeitsunfähigkeit, zur Vorbeugung erneuter

Arbeitsunfähigkeit sowie zur Erhaltung des Arbeitsplatzes gefunden werden. Der Arbeitgeber hat unter den genannten Voraussetzungen grundsätzlich ein BEM durchzuführen. Die Teilnahme am BEM ist für den Arbeitnehmer freiwillig. Eine Ablehnung kann jedoch Auswirkungen auf einen sich eventuell anschließenden Kündigungsrechtsstreit haben.

Flexible Arbeitszeitmodelle und praktische Helfer

Wenn der bisherige Arbeitsalltag nicht mehr zu bewältigen ist, sind Antworten auf wichtige Fragen zu finden: Muss sich etwas an der Arbeitsorganisation ändern? Kann der Mitarbeiter andere Aufgaben übernehmen, die ihn weniger belasten? Wie muss der Arbeitsplatz eingerichtet sein? Manchmal helfen schon kleine Veränderungen wie Gleitzeit oder ergonomisches Computerzubehör. Wer aber beispielsweise an Morbus Bechterew leidet und nach dem Aufstehen lange mit Morgensteifigkeit zu kämpfen hat, kann nicht nine to five im Büro sitzen. Hier braucht es weitgreifende Lösungen wie flexible Arbeitszeiten, einen höhenverstellbaren Schreibtisch und die Option zum Homeoffice.

Für manche Hilfsmittel wie zum Beispiel Greifhilfen und orthopädische Stühle erhalten Betroffene eine finanzielle Unterstützung. Diese Hilfsmittel zählen zu den sogenannten Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben. Sie können im Rahmen einer beruflichen Rehabilitation beantragt werden. Alle wichtigen Informationen dazu finden Betroffene online beim Reha-Beratungsdienst der Deutschen Rentenversicherung oder über regionale Reha-Büros.



Mehr Informationen
zum Reha-Beratungsdienst

Auf zu neuen Ufern

Manchmal wiegen die gesundheitlichen Probleme so schwer, dass Betroffene ihre bisherige Tätigkeit gar nicht mehr ausüben können. Beispielsweise, wenn sie bis zu ihrer Erkrankung einem körperlich sehr anstrengenden Job nachgegangen sind. Dann müssen sie sich früher oder später umorientieren, um wieder in der Arbeitswelt Fuß zu fassen.

Wenn die Belastung so groß wird, dass der Arbeitsplatz sogar gefährdet ist, kann eine berufliche Rehabilitation sinnvoll sein. Die Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben im Rahmen einer beruflichen Rehabilitation sollen eine vorzeitige Rente vermeiden. Es gilt „Reha vor Rente“: Arbeitnehmer sollen durch medizinische oder berufliche Rehabilitationsmaßnahmen dabei unterstützt werden, den Lebensunterhalt selbst zu verdienen und dadurch eine frühzeitige Erwerbsminderung zu verhindern.



Mehr Informationen
zur medizinischen
Rehabilitation



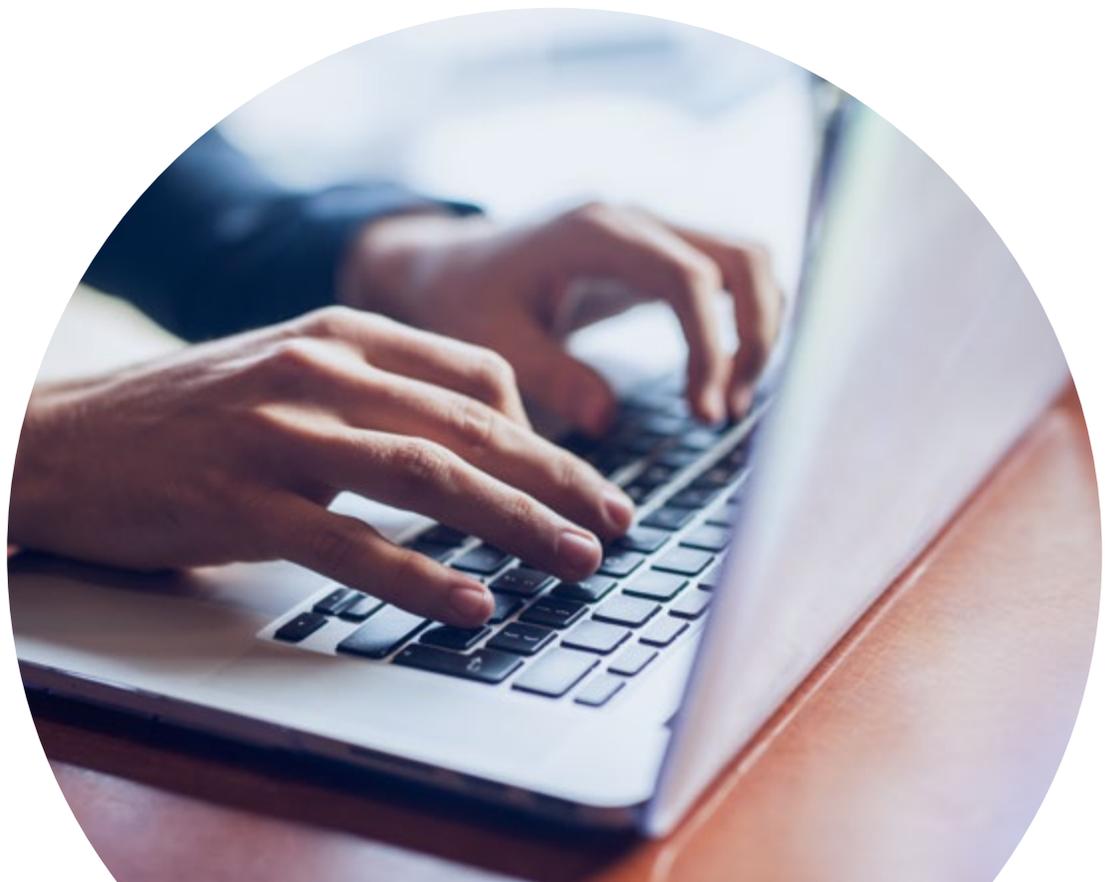
Mehr Informationen
zur beruflichen
Rehabilitation

Einschränkung oder Behinderung?

Manchmal lässt der Gesundheitszustand leider keinen Spielraum mehr offen. Einige Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen erkranken so schwer, dass sie gar keinen Beruf mehr ausüben können. Weder eine medizinische noch eine berufliche Rehabilitation hat den erhofften positiven Effekt gebracht. In diesem Fall können Betroffene über die Beantragung einer Erwerbsminderungsrente bei ihrem Rentenversicherungsträger nachdenken.

Ob arbeitsfähig oder nicht: Es lohnt sich für jeden chronisch Kranken, seinen Grad der Behinderung (GdB) feststellen zu lassen. Und wenn möglich einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen. Besonderer Kündigungsschutz und die vorzeitige Altersrente ohne Abzüge sind nur einige der Vorteile. Auch für kulturelle Angebote und öffentliche Verkehrsmittel gibt es Vergünstigungen. Schließlich beeinflusst eine rheumatische Erkrankung nicht nur das Arbeits-, sondern auch das Privatleben ●

Die Inhalte dieses Artikels wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine Rechtsberatung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an die zuständigen Krankenkassen, Behörden oder sonstige Informationsstellen. Zur Lösung von konkreten Rechtsfällen konsultieren Sie bitte unbedingt einen Rechtsanwalt.



Wie funktioniert unser Gedächtnis?

Es ist das leistungsstärkste Organ des Körpers und gleichzeitig auch das geheimnisvollste: unser Gehirn ● Jeden Tag aufs Neue füttern wir es mit Informationen, Erlebnissen und Eindrücken ● Kein Wunder, dass wir manchmal das Gefühl haben, die Festplatte sei voll ● Und doch – wie schaffen wir es, uns immer wieder neue Dinge einzuprägen? Wie funktioniert das?

Wunderwerk Gehirn

Unserem Gedächtnis verdanken wir, dass wir Dinge erlernen können und nicht wieder vergessen. Es besteht aus drei Hauptsystemen: Ultrakurzzeitgedächtnis, Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis. Das Zusammenspiel dieser Systeme ist für das Lernen verantwortlich. Ob Vogelzwitschern, Sonnenaufgang oder Gelenkschmerzen – sämtliche Reize, die unsere Sinne an das Gehirn abgeben, landen im Ultrakurzzeitgedächtnis. Wie diese neuen Informationen dann weiterverarbeitet werden, entscheidet unser Gehirn binnen Millisekunden. Das ist wie bei einem Filter und soll eine Reizüberflutung verhindern: Nur wichtige Informationen werden an das Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet, die restlichen Sinneseindrücke sofort wieder verworfen.

Unser Kurzzeitgedächtnis wird auch als Arbeitsgedächtnis bezeichnet, weil es Informationen ordnet, mit neuen Eindrücken abgleicht und mit bereits Bekanntem in Verbindung bringt. Informationen können im Kurzzeitgedächtnis nur wenige Sekunden verweilen, es sei denn, sie werden wiederholt – wie beim mehrmaligen Aufsagen einer Vokabel. Jede Wiederholung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Eindrücke ins Langzeitgedächtnis gelangen.

Das Langzeitgedächtnis speichert die Informationen in unterschiedlichen Gedächtnisbereichen: Das prozedurale Gedächtnis lässt uns gelernte Bewegungsabläufe wie Radfahren und Schwimmen abrufen, ohne dass wir nachdenken müssen. Das perzeptuelle Gedächtnis speichert bestimmte Merkmale, die uns beispielsweise helfen, Gesichter zu erkennen. Das semantische Gedächtnis bewahrt fachliches Wissen von der Fremdsprache über chemische Formeln bis zu geschichtlichen Daten. Und das episodische Gedächtnis lässt uns an persönliche Erlebnisse erinnern: den ersten Kuss, die Hochzeitsreise, den lustigen Abend mit Freunden.

Das System bewusst nutzen

Unser Gehirn besteht aus einem riesigen Netzwerk von Nervenzellen (Neuronen), die alle mehr oder weniger stark über Synapsen miteinander verbunden sind. Über diese werden Informationen in Form von elektrischen Signalen weitergeleitet. Je häufiger wir diese Verbindungen nutzen beziehungsweise trainieren, desto stärker werden sie. Die Folge: Die Informationsweiterleitung in unserem Gehirn verläuft damit nicht nur stabiler, sie wird auch deutlich schneller. Der Begriff Gehirnjogging ist also treffend, denn unser körpereigenes Netzwerk fit zu halten, lohnt sich.

Als Training sind alle Tätigkeiten geeignet, die dem Gehirn neue Impulse geben. Es sollte aber etwas mehr sein als das Lösen von Kreuzworträtseln oder das Verschlingen von Unterhaltungsromanen. Wer sein Langzeitgedächtnis trainieren möchte, kann zum Beispiel Gedichte auswendig lernen, anspruchsvolle Strickprojekte in Angriff nehmen oder Gesellschaftsspiele wie Schach, Bridge und Backgammon spielen. Selbst vielfältige Gartenarbeit hält die grauen Zellen fit ●

Sind graue Zellen wirklich grau?

Die Bezeichnung graue Zellen bezieht sich auf Bereiche des Gehirns, die Mediziner als graue Substanz oder Substantia grisea bezeichnen. Dort liegen die Nervenzellen so dicht beieinander, dass sie wirklich grau erscheinen. Diese Zellen sind besonders wichtig für die Verarbeitung von Informationen und helfen, sich an Vergangenes zu erinnern und Zukunftspläne zu schmieden.



Die drei Gewinnerinnen des RheumaPreises 2019 ●

Sie stehen trotz entzündlich-rheumatischer Erkrankung fest im Berufsleben und machen anderen Betroffenen Mut – dafür werden alljährlich drei Menschen mit dem RheumaPreis geehrt ● Wir konnten die Gewinnerinnen aus dem Jahr 2019 für ein spannendes Interview gewinnen und erfahren, wie sie die Herausforderung Rheuma bewältigt haben ●

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 entzündlich-rheumatischen Erkrankungen finden Sie unter:

www.ratgeber-rheuma.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.

Schokolade kann kein
Rheuma heilen ●
Aber das kann ein
Apfel ja auch nicht ●



Rheuma ist nicht lustig

Ich bin immer müde ●
Außer wenn
ich schlafe –
dann geht's ●



Rheuma ist nicht lustig

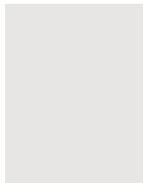
Ich bin heute flink wie ein
Wiesel ● Ein sehr
altes Wiesel ●



Rheuma ist nicht lustig



Das Magazin
rund um Rheuma



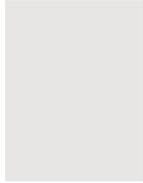
Hier abtrennen



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



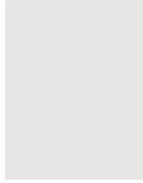
Das Magazin
rund um Rheuma



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Das Magazin
rund um Rheuma



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



● Jana Schmalisch

- 45 Jahre
- Verheiratet, zwei erwachsene Söhne (18 und 20 Jahre)
- Hotelfachfrau, Kauffrau für Bürokommunikation, Wirtschaftsfachwirtin
- Sachbearbeiterin in Teilzeit (30 Stunden), ehrenamtliche Frauenbeauftragte der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e. V. Landesverband Sachsen
- Erkrankt an Morbus Bechterew und Spondylodese
- Festgestellt: 2009
- Betroffen: Iliosakralgelenke (sind fast vollkommen versteift), Hände und Wirbelsäule

● Carolin Tödtmann

- 
- 38 Jahre
 - Verheiratet, schwanger in der 35. Woche
 - Verwaltungsfachwirtin in Vollzeit im Sozialamt, aktuell im Mutterschutz
 - Erkrankt an Morbus Bechterew
 - Festgestellt: 2012
 - Betroffen: Iliosakralgelenke, Achillessehne, Wirbelsäule

● Petra Ammann

- 52 Jahre
- Verheiratet, ein Sohn (31 Jahre)
- Angestellte im Logistikmanagement, seit 2019 freigestellt und ehrenamtlich in der Schwerbehindertenvertretung tätig
- Erkrankt an rheumatoider Arthritis und Fibromyalgie
- Festgestellt: 2012
- Betroffen: Füße, Sprunggelenke und Hände

Welchen Beruf haben Sie ausgeübt, als erste Symptome aufgetreten sind?

Carolin Tödtmann: Ich war in Vollzeit im öffentlichen Dienst beschäftigt und habe nebenbei im Supermarkt an der Kasse gearbeitet. Ich hatte zwar vorher schon Wirbelsäulenbeschwerden, aber das war alles total alltagstauglich. Und ich habe aktiv Geige gespielt, das war auch mal mein Berufswunsch. Bei mir kamen die Schmerzen im Iliosakralgelenk über Nacht, es war kurz vor meinem 30. Geburtstag. Als ich morgens aufwachte, habe ich mich wie 80 gefühlt. Ich konnte von jetzt auf gleich kaum mehr sitzen. Und da ich in meinem Haupt- und Nebenjob sitzend gearbeitet habe, war auch die Arbeitsunfähigkeit direkt gegeben und ich wurde sofort krankgeschrieben.

Petra Ammann: Meine Arbeit bei einem Autohersteller habe ich hauptsächlich stehend und gehend ausgeübt, ich war für die Verpackung und den Versand von Motorteilen zuständig. Ich litt damals schon an Fibromyalgie und hatte chronische Schmer-

zen, doch als die rheumatoide Arthritis ausgebrochen ist, war das wie bei Carolin über Nacht: Man geht abends ins Bett und kann morgens nicht mehr aufstehen. Ich konnte nicht mehr stehen, bin ins Bad gerobbt, habe mich an Türen hochgezogen. Ich konnte mir das alles überhaupt nicht erklären und hatte Angst, dass ich in den Rollstuhl muss – ich wusste, irgendwas ist nicht in Ordnung.

Jana Schmalisch: Als die ersten Symptome auftraten, war ich als Hotelfachfrau tätig und musste viel stehen und oft schwer tragen. Ich bin wegen meiner Spondylodese, dem sogenannten Gleitwirbel, sechsmal an der Wirbelsäule operiert worden. Als die Schmerzen auch nach der letzten Operation nicht mehr auszuhalten waren, haben sie mich noch im Krankenhaus mit dem Rollstuhl in die benachbarte Rheumapraxis gebracht – und dort erhielt ich endlich den Befund.



Wie ist es Ihnen mit der Diagnose ergangen?

Jana Schmalisch: Das Kind hatte endlich einen Namen bekommen. Ich habe als Achtjährige angefangen, Handball zu spielen, und immer gedacht, die Schmerzen und die geschwollenen Gelenke kommen durch den Leistungssport. Die ersten Symptome hatte ich bereits mit 14 Jahren, bis zur finalen Diagnose vergingen aber insgesamt 20 Jahre! Heute weiß ich, dass die Bewegung meinen Morbus Bechterew gut aufgehalten hat. Ich hatte jedoch nie einen großen Krankenstand, ich war alleinerziehend, musste mich um zwei kleine Kinder kümmern. Ich hatte das große Glück, über die Selbsthilfeorganisation Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. alle grundlegenden Dinge zur Krankheit, zum Verlauf und was ich für mich tun kann, zu erfahren.

Petra Ammann: Ich habe es nicht akzeptieren wollen und bin damals in ein Loch gefallen, obwohl ich eher ein Sonnenschein bin. Man fühlt sich einfach nicht mehr so wertvoll! Um aus dem Tief herauszukommen, habe ich fast anderthalb Jahre gebraucht, und war auch in psychologischer Behandlung. Geholfen hat mir ein Netzwerk aus Menschen und dass ich angefangen habe, mich zu engagieren und meine Erfahrungen mit anderen zu teilen. Ich bin auch von einer Vereinigung, der Rheuma-Liga, aufgefangen worden, zu Stammtischen gegangen und habe mit der Betreuung einer Schwimmgruppe angefangen. Insgesamt dauerte es vier bis fünf Jahre, bis ich meine Erkrankung annehmen konnte. Mein Mann war und ist mir in der ganzen Zeit eine große Stütze gewesen.

Carolin Tödtmann: Bei mir hat es zehn Monate gedauert, bis die Diagnose endlich stand. Mir war im Grunde egal, wie es hieß, ich wollte einfach einen Weg finden, damit umzugehen. Die Diagnose selbst war dann mit einem Plan verbunden. Ich wollte während dieser Zeit auch immer wieder schnell zurück in meinen Job und habe schon nach zwei bis drei Wochen Wiedereingliederungsprogramme in Anspruch genommen, bin aber kläglich gescheitert. Dann erfolgte mein Aufenthalt in einer Rheumaklinik. Letztendlich hat es dann noch einmal drei Jahre gedauert, bis ich durch eine Basistherapie so gut eingestellt war, dass ich durch eine weitere Wiedereingliederung zur Arbeit gehen konnte. Ich hatte während der Zeit große Existenzängste und kaum noch Anspruch auf Krankengeld.

Was raten Sie frisch diagnostizierten Rheumapatienten?

Carolin Tödtmann: Eine große Hilfe waren für mich Seminare in Frauennetzwerken, denn Bechterew verläuft bei Frauen einfach anders. Es gab ein Seminar zum Thema Kinderwunsch, und ich habe meine spätere Rheumatologin kennengelernt. Sie begleitet mich jetzt auch durch die Schwangerschaft. Und es ist gut, sich Ziele zu setzen: Ich wollte unbedingt wieder Geige spielen und habe es dann tatsächlich geschafft, in einem Laienorchester eine Symphonie mitzuspielen.

Jana Schmalisch: Ich sage mir: „Nach schlechten Tagen kommt immer wieder ein guter!“ Hören Sie auf sich und Ihr Gefühl! Ich fotografiere spezielle Momente, die mir an schlechten Tagen Kraft und Mut bringen. Jedes Bild hat seine Geschichte, die mir an schmerzvollen Tagen die Lust und die Hoffnung auf die schönen Tage zurückbringt.

Petra Ammann: Immer ehrlich sein, immer darüber sprechen und sich nicht zurückziehen – egal ob es Vorgesetzte oder Kollegen sind. Ich möchte mit meiner Geschichte andere Rheumatiker dazu motivieren, Träume nicht nur zu träumen, sondern auch zu leben ●



Mehr Informationen zu Rheuma und Beruf finden Sie unter www.ratgeber-rheuma.de/alltag/rheumajob. Und unter „Service > Patientenmagazin“ gibt's die RLeben zum Download.



RHEU MA PREIS

Die Initiative RheumaPreis verleiht einmal im Jahr eine gleichnamige Auszeichnung an drei Menschen, die an Rheuma erkrankt sind. Der RheumaPreis 2021 steht unter dem Motto „Beruflich gemeinsam in Verantwortung“. Der Slogan soll die Wichtigkeit verdeutlichen, dass Berufstätige mit Rheuma und ihre Arbeitgeber gemeinsam kreative Lösungen für den Verbleib im Job entwickeln. Die Vereinigung zeichnet deshalb Arbeitnehmer und Arbeitgeber zusammen für Beispiele der gelungenen beruflichen Integration aus. Die unabhängige Jury besteht aus Ärzten, Experten für die berufliche Integration Erkrankter, Arbeitsmedizinern und Patientenvertretern. Es können sich sowohl Berufstätige als auch Auszubildende und Selbstständige mit Rheuma bewerben, ebenso deren jeweilige Arbeitgeber. Das Preisgeld in Höhe von je 3.000 Euro kommt den Arbeitnehmern zu. Bewerbungen sind bis zum 30. Juni 2021 möglich, die Bewerbungsunterlagen lassen sich im Internet unter www.rheumapreis.de abrufen. Bewerbungen können per Post oder online eingereicht werden ●

Brain-Food: Kann man sich schlau-essen?

Nahrungsmittel können unseren IQ nicht verändern ● Manche Lebensmittel helfen aber unseren grauen Zellen auf die Sprünge ● Zum Glück sind es vielfach genau die gleichen, die auch das Entzündungsgeschehen bei Rheuma positiv beeinflussen ●

Mehr als ein Fünftel unseres täglichen Energiebedarfs verbraucht unser Gehirn. Kein Wunder, schließlich steuert es sämtliche Funktionen in unserem Körper. Speichern kann es die ihm zugeführte Energie aber nicht. Wer sich körperlich verausgibt oder sehr konzentrieren muss, sollte sein Kontrollzentrum (das Gehirn) also ausreichend mit Nährstoffen versorgen – und zwar mit den richtigen. Es ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen, dass die Ernährung einen Einfluss auf die Leistung des Gehirns hat.

Kohlenhydrate fürs Gehirn

Zu den schnellsten Energielieferanten für unseren Organismus zählen Kohlenhydrate. Zucker ist auch ein Kohlenhydrat und bewirkt etwa in Form von Schokolade und anderen Süßigkeiten einen kurzfristigen Powerschub. Für eine langanhaltende Versorgung des Gehirns mit Energie sorgen komplexe Kohlenhydrate. Sie kommen überwiegend in Vollkornbrot, Haferflocken und Hülsenfrüchten wie Erbsen und Linsen vor. Der Körper zerlegt

die komplexen Kohlenhydrate Stück für Stück in den Einfachzucker Glukose, den er dann kontinuierlich an das Gehirn abgibt. Obst und Gemüse fallen ebenfalls in die Kategorie „Brain-Food“, auch hier zerlegt der Körper die Inhaltsstoffe über einen längeren Zeitraum in den schnell zugänglichen Energielieferanten Glukose und schafft so die Grundlage für ausreichend Gehirnleistung.

Mindestens genauso wichtig für die Funktion unseres Gehirns sind Fette. Sie wirken sich besonders günstig auf das Wachstum und das Zusammenspiel unserer Nervenzellen aus. Wie bei den Kohlenhydraten bedarf es jedoch bestimmter Fette, nämlich vorwiegend ungesättigter Omega-3- und -6-Fettsäuren aus pflanzlichem Ursprung. Hochwertige Walnuss-, Oliven-, Lein- und Rapsöle eignen sich besonders gut. Ebenso wertvoll sind die ungesättigten Fettsäuren aus fetten Fischarten wie Lachs, Makrele und Hering.

Rheumadiät meets Brain-Food

Es trifft sich gut, dass die genannten Nährstoffe gleichzeitig wichtige Bestandteile einer entzündungshemmenden Ernährung bei Rheuma sind. Auch bei rheumatischen Erkrankungen empfehlen Experten überwiegend pflanzliche Kost, die sich um fettarme Milchprodukte und die wertvollen Nährstoffe aus fettem Fisch ergänzen lässt.

Für eine ausgewogene Ernährung ebenfalls unverzichtbar: Flüssigkeit. Damit die Nährstoffe schnell genug über die Blutbahn zum Gehirn transportiert werden können, muss das Blut gut fließen. Und das geht nur, wenn dem Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag rund 1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken – hauptsächlich in Form von Wasser und ungesüßten Früchte- oder Kräutertees ●



Avocado- Lachs- Salat ●



Durch clevere Ernährung können wir unser Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgen ● Dieser Salat fördert dank reichlich Omega-3-Fettsäuren die Konzentrationsfähigkeit und kann bei Rheuma das Entzündungsgeschehen im Körper positiv beeinflussen ●

Zutaten für 1 Portion

- 1 Avocado
- 1 Granatapfel oder Schale voll
ausgelöster Granatapfelkerne
- 1 kl. Becher fettarmer Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Walnussöl
- 2 Scheiben geräucherter Lachs
- 20g Babyspinat
- 2 EL Walnüsse

Nährwerte (pro Portion):
810 kcal | 38g Kohlenhydrate
24g Eiweiß | 60g Fett

Zubereitung

1. Die Avocado der Länge nach halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus beiden Hälften in einen Mixer geben. Die Zitrone halbieren und den Fruchtsaft einer Hälfte über das Avocadofleisch geben – das sorgt dafür, dass es grün bleibt und nicht verfärbt. Etwas Salz und Pfeffer dazu, pürieren und das fertige Avocadomus auf einem Teller anrichten.
2. Das obere Ende des Granatapfels entfernen und die Schale senkrecht nach unten aufschneiden, entlang der Kammern. Mit einer Gabel die saftigen Kerne vorsichtig herausarbeiten und über das Avocadomus geben. Wahlweise hier die bereits losen Granatapfelkerne verwenden.
3. Für das Dressing etwas Naturjoghurt mit dem Saft der zweiten Zitronenhälfte, einer Prise Salz und Pfeffer und dem Esslöffel Walnussöl cremig rühren. Ebenfalls über das Mus geben.
4. Die Scheiben geräucherten Lachs nun über dem Joghurtdressing anrichten.
5. Zuletzt den Babyspinat mit kaltem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und über den Lachs legen. Die Walnüsse grob hacken und zum Schluss über den fertigen Avocado-Lachs-Salat streuen.
6. Abgedeckt im Kühlschrank hält sich dieser Lunch etwa einen Tag lang ●



Die Kunst, für sich selbst zu sorgen ●

Achtsamkeit ist nicht nur für Menschen ein Thema, die meditieren oder Yoga praktizieren möchten ● Auch chronisch kranken Patienten kann sie viel Positives geben ● Denn: Wer gut für seine Seele sorgt, dem geht es auch körperlich besser ● Studien zeigen, dass die Gefühlslage sogar Einfluss auf das Entzündungsgeschehen im Körper haben kann ● Es lohnt sich also, diese Form der Selbstfürsorge einmal genauer unter die Lupe zu nehmen ●



Wenn die Schmerzen kommen oder einen die Müdigkeit überfällt, sind positive Dinge oft das Letzte, auf das man sich konzentrieren möchte. Doch wer in sich geht und überlegt, wann es einem das letzte Mal wirklich gut ging, merkt schnell: Es sind vor allem die schönen Erinnerungen vor dem inneren Auge, die helfen, die Stimmung wieder zu heben. Stimmt es, dass die Psyche einen wichtigen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit hat?

Die Kraft der Gedanken

Tatsächlich bestätigen wissenschaftliche Beobachtungen, dass Gedanken eng mit der körperlichen Gesundheit verbunden sind. Eine aktive Psychohygiene kann sich positiv auf das Immunsystem und damit auch positiv auf das Entzündungsgeschehen im Körper auswirken. Immer mehr Studien befassen sich mit diesem Zusammenhang – aus gutem Grund: Schätzungen zufolge geht derzeit etwa die Hälfte aller Todesfälle weltweit auf das Konto entzündungsbedingter Erkrankungen. Das Interesse ist deshalb groß, die seelische Gesundheit stärker in die Behandlung mit einzubeziehen – und Betroffene so noch besser bei der Bewältigung ihrer Krankheit zu unterstützen.

Zur Psychohygiene zählen alle Maßnahmen, die die psychische Gesundheit erhalten oder schützen. Darunter fallen Gewohnheiten oder Verhaltensweisen, die im Umgang mit Belastungen helfen oder einfach im Alltag Balsam für die Seele sind.

Ein US-amerikanisches Forscherteam hat systematisch klinische Studien verglichen und festgestellt, dass zwischenmenschliche Beziehungen durchaus mit einem besser funktionierenden Immunsystem zusammenhängen. Andere Vergleichsarbeiten zeigen ähnliche Tendenzen: Ob Psychotherapien, Yoga oder Achtsamkeitsmeditation – wer sich um seine Seele kümmert, hilft seinem Körper bei der Genesung oder zumindest beim Gesundbleiben. Das Gute daran: Jeder kann sofort und überall damit beginnen, ganz ohne Nebenwirkungen.

Eine Handvoll Selbstliebe

Das Konzept der Selbstfürsorge stützt sich auf fünf Säulen: innere Balance, Ernährung, Bewegung, Schlaf und soziale Beziehungen. Dabei sieht der Weg zu mehr innerer Balance für jeden anders aus. Während die einen Ruhe brauchen, um sich zu entspannen, helfen anderen eher Gesellschaft und Aktivität.

Fakt ist, dass Stress nicht aus unserem Alltag wegzudenken ist. Wenn man es nach einer stressigen Phase allerdings schafft, zeitnah wieder zur Ruhe zu kommen, schadet er deutlich weniger. Hierbei kann die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – kurz MBSR für Mindfulness-Based Stress Reduction – helfen. Sie hat sich längst als bewährte Therapiemethode etabliert. Es gibt zudem zahlreiche andere Möglichkeiten, die innere Balance zu fördern. Sie reichen von einfachen Atemübungen über autogenes Training und Meditation bis zu Spaziergängen und progressiver Muskelentspannung.

Mit dem Thema Ernährung haben sich Menschen, die mit chronischen Entzündungen leben, meist schon direkt nach ihrer Diagnose intensiv auseinandergesetzt. Ebenso mit Sport. Sie wissen, dass sie sich ausgewogen ernähren müssen und Bewegung nicht nur den Kreislauf in Schwung bringt, sondern auch Stress abbaut. Und wer sich ausreichend bewegt, findet abends besser in den erholsamen Schlaf. Alles hängt zusammen und folgt einer gemeinsamen Mission: den Körper gegen Angriffe auf die Gesundheit zu wappnen.

Und schließlich sind Beziehungen, Familie und Freunde nachweislich wichtig für ein zufriedenes und gesundes Leben. So hat etwa die umfassende US-Langzeitstudie Women's Health Initiative bei Frauen mit gutem Sozialleben niedrigere Entzündungswerte im Blut beobachtet als bei Frauen, die unter sozialen Belastungen litten. Es ist also etwas dran: Wer achtsam mit sich umgeht, tut sowohl seiner Seele als auch seinem Körper etwas Gutes ●

News ●

Entzündung weg, aber die Schmerzen bleiben

Das Entzündungsgeschehen im Körper ist weitestgehend gestoppt, dennoch leiden Patienten mit einer rheumatoiden Arthritis mitunter weiter unter deutlichen Schmerzen. Das zeigt eine aktuelle Studie aus Schweden. Laut der Untersuchung litt knapp ein Drittel der Studienteilnehmer ein Jahr nach der Diagnose an starken Beschwerden – trotz größtenteils unauffälliger Entzündungswerte im Körper. Allerdings schmerzten nicht nur die betroffenen Gelenke weiterhin, sondern auch das umliegende Gewebe und selbst entferntere Bereiche des Körpers.

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V. (DGRh) betont die Wichtigkeit, Patienten mit solchen Nicht-Gelenkschmerzen ernst zu nehmen und gezielt zu behandeln. Da Rheuma keine reine Gelenkerkrankung ist, seien bei der Therapie auch Beschwerden im ganzen Körper zu berücksichtigen. Betroffene, die trotz geringer Krankheitsaktivität unter anhaltenden Schmerzen leiden, sollten daher unbedingt mit ihrem Arzt sprechen. Er kann die Therapie anpassen und bei Bedarf einen spezialisierten Schmerztherapeuten zu Rate ziehen ●

Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

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

schwer

Impressum ●

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

Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH

Roonstraße 25, 90429 Nürnberg

r.leben@novartis.com

Verantwortlich: Friedrich von Heyl,

Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

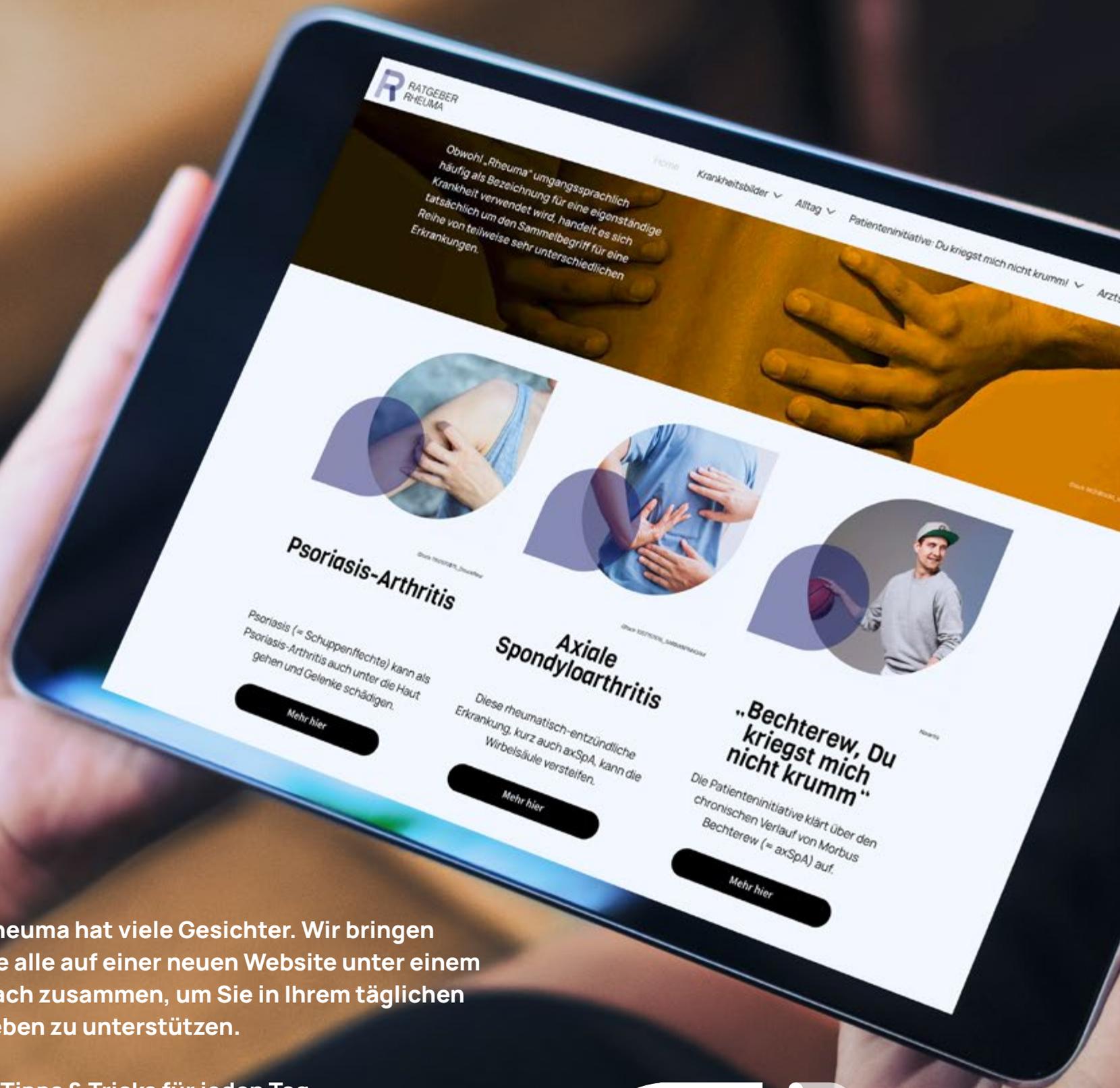
Bildnachweise:

Getty Images: S. 1/3/20: Vonschonertagen, S. 2/14: kitamin, S. 5: lappes, S. 6: agrobacter, S. 7: dusanpetkovic, S. 8/9: Ali Kahfi, S. 10/13: Benedikt Ziegler, S. 11 (oben): Privat, S. 11 (mittig): suteishi, S. 11 (unten): AleksandarGeorgiev, S. 12: offizielles RheumaPreis-Logo, S. 15: baroll6, S. 16/17: iprogressman, Abozettel: Photitos2016, Karte (oben): bortonina, Karte (mitte): RobinOlimb, Karte (unten): Irina Gavrashenko, S. 19: Farknot_Architect

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

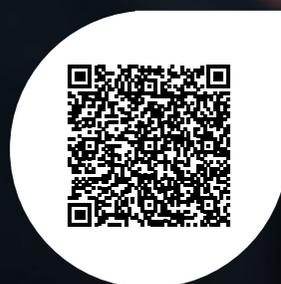
Auflösung Sudoku Ausgabe 04

Entdecken Sie Rheuma von einer neuen Seite



Rheuma hat viele Gesichter. Wir bringen sie alle auf einer neuen Website unter einem Dach zusammen, um Sie in Ihrem täglichen Leben zu unterstützen.

- Tipps & Tricks für jeden Tag
- Spezialistensuche in Ihrer Nähe
- Downloadcenter für Broschüren und alle Ausgaben des RLeben-Magazins
- alles rund um die Patienteninitiative „Bechterew, du kriegst mich nicht krumm!“



R RATGEBER
RHEUMA

Besuchen Sie uns unter
www.ratgeber-rheuma.de

