

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



AUSGABE 07

Im Gespräch:

Psychologe Dr. Kurt Seikowski

Liebe und Partnerschaft: Reden hilft!

Gecheckt

Warum Berührungen uns so guttun

Was is(s) dran?

Wie gesund ist Tiefkühlkost?

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●

4

● **Leben mit Rheuma**

Familienleben und Alltag
leichter meistern

7

● **Ausgefragt**

Ich kann heute leider nicht!

8

● **Gecheckt**

Warum Berührungen uns
so guttun

10

● **Im Gespräch:**

Psychologe Dr. Kurt Seikowski

Liebe und Partnerschaft:
Reden hilft!

12

● **Was is(s) dran?**

Wie gesund ist Tiefkühlkost?

14

● **Rezept**

Kürbis-Kartoffelpuffer

15

● **News**

Wissenswertes rund um Rheuma

16

● **Rheuma-Life-Balance**

Wir machen einen Ausflug!

18

● **Lifhack, Sudoku, Impressum**

Eincremen – ganz ohne
Verrenken



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

August 2021



Liebe Leserin, lieber Leser,
 in dieser Ausgabe der RLeben legen wir den Fokus auf Partnerschaft und Familie – also auf das persönliche soziale Netzwerk, in dem wir alle uns bewegen, auch Menschen mit Rheuma. Je belastbarer dieses Netzwerk ist, desto entspannter gestaltet sich unser Alltag und desto mehr Unterstützung erfahren wir. Ganz gleich, ob es um konkrete Hilfe oder um gemeinsame glücksauslösende Erlebnisse geht. Offen über die Erkrankung und die dadurch bedingten Einschränkungen zu sprechen, ist einer der Grundpfeiler eines guten Zusammenlebens. Warum das vielen Menschen schwerfällt, erklärt unser Experte Dr. Kurt Seikowski im Interview. Der erfahrene Psychologe und Psychotherapeut vom Universitätsklinikum Leipzig

lässt kein Thema aus: Sex und Elternschaft sind ebenfalls wichtige Punkte in Partnerschaft und Familie.

Für wohltuende Erlebnisse und Unternehmungen mit Familie und Freunden sollte genug Zeit bleiben. Im Ratgeber ab Seite 4 geben wir deshalb Tipps, wie sich der Alltag mit Rheuma leichter meistern lässt. Und wir verraten, welche Gerichte aus dem Tiefkühlfach Zeit und Aufwand beim Kochen reduzieren, ohne dass auf wertvolle Nährstoffe verzichtet werden muss.

Viel Vergnügen beim Lesen
 wünschen das Redaktionsteam der RLeben
 und Novartis



So können Rheumatiker Familienleben und Alltag leichter meistern ●

Gute Organisation und die Unterstützung durch Familie und soziales Umfeld sind die beste Voraussetzung für einen entspannten Alltag ● Eine offene Kommunikation mit allen Beteiligten ist wichtig ● In schwierigen Situationen hilft die Krankenkasse ● Glücklicherweise gibt es viele Hilfsmittel, die das Leben erleichtern ●



Es sind alltägliche Dinge wie die Zähne zu putzen oder Haare zu kämmen, sich anzuziehen – und natürlich, egal ob Mann oder Frau: den Alltag und den Haushalt zu meistern und sich um die Kinder zu kümmern. Für Rheumatiker handelt es sich oft um kaum zu bewältigende Situationen. Es ist daher grundsätzlich nötig, den Alltag, die Partnerschaft und das Familienleben der Krankheit anzupassen und gut zu organisieren. Eine realistische Zeitplanung hilft, anstehende Aufgaben in Ruhe und möglichst ergonomisch, also körpergerecht zu erledigen. Auch sollten die täglichen Physiotherapie-Übungen zu Hause und die Termine beim Physiotherapeuten oder Trainingsgruppen gut eingehalten werden können.

Zur Organisation des Alltags gehört zudem, die Aufgaben in Haushalt und Familie neu zu gestalten und womöglich anders aufzuteilen. Da die Unterstützung durch das familiäre und soziale Umfeld sehr wichtig ist, die Situation für andere Personen aber nicht zur Belastung werden soll, ist eine offene Kommunikation mit allen Beteiligten unbedingt ratsam. Hier hilft es, sich mit größtmöglicher Ehrlichkeit die eigenen Wünsche, aber auch Grenzen einzugestehen. Betroffene sollten ihre Bedürfnisse klar äußern. Nur dann wissen alle, in welchen Bereichen und welcher Form Hilfe nötig ist. Aber auch Angehörige und Freunde sollten sagen, zu was sie bereit sind und wo ihre Grenzen liegen. Unterstützung kann jedoch auch von außen kommen.

Selbst positiven Einfluss auf die Erkrankung nehmen

Eine große Hilfe bei der Gestaltung eines entspannten Alltags können Patientenschulungen und Selbsthilfegruppen sein. In den Schulungen lernen Menschen mit Rheuma und Angehörige die therapeutischen Möglichkeiten kennen und üben den Umgang mit krankheitsbedingtem Stress, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Zentrales Ziel der Schulungsprogramme ist es, die Selbstwirksamkeit zu stärken – also zu lernen, selbst einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung zu nehmen. Dazu gehört, den Alltag mit Rheuma bestmöglich zu managen. Studien zeigen, dass Patientenschulungen zu einer insgesamt besseren Krankheitsbewältigung und einer größeren Zufriedenheit der Patienten mit ihrer Behandlung führen.

Selbsthilfegruppen bieten zusätzlich einen Raum, um sich regelmäßig über die persönliche Situation auszutauschen – andere Betroffene haben vielleicht ähnliche Probleme und können Tipps geben. Vor allem bietet die Gruppe Halt und Unterstützung und hilft, das Selbstvertrauen zu stärken. →



Informationen zu Patientenschulungen bieten beispielsweise Rehakliniken, Facharztpraxen und die Deutsche Rheuma-Liga: www.rheuma-liga.de/ueber-uns/landesverbaende/-/mitgliedsverbaende.



Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe können Sie über die Landesverbände der Deutschen Rheuma-Liga und über die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. finden: www.bechterew.de/begleiten/oertliche-gruppen/.

Nützliche Helfer für den Alltag

Es gibt zahlreiche Hilfsmittel für Rheumatiker, die alltägliche Arbeiten erleichtern. Insbesondere wenn die Gelenke so stark in Mitleidenschaft gezogen sind, dass Betroffene nicht mehr ausreichend Kraft aufwenden oder die Finger koordiniert bewegen können. Menschen mit Rheuma sollten ihre Gelenke aber nicht übermäßig beanspruchen, das könnte Entzündungsprozesse verstärken, die weitere Funktionsverluste nach sich ziehen.

Körperpflege leicht gemacht: Wenn Rücken oder Gelenke schmerzen, ist die Körperpflege nicht einfach. Diverse Hilfsmittel unterstützen beim Waschen und Duschen – und erhalten so die Selbstständigkeit. Für die Füße, die nur schwer zu erreichen sind, gibt es spezielle Fußwaschbürsten. Sie lassen sich mit Saugnäpfen am Wannen- oder Duschboden fixieren und erlauben eine rüchckenschonende Fußreinigung. Auch eine Badebürste mit langem Griff hilft, ohne Verrenkungen an schwer erreichbare Körperbereiche zu gelangen. Und mit einem über den Rand der Badewanne gelegten Badewannenbrett ist es möglich, sitzend zu duschen. Für die Hautpflege nach dem Baden oder Duschen sind sogenannte Eincremehilfen mit langen Griffen erhältlich, mit denen sich Körperlotion an schwer zugänglichen Stellen des Körpers auftragen lässt.

Ohne Probleme anziehen: Ein weiteres Hindernis für Menschen mit Bewegungseinschränkungen ist das Anziehen, vor allem Socken und Strümpfe bereiten oft Schwierigkeiten. Mit einem Sockenanzieher können Betroffene diese Hürde nehmen und sind nicht auf Hilfe angewiesen. Sockenanzieher gibt es im Fachhandel, die praktischen Helfer können aber auch selbst gemacht werden. Eine Anleitung dafür gibt es auf www.du-kriegst-mich-nicht-krumm.de.



Knöpfhilfen wiederum ermöglichen es, Hemden, Blusen und Jacken zuzuknöpfen, selbst wenn das Greifen gerade schwerfällt. Und für Schuhe gibt es elastische Schnürsenkel, die einfach gebunden bleiben – die Schuhe werden mithilfe eines langen Schuhanziehers an- und ausgezogen.

Helfer für die Küche: Fest verschlossene Gläser zu öffnen, Gemüse oder Brot zu schneiden – all das ist eine Herausforderung, wenn die Gelenke schmerzen. Zur Entlastung braucht es nicht unbedingt spezielle Hilfsmittel, clever ausgewählte Küchenutensilien aus der Haushaltswarenabteilung bewirken schon viel: Die Küchenwerkzeuge wie Messer, Rührlöffel und Schneebesen sollten möglichst dicke Griffe haben, um gut greifbar zu sein. Ganz wichtig sind scharfe Messer, sie erfordern weniger Kraft beim Schneiden. Besonders praktisch sind Messer mit abgewinkeltem Griff oder mit Rundgriff, bei denen Unterarm und Hand beim Schneiden eine gerade Linie bilden. Erhältlich sind sie im Fachhandel, wie auch spezielle Öffner, mit denen sich Flaschen und Gläser leicht öffnen lassen. Rutschfeste Unterlagen für Teller und Frühstücksbretter ermöglichen es, auch nur mit einer Hand zu essen.

Den Einkauf nach Hause tragen: Hier kommt es ganz darauf an, welcher Art die rheumatischen Beschwerden sind. Mit einem rollbaren Einkaufstrolley, auch Shopper genannt, lassen sich relativ viele Gegenstände transportieren – solange die Handgelenke es ermöglichen. Der Rucksack ist eine Alternative, die die Gelenke der Hand nicht belastet. Über beide Schultern getragen, wird eine einseitige Belastung vermieden. Für sperrige und schwere Dinge wie Getränkekisten können Rheumatiker die Lieferdienste von Getränkemärkten und Supermärkten in Anspruch nehmen. Sich bei Bedarf regelmäßig Grundnahrungsmittel wie Dosentomaten, Mehl, Zucker, Reis, Nudeln oder Öl liefern zu lassen, macht den alltäglichen Einkauf um einiges leichter.

Hilfsmittel auf Rezept

Es gibt also zahlreiche Hilfsmittel, die Rheumatikern das Alltagsleben erleichtern. Physio- und Ergotherapeuten kennen sich auf diesem Gebiet meist besonders gut aus und können wertvolle Empfehlungen geben. Einige Hilfsmittel lassen sich durch die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt verordnen, jedoch muss die gesetzliche Krankenversicherung die Verordnung bewilligen. Deshalb ist es unbedingt ratsam, vor dem Kauf bei der Krankenkasse nachzufragen, ob mit einer Kostenübernahme zu rechnen ist.

Eine Haushaltshilfe für besonders schwierige Situationen

Doch was ist, wenn sich der Zustand für eine längere Zeit verschlechtert, und Alltag und Kinderbetreuung kaum mehr zu bewältigen sind? Dann kann eine Haushaltshilfe ärztlicherseits verordnet und anschließend die Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragt werden – allerdings nur wenn im Haushalt Kinder unter zwölf Jahren leben und keine andere Person die Hausarbeit übernehmen kann. Eine Haushaltshilfe lässt sich darüber hinaus auch nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer Reha-Maßnahme beantragen ●

Weitere Informationen und Tipps zu Hilfsmitteln und Unterstützung durch die Krankenkassen bieten:



Die Broschüre „Ihre Rechte im Sozialsystem“ der Deutschen Rheuma-Liga, die Sie hier kostenlos bestellen können: www.rheuma-liga.de/infothek/publikationen



Die Broschüre „Ihre Rechte als Patient“: www.ratgeber-rheuma.de/service/broschueren



Abgesagte Verabredungen ●



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

Warum warst Du letztens wieder nicht dabei?

„Ja, das fand ich auch sehr schade! Doch bei einem akuten Rheumaschub habe ich starke Schmerzen und fühle mich müde und abgeschlagen – leider lässt sich das nicht vorhersehen. Manchmal bekomme ich sogar Fieber. Es dauert dann in der Regel ein bisschen, bis meine Medikamente anschlagen. Dass ich dann Verabredungen absage, heißt aber nicht, dass ich mich nicht treffen möchte. Im Gegenteil: Manchmal würde ich mich über etwas Aufmunterung und praktische Hilfe sehr freuen.“

Sollen wir den nächsten Termin anders planen?

„Morgentermine sind nicht so günstig. Eine Begleiterscheinung von Rheuma ist die sogenannte Morgensteifigkeit. Es dauert dann meist ein bisschen, bis ich mich ohne Schmerzen bewegen kann. Aber auch zu anderen Tageszeiten kann es sein, dass ich eine Verabredung wegen eines akuten Rheumaschubs absagen muss. Vielleicht können wir uns beim nächsten Mal frühzeitig Alternativen überlegen – und zum Beispiel statt des Kinobesuchs einen Filmabend zu Hause veranstalten.“

Warum tun uns Berührungen so gut?

Der kleine, aber feine Unterschied

Berührung ist nicht gleich Berührung. Der positive Effekt tritt vor allem bei sanften und langsamen Streichelbewegungen zutage, unsere Haut kann die Qualität der Berührungen bewerten. Sind sie positiv oder negativ, angenehm oder unangenehm? Dabei sind verschiedene Hautbereiche unterschiedlich berührungsempfindlich, Fingerspitzen, Lippen und die Zunge beispielsweise sensibler als Bauch und Rücken.

Für das seelische und körperliche Wohlbefinden sind Berührungen essenziell ● Sie setzen Prozesse im menschlichen Körper in Gang, die für Rheumatiker eine willkommene Medizin sind ● Die Kunst ist, im Alltag der körperlichen Nähe einen festen Platz einzuräumen ●

Wir brauchen sie genauso dringend wie Nahrung, Wasser und Luft: Berührungen. Sie sind unverzichtbar für unser Wohlbefinden, das wird gerade in Zeiten wie diesen deutlich. Die voranschreitende Digitalisierung, ein vollgepackter Alltag und auch Abstandsgebote führen dazu, dass körperliche Nähe mitunter zu kurz kommt.

Dabei belegen Studien: Es gibt kaum einen Bereich, auf den Körperkontakt keinen positiven Einfluss hat – vom allgemeinen Sozialverhalten über die psychische Gesundheit bis zu einer besseren Immunabwehr. Für Menschen mit chronischen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist somit eine einfache Umarmung eine willkommene Medizin, die sie jederzeit frei Haus bekommen können.

Die Macht der Hormone

Wir verdanken es einem ausgefeilten System aus Rezeptoren, Nerven und Botenstoffen, dass wir Berührungen überhaupt spüren. Dieses System verbindet unser größtes Organ – die Haut – mit unserem Gehirn und der Umwelt. Sobald die Sinneszellen in den äußeren Hautschichten einen Berührungseiz wahrnehmen, wandeln sie diesen in elektrische Signale um. Mit einer Geschwindigkeit von 50 bis 80 Metern pro Sekunde folgen die Signale den Nervenbahnen über das Rückenmark bis ins Gehirn. Als Reaktion auf eine angenehm empfundene Berührung werden Wohlfühl- und Glückshormone ausgeschüttet, allen voran das „Kuschelhormon“ Oxytocin.

Dieses Neuropeptid ist ein wahres Multitalent. Es stärkt emotionale Bindungen und baut gleichzeitig Stresshormone im Körper ab.

Daraufhin verlangsamen sich Atmung und Herzschlag, wir fühlen uns gut. Weniger Stresshormone bedeuten zudem auch ein stärkeres körpereigenes Abwehrsystem. Der Grund: Stressreaktionen wie etwa Ängste unterdrücken die Immunfunktionen des Körpers – das Oxytocin verhindert diese negative Reaktion.

Symptome wegkuscheln

Für die bereits fehlgeleitete Immunabwehr von Rheumatikern ist Stress also eine zusätzliche Belastung. Ein weiterer Grund, warum Oxytocin so hilfreich ist: Das Hormon scheint außerdem Heilungsprozesse zu beschleunigen und eine schmerzstillende Wirkung zu haben – ebenfalls hilfreiche Effekte für Menschen mit entzündlichen Erkrankungen. Und nicht nur ausgiebiges Kuscheln auf dem Sofa, schon ein warmer Händedruck oder eine feste Umarmung setzt die entspannende Hormonkaskade in Gang.

Leider erleben gerade immer mehr Menschen in ihrem Alltag immer weniger Berührungen: Singlehaushalte und Homeoffice sind auf dem Vormarsch – und viele Möglichkeiten des sozialen Kontakts waren in der jüngsten Zeit unterbunden. Da heißt es, Alternativen zu finden, um auf die heilsamen Berührungseinheiten zu kommen. Ein Haustier kann beispielsweise helfen: Eine aktuelle Studie zeigt, dass ein zwanzigminütiger Besuch eines Therapiehundes in einer ambulanten Einrichtung die physische und psychische Gesundheit von Patienten mit Fibromyalgie (eine rheumatische, chronische Schmerzerkrankung) positiv beeinflussen kann. Ebenso gute Möglichkeiten sind regelmäßige Massagen sowie das Pflegen vertrauter sozialer Kontakte – gleich ob es dabei um Umarmungen, Händchenhalten oder eine beiläufige Berührung des Armes geht ●

Liebe und Partnerschaft: Reden hilft!



Dr. Kurt Seikowski hilft seit 37 Jahren chronisch kranken Menschen, mit ihrem Leiden umzugehen ● Besonders wichtig ist, dass Betroffene mit dem Partner, den Kindern und den Freunden offen über die Erkrankung sprechen ● Das Thema Sexualität spielt bei Menschen mit Rheuma eine besondere Rolle ● Im Gespräch mit RLeben erklärt der Psychologe und Psychotherapeut am Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Leipzig, was für die Bereiche Partnerschaft, Kinder und Sexualität besonders wichtig ist ●

Mit welchen Problemen haben Rheumatiker, die zu Ihnen kommen, am häufigsten zu kämpfen? Das sind an erster Stelle Müdigkeit und Erschöpfung und auch Nebenwirkungen, die manche Medikamente verursachen. Hinzu kommen die Schmerzen, unter denen viele Rheumatiker leiden und die eine Einschränkung der Bewegungsfreiheit nach sich ziehen. Männer leiden zudem häufiger unter Erektionsstörungen.

Welche Rolle spielt die Psyche? Tatsächlich glauben manche Rheumatiker, dass ihre Erkrankung etwas mit der Psyche zu tun haben könnte. Das ist verständlich, weil sich die Schmerzen in Stresssituationen verstärken können. Wir reden dann darüber und machen auf Wunsch eine sogenannte Stressdiagnostik. Dabei versuchen wir herauszufinden, ob tatsächlich Stressfaktoren die Krankheit beeinflussen. Falls das so ist, suchen wir gemeinsam nach Bewältigungsstrategien.

Wie kann so eine Bewältigungsstrategie aussehen? Nicht nur gestressten Menschen mit Rheuma, sondern allen Erkrankten möchte ich autogenes Training ans Herz legen. Es ist in zwei bis drei Monaten gut zu erlernen, hilft sehr effektiv zu entspannen und reduziert nachweislich auch die Schmerzen.

Wie groß ist die Bereitschaft der Patienten, in der Familie über die Erkrankung und die damit verbundenen Probleme zu sprechen? Das ist für viele Betroffene leider nicht einfach und häufig ein großes Tabuthema. Die Menschen wollen nun mal lieber gut funktionieren, und bei Rheuma ist das oft nicht mehr möglich. Ob die Probleme mit der Familie besprochen werden, hängt auch mit dem Alter zusammen. Je früher das Rheuma auftritt, desto größer sind die Bereitschaft und ebenso der Mut, darüber zu sprechen. Deutlich schwieriger ist das insbesondere für ältere Männer. Sie haben größere Hemmungen, weil sie vor der Krankheit oft die starke Person in der Familie waren. Da konnte sich die Frau anlehnen. Zu akzeptieren, dass das jetzt nicht mehr der Fall ist, fällt vielen Männern schwer. Recht häufig ist es außerdem so, dass die Frauen betroffener Partner unglücklich mit der Situation sind, weil sie nun die starke Person in der Familie sein müssen.

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.

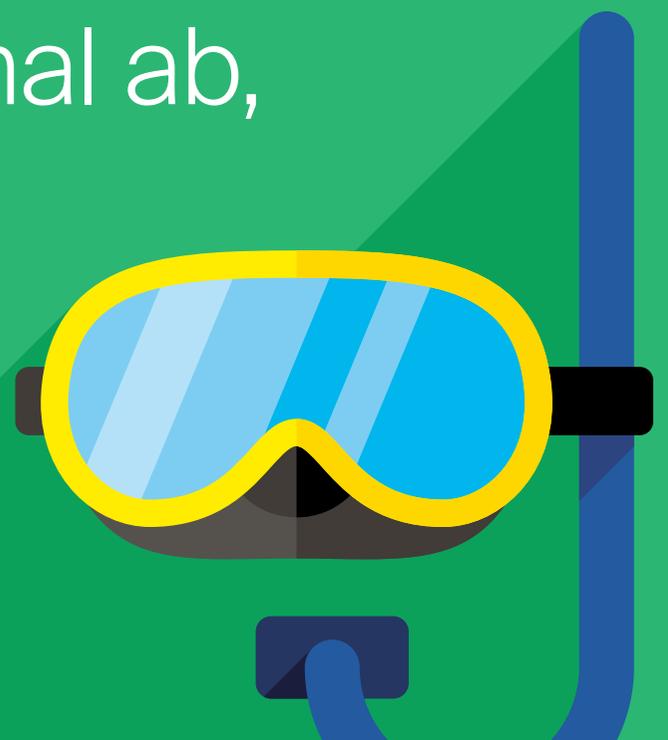
Hängen Sie
mal wieder
ab – statt
durch!



Sind Sie ratlos, fahren
Sie mit dem
Rad los!



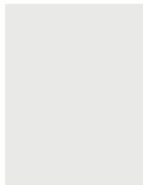
Tauchen Sie mal ab,
bevor Sie
untergehen ...



Sie träumen davon, einfach mal zu entspannen? Mit einer Hängematte können Sie sich fast überall ein paar Minuten der Entspannung zaubern – ob alleine oder zu zweit in einer XL-Hängematte. Auch Kinder lieben das sanfte Schaukeln, das Körper und Geist zur Ruhe bringt. Mit frischer Energie starten Sie danach wieder durch – ganz sicher!



Das Magazin rund um Rheuma · Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg

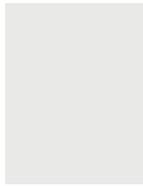


Hier abtrennen

Wir alle haben dieses Jahr viel Zeit zu Hause verbracht, die Decke fällt uns auf den Kopf. Und egal ob Sie schon mit Ihren Pflanzen sprechen oder Ihre Kinder gern für eine Stunde zum Mond schicken würden: Gemeinsam Zeit verbringen hilft! Immer! Sie bekommen den Kopf frei, die Laune wird besser, und mit anderen macht es noch mehr Spaß. Schnappen Sie sich die Räder, und los geht's!



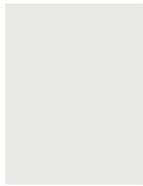
Das Magazin rund um Rheuma · Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Wasser hat einen wohltuenden Effekt auf Körper und Seele. Es wäscht den Stress ab, kühlt bei Hitze, und eine Runde Schwimmen macht den Kopf wieder frei. Schauen Sie doch, ob Sie zusammen mit Freunden oder Familie an den nächstgelegenen See oder in ein Freibad fahren können. Ein bisschen Sonne tanken und gemeinsame Bewegung bringen Ihnen den nötigen Schwung für den Alltag zurück.



Das Magazin rund um Rheuma · Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Welche Rolle spielt, dass viele Betroffene niemandem zur Last fallen möchten? Ja, das ist ebenfalls ein bedeutender Faktor. Es führt nicht selten dazu, dass sie trotz der Erkrankung Dinge tun, die eigentlich kaum noch zu schaffen sind, weil die Schmerzen zu groß sind. Da wäre es besser, auf den Körper zu hören und es ruhiger angehen zu lassen. Bei Männern kommt hinzu, dass sie trotz vorhandener Probleme meist sehr viel später oder gar nicht zum Arzt gehen. Frauen sind da deutlich sensibler und sprechen die Probleme auch schneller an. Sie sind ebenso eher bereit, Schwächen zuzugeben.

Wie sieht das in Familien mit Kindern aus – bekommen die Kinder mit, dass etwas mit Mama oder Papa nicht stimmt? Ja, das sollten Eltern nicht unterschätzen, natürlich bekommen Kinder das mit. Deshalb ist es ganz wichtig, die gesundheitlichen Probleme von Mutter oder Vater offen anzusprechen und vernünftig zu erklären. Eltern sollten wissen, dass ansonsten die Gefahr besteht, dass Kinder sich die Schuld für Mamas oder Papas Schmerzen selbst zuschieben. Nach dem Motto: Mama hat Schmerzen, weil ich in der Schule etwas falsch gemacht habe. Das ist ein enormer Leidensdruck.

Wie lässt sich mit den Kindern darüber sprechen? Es geht darum zu sagen, dass es eine Krankheit wie Rheuma gibt und dass sie auch gar nicht selten ist. Kindern hilft es zu wissen, dass es zwar eine blöde Krankheit ist, man mit dieser Erkrankung aber leben kann und sie sich keine Sorgen machen sollten.

Kommen wir zurück zu den Patienten. Wie bauen Sie das angeschlagene Selbstvertrauen wieder auf? Die mit Abstand wichtigste Maßnahme ist, darüber zu reden. Bei vielen Patienten dreht sich alles nur noch um die Krankheit – es entsteht ein Gedankenkarrussell im Kopf. Wenn das nicht zum Stillstand kommt,

wirkt das wie ein Dampfkessel. Deshalb ist Reden so wichtig, weil es auf diese Weise möglich ist, Dampf abzulassen. Ich als Therapeut bin dann der Zuhörer, der das abfängt. Ebenfalls wichtig ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen. Dazu gehört beispielsweise das bereits erwähnte und nachweislich sehr gut wirksame autogene Training.

Ein weiteres Tabuthema ist die Sexualität. Wie groß ist das Problem bei Rheuma? Sehr groß. Es ist leider so, dass Schmerzen Lustgefühlen entgegenstehen. Das wissen wir aus klinischen Studien. Beispielsweise bekommt jeder einigermaßen gesunde Mann tagsüber und vor allem in der Nacht Spontanerektionen. Das ist bei Rheuma jedoch deutlich eingeschränkt. Bei Frauen ist es die Libido, die sehr nachlässt. Das Hauptproblem ist das ständige Denken an die Krankheit. Die für die sexuelle Erregung nötige Durchblutung geht dann mehr ins Gehirn als in die Sexualorgane, das wissen wir aus MRT-Untersuchungen. Vor allem bei Frauen spielt zudem die zu starke Selbstkontrolle beim Sex eine Rolle. Orgasmus bedeutet ja Kontrollverlust, und dieser Kontrollverlust ist eingeschränkt.

Sind die Schmerzen dabei das Hauptproblem? Ja, aber einiges hängt auch vom Partner ab und wie man miteinander umgeht. Wenn der Partner liebevoll ist und sich Zeit lässt, statt alles schnell, schnell zu machen, kann das erotische Zusammensein trotzdem erfüllend sein. Wenn es in diesem Bereich Probleme gibt, gebe ich sogar Hausaufgaben auf. Meine Patienten sollen das Vorspiel ausdehnen und vielleicht einmal andere Dinge ausprobieren. Und nicht ganz unwichtig: Es muss nicht immer bis zum Orgasmus gehen.

Das heißt dann, dass nicht nur die erkrankte Person, sondern ebenso der Partner mit in die Therapie kommt. Wie hoch ist da die Akzeptanz? Die ist sehr groß! Sowohl bei heterosexuellen als auch bei schwulen und lesbischen Paaren.

Wann würden Sie Menschen mit Rheuma raten, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen? Das ist ganz einfach zu beantworten: wenn der Leidensdruck zu groß ist, sie also das Gefühl haben, alles wächst ihnen über den Kopf.

Wissen die Betroffenen, dass sie professionelle psychologische Hilfe in Anspruch nehmen können? Leider wissen das immer noch viel zu wenige. Wenn sie überhaupt davon hören, dann über Organisationen wie die Rheuma-Liga. Das gilt insbesondere für die sexualtherapeutische Therapie. Es lohnt sich, bei der Krankenkasse anzufragen, welche Möglichkeiten es gibt. Psychotherapie wird in der Regel erstattet, nicht aber die Sexualtherapie ●





Wie gesund ist Tiefkühlkost?

Lebensmittel aus dem Tiefkühlfach sind einfach praktisch ● Doch enthalten sie nennenswerte Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen? Die gute Nachricht lautet: Ja, zumindest bei purem Obst und Gemüse aus dem Tiefkühler ist das so ● Zudem hilft ein Blick auf die Zutatenliste, um gute Fertiggerichte zu erkennen ●



Das große Paket Blattspinat, eine Portion grüne Bohnen, ein paar Himbeeren – und ja, auch das Fertiggericht: Tiefgekühlte Lebensmittel können eine große Hilfe sein, wenn es im turbulenten Alltag schnell und einfach gehen soll. Für Menschen mit Rheuma kommen weitere Vorteile hinzu: Ist das Gefrierfach gut gefüllt, kann das Einkaufen an einem schmerzgeplagten Tag auch einmal ausfallen. Vor allem fallen gerade bei tiefgefrorenem Gemüse mühsame Vorarbeiten wie Schälen und Schnippeln weg.

Müssen wir wegen Tiefkühlkost ein schlechtes Gewissen haben? Eigentlich nicht – denn tiefgefrorenes Gemüse und ebenso Obst kann eine gesunde Alternative zu den frischen Varianten sein, da es in der Regel kurz nach der Ernte schockgefrostet wird. Das spezielle Tiefkühlverfahren hält die Zellstruktur der Lebensmittel intakt, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben erhalten. Mehr noch: Eine umfangreiche Studie bescheinigt tiefgefrorenen Gemüsesorten teilweise sogar einen höheren Vitamingehalt als frischer Ware, die einige Tage im Supermarkt oder zu Hause gelagert wurde. Wer auf Basis von Tiefkühlgemüse oder -obst schnelle Gerichte zaubert, kann sich somit über jede Menge Vitamine und gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe freuen!

Fisch: Cooler Eiweiß- und Omega-3-Lieferant

Tiefkühlfisch steht frischem Fisch bei den Nährwerten in nichts nach. Zumal fangfrischer Fisch nicht immer und überall erhältlich ist. Fettreiche Fische wie Lachs, Thunfisch und Hering sind also auch schockgefroren eine gute Quelle für entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren. Allerdings: Wer den Fisch nicht pur, sondern paniert liebt, sollte auf den Fettgehalt der Tiefkühl-Fischmahlzeit achten.

Fertiggerichte: Die gesündesten Varianten herauspicken

Der Gehalt an gesundheitsfördernden Nährstoffen ist bei tiefgekühlten Fertiggerichten nicht so hoch wie bei Tiefkühllobst und -gemüse. Es gibt bei den Fertiggerichten große Unterschiede, sowohl zwischen den verschiedenen Produktgruppen als auch den Herstellern. Ein Blick auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben empfiehlt sich daher immer. Je geringer der Fett-, Salz- und Zuckergehalt ist, desto besser! Ähnlich ist es bei den Zusatzstoffen: Je weniger enthalten sind, desto höher ist meist die Produktqualität. Einige Hersteller verzichten sogar ganz auf Zusatzstoffe. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass Fertiggerichte wenig gesättigte Fette und umso mehr Gemüse enthalten. Lieber zum Curry-Reisgericht mit viel Gemüse greifen als zur fleischlastigen Nudelpfanne oder Blätterteigtasche mit Alibi-Spinatfüllung.

Und was ist mit Pommes und Pizza? Sie sind nicht gerade gesundheitsfördernd, doch viele Menschen lieben sie heiß und innig. Für Pommes gilt: Ein Vergleich, welche Sorte den geringsten Fettanteil enthält, lohnt sich. Sind sie aus Süßkartoffeln hergestellt, steckt in den Pommes sogar eine Extraportion Vitamin A, E und Betacarotin. Die unterste Nährwertstufe belegen Tiefkühlgerichte wie Pizza und Lasagne – aufgrund ihres hohen Gehalts an Kalorien sowie den eher ungünstigen gesättigten Fetten, dem enthaltenen Salz und auch Zucker. Solche Gerichte sollten daher eher selten auf den Tisch kommen, mit einem frischen Salat dazu oder einem Rohkostteller vorweg sieht die Nährstoffbilanz der Mahlzeiten jedoch gleich viel besser aus ●



Kürbis- Kartoffelpuffer mit Hüttenkäse und Kresse ●

Die knusprigen Puffer haben das Potenzial, zum neuen Lieblingsessen der ganzen Familie zu werden – und liefern jede Menge entzündungshemmendes Betacarotin aus dem Kürbis, ohne dass das Gemüse groß auffällt ●

Zutaten für 4 Personen

600g Hokkaido-Kürbis
 400g Kartoffeln (festkochend)
 100g Lauchzwiebeln
 3 Eier
 3 EL Mehl
 1 TL Currypulver
 Salz, Pfeffer
 5 EL Rapsöl (hoch erhitzbar)
 400g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
 1 Beet Kresse

Zubereitung

1. Kürbis waschen und trocknen. In größere Stücke teilen (Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden) und die Kerne entfernen. Kartoffeln schälen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
2. Kürbis und Kartoffeln grob raspeln – am leichtesten geht das mit einer Küchenmaschine mit Raspelaufsatz. Mit Lauchzwiebeln, Mehl, Currypulver und Eiern gründlich vermengen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwas Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, mehrere Puffer mit einem Esslöffel in die Pfanne setzen und plattdrücken. Von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten. Die fertigen Puffer im Ofen (70 Grad) warmhalten. Währenddessen die restlichen Puffer braten, dabei das restliche Rapsöl in kleinen Portionen verwenden.
4. Kresse vom Beet schneiden. Puffer mit Frischkäse und Kresse servieren ●

Nährwerte (pro Portion): 506 kcal | 30g Kohlenhydrate | 37g Eiweiß | 26g Fett – und dazu viel entzündungshemmendes und antioxidatives Vitamin E und Betacarotin, außerdem B-Vitamine und Kalzium (wichtig für stabile Knochen).

News ●

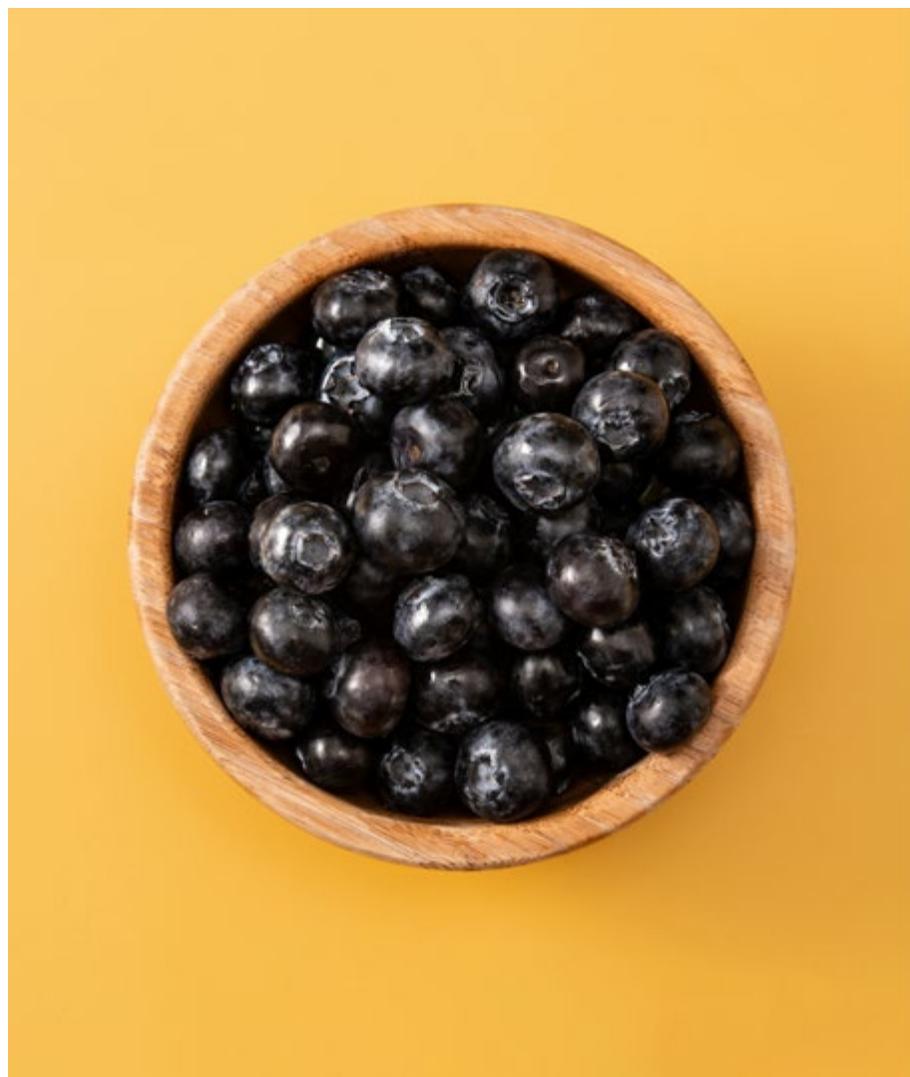
374 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Morbus Bechterew (ankylosierende Spondylitis, AS) gibt es in Deutschland. Angeboten werden sie von der DVMB, der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V. (www.bechterew.de). Betroffene können sich in regionalen Gruppen austauschen und gegenseitig unterstützen. Selbsthilfeangebote für weitere Rheumaerkrankungen bietet die Deutsche Rheuma-Liga (www.rheuma-liga.de) ●

Sonnenschutz: Warum er gerade bei immunsuppressiver Therapie so wichtig ist

Im Liegestuhl entspannen und sich von der Sonne wärmen lassen – eine wunderbare Sache! Dabei sollte die Haut natürlich gut vor UV-Strahlung geschützt sein. Für Rheumatiker mit einer immunsuppressiven Therapie ist das besonders wichtig, da durch das Herunterregeln des Immunsystems das Risiko für Hautkrebs steigt. Die beste Vorsorge ist ein wirksamer Sonnenschutz: Experten raten, die Sonne in den Mittagsstunden zu meiden, einen Sonnenhut und schützende Kleidung zu tragen sowie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 50) zu verwenden.

Frisch auf den Tisch: Heidelbeeren

Die kleinen blauen Kugeln lassen sich einfach so wegfuttern und passen zu fast allem: zu Joghurt und Quarkspeisen, Smoothies und Müsli – und erst recht zu Eis! Ganz nebenbei versorgen uns die süß-säuerlichen Beeren mit einer Menge Anthocyane: Die blau-roten Pflanzenstoffe wirken regulierend auf das Immunsystem, sind entzündungshemmend und antioxidativ: Sie schützen vor Schäden durch freie Radikale, die beispielsweise bei entzündlichen Prozessen im Körper entstehen. Besonders viele der hilfreichen Pflanzenstoffe enthalten die kleineren, durchgehend blau-rot gefärbten Blaubeeren – auch sie gibt es von Juli bis September frisch auf dem Markt ●



Wir machen einen Ausflug!



Gemeinsame Erlebnisse stärken den Zusammenhalt in der Familie und lassen Freundschaften wachsen ● Möglichkeiten für Unternehmungen gibt es viele – für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen empfiehlt sich allerdings eine gute Vorbereitung ● Dazu gehört, die eigene Belastbarkeit realistisch einzuschätzen ●

Schönes Wetter, gute Laune, ab ins Grüne – wunderbar! Für Menschen mit Rheuma ist das aber manchmal nicht so einfach. Bin ich fit genug für einen Ausflug? Was kann ich mir zumuten? Das sind Fragen, die sich vor jeder Unternehmung stellen. Denn Schmerzen und Erschöpfung sind schließlich keine guten Wegbegleiter.

Ehrliche Selbsteinschätzung

Es gibt Tage, da läuft es gut. An anderen schlechter, ein Schub kündigt sich an. Schritt eins der Ausflugsplanung ist also, das aktuelle Befinden ehrlich einzuschätzen: Wer sich überfordert, kann die Unternehmung nicht genießen. Übervorsicht ist aber auch nicht angebracht, schließlich tun gemeinsame Erlebnisse jeder zwischenmenschlichen Beziehung gut und sind darüber hinaus Balsam für die Seele. Und eine ausgeglichene Psyche wirkt sich nachweislich positiv auf den Krankheitsverlauf aus.

Haben die Betroffenen offen mit ihrem Partner, der Familie oder den Freunden besprochen, was geht und was nicht, kann es an die gemeinsame Planung gehen. Was soll unternommen werden? Vielleicht ein Besuch im Zoo, eine kleine Wanderung, eine Fahrradtour oder Sightseeing in der Umgebung? Steht das Ausflugsziel fest, können die Vorbereitungen beginnen.

Realistisch planen

Für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ist eine gute Vorausplanung wichtig, um Wartezeiten, unnötige Wege oder zu lange Strecken zu vermeiden. Das beginnt damit, wie sich das Ausflugsziel erreichen lässt. Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, sollte genug Zeit für die Wege und zum Umsteigen einplanen. Ebenso wichtig ist die Routenplanung vor Ort, um Überanstrengung zu vermeiden.

Eine Wanderung vorbereiten

Die beispielhafte Planung einer Wanderung könnte so aussehen: Die Gruppe einigt sich auf das Ausflugsziel und darauf, wie sie dort hingelangt. Dann sucht sie mithilfe einer App oder eines Wanderführers eine passende Route heraus, die den Rheumapatienten nicht überfordert. Wichtig ist, dass es genügend Möglichkeiten für Ruhepausen gibt, etwa Picknickplätze oder Lokale.

Gehören Kinder oder Sportbegeisterte zur Gruppe, können sie die Pausen aktiv nutzen und sich auspowern, zum Beispiel auf einem Spielplatz toben oder einen Kletterfelsen erklimmen. Sind eine oder mehrere Personen auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen, sollte die Route vorab auf Barrierefreiheit geprüft werden.

Eine gründliche Vorausplanung ermöglicht unbeschwerte gemeinsame Erlebnisse und lässt die Vorfreude bereits Tage vor der eigentlichen Unternehmung wachsen. Gut durchdacht, steht Ausflügen nichts im Wege – und alle Beteiligten können ihre Freude daran haben, einen schönen Tag miteinander zu verbringen ●



Digitale Ausflugsplanung

Komoot und Outdooractive: Mit diesen beiden Outdoor-Apps lassen sich Wanderungen und Radtouren genau planen. Neben der gewünschten Dauer der Tour können bei beiden Apps auch der Schwierigkeitsgrad und die Art der Wege ausgewählt werden. Outdooractive bietet zusätzlich aktuelle Informationen über den Zustand der Wege oder Sperrungen, bei Komoot können die Nutzer die Entfernung zu öffentlichen Verkehrsmitteln voreinstellen.



Mehr Informationen:

www.komoot.de



www.outdooractive.com/de

Reisen für Alle: Die vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie geförderte Webseite bietet umfassende Informationen für barrierefreie Ausflüge – vom Museums- oder Theaterbesuch bis zu Wanderungen und Radtouren.



Mehr Informationen: www.reisen-fuer-alle.de



Eincremen – ganz ohne Verrenken ●

Kennen Sie das? Der Rücken juckt und braucht dringend Creme, aber Sie kommen einfach nicht ran?

Mit dieser praktischen Eincremehilfe zum Selberbauen wird Rückeneincremen ganz einfach – mehr als einen Pfannenwender und etwas Haushaltsfolie brauchen Sie dafür nicht. Funktioniert auch vor und nach dem Sonnenbaden, mit Sonnencreme oder After-Sun-Lotion – entspannte Haut ohne Verrenken!



Schauen Sie sich das Video zum Lifehack mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung an: einfach den QR-Code scannen oder auf unserer Website www.ratgeber-rheuma.de/du-kriegst-mich-nicht-krumm/bechterew-lifehacks gucken. Dort finden Sie übrigens noch viele weitere Lifehacks und Lifetipps, die Ihnen den Alltag erleichtern!

Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

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

schwer

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

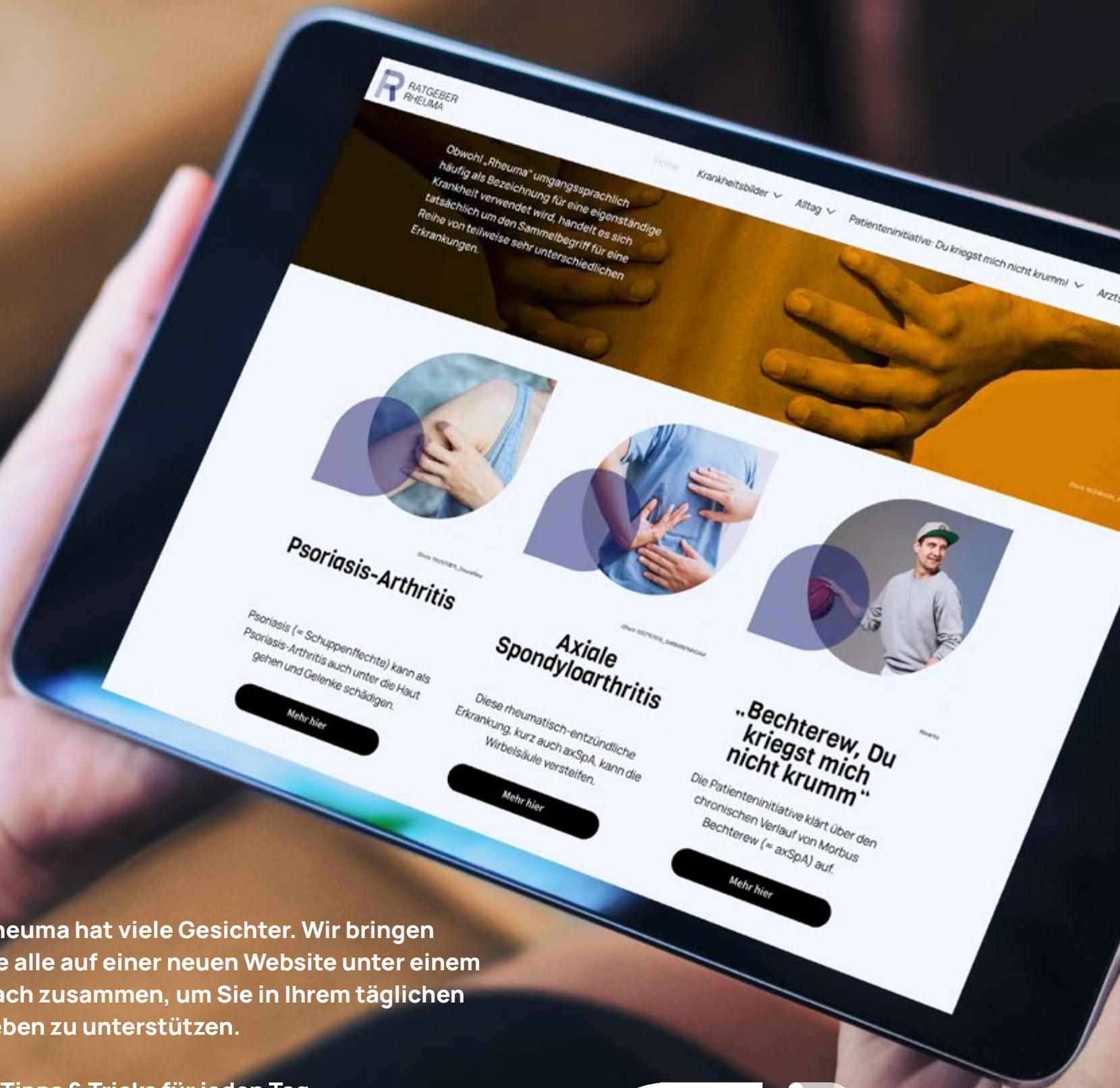
Bildnachweise:

Getty Images: S. 1/20: Prostock-Studio, S. 2/15: etores69, S. 3: Hiranman, S. 5: AleksandarNakic, S. 6/18: PEIX Healthcare Communication GmbH, S. 7: FGorgun, S. 8/9: Gokcemim, S. 10: Oleksandr Shchus, S. 11: Vera Chitaeva, (Portrait): Privat, S. 12: Rike., S. 13: simarik, S. 14: GMVozd, S. 17: ozgurcankaya, Abozettel: Photitos2016, Karte (oben): Olga Naumova, Karte (mittig): Kristina Astakhova, Karte (unten): JakeOlimb

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 6

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

