

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



LEBEN

AUSGABE 10

Ratgeber

Rheuma bei Kindern

**Im Gespräch: Rheumatologin Judith Günzel
und Patientin Carolin Tödtmann**

Kinderwunsch und Schwangerschaft
bei Rheuma

Was is(s) dran?

Gehen beim Kochen wichtige Vitamine
und Mineralstoffe verloren?

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●



4

● **Ratgeber**

Rheuma bei Kindern

7

● **Gecheckt**

Welche Auswirkungen
ständiges Sitzen hat

8

● **Im Gespräch: Rheumatologin Judith
Günzel und Patientin Carolin Tödtmann**

Kinderwunsch und
Schwangerschaft bei Rheuma

12

● **Rezept**

Erdbeereis am Stiel



13

● **Was is(s) dran?**

Gehen beim Kochen wichtige
Vitamine und Mineralstoffe
verloren?

15

● **Rheuma-Life-Balance**

Eltern mit Rheuma:
Fit mit und fürs Kind

17

● **News**

Wissenswertes rund
um Rheuma

18

● **RLeben-Abo, Sudoku, Impressum**

Wissen und Rätselspaß im Abo



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

Juni 2022



Liebe Leserin, lieber Leser,
Kinder sind eine wahre Freude – und manchmal eine Herausforderung, gerade mit einer chronischen Erkrankung. In diesem Heft legen wir den Fokus auf den Themenkomplex Rheuma und Kinder in all seinen Facetten.

Wir erklären, was Kinderrheuma ist und worauf Eltern achten können, um erste Symptome richtig einzuordnen. Je schneller die Erkrankung erkannt wird, desto besser lässt sie sich lindern. Bei passender Behandlung können Kinder trotz Rheuma eine weitgehend unbeschwerte Kindheit erleben.

Schwangerschaft und Rheuma – auch das schließt sich nicht aus, wie die Rheumatologin Judith Günzel und ihre Patientin Carolin Tödtmann wissen. Im Interview ab Seite 8 berichten sie, was

Frauen mit einer rheumatischen Erkrankung bei Kinderwunsch und während der Schwangerschaft tun können, damit das große Glück die Herausforderungen überwiegt. Wie Eltern mit Rheuma fit für sich und ihre Kinder bleiben und den familiären Alltag meistern, erzählen wir in unserer Rubrik „Rheuma-Life-Balance“ (Seite 15).

Das Beste heben wir uns (fast) bis zum Schluss auf: Es ist wieder Erdbeerzeit! Die leckeren Früchte können Entzündungen hemmen – ideal für Rheumatiker. Mehr dazu auf Seite 17. Wie Sie Erdbeeren in wunderbar erfrischendes Eis verwandeln und Groß und Klein glücklich machen, zeigt das Rezept auf Seite 12.

Viel Vergnügen beim Lesen
wünschen das Redaktionsteam der RLeben und Novartis





Jedes Jahr erkranken 1.000 Kinder in Deutschland an Rheuma ● Die Krankheit tritt oft schon bei Kleinkindern auf ● Ein fehlgesteuertes Immunsystem greift die Gelenke an ● Je früher eine Behandlung beginnt, umso höher sind die Chancen auf eine unbeschwerte Kindheit ●

Rheuma bei Kindern ●

Kennen Sie eine solche Situation aus Ihrem familiären Alltag? Ihrem Kind geht es nicht gut, gerade morgens mag es sich nicht bewegen. Es hinkt ein bisschen, und statt eifrig mitzuspielen, wirkt es eher apathisch. Gestern Abend hatte es wie so oft in jüngster Zeit erhöhte Temperatur – und die Frage steht im Raum: Was ist nur los, ist es ein merkwürdiger Infekt aus der Kita, ein starker Wachstumsschub – oder doch etwas Chronisches?

An eine Erkrankung wie Rheuma werden wohl die wenigsten Menschen denken, auch weil sie glauben: Das haben nur alte Leute. Rheuma ist jedoch die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern. Sie tritt oft zum ersten Mal im Grundschulalter auf, kann aber auch Babys und Kleinkinder treffen. Jedes Jahr erhalten bis zu 1.000 junge Patienten die Diagnose juvenile idiopathische Arthritis. Das ist der medizinische Oberbegriff für verschiedene Rheumaformen bei Kindern. „Juvenil“ bedeutet „jugendlich“ (unter 16 Jahren), „idiopathisch“ steht für „unbekannte Ursache“, „Arthritis“ für „Gelenkentzündung“.

Ärzte unterscheiden verschiedene Formen des kindlichen Rheumas. Sie alle treten schubweise auf und gehen mit Gelenkentzündungen einher, oft auch mit Fieber.

Bei mehr als der Hälfte der betroffenen Mädchen und Jungen lautet die Diagnose Oligoarthritis („oligo“ lässt sich mit „wenige“ übersetzen), da höchstens vier Gelenke betroffen sind. Zu Beginn ist es häufig nur das Kniegelenk. Oft tritt die Oligoarthritis bereits bei Babys und Kleinkindern auf. Die Polyarthritis dage-

gen beginnt eher im Vorschulalter. Bei ihr entzünden sich mehr als vier Gelenke („poly“ bedeutet „viele“), neben großen Gelenken wie Knie- und Sprunggelenk sind vor allem die Finger- und Zehengelenke betroffen.

Die Psoriasis-Arthritis beschränkt sich nicht auf die Gelenke, bei dieser Erkrankung ist auch die Haut mit einer Schuppenflechte von den entzündlichen Prozessen betroffen. Bei weiteren Rheumaformen entzünden sich zusätzlich die Sehnenansätze, oder die rheumatische Erkrankung geht mit starken Fieberschüben einher.

Die möglichen Ursachen von Rheuma

Was die Erkrankung ursächlich auslöst, ist nicht abschließend geklärt. Genetische Faktoren können eine Rolle spielen, ebenso vorangegangene schwere Infektionen und Stressphasen. Welche Prozesse im Körper die Entzündungen an den Gelenken auslösen, ist dagegen klar: Rheuma, auch bei Kindern, ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem ordnet körpereigenes Gewebe, etwa in den Gelenken, als fremd ein und greift es an. Das löst die typischen Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen an den Gelenken aus. Die Entzündungsreaktionen treten meist schubweise auf – und bringen oft Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder Abgeschlagenheit mit sich. Werden die Schübe nicht gestoppt, können die Entzündungen Knorpel, Knochen, Sehnen und Bänder schädigen. Auch die Augen und inneren Organe können gefährdet sein.



Die frühe Diagnose ist wichtig

Eine unbehandelte Rheumaerkrankung bremst nicht nur Spaß und Spiel. Sie kann auch zu bleibenden Schäden an Gelenken, Sehnen und Bändern und zu ungleichen Wachstumsschüben führen. Fehlstellungen sind dann die Folge. Je früher Rheuma diagnostiziert wird, desto eher lässt sich auch effektiv dagegen vorgehen.

Doch gerade die Diagnose ist die große Herausforderung für die behandelnden Ärzte – und für die Eltern. Die ersten Symptome sind schwer einzuordnen und könnten auch durch Verletzungen, Infektionen oder Knochenerkrankungen bedingt sein. Deshalb müssen die Ärzte zunächst vielen möglichen Ursachen nachgehen, andere Erkrankungen ausschließen und möglichst eindeutige Hinweise auf Rheuma finden. Oft geben gerade zu Beginn Blutuntersuchungen und Röntgenbilder keine klaren Hinweise, erst tiefere Untersuchungen führen zum Ziel.

Daher ist es wichtig, am Ball zu bleiben und bei Verdacht auf Rheuma eine Praxis für Jugend- und Kinderrheumatologie aufzusuchen.

Erste Rheumaanzeichen – worauf Eltern achten können

- Nimmt das Kind Schonhaltungen ein, hinkt es oder haben sich Bewegungsabläufe verändert?
- Wenn ja, sollten Eltern genau hinschauen: Sind Gelenke geschwollen, warm und vor allem morgens steif? Ein Test, möglichst in einer entspannten Situation wie beim Kuscheln, kann Aufschluss geben: Die Gelenke spielerisch hin und her bewegen. Geht das auf beiden Seiten gleich gut? Oder verzieht das Kind das Gesicht, wehrt sich sogar gegen die Bewegungen?

- Frühe Anzeichen sind auch Schmerzen beim Öffnen des Mundes oder beim Kauen sowie Augenentzündungen ohne Juckreiz und Schmerzen.

Die geeignete Behandlung bremst das Rheuma aus

Die Diagnose Rheuma ist zunächst ein Schock, aber das Gute ist: Je früher sie vorliegt, umso schneller kann eine Behandlung helfen. Dafür braucht es ein ganzes Team: Rheumatologen stimmen immer wieder die individuell passenden Medikamente ab, um die Entzündungsreaktionen zu stoppen und Schmerzen zu lindern. Physio- und Ergotherapeuten trainieren mit den Kindern die Bewegungsabläufe. Denn eines ist ganz wichtig: bewegen, bewegen, bewegen – damit die Muskeln sich nicht verkürzen und die Gelenke beweglich bleiben. Müssen Gelenke vor Über- und Fehlbelastungen geschützt werden, werden entsprechende Hilfsmittel verordnet. Bunte Schienen und weiche Schuheinlagen aus Schaumstoff, Moosgummi oder Neopren beispielsweise helfen, dass Laufen und Greifen wieder Spaß machen.

Es ist ein anspruchsvolles Programm mit vielen Aufgaben, mit denen das Kind aufwächst und an denen die gesamte Familie wachsen muss. Dabei gibt es Tiefen, aber auch Höhen. Ein besonderer Moment ist es, wenn die Therapie greift und das Kind wieder unbeschwert ins Bällebad springt und morgens aus dem Bett klettert, um mit den Eltern zu kuscheln. Um solche Momente zu erreichen, gilt: genau hinschauen, früh ärztlichen Rat einholen, sich auf die Diagnose und die herausfordernde Behandlung einlassen. Denn Kinderrheuma ist eine Krankheit, gegen die etwas getan werden muss – und gegen die mit erprobten Behandlungskonzepten etwas getan werden kann. So können unbeschwertes Spielen, Lachen, Toben, die Welt erkunden und an ihr wachsen wieder zur Hauptsache werden ●

Hier finden Eltern weitere Informationen und Fachärzte:



Über die **Arztsuche** auf ratgeber-rheuma.de können Kinder- und Jugendrheumatologen, spezialisierte Kliniken und Reha-Angebote gefunden werden.



Unsere Checkliste für den Arztbesuch auf ratgeber-rheuma.de hilft bei der Vorbereitung auf den Arzttermin.



Bei der **Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie** gibt es ausführliche Informationen zu den Erkrankungen, zu Eltern- und Patientenschulungen und zu rheumatologischen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche in Deutschland.

Welche Auswirkungen ständiges Sitzen hat ●

Die Deutschen verbringen mehr Zeit denn je sitzend ● Junge Erwachsene bewegen sich weniger als Rentner ● Der Bewegungsmangel hat Auswirkungen auf Muskeln, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System ●

In Auto und Bahn, im Job am Schreibtisch, zu Hause auf dem Sofa: Wir sitzen. Der DKV-Report 2021 der Deutschen Krankenversicherung AG und der Sporthochschule Köln zeigt, dass jeder Deutsche im vergangenen Jahr durchschnittlich 8,5 Stunden am Tag gesessen hat – mehr als jemals zuvor.

Das Sitzen schleicht sich seit Jahren zunehmend in unser Leben ein, und das noch mehr, seit wir pandemiebedingt vermehrt im Homeoffice tätig sind. Damit sich der Körper nicht mit Rückenschmerzen, Gefäßkrankungen, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen rächt, hilft nur ein Aufstand gegen das Dauersitzen!

Was das Sitzen mit Muskeln, Sehnen und Gefäßen macht

Erstes Opfer des Dauersitzens ist meist der Rücken. Für Schmerzen zeichnet in der Regel der Hüftbeuger (Psoas) verantwortlich, der Skelettmuskel, den wir für alle Bewegungen benötigen: für das Stehen, Gehen, Bücken – und natürlich auch fürs Sitzen. Wenn dieser Muskel fast nur noch die Aufgabe hat, den Körper auf dem Bürostuhl zu halten, passt er sich irgendwann an und verkürzt sich. Der Skelettmuskel zieht dann die Lendenwirbelsäule und das Becken mit nach vorn, das bringt den gesamten Muskelapparat aus der Balance. Es kommt zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Für Menschen mit Rheuma ist der sitzbedingte Bewegungsmangel besonders fatal – schließlich ist regelmäßige Bewegung wichtig, um die Gelenke geschmeidig zu halten. Wer es nicht so weit kommen lassen will, kann gegensteuern und zwischendurch regelmäßig aufstehen, sich bewegen,

dehnen und die Beine vertreten – auch wenn es nur fünf Minuten sind. Das entspannt Skelett und Muskeln, außerdem springt die sogenannte Wadenpumpe an. Sie sorgt dafür, dass die Venen das Blut zurück zum Herz transportieren, das beim vielen Sitzen in den Beinen versackt. Unterbleibt dieser Rücktransport, können eine Venenschwäche (Veneninsuffizienz) und in der Folge Besenreiser, Ödeme und Krampfadern auftreten.

Auswirkungen auf den Stoffwechsel

Zu wenig Bewegung schadet nicht nur den Gefäßen und dem Rücken, auch der Energiestoffwechsel läuft auf Sparflamme. Wer dann nicht auf die Kalorien achtet, sieht das auf der Waage. Ein Speckröllchen am Bauch ist harmlos. Gefährlich wird es jedoch, wenn es zum Rettungsring wird und sich inneres Fett (viszerales Fett) um die Organe bildet. Dieses Fett schüttet Botenstoffe aus, die Entzündungen fördern und die Blutzucker-, Blutdruck- und LDL-Cholesterinwerte erhöhen können.

Weniger sitzen und deutlich mehr Bewegung tut uns allen gut – für Rheumatiker lohnt sich der Aufstand gegen das Dauersitzen besonders, um die Gelenke beweglich und die Entzündungen in Schach zu halten. Neben den schon erwähnten kurzen Bewegungspausen während der Arbeit hilft dabei regelmäßig eingeplanter Sport, Funktionstraining – und der Verzicht auf Transportmittel: Denn jede Treppe, die wir steigen, und jeder Weg, den wir zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegen, zahlt auf unsere Gesundheit ein ●

„Die kleine Matilda ist unser Wunschkind“

Als Carolin Tödtmann 30 Jahre alt war, kam das Rheuma ● Ärzte diagnostizierten Morbus Bechterew und warnten vor einer Schwangerschaft ● Ein Schock, denn die junge Frau hatte sich immer Kinder gewünscht ● Also suchte sie nach Möglichkeiten und lernte Judith Günzel kennen ● Die Dortmunder Rheumatologin machte ihr Mut und begleitete sie bis zur Geburt ihrer Tochter ● Dabei halfen modernste Therapien ● Im Gespräch erzählen Ärztin und Patientin, warum die medizinische Begleitung so wichtig ist und wie sich eine Rheuma-Mama fit halten kann ●

Frau Tödtmann, der Beweis, dass Sie alles richtig gemacht haben, heißt Matilda und ist knapp ein Jahr alt. Was dachten Sie, als der Schwangerschaftstest positiv war?

Ich hatte bereits Fehlgeburten. Deshalb war ich lange unruhig. In der zehnten Woche habe ich aber nach einer schlaflosen Nacht beschlossen: Schluss mit Sorgen. Dann kam eine unglaubliche Freude.

Trotz der Übelkeit, mit der Sie zu kämpfen hatten?

Ein übersensibler Geruchssinn, Kreislaufprobleme und Heißhungerattacken, das alles ist doch ganz normal.

Ganz normal war Ihre Schwangerschaft aber nicht, weil Sie Morbus Bechterew haben. Haben Sie lange mit sich gerungen, ein Kind zu bekommen?

Als ich mit knapp 30 Jahren die Pille absetzte, wusste ich gar nicht, dass ich Rheuma habe. Doch dann kam kein Baby, sondern der erste Schub und die Therapie. Das war ein Schock. Der Kinderwunsch blieb aber. Mir war klar, dass es ein kleines persönliches Abenteuer wird – das wollte ich riskieren.

Frau Günzel, Sie haben Carolin Tödtmann durch die Schwangerschaft begleitet. Warum ist es so wichtig, dass Patientinnen mit Kinderwunsch so früh wie möglich mit ihrer Rheumatologin oder ihrem Rheumatologen sprechen?

Zunächst mal, um schneller schwanger zu werden. Schon bei gesunden Frauen dauert es im Schnitt ein Jahr, bis es klappt, und bei Rheumatikerinnen oft deutlich länger. Ich arbeite mit den Patientinnen eine Therapie aus, um die Chancen zu verbessern.



Allein in den vergangenen fünf Jahren haben sie mehr als 30 Mütter zur Geburt geführt. Wie war das bei Carolin Tödtmann?

Als Frau Tödtmann zu mir kam, war die Krankheit sehr aktiv. Verschiedene Ärzte hatten ihr von einer Schwangerschaft abgeraten, das erlebe ich oft. Viele Frauen haben ein schlechtes Gewissen, in der Schwangerschaft Medikamente zu nehmen. Dabei gibt es mittlerweile zahlreiche Therapien, die unbedenklich für das Kind sind und der Mutter schonend Linderung bringen.

Rheumapatientinnen sollten die Schwangerschaft schon sehr genau planen – oder?

Natürlich ist es besser, wenn die Therapie bereits vor der Schwangerschaft umgestellt wird und die Krankheit möglichst stabil ist. Das heißt: keine Rheumaschübe, Entzündungen und schon gar keine Organbeteiligungen.

Haben Schwangere mit Rheuma höhere Risiken?

Die Statistik sagt: Werdende Mütter mit Rheuma leiden häufiger unter Bluthochdruck und Diabetes. Aber das lässt sich gut behandeln. Früher kamen die Babys oft zu früh und waren sehr zart. Aber inzwischen konnten wir mithilfe großer Datenbanken die Behandlung immer weiter optimieren. Deshalb können sich Mütter auf kerngesunde Babys wie Matilda freuen.

Frau Tödtmann, viele Schwangere verkneifen sich sogar eine Kopfschmerztablette. Haben Sie es ohne Medikamente bis zur Geburt geschafft?

Ich hatte natürlich gehofft, dass ich zu den Frauen gehöre, bei denen der Bechterew während der Schwangerschaft eine Pause einlegt. Die Chance stand immerhin fifty-fifty. Leider kamen aber nach dem dritten Monat Schübe. Die Spritzintervalle für die Basistherapie wurden kürzer. Im fünften Monat schwellen meine Finger an, und die Iliosakralgelenke meldeten sich. Ich wurde arbeitsunfähig geschrieben. Im achten Monat brauchte ich Kortison. Ich fand das nicht dramatisch, weil ich wusste, dass ungehemmtes Rheuma wesentlich gefährlicher fürs Kind ist. Zum Glück ging es Matilda immer gut. Das habe ich bei den Ultraschallkontrollen gesehen, die mein Gynäkologe regelmäßig durchgeführt hat.



Wen haben Sie häufiger besucht – Frau Günzel oder Ihren Gynäkologen?

Carolin Tödtmann (lacht): Meinen Gynäkologen. Frau Günzel habe ich viermal gesehen, konnte sie aber jederzeit anrufen oder eine Mail schicken. Einmal hatten wir sogar eine Videovisite.

Judith Günzel: Auch ich habe oft Kontakt mit den Gynäkologen, oder umgekehrt: Sie rufen mich an, wenn sie Fragen zur Therapie haben oder wissen wollen, was sie bei der Geburt beachten müssen.

Frau Tödtmann, es heißt immer, Bewegung kann Linderung bringen. Aber dabei ist ein dicker Bauch doch hinderlich?

Im achten Monat konnte ich meine Zehen nicht mehr sehen. Schwimmen fiel leider wegen Corona aus. Zum Glück hat mich unser Hund bei stundenlangen Spaziergängen treu begleitet. Daneben haben ein Physiotherapeut und eine Osteopathin meine Gelenke in Trab gehalten, eine Hebamme mit Akupunktur geholfen. Wenn es mal ruhig war, hat Matilda im Bauch angeklopft. Es war also immer viel los.

Das klingt nach einer Bilderbuchschwangerschaft. Hatten Sie auch eine Bilderbuchgeburt?

Zwei Wochen vor dem Termin war ich noch einmal bei Frau Günzel. Matilda lag in optimaler Startposition: mit dem Kopf nach unten. Aber meine Tochter hatte es nicht eilig, überzog um sechs Tage. Bei einer Kontrolluntersuchung schob ein Arzt im Klinikum plötzlich Panik, weil das Kind die Vier-Kilo-Grenze anpeilte. Die Geburtseinleitung wurde geplant, Matilda machte sich jedoch dann selbst auf den Weg. Am Ende kam sie per Kaiserschnitt zur Welt, weil sie nicht durchs Becken passte. Die Operation war kein Problem, weil ich vorsorglich die Rheumamedikamente abgesetzt hatte. Abends um 17:53 Uhr war sie da: 3.640 Gramm, kerngesund. Die kleine Matilda ist unser Wunschkind. Ich bin eine glückliche Mama.

Rheuma betrifft
doch nur alte Leute.
Falsch ●

Mit Rheuma sollte
man sich dringend
schonen. **Falsch ●**

Das Rheuma liegt
bei uns einfach in
der Familie. **Falsch ●**

Richtig: Rheuma tritt in jedem Alter auf ●

Rheumatische Erkrankungen sind nicht auf ein bestimmtes Alter beschränkt. Denn die bisher bekannten Ursachen von Rheuma sind sehr vielfältig, genauso wie die unterschiedlichen Krankheitsbilder von Rheuma. So ist beispielsweise die juvenile idiopathische Arthritis eine rheumatische Erkrankung, die schon im Kleinkindalter auftreten kann und als eine Autoimmunerkrankung bezeichnet wird.

Richtig: Bewegung bei Rheuma hält Sie fit ●

Mit Bewegung können Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun und die Folgen der Erkrankung abmildern. Das wiederum wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung und Ihr Gefühl, den Alltag meistern zu können, aus. Dabei ist es natürlich wichtig, dass Sie nicht über Ihre Grenzen gehen. Versuchen Sie, auf Ihren Körper zu hören und jeden Tag Bewegung in Ihren Alltag einzubauen – so, wie es Ihnen gerade möglich ist.

Richtig: Viele Faktoren begünstigen Rheuma ●

Die Ursachen einer rheumatischen Erkrankung sind nicht alle bekannt, die bereits festgestellten sind sehr unterschiedlich. Forscher haben herausgefunden, dass der Lebensstil einen sehr großen Einfluss darauf haben kann, ob jemand an Rheuma erkrankt. Zum Lebensstil gehören nicht nur eine ausgewogene Work-Life-Balance, sondern ebenso Bewegung und gute Ernährung. Es muss also nicht bedeuten, dass rheumatische Erkrankungen eines Elternteils sich automatisch manifestieren.

Plan B – wenn der Schub kommt ●



Ihr Kind muss aus der Kita abgeholt werden, der Einkauf steht noch an, und das Telefon klingelt? Für viele ein ganz normaler Alltag ● Mit Rheuma bewältigen Sie noch einmal mehr, denn manchmal kommt aus heiterem Himmel ein Schub – und dann steht die Welt still, zumindest wünscht man sich das ● Damit Sie in solchen Momenten nicht allein dastehen, geben wir Ihnen diese Seite für den Plan B an die Hand ●



Wer kann Ihr Kind abholen, wenn Sie nicht können? Wer kauft für Sie mit ein oder schaut mit auf die Hausaufgaben? Das könnten eine Nachbarin, ein Freund oder andere Eltern sein.

Fragen Sie sie am besten vorab um Unterstützung im Notfall und tragen Sie deren Namen hier ein. Sie können sich diese Seite auch an den Kühlschrank oder in den Flur hängen – immer griffbereit, damit Sie sich bei einem Schub Zeit für sich nehmen können!





Monat war plötzlich das Windelwechseln ein Problem. Matilda wog acht Kilo, ich konnte sie nicht gut tragen. Wie so oft in unserem Alltag hat sich das Problem jedoch schließlich wie von selbst gelöst. Sie krabbelt inzwischen selbst zum Wickeltisch. Ich habe den Eindruck, dass Matilda oft schon spürt, was geht und was nicht.

Um den richtigen Weg zu finden, braucht es also Fantasie, Geduld und sicher auch einen guten Partner?

Mir war es ganz wichtig, dass sich mein Mann das Kind genauso gewünscht hat wie ich. Er geht in seiner Vaterrolle total auf und übernimmt zum Beispiel das Duschen und Baden von Matilda. Das ist mir zu riskant, weil ich Dinge manchmal einfach fallen lasse. Für mich ist es wichtig, dass Matilda verschiedene Bezugspersonen hat. Deshalb kommt auch ihre Oma zweimal in der Woche, wenn ich bei der Physiotherapie oder Wassergymnastik bin. Am schönsten ist es aber, wenn wir etwas gemeinsam unternehmen. Demnächst gehen wir wieder zum Babyschwimmen. Matilda, mein Mann und ich – unsere ganze kleine Familie ●

Wie haben Sie die Zeit nach der Geburt erlebt?

Carolin Tödtmann: Mein Mann hatte zwei Monate Elternzeit. Die haben wir genossen. Die Wundheilung verlief unkompliziert. Gut einen Monat nach der Geburt hatte ich einen Termin bei Frau Günzel.

Judith Günzel: Da habe ich auch Matilda kennengelernt und mich mit Frau Tödtmann gefreut. Aber im Mittelpunkt stand das Rheuma, das in der Regel vier bis sechs Wochen nach der Entbindung mit der Hormonumstellung wiederkommt. Wir sprechen dann über Therapien, die keinen negativen Einfluss aufs Stillen haben. Weil Kinder nicht alle Wirkstoffe oral aufnehmen, gibt es eine große Auswahl.

Matilda quietscht im Hintergrund fröhlich vor sich hin. Frau Günzel, wie groß ist ihr Risiko, an Rheuma zu erkranken?

Diese Frage stellen alle Eltern. Matildas Risiko ist wahrscheinlich nicht höher als bei anderen Neugeborenen – etwa eins zu hundert –, weil die Krankheit in der Familie nicht genetisch bedingt ist. Wenn es in der Familie eine eindeutige genetische Vorbelastung gibt, liegt das Risiko für eine Erkrankung der Kinder teils deutlich höher.

Wenn Kinder anfangen, die Welt zu entdecken, wird auch für die Eltern das Leben anstrengender – Frau Tödtmann, kommen Sie manchmal an Ihre Grenzen?

Nach zwölf Wochen stand ich vor der Krabbeldecke und dachte: Wie kriege ich Matilda da runter? Ich konnte mich kaum beugen. Wir mussten noch einmal die Therapie umstellen. Im neunten



**Judith Günzel,
Rheumatologin**



**Carolin Tödtmann,
Mutter von Matilda**



Erdbeereis am Stiel ●

Erfrischendes Vergnügen aus nur vier Zutaten ● Unser Eis am Stiel liefert Vitamin C, entzündungshemmende Pflanzenstoffe und jede Menge gute Laune ● Die Vorbereitung erfordert nur 15 Minuten, den Rest erledigt der Tiefkühler ●

Zutaten für 6 Portionen

250 g Erdbeeren
100 g Naturjoghurt
1 TL Zitronensaft
30 g Rohrzucker

6 Formen für Eis am Stiel

Zubereitung

1. Erdbeeren abspülen und trocken tupfen. Die Stielansätze entfernen und die Beeren halbieren.
2. Erdbeeren, Joghurt, Zitronensaft und Zucker in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
3. Die Eismasse auf sechs Stieleisformen verteilen, die Formen nur bis 1 cm unter den Rand befüllen. Die Stiele hineinstecken.
4. In den Tiefkühler stellen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

Tipps

1. Um das Eis leicht aus den Formen zu lösen, die Formen kurz in warmes Wasser halten.
2. Allroundrezept: Die Erdbeeren lassen sich durch jede andere saftige Beeren- und Obstsorte ersetzen – außer durch Ananas und Kiwi: Diese enthalten Enzyme*, die den Joghurt bitter werden lassen.
3. Die Eisformen gibt es in Haushaltswarenläden und Onlineshops ●

Nährwerte (pro Portion): 46 kcal | 8 g Kohlenhydrate | 1 g Eiweiß | 1 g Fett – und verschiedene antioxidative und entzündungshemmende Pflanzenstoffe, etwa Anthocyane und Polyphenole. Dazu gibt es eine Extraportion Vitamin C und Kalzium (wichtig für stabile Knochen).

*Enzyme setzen biochemische Reaktionen in Gang, sie spalten beispielsweise Kohlenhydrate oder Eiweiße.

Gehen beim Kochen wichtige Vitamine und Mineralstoffe verloren?



Eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist für Rheumatischer sehr wichtig ● Gemüse und Obst liefern viele entzündungshemmende Vitamine und Pflanzenstoffe ● Wir erklären, welche Nährstoffe unter dem Kochen leiden – und wie sich bei der Zubereitung Nährstoffverluste vermeiden lassen ●



Die frische Spargelpasta, die cremige Möhrensuppe, das schnelle Asiangemüse aus dem Wok: wunderbar! Doch womöglich ist die Mahlzeit lecker, aber gar nicht vitaminreich. Einige Vitamine vertragen keine Hitze, andere dagegen werden durch Erhitzen erst gut verfügbar. Bei Mineralstoffen und Spurenelementen sieht es anders aus. Hier kommt es nicht auf die Temperatur, sondern auf die Art der Zubereitung an, um Nährstoffverluste zu vermeiden. Was dahintersteckt und wie Sie bei Ihren Mahlzeiten möglichst viele gute Nährstoffe erhalten, lesen Sie hier.

Puh, heiß! Welche Vitamine besonders empfindlich auf Hitze reagieren

Das Vitamin C ist die „Hitze-Diva“ unter den Vitaminen. Das antioxidativ wirkende Vitamin reduziert sich bei 30-minütiger Kochzeit je nach Lebensmittel um 30 bis 100 Prozent. Die für Stoffwechselprozesse und Wachstum wichtige Folsäure ist ebenfalls sehr sensibel und nach halbstündiger Kochzeit zu bis zu 90 Prozent verschwunden. Auch die B-Vitamine reagieren empfindlich auf Hitze, hier gehen rund 50 Prozent der Vitamine innerhalb von 30 Minuten verloren. Und nun? Nur noch Rohkost essen? Nein, mit schonenden Zubereitungsarten und kurzen Garzeiten (siehe Infokasten) lassen sich viele Vitamine in nennenswerter Menge erhalten. Wer aber speziell auf die Zufuhr von Vitamin C und Folsäure achten möchte, sollte tatsächlich häufiger zu roher Kost greifen: Besonders viel Vitamin C ist in Zitrusfrüchten, Erd- und Johannisbeeren, Paprika und Kohlrabi enthalten. Feldsalat, der auch als Salat leckere Blattspinat und Nüsse sind gute Folsäure-Lieferanten.



Oh, schön warm! Carotine mögen Hitze

Carotine sind im Gegensatz zu Vitamin C und Folsäure hitzestabil, das Kochen hat sogar positive Auswirkungen: Der Organismus kann anschließend die in Möhren, Kürbis und Paprika enthaltenen Pflanzenfarbstoffe besser aus den Pflanzenzellen herauslösen und aufnehmen. Das bekannteste Carotin ist Betacarotin, das unser Körper in das für die Immunfunktion und die Schleimhäute wichtige Vitamin A umwandeln kann. Zusätzlich haben alle Carotine eine antioxidative Wirkung und können Entzündungsprozesse im Körper reduzieren. Sie sind somit ein Nährstoff, der möglichst häufig auf den Tellern von Rheumatikern landen sollte. Da auch der Pflanzenfarbstoff Lycopin aus Tomaten in diese Gruppe gehört, öffnet sich ein breites kulinarisches Spektrum – von Nudeln mit Tomatensoße über die erwähnte Möhrensuppe bis zur gefüllten Paprika.

Hiergeblieben! Wie sich Mineralstoffe am Verschwinden hindern lassen

Mineralstoffe und Spurenelemente sind hitzeunempfindlich, ihr größter Feind heißt Wasser. Beim Kochen gehen sie teilweise in das Wasser über – um dann meist im Abguss zu verschwinden. Daher empfehlen sich statt Kochen Garverfahren wie Schmoren, Braten und Dämpfen. Die Ausnahme bilden Suppen und Eintöpfe, in denen Mineralstoffe und Spurenelemente natürlich erhalten bleiben ●

Richtig garen:

Schonbehandlung für Vitamine und Mineralstoffe

- **Kurz und knackig:** Je kürzer die Garzeit, desto mehr Vitamine bleiben erhalten.
 - **Dünsten:** Das Gemüse kommt in einen Topf mit sehr wenig Flüssigkeit und wird bei geschlossenem Deckel auf niedriger Temperatur gegart. Gegen Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, damit die Flüssigkeit verdampft.
 - **Dämpfen:** Das Gemüse wird in ein Sieb oder einen Dämpfaufsatz gelegt und gart im Topf über dem kochenden Wasser im heißen Wasserdampf.
 - **Kurzbraten:** Das möglichst fein geschnittene Gemüse wird in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Wok mit wenig Fett kurz und heiß gebraten – unter ständigem Rühren, damit nichts anbrennt. Diese Methode nennt sich auch Sautieren.
-



Eltern mit Rheuma: Fit mit und fürs Kind

Schubweise verlaufende Erkrankungen wie Rheuma halten sich nicht an familiäre Terminpläne ● Für Eltern mit Rheuma sind eine gute Organisation, die konsequente Durchführung der Therapie und Unterstützungsnetzwerke wichtig ● Selbstfürsorge und Entspannungstechniken können eine stabile Basis für schwierige Zeiten schaffen ●

Ein Kind verändert das Leben. So viel Freude es schenkt, so viel Kraft kostet es manchmal auch, für das Kind zu sorgen. Bei Müttern und Vätern mit Rheuma kommt die Erkrankung hinzu: Termine bei Ärzten und Physiotherapeuten wollen im Alltagsgeschehen untergebracht werden, es braucht zeitweise längere Erholungsphasen – und was tun, wenn ein Schub kommt? Umso wichtiger ist es, frühzeitig nach Lösungen zu suchen, um für schwierige Situationen gewappnet zu sein. Sei es, dass sich die Krankheitsaktivität erhöht oder das Kind besonders viel Aufmerksamkeit braucht, etwa gerade zahnt oder in der Trotzphase steckt.

Selbstfürsorge und Achtsamkeit sorgen für Stabilität und Entspannung

Für eine stabile Basis ist eine Fähigkeit besonders wichtig: Selbstfürsorge. Menschen, die sich Zeit für Dinge nehmen, um ihre körperliche Gesundheit zu verbessern, können Krisen besser bewältigen. Es geht darum herauszufinden, was einem guttut und hilft, sich zu erholen und Kraft zu tanken – auf körperlicher und seelischer Ebene. Das kann der kleine Spaziergang sein, um einmal allein durchzuatmen, die wöchentliche Chorprobe oder der Restaurantbesuch mit Freunden. Auch wenn im stressigen Alltag solche Aktivitäten zum Krafttanken manchmal zu kurz kommen können: Sie sind wichtig.

Achtsamkeitstrainings helfen ebenfalls, in Balance zu kommen und zu bleiben. Sie lassen speziell Schmerzpatienten zur Ruhe kommen und sich besser auf positive Dinge fokussieren, fand ein internationales Forscherteam heraus. Auch progressive Muskelentspannung und autogenes Training sorgen für Entspannung und eine bessere Schmerzbewältigung. Achtsamkeitstrainings sowie Kurse für progressive Muskelentspannung und autogenes Training werden von vielen Krankenkassen angeboten oder finanziell bezuschusst.

Die Krankheit aktiv managen und sich für Notfälle wappnen

Rheumapatienten sollten diszipliniert ihre Therapie befolgen, damit sie fit bleiben – für sich und für ihre Kinder. Eine gute Unterstützung sind die Selbstmanagementkurse der Deutschen Rheuma-Liga. Betroffene lernen, ihre Erkrankung und ihr Wohlergehen aktiv zu managen.

Eine offene Kommunikation der eigenen Bedürfnisse ist nicht nur für das eigene Wohlbefinden eine wichtige Notwendigkeit, sondern hilft auch Ihren Liebsten zu verstehen, wie es in Ihnen aussieht. Kinder lernen so, Verständnis und Empathie für die Situation aufzubringen.

Menschen mit Rheuma sollten sich zudem ein Unterstützungsnetzwerk für Notfälle schaffen, sodass bei einem Schub gleich Hilfe da ist. Das können Angehörige, Freunde und auch andere Eltern sein, die das Kind von der Schule oder Kita abholen. Eine weitere Möglichkeit: Der Deutsche Kinderschutzbund und örtliche Betreuungsagenturen vermitteln ausgebildete Betreuungspersonen.

Hilfe anzunehmen ist eine Stärke

Während eines Schubs benötigen Betroffene Entlastung, sie sollten sich um nichts kümmern müssen. Müttern und Vätern fällt es aber häufig schwer, Hilfe anzunehmen – weil sie für ihre Kinder stark sein wollen. Hier helfen ein Perspektivwechsel und die Erkenntnis: Es ist eine Stärke, Hilfe einzufordern und anzunehmen. Nicht nur von der engsten Familie, sondern auch von Nachbarn, Freunden und Bekannten. Andere Personen können den Betroffenen die Erkrankung nicht abnehmen, auch wenn sie sich das womöglich manchmal wünschen. Umso besser, wenn sie an anderer Stelle helfen können, etwa bei Einkauf, Wäsche und Kochen. Sind Kinder jünger als zwei Jahre, lässt sich darüber hinaus eine Haushaltshilfe oder Kinderbetreuung ärztlich verordnen und bei der Krankenkasse beantragen ●



News ●

400 Meter über dem Meeresspiegel und darüber hinaus: In Mittel- und Hochgebirgen finden Rheumatiker im Sommer ein optimales Wohlfühlklima vor ● Bis 2.000 Meter über dem Meeresspiegel ist es trocken und warm, aber nicht heiß. Und die Wetterlagen sind meist stabil ● Mehr Infos zu Urlaubszielen und Tipps zum Thema Reisen mit Rheuma finden Sie auf ratgeber-rheuma.de ●



Bewegung bei Rheuma kann die Lebensqualität messbar verbessern

Regelmäßig Physiotherapie, Funktionstraining und möglichst zusätzlich Sport: Bewegung ist eine der tragenden Säulen der Behandlung von Rheuma. Eine große Übersichtsstudie belegt, dass sich körperliche Aktivität sowohl auf den Krankheitsverlauf als auch auf die Lebensqualität positiv auswirkt. Die Auswertung von 92 Studien durch ein Forscherteam des American College of Rheumatology in den USA zeigt: Die aktiven Studienteilnehmer mit rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew oder Psoriasis-Arthritis berichten von einer höheren Lebensqualität als die inaktiven Kontrollgruppen. Sie fühlten sich wohler, waren mental und emotional stabiler. Als aktiv gelten in der Studie Personen, die in der Woche mindestens zweieinhalb Stunden trainieren und so Herz und Kreislauf kräftig in Schwung bringen.

Frisch auf den Tisch: Erdbeeren

Endlich, es ist wieder Erdbeerzeit! Die roten Leckerbissen bestehen zwar zu 90 Prozent aus Wasser, liefern uns aber reichlich Vitamin C: 100 Gramm Erdbeeren enthalten 59 Milligramm und damit mehr als die gleiche Menge Orangen, die nur auf 50 Milligramm kommen. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem und wirkt antioxidativ: Es kann freie Radikale unschädlich machen, die bei Entzündungsprozessen entstehen. Bereits 200 Gramm Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C locker. Obendrauf gibt es eine Portion Polyphenole. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe mit ebenfalls antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung. Besonders aromatisch und reich an den Pflanzenstoffen sind Freilanderdbeeren, die von Mai bis Juli auf dem Feld gepflückt werden ●



RLeben Sie mehr im Abo!

Mit einem kostenlosen Abo direkt nach Hause verpassen Sie kein Thema mehr. In jeder RLeben-Ausgabe bieten wir Ihnen tiefgehende Artikel, ein Interview sowie immer eine Überraschung in der Heftmitte. Und das alle vier Monate frisch in Ihrem Briefkasten ●



So werden Sie im Alltag mit Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung gut und kontinuierlich begleitet und bleiben auf dem Laufenden. Bestellen Sie gleich hier Ihr kostenloses Abo: einfach QR-Code scannen oder auf www.ratgeber-rheuma.de/rleben-abo

Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

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

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

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise:

GettyImages: S.1/20: VladGans, S.2/12: KateSmirnova, S. 2/6: baona, S. 3: SimonDannhauer, S. 4: Cecillie_Arcurs, S. 7: pinstock, S. 9: September15, FotoDuets, S. 10: Blue Planet Studio, Mehrwertseite (Vorderseite): Visual Generation, Mehrwertseite (Rückseite): nazarkru, Ponomariova_Maria, simplehappyart, IrynaAlekseienko, SurfUpVector, Olli Turho, S. 11: LightFieldStudios, Tetiana Garkusha, Porträts: privat, S. 13: simonkr, S. 14: Peter Carruthers, ArxOnt, S. 15: Georgijevic, S. 16: SanyaSM, S. 17: Pnuar006, Abo-Hinweis: Photitos2016, Anzeige: iStockphoto/filadendron

Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
r.leben@novartis.com
Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 9

Rheuma & Rücken Barcamp

Wie lebst Du mit Morbus Bechterew?

Berlin
Helix HUB

2. Juli 2022

9:30 Uhr bis
18:00 Uhr

Beim Rheuma & Rücken Barcamp wollen wir dir und den anderen Teilnehmer*innen die Möglichkeit geben, euch zum Thema Morbus Bechterew auszutauschen. Im Format des Barcamps könnt ihr euer Wissen und hilfreiche Tipps in Kleingruppen teilen oder auch wichtige Themen gemeinsam diskutieren.

Bei einem Barcamp steht ihr – die Teilnehmenden – im Mittelpunkt. Ein Barcamp ist ein Veranstaltungsformat, das sehr stark von der Beteiligung der Teilnehmer*innen lebt. Es gibt keine vorher festgelegten Redner*innen oder einen starren Ablauf. Nur die Zeit und der Ort stehen fest, das Programm wird also von euch vor Ort gestaltet. Eine Moderatorin führt euch durch den Tag. Um Ideen für mögliche Themen zu schaffen, wird es zu Beginn des Barcamps einen Impuls zum Thema Ernährung von Anke Mouni Meyer (Ernährungsberaterin) geben und einen weiteren zum Thema Bewegung von Ludwig Hammel (Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.).

Selbstverständlich werden beim Barcamp die zu dem Zeitpunkt geltenden Corona-Auflagen eingehalten. Aktuelle Informationen hierzu findest du auf der Homepage.

Du möchtest dabei sein? Wir freuen uns auf dich!

**Hier gehts zur
Anmeldung:**



**Hier findest du weitere Informationen
zur Veranstaltung:**

www.ratgeber-rheuma.de/barcamp

**#morbusbechterew_Barcamp
#RheumaBarcamp**

