

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA

R

LEBEN

AUSGABE 12

**Ratgeber**

Stress: Was ist das eigentlich –  
und was lässt sich dagegen tun?

**Im Gespräch: Dr. Anne Pankow, Ärztin und Diplom-Psychologin**

„Problematisch wird es, wenn der Stress chronisch ist“

**Gecheckt**

Was ist das E-Rezept?

ZUM MITNEHMEN

# ● Inhalt

4

● Ratgeber

Stress: Was ist das eigentlich – und was lässt sich dagegen tun?

7

● Gecheckt

Was ist das E-Rezept?

8

● Im Gespräch: Dr. Anne Pankow,  
Ärztin und Diplom-Psychologin

„Problematisch wird es,  
wenn der Stress chronisch ist“

11

● Ausgefragt

Umgang mit Stress



12

● Rezept

Grünkohl mit Hähnchenbrust und  
Sesam auf Asia-Art

13

● Was is(s) dran?

Hilft Schokolade wirklich gegen  
Stress?

15

● Rheuma-Life-Balance

Akuter Stress? So kommen Sie  
schnell wieder herunter!

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](http://www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin)



Barcamp in Berlin: In Workshops wurden Themen diskutiert und die Ergebnisse per Illustration grafisch dargestellt – hier das Thema Digitalisierung in der Medizin.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

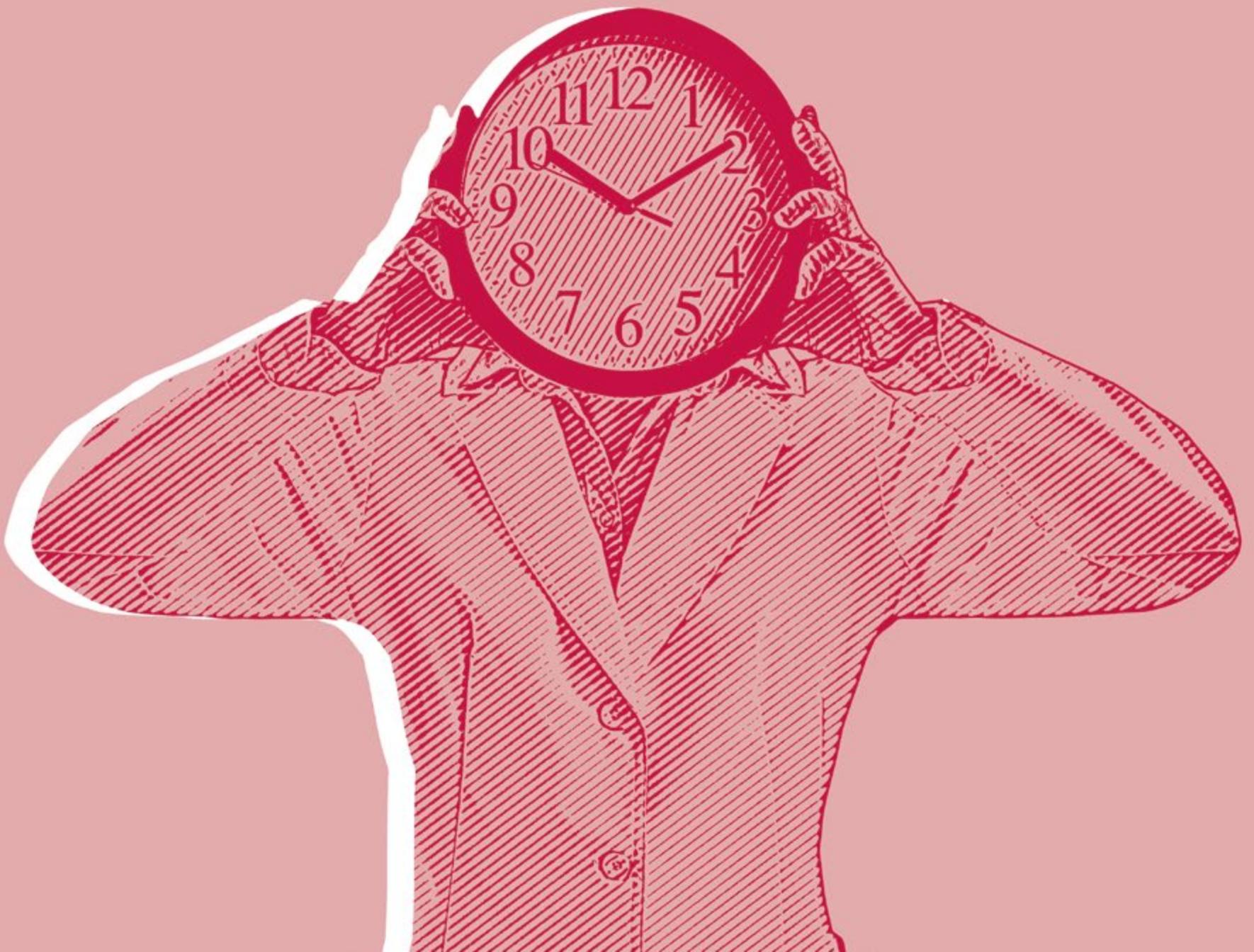
an dieser Stelle starten wir mit einem kurzen Rückblick auf das Rheuma und Rücken Barcamp: Eine bunte Mischung an Teilnehmer\*innen jeder Altersstufe war Anfang Juli in Berlin zusammengekommen, um ihre Themen rund um Morbus Bechterew zu diskutieren. Aus den Ideen ergaben sich verschiedene Workshops, beispielsweise zum Umgang mit der Müdigkeit bei Morbus Bechterew. Es gab Impulsvorträge zu Ernährung und Bewegung – und regen Austausch untereinander. Wunderbar! Da die Themen Digitalisierung in der Medizin und Karriere bei chronischer Erkrankung im Barcamp eine wichtige Rolle spielten, greifen wir sie im Heft auf: Auf Seite 7 erklären wir, was das E-Rezept ist, und ab Seite 15 stellen wir kurze Entspannungsübungen vor, mit denen Sie mitten im Job schnell dem Stress entgegenwirken können.

Apropos Stress: Das ist in dieser zwölften Ausgabe der RLeben auch das zentrale Thema. Welche Auswirkungen hat er auf chronische Erkrankungen wie Rheuma – und vor allem: Was lässt sich gegen Stress tun? Dem gehen wir auf verschiedenen Ebenen nach, etwa im Interview (ab Seite 8). Unsere Rubrik „Was is(s) dran“ (ab Seite 13) beschäftigt sich mit der Frage: Hilft Schokolade gegen Stress? Wir verraten vorab: Ja, doch zu viel davon sollten wir trotzdem nicht essen.

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

# Stress: Was ist das eigentlich – und was lässt sich dagegen tun?

Dauerhafter Stress kann zu Bluthochdruck, Nervosität, Anspannung und Erschöpfung führen ● Bei Rheuma kann er Schübe hervorrufen ● Wir erklären, was bei Stress im Körper passiert und wie Bewegung und Entspannungstechniken helfen, zur Ruhe zu kommen ●





Gestresst sind wir alle, immer wieder: Viele Menschen leiden unter Stress im Job, beispielsweise durch Zeitdruck oder ständige Unterbrechungen im Arbeitsprozess. Das ergaben Untersuchungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Selbst in unserer Freizeit sind wir zunehmend gestresst, wie der Freizeitmonitor 2022 der Stiftung für Zukunftsfragen zeigt. Die Stressauslöser sind überraschend: An erster Stelle rangiert nicht ein Zuviel an Aktivitäten, sondern das Gefühl, Zeit zu vergeuden, beispielsweise beim Schlangestehen oder im Stau. Nicht genug Zeit für sich und andere zu haben, Lärm und Störungen lassen den Stresspegel ebenfalls bei vielen Menschen nach oben schnellen. Auch wenn es grundsätzliche Stressauslöser wie Zeitdruck und Lärm gibt: Ob und wie sehr jemand davon gestresst wird, ist individuell verschieden, auch bei Menschen mit Rheuma (siehe Interview mit Dr. Pankow ab Seite 8). Die körperlichen Reaktionen, die bei Stress ablaufen, sind jedoch immer nahezu gleich.

### **Was passiert mit uns, wenn wir in einer akuten Stresssituation sind?**

Nur noch eine Minute bis zur Abfahrt des Zuges! Leider befinden wir uns erst am Eingang des Bahnhofs. Das ist kaum zu schaffen – Stress! Bewertet unser Gehirn eine Situation als stressig, wird unter anderem der Sympathikus aktiviert. Er ist Teil des vegetati-

ven Nervensystems. Im Gegensatz zu den willentlich steuerbaren Nerven, die Muskeln Signale geben, ist das vegetative Nervensystem nicht steuerbar. Wir können nicht einfach beschließen, dass unser Sympathikus nicht aktiv werden soll.

Die Reaktionen, die der Sympathikus auslöst, sollen unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzen, damit wir eine potenziell gefährliche Situation bewältigen können. Diese Reaktionen sind wie Reflexe fest in uns verankert, seit Zehntausenden von Jahren: In früher Vorzeit waren stressige Situationen oft lebensbedrohlich – und es war meist eine körperliche Anstrengung nötig wie eine Flucht. Deshalb sorgt die Aktivierung des Sympathikus dafür, dass Adrenalin ausgeschüttet wird. Dieses Hormon bewirkt, dass sich Blutdruck und Muskelspannung erhöhen und der Herzschlag beschleunigt. Wir sind wach, fokussiert und zu Höchstleistungen bereit.

Während einer Stressreaktion wird zudem Kortisol ausgeschüttet. Auch dieses Hormon führt dazu, dass wir kurzfristig leistungsfähiger sind. Es wird mehr Blutzucker freigesetzt, um die Muskelzellen mit Energie zu versorgen. Zudem wirkt Kortisol entzündungshemmend: Das soll uns für Verletzungen, die bei Flucht oder Kampf entstehen, wappnen.

Müssen wir an den Bahnsteig zum Zug hetzen, drohen eher keine Verletzungen – doch die stressbedingte Aktivierung kann uns zu besonderen Leistungen verhelfen. Aus dem Stress am Bahnhof wird dann eine Erzählung, die mit dem Satz endet: „Ich weiß auch nicht, wie ich das geschafft habe.“ Stress ist also zunächst eine gesunde und sinnvolle Reaktion. Schwierig wird es, wenn wir im Dauerstress sind.

### Warum dauerhafter Stress negative Auswirkungen hat

In vielen Fällen folgt auf eine Stresssituation eine Entspannungsphase: Wir haben den Zug noch erwischt, lassen uns in den Sitz fallen und atmen tief durch. In relativ kurzer Zeit normalisieren sich Herzschlag und Blutdruck, die Atmung wird langsamer, wir entspannen uns. Von Vorteil war auch die körperliche Anstrengung, die durch den Lauf zum Zug entstand: Sie hilft, die Stresshormone wieder abzubauen und in Balance zu kommen. Doch in unserem heutigen Alltag sind Stressmomente eher selten mit Bewegung gekoppelt. Häufig fehlt nach der Stresssituation ebenso die Möglichkeit zur Entspannung, beispielsweise wenn Meeting auf Meeting folgt, Kund\*innen Schlange stehen oder die Kinder ständig streiten.

Tritt Stress häufig auf und fehlen die Möglichkeiten zu Stressabbau und Entspannung, entsteht eine Dauerbelastung: Es kann zu grundsätzlicher Nervosität und Anspannung kommen, Muskeln verhärten sich. Die dauerhafte Erhöhung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol im Blut kann zu Bluthochdruck und erhöhten Blutzuckerwerten führen. Auch das Immunsystem wird geschwächt, der Schlaf gestört. Bei Menschen mit Rheuma kann chronischer Stress zudem Schübe auslösen (siehe Interview ab Seite 8). Dem Stress etwas entgegenzusetzen und für Ausgleich und Entspannung zu sorgen, lohnt sich für sie besonders!

### Das hilft gegen Stress:

#### Bewegung und Entspannungstechniken

So wie für jede Person unterschiedliche Situationen Stress auslösen, gibt es für jeden Menschen Tätigkeiten, die individuell entspannend wirken – vom Musikhören über Handwerken bis zum Kochen oder Meditieren. Diese persönlichen Entspannungshilfen zu kennen und ihnen bewusst Zeit einzuräumen, ist ein wichtiger Schritt (siehe auch Interview ab Seite 8). Gleichzeitig helfen verschiedene Methoden nachweislich, Stress abzubauen. Die wichtigsten drei sind:

- **Bewegung und Sport:** Besonders gemäßigter Ausdauersport ist eine effektive Stressbremse, belegen Studien. Er übt einen positiven Einfluss auf die Regulation der stressbedingten Hormone aus und senkt den Kortisolspiegel. Das subjektive Stressempfinden, also das Gefühl, gestresst zu sein, nimmt deutlich ab. Es ist jedoch wichtig, sich beim Sport nicht zu überfordern, um dadurch nicht wieder Stress auszulösen. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt zur Stressreduktion 150 Minuten gemäßigten Ausdauersport wie Walken, Radfahren, Schwimmen oder Laufen pro Woche. Das entspricht der Empfehlung der Europäischen Allianz der Rheumatologieverbände (EULAR): Sie rät Menschen mit Rheuma

ebenfalls zu wöchentlich 150 Minuten körperlicher Betätigung, natürlich im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten. Regelmäßige Bewegung wirkt sich bei Rheuma nachweislich positiv auf Gelenke, Immunsystem, Wohlbefinden und Krankheitsverlauf aus.

- **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson:** Diese auch progressive Muskelentspannung genannte Technik ist eines der am häufigsten angewandten Entspannungsverfahren, die Wirksamkeit ist durch zahlreiche Studien belegt. Die Übungen sind leicht erlernbar, viele Krankenkassen bieten Gesundheitskurse zur progressiven Muskelentspannung an oder stellen Audioanleitungen zum Herunterladen zur Verfügung.

**Was passiert dabei?** Es geht darum, im Liegen oder Sitzen nacheinander einzelne Muskelgruppen ganz leicht anzuspannen und dann wieder zu lockern. Durch die Erfahrung des aktiven Lockerlassens stellen sich innere Ruhe und Entspannung ein. Auch Menschen, denen es schwerfällt, ganz stillzuliegen oder stillzusitzen, können sich meist gut auf die Übungen einlassen.

- **Autogenes Training:** Das Entspannungsverfahren basiert auf Autosuggestion, also Selbsthypnose, und ist eine sehr gut erforschte Therapiemethode. Bis autogenes Training sein volles Entspannungspotenzial entfaltet, braucht es etwa zwei bis drei Wochen regelmäßige Übung. Um die Übungen zu erlernen, ist zum Beispiel ein Gesundheitskurs bei einer Krankenkasse hilfreich.

**Was passiert dabei?** Die Übungen werden im Liegen oder Sitzen durchgeführt. Die übende Person spricht sich im Geist bestimmte Formeln vor, beispielsweise „Der rechte Arm ist schwer“. Nach einer gewissen Übungszeit wird der rechte Arm wirklich schwer – und entspannt. Auf diese Weise lässt sich nach und nach der ganze Körper in einen tiefen Entspannungszustand führen.



# Was ist das E-Rezept?

Das E-Rezept ist Teil der Digitalisierung im Gesundheitswesen und soll viele Gänge in die Arztpraxis überflüssig machen ● Die elektronischen Rezepte lassen sich per App empfangen und in der Apotheke einlösen ● Rezepte auf Papier wird es auf Wunsch aber weiterhin geben ●



Anfang September 2022 fiel der Startschuss für das E-Rezept, das in mehreren Stufen eingeführt wird. Warum kommt das elektronische Rezept? „Damit die Behandlung mit Arzneimitteln sicherer wird, Abläufe in der Arztpraxis und Apotheke vereinfacht werden und auch die Zettelwirtschaft im Gesundheitswesen aufhört, führen wir das E-Rezept ein“, schreibt das Bundesgesundheitsministerium auf seiner Webseite. Durch die in einer App zentral gespeicherten E-Rezepte lassen sich zum Beispiel Wechselwirkungen von Medikamenten schneller erkennen und Folgerezepte ohne erneuten Besuch der Arztpraxis abrufen. Das bedeutet vor allem für Menschen, die aufgrund einer chronischen Erkrankung wie Rheuma dauerhaft Medikamente einnehmen, eine deutliche Zeitersparnis. Aber keine Sorge, falls Sie Ihre Rezepte weiterhin auf Papier erhalten möchten: Das E-Rezept lässt sich auch in der Praxis ausdrucken und dann in der Apotheke einlösen.

## So funktioniert das elektronische Rezept

Um die digitalen Möglichkeiten des elektronischen Rezepts zu nutzen, benötigen Sie im ersten Schritt die kostenfreie App „Das E-Rezept“. Sie wurde im Auftrag des Gesundheitsministeriums unter Berücksichtigung strenger Datenschutzrichtlinien entwickelt und ist für das iPhone und Android-Smartphones erhältlich.

Direkt nach Installation der App lassen sich die Basisfunktionen nutzen: Sie können den digitalen Code eines ausgedruckten

E-Rezepts scannen und so das E-Rezept in die App laden. Das bietet den Vorteil, dass Sie einen Überblick über die verordneten Medikamente haben. Zudem können Sie das E-Rezept über die App online an eine Apotheke senden – oder vor Ort in einer Apotheke einlösen. Auch das erleichtert die App: Die integrierte Apothekensuche zeigt Ihnen die Öffnungszeiten von Apotheken in Ihrer Nähe und die jeweilige Entfernung an.

## Alle Möglichkeiten des E-Rezepts nutzen

Damit die Zettelwirtschaft wirklich ein Ende hat und Ihre Arztpraxis das E-Rezept direkt an die App übermitteln kann, benötigen Sie eine Gesundheitskarte (Krankenversicherungskarte) mit einer sogenannten NFC-Schnittstelle und eine spezielle PIN. Ob Ihre Gesundheitskarte mit der NFC-Funktechnik ausgestattet ist oder ob Sie eine neue Karte brauchen, erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse. Von ihr erhalten Sie ebenso Ihre persönliche Identifikationsnummer, die PIN. Mit Ihrer Gesundheitskarte und der PIN melden Sie sich dann in der App an. Wie das im Detail funktioniert, ist auf der Webseite [www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de](http://www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de) ausführlich in Videos und auch in Leichter Sprache erklärt.

Nach Anmeldung können Sie alle Funktionen der App nutzen und so auf digitalem Weg unter anderem Folgerezepte erhalten, die Einnahmehinweise für Ihre Medikamente nachschauen und Rezepte für Angehörige einlösen.

---

# „Problematisch wird es, wenn der Stress chronisch ist“

---

Kann Stress bei Menschen mit Rheuma Schübe auslösen? ● Was lässt sich gegen Stress tun, wann ist professionelle Hilfe ratsam? ● Darüber haben wir mit Dr. Anne Pankow gesprochen ● Die Diplom-Psychologin und Ärztin betreut an der Charité Berlin Patient\*innen mit rheumatischen Erkrankungen ●





### **1. Frau Dr. Pankow, Sie sind Psychologin und Ärztin – wie sind Sie zur Rheumatologie gekommen?**

Während meiner Promotion als Psychologin habe ich mich viel mit Neurowissenschaften beschäftigt und fand das so spannend, dass ich zusätzlich noch Medizin studiert habe. Während des Studiums habe ich ein Wahlpflichtmodul zur Rheumatologie belegt – und war begeistert. Besonders interessant fand ich, wie eine systemische, chronische Entzündung wie Rheuma zusätzlich an verschiedenen Körperteilen und Organen wie Herz, Haut oder Nieren ansetzen kann. Dadurch ergibt sich viel Zusammenarbeit und Austausch mit anderen Fachrichtungen wie der Nephrologie, Pulmologie, Kardiologie und Dermatologie. Was ich sehr mag, ist die Möglichkeit, durch die langfristige Betreuung eine enge Beziehung zu Patient\*innen aufbauen zu können. Das ist auch wesentlich für gute Behandlungsergebnisse.

### **2. Wirkt sich Stress auf das Entzündungsgeschehen bei rheumatischen Erkrankungen aus, kann er beispielsweise einen Schub auslösen?**

Zunächst ist Stress eine physiologische, also gesunde Reaktion auf eine Situation, die wir als stressig einordnen. Dafür werden die Reize, die von außen kommen, von unserem Großhirn und dem limbischen System bewertet, zum Beispiel als Stress. Welche Ereignisse als Stress empfunden werden, ist aber individuell ganz unterschiedlich: Was für die eine Person Stress bedeutet, ist für eine andere Person kein Stress. Problematisch wird es, wenn der Stress chronisch ist, also andauernd auftritt. Das kann sich auch auf die rheumatische Erkrankung auswirken.

### **3. Was passiert dann?**

Leider gibt es wenig Forschung zu diesem Thema. Doch einiges wissen wir bereits: Eine Studie zeigte beispielsweise, dass regelmäßiger zwischenmenschlicher Stress mit einer vermehrten Produktion von Interleukin-6 einhergeht. Dieser Botenstoff ist ein ganz wichtiger Faktor bei Entzündungsreaktionen. Mit zwischenmenschlichem Stress ist alles gemeint, was mit stressigen Situationen mit anderen Personen zu tun hat: beispielsweise Streit mit Familienangehörigen, Freund\*innen oder Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten.

Eine weitere Studie ergab, dass schon leichter bis moderater Stress zu vermehrten Schüben bei rheumatischen Erkrankungen führen kann. Auch die dadurch entstehenden Veränderungen an den Gelenken konnten anhand von Röntgenbildern gezeigt werden.

### **4. Was ist leichter bis moderater Stress – und was ist schwerer Stress?**

In der Psychologie werden als schwerer Stress schlimme, schwerwiegende Ereignisse wie der Tod von Angehörigen oder eine Trennung oder Scheidung eingeordnet. Der Begriff leichter bis moderater Stress beschreibt Stress bei der Arbeit, im Alltag oder im Familienleben. Natürlich gibt es hier immer mal stressige Situationen. Wie schon erwähnt, wird es dann problematisch, wenn diese häufig oder andauernd auftreten.

### **5. Sind Patient\*innen mit einer rheumatologischen Erkrankung besonders belastet? Kann auch die Erkrankung selbst Stress auslösen?**

Aus meinen persönlichen Erfahrungen mit den Patient\*innen kann ich sagen: Natürlich bedeutet eine chronische Erkrankung auch eine besondere Belastung, beispielsweise wenn Menschen dauerhaft arbeitsunfähig sind, ihre Ausbildung nicht abschließen können oder nicht am alltäglichen Leben teilnehmen können. Bei einigen rheumatologischen Erkrankungen dauert es zudem häufig lange, bis die richtige Diagnose gestellt wird – auch das kann Stress bedeuten. In diesem Bereich fehlt ebenfalls umfassende Forschung, eine amerikanische Studie zeigte aber: Patient\*innen mit rheumatoider Arthritis erlebten bis zu fünfmal mehr Stress-episoden als die gesunde Kontrollgruppe.

### **6. Gibt es bei Menschen mit einer rheumatologischen Erkrankung besondere Faktoren, die Stressmomente auslösen?**

Nein – es gibt kein Muster, das bei allen Menschen mit einer rheumatologischen Erkrankung den gleichen Stress auslöst. Was Stress hervorruft, ist bei ihnen, wie bei allen anderen Menschen, individuell völlig unterschiedlich.

### **7. Lassen sich die Folgen von Stress verhindern oder abmildern?**

Es gibt vieles, was sich gegen chronischen Stress tun lässt. Eine Möglichkeit ist, in einem professionellen Setting dagegen vorzugehen: beispielsweise in einer Psychotherapie daran zu arbeiten, Stresssituationen zu erkennen und damit umzugehen, den Alltag stressfreier zu gestalten oder zu einer anderen Bewertung der auslösenden Situation zu kommen. Das bedeutet, die Situation in einem anderen Licht sehen zu können und sich nicht mehr davon stressen zu lassen.

Auch ohne professionellen Rahmen gibt es viele gute Strategien gegen Stress: sich beispielsweise Unterstützung im sozialen Umfeld zu suchen. Entspannungstechniken helfen sehr gut, etwa die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder autogenes Training\*. Ich persönlich bin ein großer Fan von Yoga, denn es bringt einen einerseits mental zur Ruhe, hat aber auch die körperlich stärkende Komponente. Sportliche Betätigung wirkt ebenfalls gut gegen Stress, manche Menschen entspannen besonders gut in der Natur oder beim Kochen. Hier ist es wichtig, für sich herauszufinden, was einem guttut.

### **8. Wann sollten Menschen mit einer rheumatologischen Erkrankung psychologische Hilfe in Anspruch nehmen?**

Freudlosigkeit, Interesse- und Antriebslosigkeit sind Anzeichen für eine mögliche Depression, wenn sie verstärkt auftreten und einen Einfluss auf das tägliche Leben haben. Dazu können auch Schuldgefühle oder ein vermindertes Selbstwertgefühl kommen. Schlechter Schlaf und mangelnder Appetit können ebenso darauf hinweisen. Dann ist es wichtig, sich lieber früher als später professionellen Rat einzuholen. Die erste Anlaufstelle können Rheumatolog\*innen sein. Auch Hausärzt\*innen sind gute erste Ansprechpartner\*innen.



### **9. Was würden Sie als Ärztin und Psychologin Menschen mit einer rheumatologischen Erkrankung mit auf den Weg geben, um mit Stress bestmöglich umzugehen?**

Das Allerwichtigste ist: Ich muss zunächst einmal erkennen, dass ich andauernden Stress habe. Das ist immer der erste Schritt. Stress kann sich beispielsweise ebenso als Wut oder Gereiztheit äußern. Hier hilft es, innezuhalten und in sich zu gehen, sich zu fragen: Was passiert hier eigentlich mit mir? Dabei sollten auch die körperlichen Hinweise ernst genommen werden. Im zweiten Schritt ist es wichtig, in den Dialog zu kommen, also darüber zu sprechen: mit Freund\*innen, der Familie oder Ärzt\*innen. Dann können im nächsten Schritt individuelle Strategien gegen den Stress entwickelt werden.

\* Was progressive Muskelrelaxation und autogenes Training sind, erklärt unser „Ratgeber“ ab Seite 4.

---

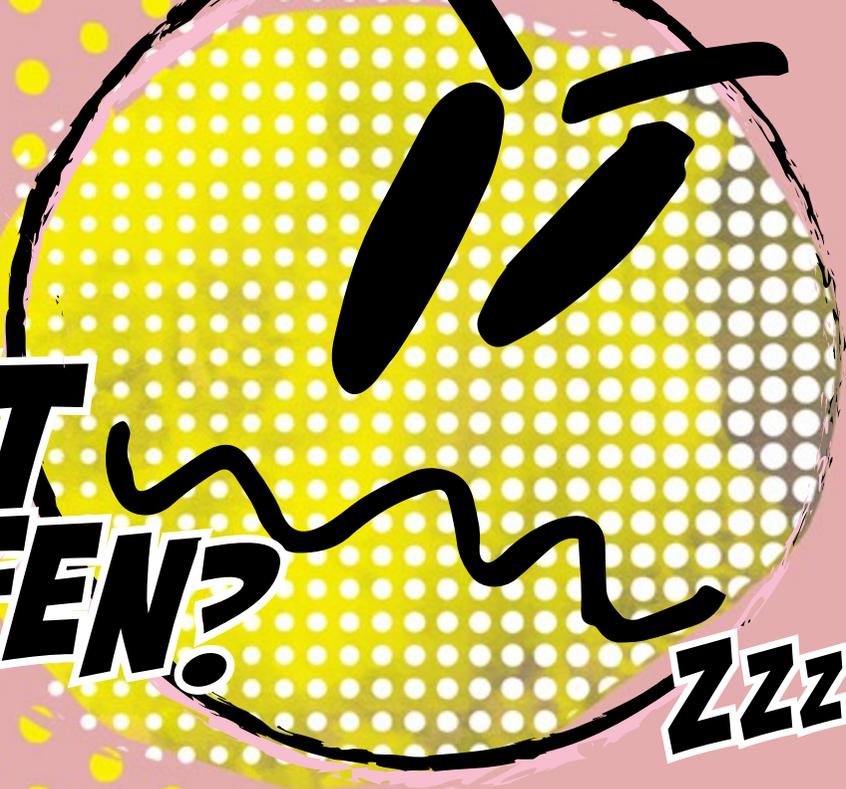
**Dr. Anne Pankow ist  
Diplom-Psychologin  
und Ärztin in der  
Medizinischen Klinik  
mit Schwerpunkt  
Rheumatologie an der  
Charité – Universitäts-  
medizin Berlin.**



**NICHT  
GUT  
GESCHLAFEN?**

Zzz

Zzz



**NEIN!**

**NEIN!**

**NEIN!**

**NEIN!**

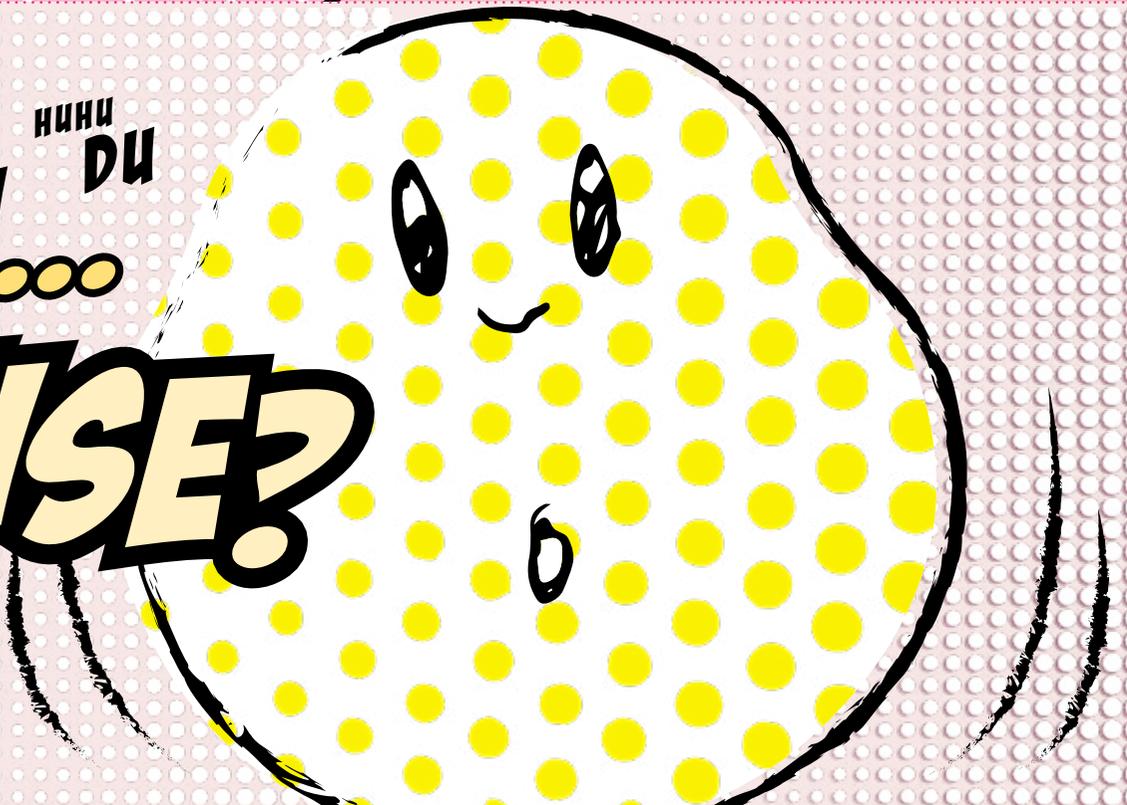
**NEIN!**



**HU HU...  
PAUSE?**

HUUU  
DU

HUUU  
DU



## Tipps für gutes Schlafen

- eine Stunde vor dem Schlafengehen Handy und Bildschirme ausschalten
- eine Tasse Schlaftee oder Milch mit Honig trinken
- den Tag Revue passieren lassen und mit dem Gedanken an ein gutes Ereignis abschließen
- Matratze und Kissen komplett nach Ihren Bedürfnissen auswählen
- das Schlafzimmer dunkel und kühl halten

## Wo Sie ruhig mal NEIN sagen dürfen:

- Darf's ein bisschen mehr sein?
- Kannst du mir am Wochenende beim Umzug helfen?
- Bring mir doch bitte meine Pantoffeln!
- Bitte kochen Sie uns eine Kanne Kaffee!
- Kommst du mit zum Training/Geburtstag/ zu meinen Eltern?

## Es gibt viele Arten von Pause

- einmal aufstehen und sich strecken
- mit den Schultern genüsslich rollen
- eine Runde um den Block laufen
- Füße hoch, Augen zu
- Musik an und lostanzen



# **EINFACH MAL...**

**VIELE ERLEBEN IM ALLTAG STRESS. DIESER ENTSTEHT DURCH VERSCHIEDENE EINFLÜSSE – VON AUBEN, ABER AUCH VON INNEN. WENN WIR UNS SELBST ZUM BEISPIEL IMMER HINTANSTELLEN UND UNS GEGEN WÜNSCHE UND FORDERUNGEN ANDERER WENIG ABGRENZEN, LEIDEN WIR UNTER WACHSENDEM STRESS. DIE FOLGENDEN DREI TIPPS KÖNNEN ABHILFE SCHAFFEN.**

# **... AUSPROBIEREN!**

## NEIN sagen

Klingt einfach, ist es aber gar nicht, wenn man es gewohnt ist, es anderen oft recht zu machen. Aber das Gute daran ist: Sie können es lernen. Fangen Sie einfach mal an der Wursttheke an, wenn Sie gefragt werden: „Darf’s ein bisschen mehr sein?“ Der Trick: erst in einfachen Situationen üben und dann auch auf der Arbeit oder zu Hause Nein sagen.

## JA sagen

Wie, das Gegenteil? Genau, aber wir meinen hier: das Ja zu sich selbst. Halten Sie in Situationen, die Sie als stressig empfinden, doch mal inne, atmen Sie kurz durch und horchen Sie in sich rein. Was stresst Sie genau? Was würde Sie jetzt entspannen, können Sie für sich etwas tun? Oft helfen kleine Dinge, wie sich hinsetzen, das Fenster öffnen, um eine kleine Pause bitten.

## MEINS sagen

Womit wir bei Ihren Bedürfnissen sind. Nehmen Sie sich am Abend oder am Wochenende eine halbe Stunde Zeit und schreiben Sie in Stichworten auf, welche Situationen Sie stressen. Dann nehmen Sie sich ein zweites Blatt und notieren, was Ihnen guttut, ganz allgemein und speziell in diesen Situationen. Eine gute Übung, um das nächste Mal zu sagen: **Ich brauche jetzt ...**

# Umgang mit Stress

Früher oder später ist es so weit: Freund\*innen, Familie und Arbeitskolleg\*innen 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 ●



## **Die ganzen Termine bei Ärzt\*innen und der Physiotherapie – wie gelingt es, sich davon nicht stressen zu lassen?**

„Das ist manchmal nicht so einfach. Doch ich habe gelernt: Diese Termine sind wichtiger als die meisten anderen Dinge. Deshalb achte ich schon bei der Vereinbarung eines Termins darauf, dass er gut in meinen Tagesablauf passt und ich nicht hetzen muss, um ihn wahrzunehmen. Ich sage lieber etwas anderes ab oder gehe früher von der Arbeit los, als dass ich abgekämpft und erschöpft bei der Physiotherapie erscheine – oder vielleicht gar nicht hingeh.“

## **Was sind die stressigsten Momente im Alltag mit Rheuma? Wie lässt sich mit ihnen umgehen?**

„Schwierig wird es immer in Situationen, in denen ich unbedingt funktionieren will. Beispielsweise, wenn Verwandte über mehrere Tage zu Besuch kommen oder eine größere Feier ansteht. Dann fällt es mir schwerer als sonst, den Moment zu erkennen, in dem ich besser einen Gang zurückschalte, weil ich Erholung oder Entspannung brauche. Deshalb plane ich inzwischen in solchen Situationen bewusst mehr Pausen ein, als ich wahrscheinlich benötige – und ich schraube meine Ansprüche an mich selbst herunter: Es muss nicht immer alles perfekt sein, die Verwandten können auch einmal für zwei Stunden auf mich verzichten.“



# Grünkohl mit Hähnchenbrust und Sesam auf Asia-Art

Grünkohl ist ein Winterheld: Das krause, tiefgrüne Gemüse enthält selbst gegart mehr Vitamin C als Orangen ● 100 Gramm liefern zudem nahezu den Tagesbedarf an Betacarotin ● Auf asiatische Art zubereitet wird ein leichtes, aromatisches Gericht daraus ●

## Zutaten für 4 Portionen

<b>500 g</b>	Grünkohl
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1</b>	walnussgroßes Stück Ingwer
<b>1</b>	Chilischote
<b>300 g</b>	Möhren
<b>400 g</b>	Hähnchenbrustfilet
<b>4 EL</b>	Rapsöl
<b>2 EL</b>	Hoisinsoße
<b>4 EL</b>	Sojasoße
<b>3 EL</b>	Sesam

## Zubereitung

1. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Grünkohl waschen, harte Blatt-rippen ausschneiden und die Blätter in mundgerechte Stücke rupfen. Für 5 Minuten ins kochende Salzwasser geben, herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, Chilischote halbieren und die Kerne entfernen. Knoblauch, Ingwer und Chili fein würfeln. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem Wok oder breiten Topf erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen portionsweise darin braten, bis sie gar sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Grünkohl und Möhrenstifte in den Wok geben, bei starker Hitze unter Rühren 5 Minuten braten. Knoblauch, Chili und Ingwer hinzufügen.
4. 1 EL Hoisinsoße und 4 EL Sojasoße dazugeben, alles 5 bis 10 Minuten unter Rühren

weiter braten, bis die Möhrenstreifen bissfest sind. Die Hähnchenbruststreifen darauflegen und kurz heiß werden lassen. Sesam darüberstreuen und die restliche Hoisinsoße darüberträufeln.

**Tipps:** Dazu passen asiatische Mie-Nudeln oder Reis. Die dickflüssige, süßlich-pikante Hoisinsoße gibt es in gut sortierten Supermärkten und Asialäden.

**Nährwerte** (pro Portion): 289 kcal | 9 g Kohlenhydrate | 29 g Eiweiß | 15 g Fett – und viel Magnesium (wichtig für die Stress-toleranz), Eisen und Zink für eine gute Immunfunktion sowie entzündungshemmendes Betacarotin. Zudem deckt der Asia-Grünkohl über die Hälfte des täglichen Bedarfs an antioxidativem Vitamin C.

# Hilft Schokolade wirklich gegen Stress?

Bestimmte Inhaltsstoffe in Schokolade können tatsächlich helfen, mit stressigen Situationen besser zurechtzukommen ● Sie dauerhaft als Stressbremse einzusetzen, ist jedoch keine gute Idee – Schokolade enthält viel Zucker und Fett ● Welche Lebensmittel stattdessen geeignet sind, das Stresslevel möglichst niedrig zu halten ●

Wieder zu spät im Meeting, der Bus fährt vor der Nase weg, eine unangenehme Diskussion beim Umtausch der Schuhe – wir kennen es alle: die daraus resultierende Anspannung, das klopfende Herz, die rasenden Gedanken. Wie schön wäre es, diesen Stress mit etwas abpuffern zu können, vor allem, wenn es so gut schmeckt wie Schokolade.

## Warum Schokolade ein kurzfristiger Entspannungshelfer sein kann – aber keine gute Strategie gegen Stress ist

Eine der wunderbarsten Eigenschaften der Kakaobohne ist ihr hoher Gehalt an gesundheitsförderlichen Polyphenolen, besonders an Flavonoiden. Neben einer blutdrucksenkenden und entzündungshemmenden Wirkung scheinen diese sekundären Pflanzenstoffe die körperliche Reaktion auf Stresssituationen abpuffern zu können. Eine Studie deutscher und schweizerischer Wissenschaftler\*innen ergab: Proband\*innen, die vor einem Stresstest dunkle Schokolade aßen, hatten danach messbar weniger Stresshormone im Blut als die Vergleichsgruppe. Eine weitere Studie aus der Schweiz zeigte zudem, dass die Inhaltsstoffe der dunklen Schokolade durch Stress ausgelöste Entzündungsreaktionen in den Zellen abmildern konnten. Wichtig: Um von den Flavonoiden zu profitieren, sollte es möglichst dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 % sein.

Dunkle Schokolade enthält darüber hinaus viel Magnesium. Befindet sich zu wenig von diesem Mineralstoff in unserem Körper, sinkt die Stresstoleranz, wie Untersuchungen belegen. Dazu kommt: Sind wir hungrig und ist unser Blutzucker niedrig, sind wir leichter reizbar und damit Stresssituationen schlechter gewachsen. So liefert uns Schokolade tatsächlich kleine Stressschutzschilde in Form von Flavonoiden, Magnesium und Zucker. Doch ihr hoher Zucker- und Fettgehalt bedeutet, dass die heiß geliebte Süßigkeit kein alltägliches Mittel gegen Stress sein sollte, sondern eher ein Genuss für besondere Momente. Denn zucker- und fetthaltige Lebensmittel können Entzündungsprozesse fördern und letztendlich auch zu Übergewicht führen.





## Worauf es bei der Ernährung wirklich ankommt, um gegen Stressmomente gewappnet zu sein

Eine abwechslungsreiche Kost, die auf viel Obst und Gemüse, auf Vollkorn, Nüsse, Fisch und Pflanzenöle setzt statt auf Weißmehlprodukte, rotes Fleisch und tierische Fette, schützt Studien zufolge sowohl vor Depressionen als auch vor starkem Stressempfinden. Diese auch als mediterrane Diät bezeichnet Ernährungsweise versorgt den Organismus außerdem mit Magnesium und B-Vitaminen für stabile Nerven. Eine große Studienauswertung eines polnischen Forschungsteams ergab darüber hinaus: Proband\*innen, die mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag aßen, wiesen niedrigere Level an Stress auf.

Im Alltag sieht es oftmals so aus: Wir stehen unter Stress, haben keine Zeit, frische Lebensmittel einzukaufen und zu kochen. Lieber werfen wir schnell einen Snack ein oder lassen die Mahlzeit ganz ausfallen. Und schon können Nährstoffe und Energie fehlen, um mit stressigen Situationen gelassen umzugehen. Hier umzudenken, regelmäßige Mahlzeiten einzuhalten und mit guter Vorplanung frisch zubereitete Speisen auf den Tisch zu bringen – das lohnt sich doppelt: Diese Stressschutzkost ist genau die Form der Ernährung, die Studien zufolge auch Entzündungsprozesse beispielsweise bei Rheuma eindämmen kann. Wie praktisch!



# Akuter Stress? So kommen Sie schnell wieder herunter!

Auch gute Planung kann nicht verhindern, dass wir in stressige Situationen geraten ● Mit kurzen Entspannungsübungen lässt sich gegensteuern, die Anspannung lösen und das Chaos im Kopf klären ● Die Atmung ist dabei ein entscheidender Faktor ●



Treffen Zeitdruck und Belastung aufeinander, entstehen rasch akute Stresssituationen – nicht nur bei der Arbeit, sondern auch im normalen Alltag. Anspannung und Hektik breiten sich dann aus; es fällt schwer, Entscheidungen zu treffen. Kommen wie bei Rheuma Schmerzen und Bewegungseinschränkungen dazu, kann das den Stress noch einmal verstärken. Sich in solchen Momenten ein bis zwei Minuten Zeit für eine kurze Entspannungsübung zu nehmen, erscheint in Stressphasen zunächst absurd – ist aber äußerst hilfreich: Die Gedanken werden wieder klarer, es fällt leichter, Prioritäten zu setzen und der Situation mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

#### **Machtvolles Entspannungsinstrument: Unser Atem**

Sind wir gestresst und angespannt, atmen wir schnell, flach und oberflächlich. Durch eine bewusst tiefe und langsame Atmung lässt sich dem Stress aktiv entgegenwirken, diese Form des Atmens regt den Parasympathikus an. Er ist als Teil des vegetativen Nervensystems für Erholungsprozesse zuständig: Wird der Parasympathikus aktiviert, sinken Herzfrequenz und Blutdruck, Entspannung setzt ein.

Dieser Prozess wird angestoßen, wenn wir tief in den Bauch hinein atmen. Beim Einatmen wölbt sich zunächst der untere Bauchbereich vor, dann erst hebt sich der Brustkorb. Diese Bauch- oder Zwerchfellatmung wirkt auf körperlicher wie auch seelischer Ebene effektiv gegen Stress, wie erst kürzlich eine Studie aus den USA zeigte. Ein weiteres wichtiges Element bei der Entspannungsatmung ist eine verlängerte Ausatmung – wie das geht, zeigt unsere Mini-Übung Verschnaufpause.

#### **Drei Mini-Entspannungsübungen für akute Stressmomente**

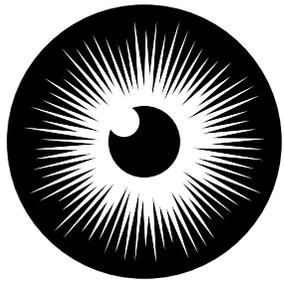
Die folgenden Übungen lassen sich ganz einfach in nur ein bis zwei Minuten durchführen, zum Teil sogar am Schreibtisch und in Bus oder Bahn. Am schwierigsten ist es, im akuten Stressmoment zu erkennen: Jetzt brauche ich eine kurze Auszeit – und sich diese Pause auch zu gönnen.

**1. Verschnaufpause (1 Minute):** Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen oder richten Sie den Blick vor sich auf den Boden. Atmen Sie tief in den Bauch ein und zählen Sie dabei bis 4. Atmen Sie langsam aus und zählen Sie währenddessen bis 7. Wiederholen Sie diese Atmung elfmal oder stellen Sie einen Timer auf eine Minute. Am Anfang kann es schwierig sein, länger aus- als einzuatmen. In diesem Fall zählen Sie zunächst beim Ausatmen nur bis 5, danach bis 6 und schließlich bis 7.

**2. Lockermachen (2 Minuten):** Stellen Sie sich aufrecht hin, ziehen Sie die Schultern bis zu den Ohren hoch, halten Sie sie dort ein paar Sekunden und lassen Sie sie wieder locker fallen. Insgesamt dreimal wiederholen. Im nächsten Schritt schütteln Sie die Arme und Hände nacheinander aus, danach die Beine, insgesamt rund eine Minute lang. Streichen Sie dann mit den Händen einmal vom Körper weg über die Außenseiten der Arme und Beine, als wollten Sie den Stress abstreifen. Schließen Sie kurz die Augen und atmen Sie ein paar mal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus.

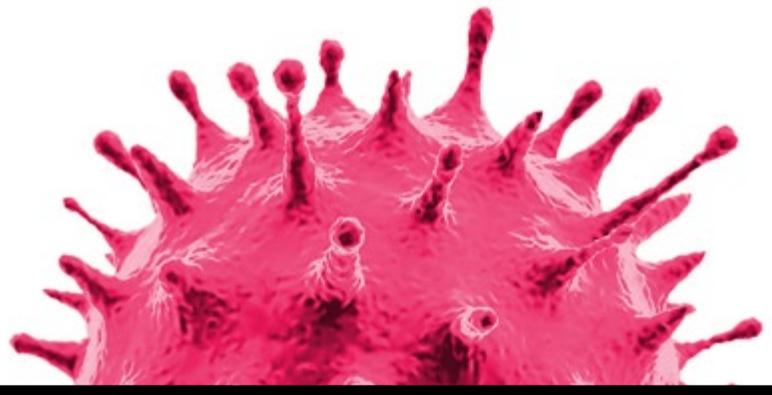
**3. Grimassen schneiden (2 Minuten):** Diese Übung braucht einen kleinen Moment des Alleinseins. Sie lockert besonders die Muskeln in Gesicht, Hals und Nacken und wirkt durch den Wechsel von Anspannung und Lockerung entspannend. Schneiden Sie dazu rund eine Minute lang Grimassen. Runzeln Sie die Stirn, knautschen Sie Mund und Nase zusammen, reißen Sie Mund und Augen auf. Zwischendurch die Gesichtsmuskeln bewusst locker werden lassen. Reiben Sie dann die Handflächen aneinander, bis sie warm sind, und legen Sie sie locker auf die geschlossenen Augen. Atmen Sie dabei ein paar mal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus.





# News

**90** % der Kleinkinder mit einer Regenbogenhautentzündung (Uveitis) zeigen keine sicht- oder spürbaren Anzeichen. Die Augenerkrankung Uveitis tritt als Folge von Kinderrheuma auf und kann unbehandelt im schlimmsten Fall bis zur Erblindung führen. Damit es so weit erst gar nicht kommt, empfehlen Rheumatolog\*innen bei Kinderrheuma regelmäßige augenärztliche Kontrolltermine ●



## Frisch auf den Tisch: Blutorangen

Wenn bei uns noch tiefster Winter ist, reifen in Sizilien und Nordafrika die Blutorangen. Die rötlich bis tiefrot gefärbten Früchte enthalten wie alle Orangensorten viel antioxidatives Vitamin C. Es kann oxidative Prozesse eindämmen, die infolge von Entzündungen entstehen. Blutorangen sind zudem reich an Anthocyanen. Die roten Pflanzenfarbstoffe wirken ebenfalls antioxidativ und zusätzlich entzündungshemmend. Je röter das Fruchtfleisch der manchmal leicht herb schmeckenden Früchte ist, desto höher ist der Gehalt an den potenten Pflanzenfarbstoffen.

## Corona-Update der deutschen Rheumatologen: Die Impfung ist gut verträglich, der Booster besonders effektiv

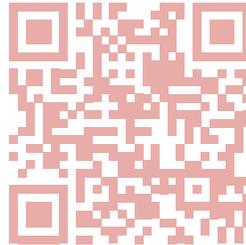
Im Frühjahr 2020 reagierte die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie schnell und richtete ein Onlineregister zur Erfassung von Coronainfektionen bei Rheumapatient\*innen ein. Diese Daten sowie die Ergebnisse weltweiter Studien wurden nun ausgewertet und die Erkenntnisse auf dem Deutschen Rheumatologiekongress 2022 vorgestellt:

- Es ist nicht ratsam, aus Sorge vor einer Coronaerkrankung die Medikamente zu reduzieren oder abzusetzen. Eine niedrige Krankheitsaktivität aufgrund optimaler Medikamenteneinstellung schützt besser vor einem schweren Verlauf.
- Eine Coronaimpfung ist für Rheumapatient\*innen gut verträglich. Es kam bei weniger als 1 % der erfassten Patient\*innen zu einem schweren Schub als Reaktion auf die Impfung. In 90 % der Fälle blieb die Rheumaerkrankung von der Impfung unbeeinflusst.
- Für Rheumapatient\*innen ist speziell die Boosterimpfung, also die dritte Impfung, wichtig, da sie eine besonders deutliche Immunantwort hervorruft. Die vierte Impfung empfehlen die Rheumatolog\*innen ebenfalls – genau wie die Ständige Impfkommission (STIKO).



## 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 Hefmitte ● Und das jeden Monat 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](http://www.ratgeber-rheuma.de/rleben-abo)

## ● Sudoku

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

	4		3		8	1		
1								6
							9	5
8	1		4		6			
			5		1			
			8		7			2
	5	1						
	3							8
		6	9		5		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](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)

### Redaktion:

Content Fleet GmbH, Hamburg

### Layout:

PEIX Health GmbH, Berlin

**Bildnachweise:** Istock: S. 1/20: joxxxxjo, S. 2/19: DoubleAnti, S. 2/16: Manuela Bonci/EyeEm, S. 3: Novartis, S. 4: GeorgePeters, S. 5: Bim, S. 6: master1305, S. 7: @gematik GmbH (Stand 11/2022), S. 8: DariaNK, S. 9: master1305, S. 10: Khanchit Khirisutchalual, Porträt: privat, Mehrwertseite (Vorderseite): Christian Jany, Mehrwertseite (Rückseite): GeorgePeters, S. 11: Khosrork, S. 13: Aleksandr Durnov, S. 14: Northern Owl, S. 15: DoubleAnti, S. 16: CSA Images, mayakova, S. 17: Antti Heikkinen, Dimitris66, ffikretow, S. 18: Abo-Hinweis: Photitos2016, S. 19: Farknot\_Architect

### Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH

Roonstraße 25, 90429 Nürnberg

[r.leben@novartis.com](mailto:r.leben@novartis.com)

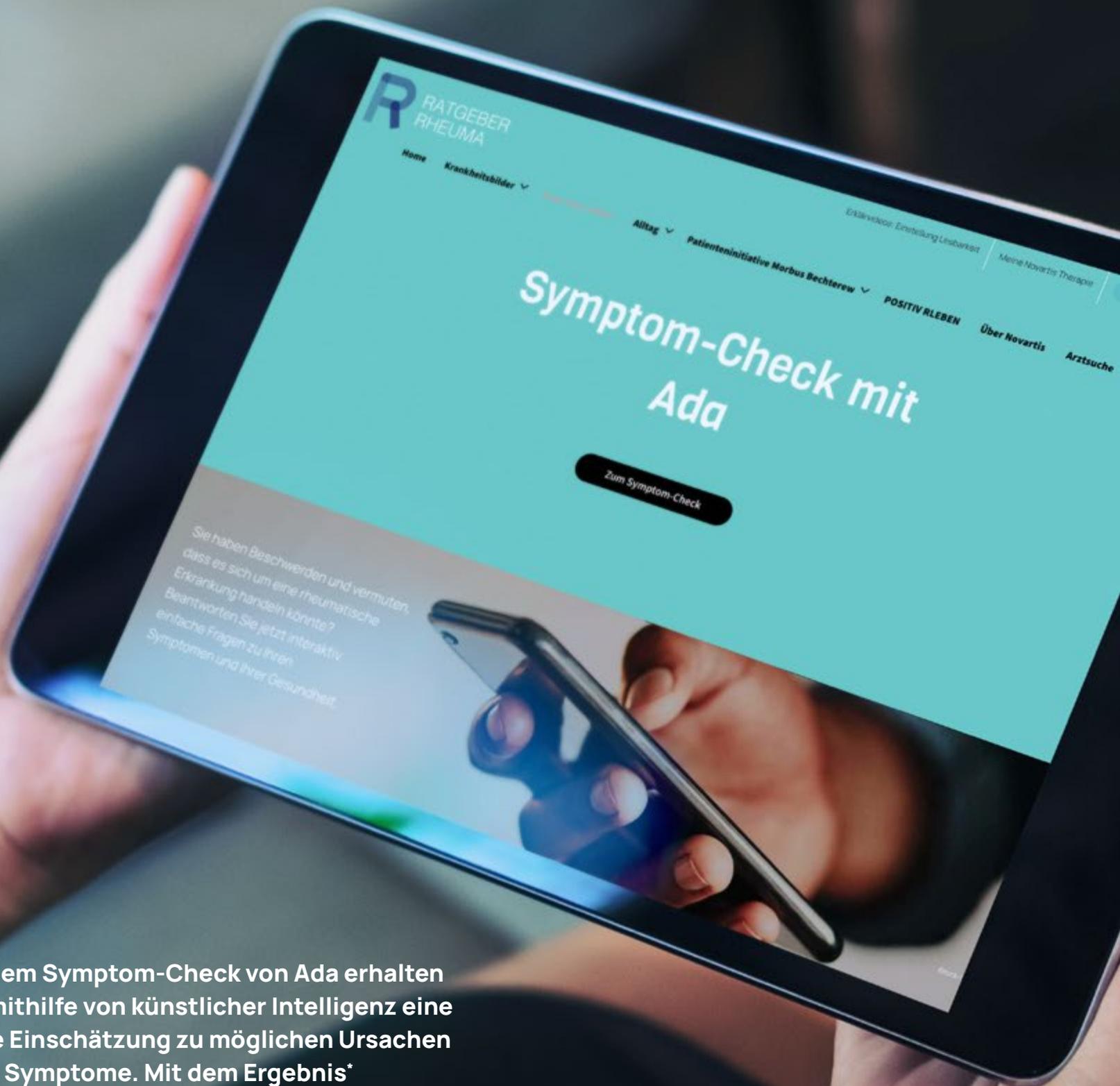
Verantwortlich: Friedrich von Heyl,

Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 11

# Checken Sie Ihre Symptome!



Mit dem Symptom-Check von Ada erhalten Sie mithilfe von künstlicher Intelligenz eine erste Einschätzung zu möglichen Ursachen Ihrer Symptome. Mit dem Ergebnis\*

- sind Sie bereits vorab gut informiert,
- können vorbereitet zu Ihrem nächsten Untersuchungstermin gehen und
- können mit Ihren Ärzt\*innen ein Gespräch auf Augenhöhe führen.

\* Als PDF zum Ausdrucken oder Abspeichern



**R** RATGEBER  
RHEUMA

Besuchen Sie uns unter  
[www.ratgeber-rheuma.de](http://www.ratgeber-rheuma.de)

