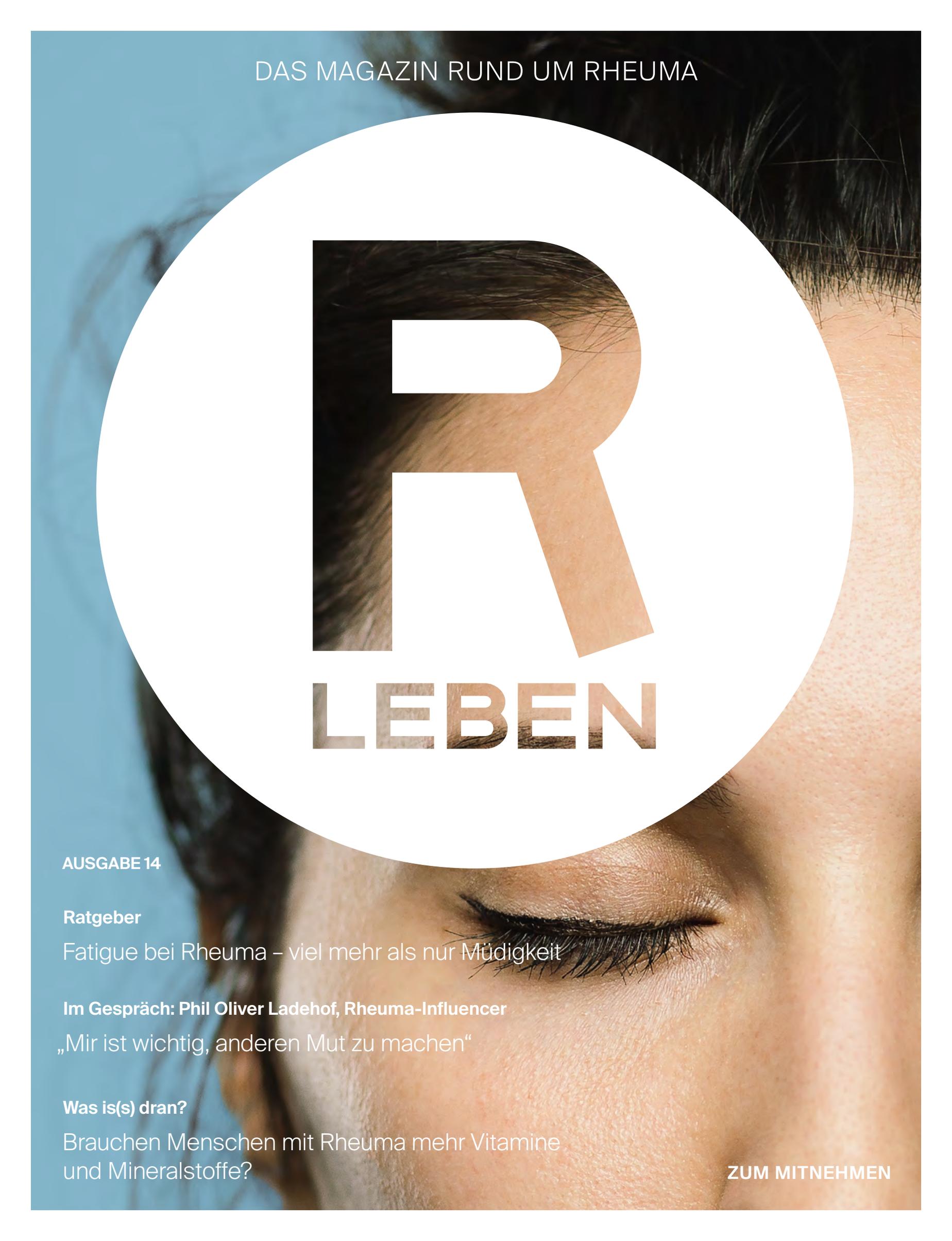


DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



RHEUMA

LEBEN

AUSGABE 14

Ratgeber

Fatigue bei Rheuma – viel mehr als nur Müdigkeit

Im Gespräch: Phil Oliver Ladehof, Rheuma-Influencer

„Mir ist wichtig, anderen Mut zu machen“

Was is(s) dran?

Brauchen Menschen mit Rheuma mehr Vitamine
und Mineralstoffe?

ZUM MITNEHMEN

● Inhalt

Zzz... Zzzz...

4

● **Im Gespräch:**
Phil Oliver Ladehof, Rheuma-Influencer
„Mir ist wichtig,
anderen Mut zu machen“

8

● **Ratgeber**
Fatigue bei Rheuma –
viel mehr als nur Müdigkeit

11

● **Gecheckt**
Gelenkentzündung

12

● **Rezept**
Teriyaki-Lachs mit asiatischem
Rotkohlsalat

13

● **Was is(s) dran?**
Brauchen Menschen mit
Rheuma mehr Vitamine und
Mineralstoffe?

15

● **Rheuma-Life-Balance**
Gut schlafen bei Rheuma –
was hilft?

17

● **News**
Wissenswertes rund um Rheuma

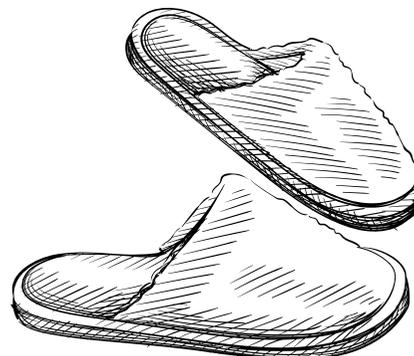
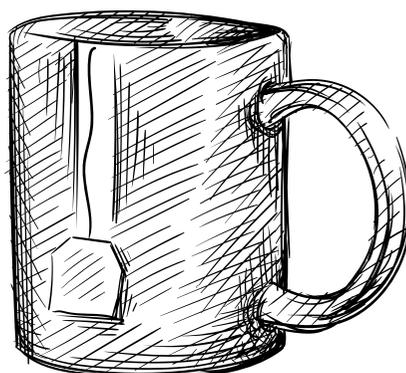
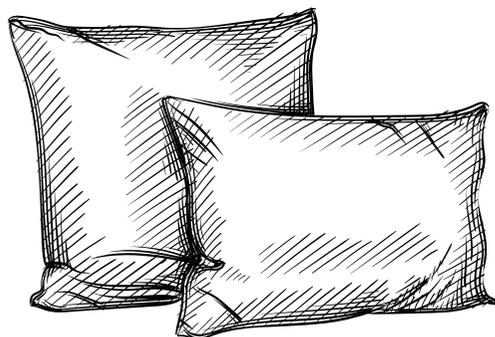
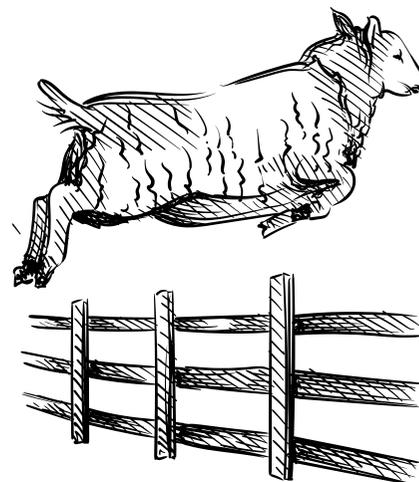
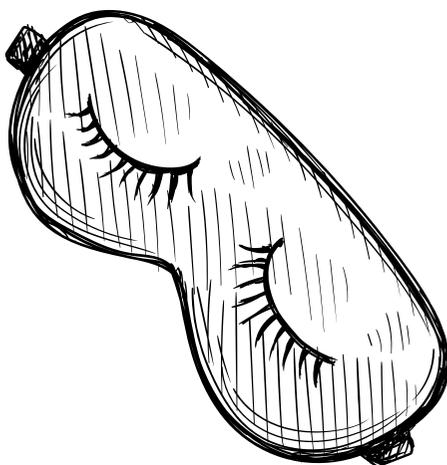
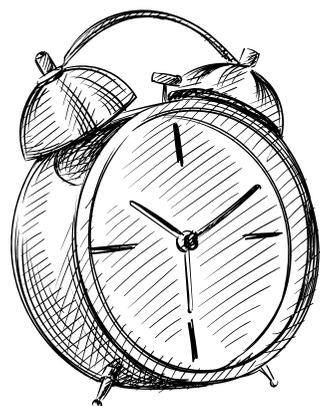
18

● **RLeben-Abo, Sudoku, Impressum**
Wissen und Rätselspaß im Abo

Sleepy time
= ♥ =



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



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser RLeben greifen wir zwei sehr unterschiedliche, fast gegensätzliche Themen auf: Unser Ratgeber ab Seite 8 beschäftigt sich mit dem Thema Fatigue, den Erschöpfungszuständen, die viele Menschen mit Rheuma betreffen und im Alltag einschränken. Wir erklären, wie sich die Erschöpfung äußert und was dagegen hilft.

Etwas ganz Gegenteiliges transportiert unser Interview mit Phil Oliver Ladehof. „Im Gespräch“ ab Seite 4 erzählt der 23-jährige Rheumatiker und Influencer, wie es ihm trotz seiner Erkrankung gelungen ist, wieder seinen Lieblingssport auszuüben, was ihn motiviert – und warum er im Sommer durch Deutschland tourte, zu großen Teilen per Rad.

Ob erschöpft oder ausgepowert nach dem Sport: Was Menschen mit Rheuma in jedem Fall guttut, sind erholsamer Schlaf und eine umfassende Versorgung mit Nährstoffen. Wie guter Schlaf bei Rheuma gelingt, lesen Sie ab Seite 15. Vorab erläutern wir ab Seite 13, welche Nährstoffe für Menschen mit Rheuma besonders wichtig sind und ob Nahrungsergänzungsmittel empfohlen werden. Gleich hier verraten wir schon einmal: Unser Asia-Rotkohlsalat mit Lachs (Rezept auf Seite 12) ist ein kulinarisches Highlight und zugleich ein kleines Nährstoffwunder!

Viel Vergnügen beim Lesen wünschen
das Redaktionsteam der RLeben und Novartis

„Mir ist wichtig, anderen Mut zu machen“

Phil Oliver Ladehof bekam mit 16 Jahren die Diagnose juvenile idiopathische Arthritis – Kinderrheuma ● Seit 2019 bloggt er auf Instagram über seine Erkrankung ● Für seine Tätigkeit als Influencer wurde er 2022 von der Deutschen Rheuma-Liga als einer der „Bewegerinnen und Beweger des Jahres“ ausgezeichnet ● Im Sommer 2023 tourte der 23-jährige Sportfan durch Deutschland, um mit Rheumatolog*innen und einem anderen Betroffenen zu sprechen ●

1. Phil, du hast Rheuma und bist per Rad und Zug durch Deutschland gereist, um mit Rheumatolog*innen und einem ebenfalls von Rheuma Betroffenen zu sprechen. Über deine Erlebnisse bloggst du auf deinem Instagram-Account @rheuma_phil. Warum hast du die Tour unternommen?

Die Tour ist für mich megawichtig, um in den Austausch mit verschiedenen Persönlichkeiten zu kommen – zum einen, um selbst mehr Erfahrungswerte über die Erkrankung zu sammeln. Zum anderen geht es darum, dass auch andere Betroffene über meine Posts an diesen Einblicken und Erfahrungen teilhaben können. Mir ist wichtig, anderen Mut zu machen und zu zeigen, was trotz der rheumatischen Erkrankung alles möglich ist: dass man immer noch sehr viel Sport machen, herumreisen und etwas von der Welt sehen kann.

2. Bis du die Diagnose juvenile idiopathische Arthritis bekommen hast, dauerte es etwa ein Jahr. Wie war diese Zeit für dich?

Es war eine Zeit der Ungewissheit, in der ich eigentlich immer mehr machen wollte, als ich konnte – ich hatte diese körperlichen Einschränkungen und Schmerzen, aber keiner konnte mir wirklich sagen, was mit mir und meinem Knie los ist. Vor der eigentlichen Rheumadiagnose standen andere Diagnosen im Raum, die teilweise ziemlich hart waren. Kaum hatte ich mich mit einer der Diagnosen abgefunden, wurde das wieder vom Tisch gefegt, und es kam die nächste Diagnose daher. Als am Ende die Diagnose Rheuma feststand, war es ein gutes Gefühl, auch wenn es eine chronische Erkrankung ist, die mich wahrscheinlich für den Rest meines Lebens immer wieder einschränken wird. Ein gutes Gefühl auch deshalb, weil es dadurch wirklich losging mit einer Therapie, die dann wirksam war.

3. Wie war das erste Jahr mit der Diagnose?

Im ersten Jahr habe ich mich primär damit beschäftigt, wann ich wieder Fußball spielen kann. Damit habe ich die Ärzt*innen und Physiotherapeut*innen ziemlich genervt – denn ich konnte mein Bein gar nicht ausstrecken und hätte trotzdem am liebsten schon wieder auf dem Platz gestanden. Das hat dann schon eine Weile gedauert. Die Medikation musste erst zur Wirkung kommen, und ich habe viel Physiotherapie gemacht.

4. Du warst immer sehr sportlich, hast bereits mit drei Jahren Fußball gespielt – dann kam die Diagnose. Inzwischen kannst du wieder Sport machen. Wie war der Weg dorthin, was hat dir geholfen?

Sport war immer unglaublich wichtig für mich, vor der Diagnose habe ich neben Fußball noch Tennis gespielt, war Skifahren, bin Rad gefahren – und ich war Fußballtrainer einer Kindermannschaft. Die aktiven Sportarten konnte ich erst einmal gar nicht mehr machen. Nur die Kinderfußballmannschaft habe ich weiter trainiert und stand dann eben mit Krücken auf dem Platz. Da wollte ich den Kids auch ein Vorbild sein. Ungefähr eineinhalb Jahre nach der Diagnose konnte ich mein Knie wieder so weit beugen und strecken, dass ich auf ein Fahrrad steigen konnte. Bis ich dann wieder selbst Fußball spielen konnte, hat es noch einmal eineinhalb Jahre gedauert. Es ist aber nach wie vor nicht das Gleiche wie früher, ich habe ein Streckdefizit im Knie, was wahrscheinlich nicht mehr weggehen wird. Trotzdem war ich ungefähr drei Jahre nach der Diagnose wieder Skifahren und mache inzwischen lange Touren mit dem Rad – längere, als sich viele Gesunde zutrauen.

5. Gab es auch Momente, in denen du den Sport aufgeben wolltest?

Natürlich gab es immer wieder Phasen, in denen ich darüber nachgedacht habe, dass es einfach leichter wäre, meine Ziele nicht mehr so hoch zu setzen und auf Fußball und Skifahren zu verzichten. Doch am Ende des Tages habe ich mir gedacht: Du bist gerade einmal 16. Wenn du jetzt den Kopf in den Sand steckst, hast du ein ganzes Leben mit eingeschränkter Mobilität vor dir und verzichtest auf dein liebstes Hobby. Das wollte ich nicht, das hat mir Motivation gegeben, immer weiter daran zu arbeiten.



6. Ist Sport jetzt ganz unbeschwert möglich, oder achtest du auf bestimmte Dinge?

Es gibt Sportarten, die ich nicht so aktiv ausübe, wie ich sie ausüben wollen würde, definitiv. Zum Beispiel Tennis oder Badminton. Das spiele ich zwar, aber mit weniger Intensität. Oder Joggen: Auf dem Laufband geht es wieder, aber draußen in der Natur wäre es mir ein zu großes Risiko. Nicht wegen der Wege oder des Untergrunds, sondern weil ich den ganzen Weg zurück schaffen muss, wenn ich auf halber Strecke merke: Es geht doch nicht.

7. Was würdest du anderen Betroffenen zu Sport bei Rheuma raten?

Was ich im Austausch mit anderen Betroffenen häufiger mitteile, ist: Fangt auch bei einer frischen Diagnose oder bei einem Schub möglichst früh wieder mit Sport und Bewegung an. Natürlich mit geringer Intensität. Und es sollte ein Sport sein, der nicht auf die Gelenke geht. Schwimmen zum Beispiel – das habe ich damals nach der Diagnose gemacht. Ich hab es gehasst, aber es hat mir ein gutes Stück Mobilität zurückgegeben. Und ich habe meine Kondition beibehalten. Es ist einfach wichtig, in Bewegung zu bleiben, auch wenn der Lieblingssport vielleicht gerade nicht möglich ist.

8. Wenn einmal alles schwierig ist und es Rückschläge gibt: Wie gehst du damit um, was baut dich wieder auf?

Zum einen erinnere ich mich dann an einen Termin mit einer Psychologin im Rheumazentrum in Garmisch-Partenkirchen. Bei der saß ich im Behandlungsraum mit Blick auf das Bergmassiv mit der Zugspitze: Da gibt es den Gipfel, dann geht es ein bisschen runter, dann kommt der nächste Gipfel, und so geht es das ganze Bergmassiv lang. So wie meine Krankheitslinie: Es gibt Gipfel und Täler. Wenn es einmal schwierig ist, denke ich an diesen Moment und das Bergmassiv und erinnere mich daran, dass es nach einem Tal auch wieder aufwärts geht, also besser wird. Das Bergmassiv habe ich auch auf meinem Laptop als Hintergrundbild. Was mir ebenfalls hilft, ist: zurückzublicken und zu sehen, was ich schon erreicht habe, auch im Vergleich mit den Prognosen, die ich von einigen Ärzt*innen bekommen hatte.

Phil Oliver Ladehof
Influencer und
Rheumapatient



Informationen zu Rheuma bei Kindern und Jugendlichen

- Was ist eigentlich Kinderrheuma, auch juvenile idiopathische Arthritis genannt? Das erklären wir auf [ratgeber-rheuma.de/krankheitsbilder/kinderrheuma](https://www.ratgeber-rheuma.de/krankheitsbilder/kinderrheuma).



- Informationen für Eltern und auch Kinder bietet das Portal der Deutschen Rheuma-Liga für Eltern rheumakrankter Kinder: [eltern.rheuma-liga.de](https://www.eltern.rheuma-liga.de).



- Jugendlichen und jungen Menschen mit Rheuma stellt die Deutsche Rheuma-Liga mit dem Portal get on! ([geton.rheuma-liga.de](https://www.geton.rheuma-liga.de)) viele Informationen und Vernetzungsmöglichkeiten zur Verfügung.



- Auf der Webseite [mein-rheuma-wird-erwachsen.de](https://www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de) geht es vor allem um das Thema Transition, also den Übergang von der Jugend- zur Erwachsenenrheumatologie.



Sommer 2023: Phil auf Tour durch Deutschland

Im Sommer 2023 tourte Phil Oliver Ladehof quer durch Deutschland: Von Kiel, wo er mit seinem Kinder- und Jugendrheumatologen Dr. Philipp von Bismarck über die Erkrankung sprach, ging es über Hamburg nach Berlin. Dort besuchte er Max Müller, ebenfalls Rheumapatient und Mitgründer eines Start-ups im Automobilbereich. Das Gesprächsthema der beiden: Wie gelingt es, eine chronische Erkrankung wie Rheuma und ein gelungenes Berufsleben zu vereinen? In Berlin erprobte Phil zudem die Möglichkeiten der digitalen Medizin und sprach per Videocall mit der Münchner Rheumatologin Dr. Susanne Schalm – natürlich über Digitalisierung in der Rheumatologie.

Von Berlin ging es über Kassel nach Herne. Dort traf sich Phil mit Dr. Diana Vossen, Oberärztin am Rheumazentrum Ruhrgebiet, um mit ihr über das Thema Transition zu sprechen: Was ist wichtig, damit der Wechsel von der Kinder- und Jugendrheumatologie in eine Rheumatherapie für Erwachsene gut gelingt? Und was ist da anders als bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen?

Die Interviews in kurzer Form und weitere Eindrücke von der Tour finden Sie auf Phils Instagram-Kanal @rheuma_phil. Einen Bericht über die Aktion, die verschiedenen Gespräche und ein weiteres Interview mit Phil zu Transition und Berufswahl bei Rheuma lesen Sie auf Ratgeber Rheuma: [ratgeber-rheuma.de/themenspezial](https://www.ratgeber-rheuma.de/themenspezial).



Fatigue bei Rheuma – viel mehr als nur Müdigkeit

Fatigue belastet viele Rheumapatient*innen ★ Die Erschöpfungszustände können Folge von Belastungen und Begleitscheinung chronischer Erkrankungen sein ★ Bei manchen Formen von Rheuma treten die Erschöpfungszustände besonders häufig auf ★ Wir nennen Maßnahmen, die bei den Erschöpfungszuständen helfen ★

Alltägliche Tätigkeiten, die zunehmend schwerfallen, schlagartig auftretende Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten – was schnell als momentane Formschwäche oder typische Alterserscheinung abgetan wird, ist manchmal etwas anderes: Fatigue, die sich in plötzlich auftretenden Symptomen wie starker Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Müdigkeit äußert und sich durch Schlaf oder Ausruhen meist nicht überwinden lässt. Sie betrifft viele Menschen mit Rheuma, die Häufigkeit liegt je nach Rheumaf orm zwischen 35 und 82 Prozent.

- **Psoriasis-Arthritis (PsA): 57 Prozent**
- **Sjögren-Syndrom: 57 Prozent**
- **Morbus Bechterew: 45 Prozent**
- **Rheumatoide Arthritis (RA): 41 Prozent**

Fatigue: Die Erschöpfung äußert sich nicht nur körperlich

Die auch Fatigue-Syndrom genannte Fatigue ist zumeist Begleitsymptom einer chronischen Erkrankung, beispielsweise von einer Autoimmunerkrankung wie Rheuma, oder von einer Tumorerkrankung. Weitere Formen der Fatigue sind die sekundäre Fatigue, die infolge anderer Belastungen wie etwa Schlafstörungen auftritt, und das chronische Fatigue-Syndrom (CFS). CFS stellt ein eigenes Krankheitsbild dar, das in jüngerer Zeit im Zusammenhang mit COVID-19-Erkrankungen ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt ist.

Die Symptome von Fatigue sind vielfältig und können sich individuell sehr unterschiedlich zeigen. Bei Menschen mit Rheuma können Schmerzintensität und Funktionseinschränkungen infolge erhöhter Krankheitsaktivität die Fatigue verstärken.

- Zu den **körperlichen Symptomen** zählen neben Müdigkeit eine verringerte körperliche Leistungsfähigkeit, Schwäche und Kraftlosigkeit. Es machen sich Gliederschwere und Unwohlsein nach körperlicher Belastung bemerkbar. Außerdem kann es zu Schlafstörungen kommen.
- **Psychische Symptome** zeigen sich in Form von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit, aber auch Ängsten, Frustration und Gereiztheit. Betroffene sind häufig desinteressiert, auch an Dingen, die ihnen eigentlich Freude bereiten. Sie haben unter Umständen das Bedürfnis, sich zurückzuziehen.
- Zusätzlich können sich **mentale beziehungsweise neurokognitive Symptome** wie Konzentrationsstörungen, eine geringe Aufmerksamkeitsspanne sowie Wortfindungs- und Gedächtnisstörungen bemerkbar machen.

Die Symptome treten oft unerwartet auf und rufen dadurch ein Gefühl von Kontrollverlust hervor, was die psychischen und mentalen Symptome verstärken kann. Typisch ist ebenfalls, dass sich die Erschöpfungssymptome durch Ruhephasen nicht wesentlich bessern.



Die Ursachen von Fatigue bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sind noch nicht umfänglich erforscht. Es wird aber ein Zusammenhang mit Fehlreaktionen des Immunsystems und der damit verbundenen Entzündungsaktivität vermutet. Bei der Diagnose von Fatigue sollte eine Abgrenzung zu einer Depression erfolgen, denn auch hier sind starke Müdigkeit und Antriebslosigkeit mögliche Symptome.

Was sich gegen Fatigue-Symptome tun lässt

Bei Menschen mit Rheuma kann eine gut anschlagende Therapie, die die Krankheitsaktivität und damit die Entzündungen wirksam

eindämmt, auch die Symptome der Fatigue verringern. Allerdings besteht die Möglichkeit, dass die Müdigkeit im Langzeitverlauf unabhängig von Entzündungen auftritt (sekundäres Müdigkeitssyndrom) und separat behandelt werden muss.

Manchmal gehen die Symptome aber nicht in dem erhofften Umfang zurück, obwohl die Rheumatherapie wirkt und die Entzündungsaktivität gut unter Kontrolle ist. Es gibt eine Reihe von weiteren Maßnahmen, die zu einer Verringerung der Fatigue-Symptome beitragen können.

Sport und Bewegung haben eine positive Wirkung

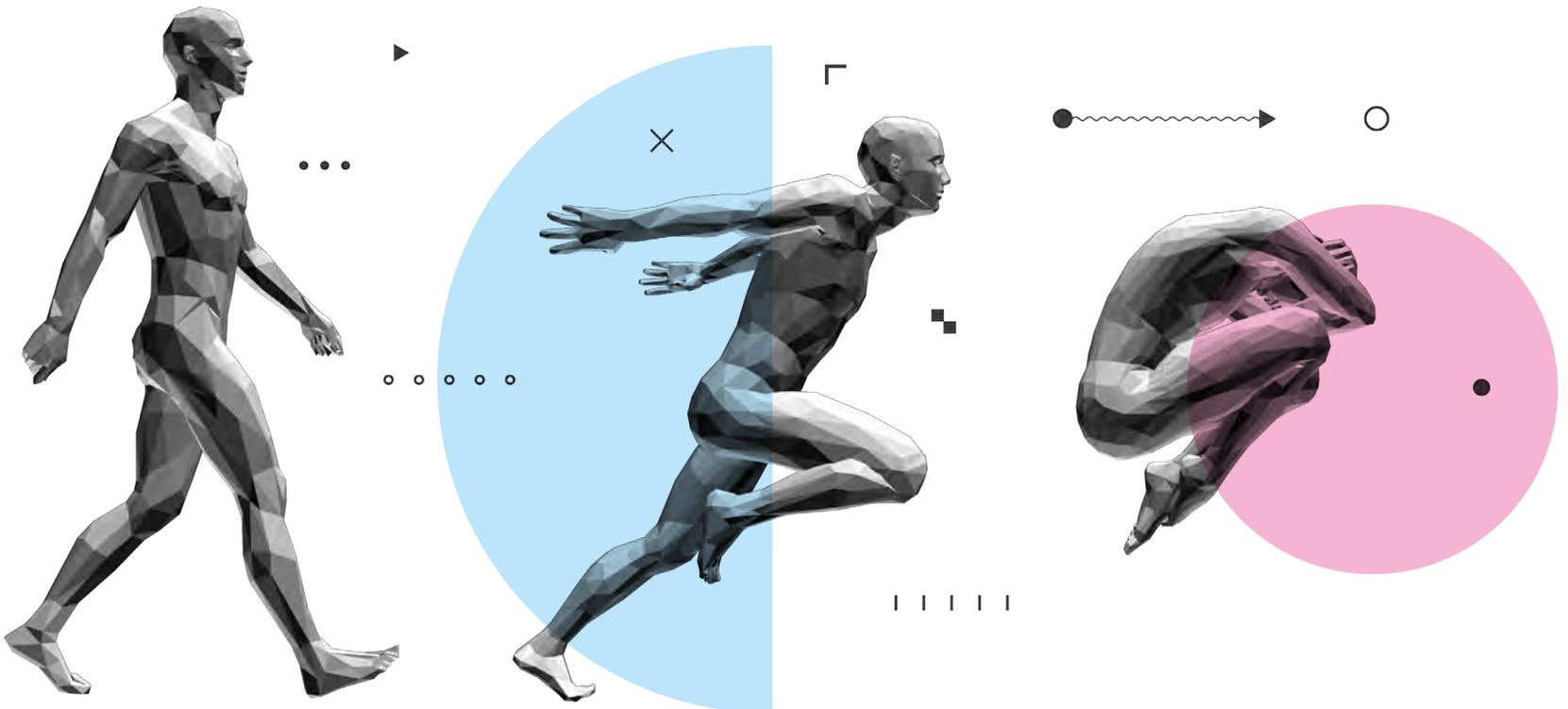
Es mag zunächst widersprüchlich erscheinen, aber bei den Symptomen einer Fatigue ist körperliche Aktivität erwiesenermaßen sinnvoll und hilft, die körperliche und geistige Erschöpfung zu mindern!

Schon ein bewegungsfreundlicher Alltag ist hilfreich – etwa Treppen zu steigen, statt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nutzen, und kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Aktivitäten an der frischen Luft sind besonders ratsam.

Wer Sport treiben will, sollte zunächst die persönliche Belastbarkeit ärztlich überprüfen lassen. Wichtig ist, sich an das richtige Maß an Aktivität heranzutasten. Denn Überanstrengung verstärkt die Fatigue mitunter, hätte also genau den gegenteiligen Effekt.

Empfohlen sind mäßig intensive Übungen (64 bis 76 Prozent der maximalen Herzfrequenz, mindestens 150 Minuten wöchentlich) und Krafttraining (ein- bis zweimal pro Woche). Beides sollte unter Anleitung erfolgen. Zu den Sportarten mit moderater Anstrengung zählen Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Yoga, Reha-Sport und Tanzen.

Tipps zu Sport bei Rheuma gibt es auf ratgeber-rheuma.de/leben-mit-rheuma/rheuma-sport.



Tip: Die kostenlose App Rheuma-Auszeit der Deutschen Rheuma-Liga unterstützt Menschen mit Rheuma mit Entspannungs- und Bewegungsübungen und vielen praktischen Empfehlungen. Erhältlich für Smartphones und Tablets (Android und iOS).



Gute Nacht?

GUTE NACHT? WIE WIR EINSCHLAFEN UND OB DER SCHLAF WIRKLICH ERHOLSAM IST, WIRD DURCH VIELE FAKTOREN BEEINFLUSST. WIR HABEN EINIGE ENTSPANNENDE UND VERWÖHNENDE ABENDRITUALE FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT.

WENN SIE MÖCHTEN, DANN HÄNGEN SIE DIE LISTE DOCH AN IHREN KÜHLSCHRANK ODER ANS NACHTKÄSTCHEN – SO HABEN SIE UNSERE ANREGUNGEN IMMER IM BLICK. VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN!

Angenehmer Duft, angenehme Nachtruhe.

Verteilen Sie einen beruhigenden Geruch wie Lavendel in Ihrem Schlafzimmer – zum Beispiel in Form eines praktischen Kissensprays.

Entspannte Atmosphäre, entspanntes Ich.

Machen Sie aus Ihrem Schlafzimmer einen richtigen Wohlfühlort: Tauschen Sie die grelle Deckenbeleuchtung gegen eine Lichterkette oder eine Kerze und sorgen Sie dafür, dass Sie den Raum gut abdunkeln können. Auch eine bequeme Matratze und ein passendes Kissen können wahre Wunder bewirken.

Runterfahren.

Erst das Laptop und dann den eigenen Körper – zum Beispiel mit einem warmen, wohltuenden Bad. Wenn Ihnen danach ist, können Sie auch ein paar Atemübungen oder eine Gutenacht-Meditation durchführen.

Schlafhygiene? Ja, bitte!

Versuche Sie, jeden Tag etwa zur gleichen Zeit ins zu Bett gehen und auch zur gleichen Zeit morgens wieder aufzustehen. Auch am Wochenende. Das unterstützt Ihren Körper dabei, einen stabilen Schlafrhythmus zu entwickeln.

Warmes Getränk, warme Gedanken.

Vielleicht nicht gerade im Hochsommer – aber was gibt es Schöneres, als kurz vor dem Schlafengehen noch einen Tee oder Kakao zu genießen? Viele schwören auch auf eine Goldene Milch mit Kurkuma und Ingwer. Schon mal getestet?

Handy aus!

Es ist sehr wohltuend, das Handy komplett ab- oder zumindest in den Flugmodus zu schalten. Sie müssen nicht ständig erreichbar sein und dürfen sich ruhig auch mal auf sich konzentrieren. (Die 23 Instagram-Reels können auch noch bis morgen warten ...)

Schritt für Schritt abschalten.

Sie haben nach einem langen Tag noch ein bisschen Energie übrig? Hervorragend – vor allem dann, wenn Sie die letzten Stunden am Schreibtisch verbracht haben. Also raus mit Ihnen! Sie werden sehen: Ein kleiner Spaziergang und die frische Luft pusten Ihnen so richtig den Kopf frei.

Reflektieren Sie den Tag.

Auch wenn der auf den ersten Blick vielleicht gar nicht mal sooo gut war – irgendetwas Positives kann man ihm eigentlich immer abgewinnen. Überlegen Sie doch mal, welche drei (wenn auch noch so kleinen) Dinge Sie glücklich gemacht haben. Oder auf was Sie heute besonders stolz sind.

Good vibes and good night.

Wie wäre es mit einer ruhigen Playlist zum Einschlafen? Alternativ können Sie auch Ihren Lieblingspodcast oder ein (nicht allzu spannendes) Audiobuch hören.

Gute Nacht!

Über allen Gipfeln ist Ruh',
In allen Wipfeln spürest du
Kaum einen Hauch;
Die Vögellein schweigen im Walde.
Warte nur, bald ruhest du auch.

Thomas Wilhelm von Goethe

Gute Nacht!

Am Ende des Tages hütle
dich die weiche Decke der Liebe
zärtlich ein.
Sie umfange deine Träume,
schenke dir Wärme und eine
ruhige Nacht.

Nach dem englischen Text → Michas für you ← von Abbie Sims

Gute Nacht!

Ein kleines Schaf
springt überm Zaun,
wünscht dir einen süßen Traum,
wünscht dir eine gute Nacht,
bis das Morgenlicht erwacht.

Volkmann

Guten Morgen!

Aufstehn! Aufstehn!

Die Sonne schon am Himmel lacht.

Geh weg! Geh weg!

In meinem Kopf ist tiefste Nacht.

Auszug aus »Quell im Morgengrauen« von Gertrud Leischner

Guten Morgen!

Aufstehn! Aufstehn!

Wer fleißig ist, der kann gut ruhen.

Geh weg! Geh weg!

Zu liegen ja schon, ich muss nichts tun!

Auszug aus »Quell im Morgengrauen« von Gertrud Leischner

Guten Morgen!

Den Tag veranmelden ist
nicht nett.

Ach was, ach was,

so richtig nett ist's nur im Bett.

Auszug aus »Quell im Morgengrauen« von Gertrud Leischner

Gelenkentzündung

Was passiert in einem Gelenk, wenn es sich entzündet? ● Warum wird es dick, rot und warm? ● Hier erklären wir, welche Prozesse bei einer Entzündung ablaufen ●

Die fünf charakteristischen Symptome einer akuten Entzündung hat schon vor 1.800 Jahren der griechische Arzt Galenos von Pergamon beschrieben: Rötung, Überwärmung, Schwellung, Schmerz und eine eingeschränkte Funktion. Diese Symptome sind nahezu immer gleich – unabhängig davon, ob beispielsweise ein Splitter im Finger, Bakterien, die sich in einer Zahnwurzel tummeln, oder eine fehlgeleitete Immunreaktion wie bei Rheuma die Ursache ist.

Welche Prozesse bei Entzündungen ablaufen

Eine Entzündungsreaktion dient eigentlich dazu, optimale Arbeitsbedingungen für unsere Abwehrzellen zu schaffen, um beispielsweise Bakterien oder Viren zu zerstören oder einen Fremdkörper wie einen Splitter abzustößeln. Dabei passiert Folgendes:

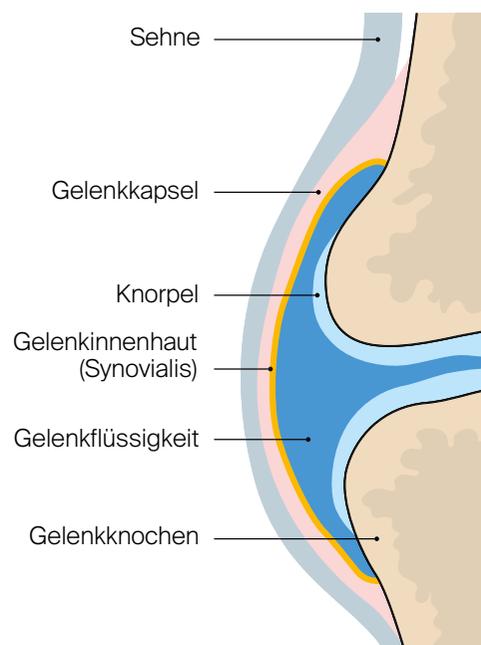
Die an den Entzündungsprozessen beteiligten Abwehrzellen setzen verschiedene Hormone und Botenstoffe frei, sogenannte Entzündungsmediatoren. Bestimmte Gewebshormone sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße weiten: Die entsprechende Körperstelle wird stärker durchblutet, rötet und erwärmt sich. Vor allem gelangen mehr Abwehrzellen in den betroffenen Bereich. Weitere Botenstoffe machen die Wände der feinen Blutgefäße durchlässiger:

So können mehr Abwehrzellen aus den Blutgefäßen in das Gewebe gelangen – aber auch mehr Flüssigkeit. Dadurch entstehen die typischen Schwellungen. Andere Botenstoffe lösen Schmerzen aus, was unsere Aufmerksamkeit auf die betroffene Stelle lenkt. Die Folge: Wir schonen diesen Teil des Körpers.

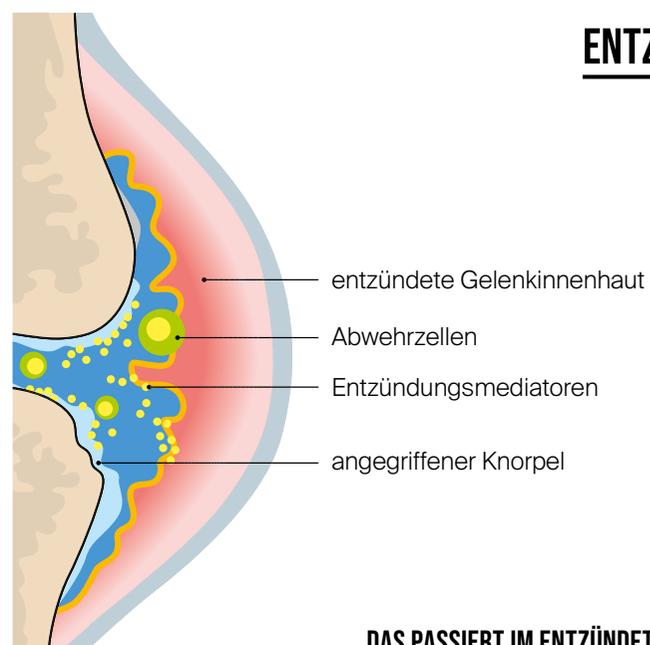
Was bei rheumatischen Entzündungen im Gelenk passiert

Bei einer rheumatischen Erkrankung löst eine Fehlsteuerung des Immunsystems die Entzündung aus: Das Abwehrsystem stuft körpereigenes Gewebe, meist die Innenhaut eines Gelenks (Synovialis), als fremd ein. Das löst eine Entzündungsreaktion aus, um den vermeintlichen Eindringling zu bekämpfen: Die Gelenkinnenhaut schwillt an und damit letztlich das gesamte Gelenk, das schmerzt, sich rötet und erwärmt und kaum mehr bewegen lässt. Während die Entzündungsreaktion normalerweise die Abwehrzellen im Kampf gegen Viren oder Bakterien unterstützt, führt eine rheumatische Entzündung schließlich zur Schädigung des Gelenks. Die medikamentöse Therapie bei Rheuma zielt deshalb darauf, das Entzündungsgeschehen zu hemmen. Das geschieht etwa, indem die Freisetzung von entzündungsfördernden Botenstoffen verhindert wird oder die freigesetzten Botenstoffe abgefangen werden.

GESUND



ENTZÜNDET



DAS PASSIERT IM ENTZÜNDETEN GELENK



Teriyaki-Lachs mit asiatischem Rotkohlsalat

Frischer Koriander und Limetten- und Ananassaft verwandeln den Rotkohl in einen frischen Krautsalat mit Asia-Aromen ● Er liefert uns eine große Portion antioxidativer und entzündungshemmender Pflanzenstoffe wie Carotine und Anthocyane ● Walnüsse und Lachs steuern Omega-3-Fettsäuren bei, die ebenfalls Entzündungen eindämmen können ●

Zutaten für 4 Portionen

½ Kopf	Rotkohl (ca. 600 g)
	Salz
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
3	Lauchzwiebeln
1	kleine Dose Ananas im eigenen Saft (227 g)
1	Limette
1-2 EL	Sojasoße
1 TL	Ahornsirup
5 EL	Rapsöl
30 g	Walnüsse
1	Bund Koriander
500 g	Lachsfilet
4 EL	Teriyaki-Soße

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, dann den Kohl in feine Streifen hobeln oder schneiden. ½ TL Salz darüber geben und mit sauberen Händen in den Kohl kneten. Abdecken und im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.
2. Paprika waschen und trocknen. Die Schoten vierteln und die Kerne entfernen, dann in sehr feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen, längs in feine, etwa 4 cm lange Streifen schneiden.
3. Ananasstücke abtropfen lassen, den Saft auffangen. Limette auspressen, den Saft mit dem Ananassaft, Sojasoße und Ahornsirup verrühren, 4 EL Öl unterschlagen. Walnüsse und Koriander hacken.
4. Lachsfilets im restlichen Rapsöl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 5 bis 7 Minuten braten. Die Teriyaki-Soße darüber verteilen, kurz einköcheln lassen.
5. Währenddessen Rotkohl, Paprika, Lauchzwiebeln, Ananas und die Hälfte des Korianders mit dem Dressing mischen. Restlichen Koriander und Walnüsse darüber geben.

Nährwerte pro Portion:

493 kcal | 20 g Kohlenhydrate | 30 g Eiweiß | 32 g Fett – und zusätzlich zu den oben genannten Nährstoffen sehr viel Vitamin C, nahezu das Doppelte des Tagesbedarfs! Außerdem viel Vitamin E, beide Vitamine wirken als Radikalfänger und können so oxidative Prozesse unterbinden. Reichlich Ballaststoffe fördern zudem die Darmgesundheit.

Brauchen Menschen mit Rheuma mehr Vitamine und Mineralstoffe?

Die Antwort ist ein klares Ja ● Der Bedarf an einigen Nährstoffen kann tatsächlich erhöht sein, beispielsweise an Antioxidantien, Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren ● Nahrungsergänzungsmittel sollten jedoch nur in ärztlicher Absprache eingenommen werden ● Fachgesellschaften empfehlen stattdessen die mediterrane Ernährung ●



Selbst etwas tun zu können und so einen Zustand zu verbessern, ist eine wunderbare Sache. Die Ernährung ist hierfür ein gutes Beispiel, denn bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma ist eine gute Nährstoffversorgung wichtig. Gleichzeitig besteht viel Unsicherheit: Bekomme ich genug wichtige Nährstoffe, und welche brauche ich überhaupt? Sollte ich zusätzlich Vitaminpillen einnehmen? Hier verschaffen wir Ihnen einen Überblick.

Welche Nährstoffe bei Rheuma besonders wichtig sind

Bei Menschen mit Rheuma kann besonders bei hoher Entzündungsaktivität ein erhöhter Bedarf an bestimmten Nährstoffen bestehen.

Antioxidantien: Dazu gehören die Vitamine C und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Carotine. Antioxidantien können die bei entzündlichen Prozessen vermehrt entstehenden freien Radikale abfangen und so schädliche oxidative Prozesse eindämmen.

Vitamin D: Neben seiner Bedeutung für die Knochenstabilität ist es wichtig für die Muskeln und das Immunsystem. Studien zeigten, dass eine gute Versorgung mit Vitamin D bei rheumatischen Erkrankungen wichtig ist und ein Mangel negative Auswirkungen auf das Krankheitsgeschehen haben kann.

Omega-3-Fettsäuren: Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann unser Körper in entzündungshemmende Stoffe umwandeln. Untersuchungen zufolge können Omega-3-Fettsäuren das Krankheitsgeschehen bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma positiv beeinflussen.

Eisen: Das Spurenelement ist wichtig für den Sauerstofftransport und eine gute Immunfunktion – ein Mangel kann bei manchen Rheumaformen wie etwa Morbus Bechterew zu einer erhöhten Krankheitsaktivität führen. Chronische Entzündungen können einen solchen Eisenmangel fördern.

Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel bei Rheuma?

Einfach morgens ein, zwei Pillen einwerfen, und schon ist die Nährstoffversorgung gesichert – der Wunsch ist verständlich, doch wie so oft im Leben gibt es hier keine einfache Lösung. Die Allianz der europäischen Fachgesellschaften und ebenso die französische Rheuma-Fachgesellschaft und die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V. haben jüngst die vorliegenden Studien zu Nahrungsergänzungsmitteln ausgewertet. Da sich keine oder nur geringe Effekte von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten gesichert feststellen ließen, empfehlen die Gesellschaften Nahrungsergänzungsmittel nicht grundsätzlich, sondern raten zu einer ausgewogenen Ernährung. Manche Rheumamedikamente können jedoch den Bedarf an Folsäure oder Eisen erhöhen, in diesem Fall sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig und werden ärztlich verordnet. Es kann auch sinnvoll sein, den Vitamin-D-Spiegel im Blut prüfen zu lassen. Und möglicherweise können Omega-3-Fettsäuren in Pillenform hilfreich sein, wenn Fisch nicht gern gegessen wird. In jedem Fall sollten Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vorher mit Ihrem Behandlungsteam besprechen: Es sind Wechselwirkungen zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten möglich, und zu hoch dosierte Präparate können gegenteilige Effekte auslösen.

Von Fachleuten empfohlen: Die mediterrane Kost

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie empfiehlt Menschen mit Rheuma auf Basis aktueller Studien die mediterrane Ernährungsweise. Die auch Mittelmeerdiet genannte Kost basiert auf reichlich Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten und setzt auf pflanzliche Öle, besonders Olivenöl, statt auf Butter, Schmalz oder Sahne. Dazu kommen Fisch und in Maßen Geflügel, auf rotes Fleisch und Wurst sollte verzichtet werden. An Milchprodukten kommen vor allem fermentierte Speisen wie Joghurt, Kefir und Käse zum Einsatz. Die mediterrane Kost eröffnet uns vielfältige kulinarische Möglichkeiten und liefert dazu jede Menge wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung. Probieren Sie es aus: Unser Rezept auf Seite 12 ist ein kleines Nährstoffwunder!



Gut schlafen bei Rheuma – was hilft?

Viele Menschen mit Rheuma haben Schlafprobleme ● Das kann rheumatische Erschöpfungszustände (Fatigue) verstärken ● Ein Patentrezept dagegen gibt es nicht, jedoch können verschiedene Einzelmaßnahmen helfen ●



Müde ins Bett gefallen und dann doch die halbe Nacht hin und her gewälzt – für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen erfüllt sich die Hoffnung auf einen erholsamen Schlaf oftmals nicht. Dabei ist die nächtliche Erholung bei Rheuma umso wichtiger, denn auch die Erkrankung an sich kann zu Müdigkeit und Erschöpfung führen.

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Rheuma, Fatigue und Schlafproblemen?

Menschen mit Rheuma haben häufig Schlafprobleme: Zwischen 40 und 60 Prozent sind davon betroffen. Die Schlafstörungen hängen oft mit schmerzenden Gelenken zusammen, die unter Umständen das Einschlafen erschweren und nächtliches Aufwachen verursachen. Doch nicht nur Schmerzen verhindern einen guten Schlaf: Das überaktive Immunsystem bei rheumatischen Erkrankungen kann die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen und Stresshormonen beeinflussen, die den Schlaf stören können. Unter Umständen können auch Rheumamedikamente zu den Schlafstörungen beitragen. Betroffene sollten aber auf keinen Fall ihre Therapie selbst verändern, sondern unbedingt ärztlichen Rat einholen. Das gilt ebenfalls für eine eventuelle medikamentöse Behandlung der Schlafstörungen.

Menschen mit Rheuma zeigen häufig Erschöpfungssymptome (Fatigue, siehe Seite 8) wie Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Die Ursache dafür ist vermutlich nicht nur schlechter Schlaf, es scheint auch eine direkte Verbindung zwischen dem rheumatischen Entzündungsgeschehen und den Erschöpfungssymptomen zu geben. So ist eine belastende Wechselwirkung möglich.

Schlafen Sie gut!

Es gibt einige Tipps, die Menschen mit Rheuma helfen, ihre Schlafqualität zu verbessern und damit ebenso Fatigue zu lindern. Mediziner*innen sprechen dabei von einer guten Schlafhygiene – diese hilft nicht nur Menschen mit Rheuma, besser zu schlafen.

- **Regelmäßige Schlafenszeiten** sind der erste Schritt: möglichst jeden Abend um die gleiche Zeit ins Bett gehen und am Morgen zur gleichen Zeit aufstehen. Dies hilft, den Schlafrhythmus zu stabilisieren und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.
- **Ein Mittagsschlaf** kann zwar helfen, wenn die Müdigkeit am Tag sehr stark ist – doch er sollte keinesfalls so lang sein, dass er wiederum das abendliche Einschlafen verzögert. Um in einen ausgewogenen Tag-Nacht-Rhythmus zu kommen, sollte tagsüber möglichst nicht oder nur kurz geschlafen werden.



Zzzz... 

- **Alle Bestandteile des Betts** sollten möglichst viel Komfort in Bezug auf die gesundheitlichen Beschwerden bieten. Dazu gehören Gestell, Lattenrost, Matratze, Kissen und Bettwäsche: eine gute Aufstehhöhe des Bettes, hohe Punktelastizität der Matratze (gezielte Abfederung des Liegedrucks), optimale Temperatur unter der Decke und passende Abstützung von Nacken und Kopf. Weitere Informationen bietet der Artikel „Rheuma: Betten-Know-how für eine erholsame Nachtruhe“ auf ratgeber-rheuma.de.
- **Eine entspannende Schlafumgebung** lässt sich sicherstellen, indem das Schlafzimmer dunkel, ruhig und kühl ist. Keine Bildschirmzeit direkt vor dem Schlafengehen – das gilt auch für Tablets und Smartphones. Die blauen Lichtwellen, die von den Displays elektronischer Geräte ausgehen, stören die biologische Uhr eines Menschen und verlangsamen das Einschlafen.
- **Eine ausgewogene Ernährung** hilft ebenfalls. Statt schweren Mahlzeiten direkt vor dem Schlafengehen empfehlen sich leichte Snacks. Alkohol- und koffeinhaltige Getränke sollten Menschen mit Schlafproblemen meiden. Gerade Alkohol, der beim Einschlafen zu helfen scheint, kann den Schlaf stören.
- **Regelmäßig Bewegung** kann dazu beitragen, Schlafprobleme zu lindern – und tut zudem den Gelenken gut. Ein Abendspaziergang hilft, Stress abzubauen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Zzzz

Zzzz...

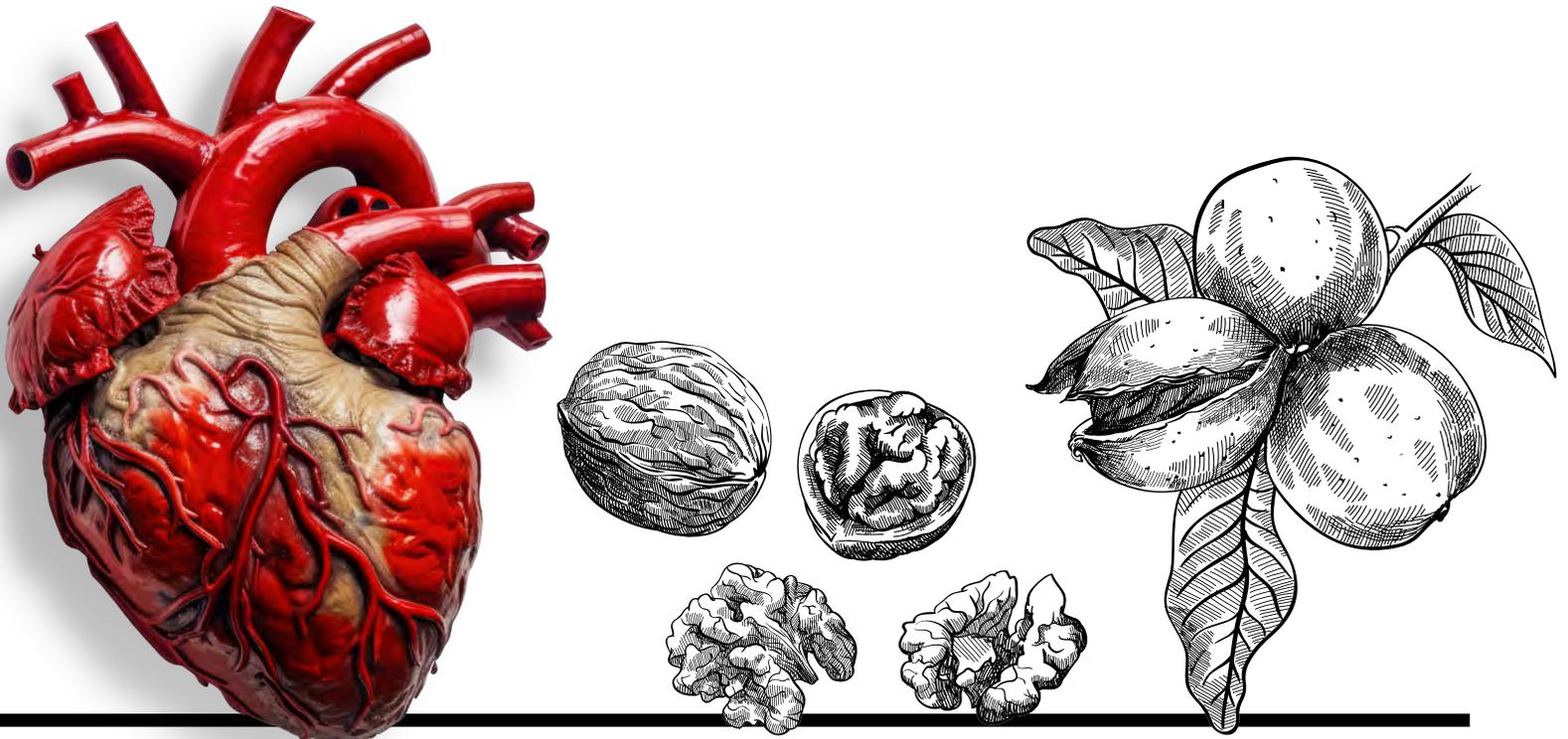
Sleepy time
= ♥ =





News

80% der männlichen und 66,5 Prozent der weiblichen Rheumapatient*innen stehen einer ärztlichen Videosprechstunde positiv gegenüber ● Das ergab eine gemeinsame Onlineumfrage der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und der Deutschen Rheuma-Liga ●



Niedrige Entzündungswerte schützen das Herz

Auf dem diesjährigen Kongress der europäischen Rheuma-Fachgesellschaften stand bei verschiedenen Forschungsgruppen die Herzgesundheit im Vordergrund. Frühere Studien ergaben bereits, dass Patient*innen mit Rheuma ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Aktuelle Erkenntnisse bestätigen nun: Bei Menschen mit Psoriasis-Arthritis ist es eine hohe Krankheitsaktivität, die zu entzündlichen Prozessen an den Blutgefäßen des Herzens führt. Das Entzündungsgeschehen der rheumatischen Erkrankung nimmt also Einfluss auf die Herzgesundheit. Wird die Krankheitsaktivität durch eine medikamentöse Therapie erfolgreich eingedämmt, scheint das Risiko fürs Herz wieder zu sinken. Das zeigen wiederum Studien zur Herzgesundheit bei rheumatoider Arthritis.

Frisch auf den Tisch: Walnüsse

Falls eine Ihrer Spaziergerunden an einem Walnussbaum entlangführt, schauen Sie jetzt einmal dort vorbei. Sammeln Sie möglichst viele der Nüsse ein, entfernen Sie zu Hause die grüne, weiche Schale und lassen Sie die Nüsse zwei Wochen ausgebreitet trocknen. Walnüsse liefern neben nussigen Geschmackserlebnissen jede Menge Nährstoffe, die Entzündungen eindämmen können: beispielsweise pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper in entzündungshemmende Substanzen umwandeln kann. Zusätzlich sind in den Kernen reichlich Polyphenole und weitere Pflanzenstoffe mit entzündungshemmender Wirkung enthalten. Außerdem viel antioxidatives Vitamin E sowie Eisen und Zink, beides wichtig für eine gute Funktion des Immunsystems. Befindet sich kein Walnussbaum in Reichweite, lassen sich Walnüsse natürlich auch im Supermarkt kaufen – und im Herbst von regionalen Anbietern auf dem Wochenmarkt.



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 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

● Sudoku

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

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

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 Health GmbH, Berlin

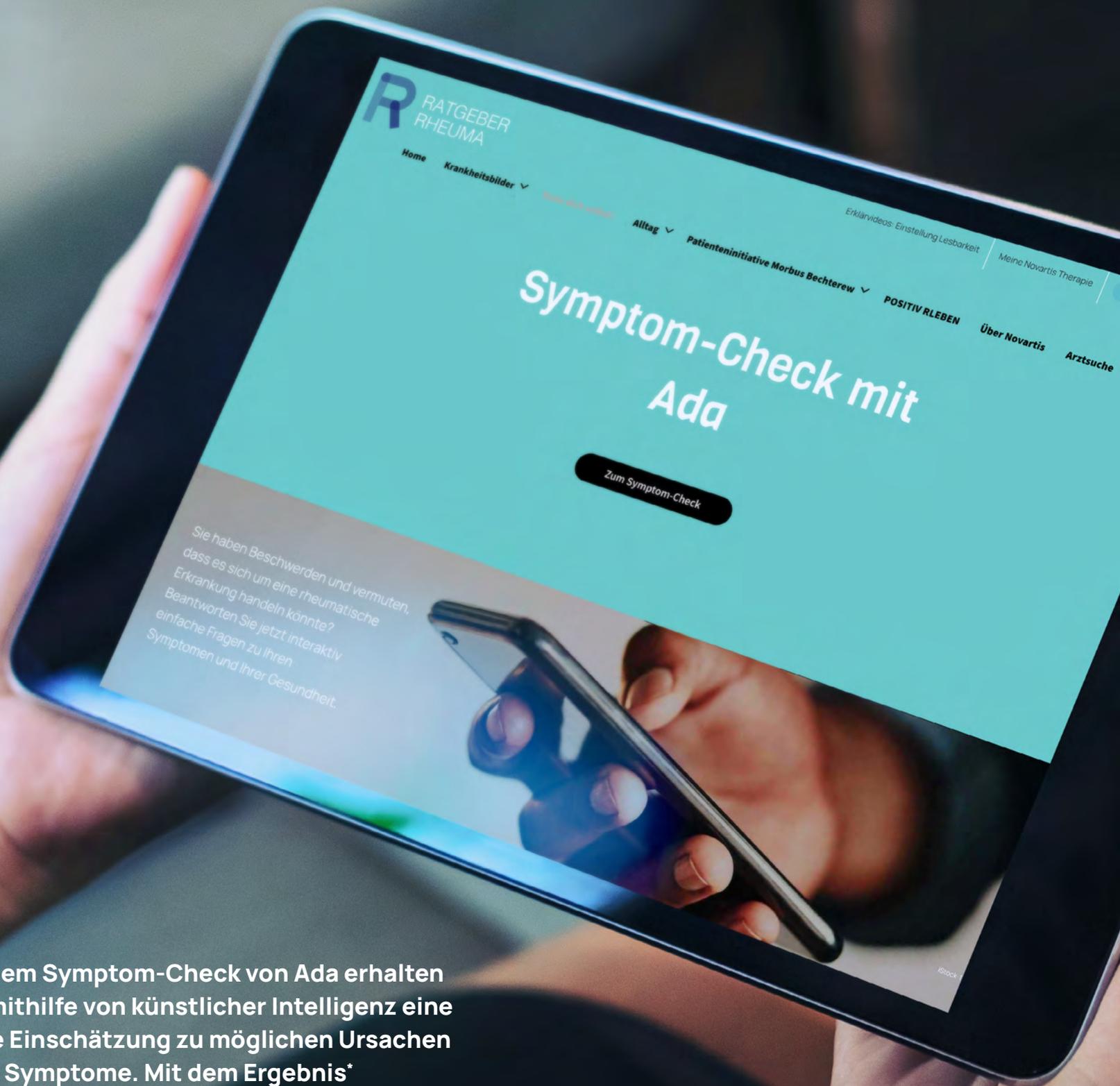
Bildnachweise:

S. 1/24: SensorSpot, iStock; S. 2/15,16: devitaayu, Adobe Stock; S. 2/16: art_of_line, Adobe Stock; S. 3: alya_haciyeva, Adobe Stock; S. 5-7: Porträts, privat; S. 9: GeorgePeters, iStock; S. 10: StudioM1, iStock; Mehrwertseite (Vorderseite): Jürgen Fächle, Adobe Stock; Mehrwertseite (Rückseite)/Postkarte (Vorderseite): PREEDA PRAKOTMAK, Adobe Stock; Postkarte (Rückseite): Victoria Vitkovska, vvvita, Adobe Stock; S. 11: PEIX, Sven Herzberg; S. 12: PEIX, Fabio Lanza; S. 13: OLEKSANDR FARION, Adobe Stock; S. 14: themix, Adobe Stock; S. 17: Collective Offset und <https://convert-dpi.com>, Adobe Stock; la_puma, iStock

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 13

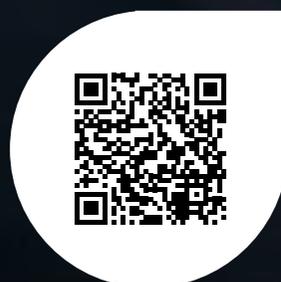
Checken Sie Ihre Symptome!



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

