

Wenn jede Bewegung zur Qual wird

Bewusste Ernährung und erholsamer Schlaf können Rheuma-Beschwerden lindern

Schmerzen in Gelenken und Muskeln, steife Knie, Rückenschmerzen, geschwollene und rote Gelenke: das sind die typischen Beschwerden, die mit dem Sammelbegriff "Rheuma" umschrieben werden. Insgesamt werden etwa 450 verschiedene Erkrankungen dem "rheumatischen Formenkreis" zugeordnet, die sich zum Teil ähneln, um Teil aber auch völlig unterschiedlich sind. Ihre wesentliche Gemeinsamkeit besteht in den Schmerzen. In Deutschland leiden ungefähr 20 Millionen Menschen an unterschiedlichen Formen von Rheuma.

Die Bezeichnung "Rheuma" kommt aus dem Griechischen (rheo = "ich fließe") und umschreibt einen ziehenden, reißenden Schmerz. Heute werden unter dem Begriff alle Krankheiten zusammengefasst, die den Stütz- und Bewegungsapparat betreffen (Gelenke, Gelenkkapseln, Knochen, Muskulatur oder Sehnen) und die nicht durch eine Verletzung oder durch tumoröse Veränderungen hervorgerufen werden. Es können beinahe alle Organe im Körper an einer entzündlichen Rheumaform erkranken. Allerdings stehen Rheumatologen heute moderne Medikamente und Behandlungsverfahren zur Verfügung, mit denen sich die meisten Organkomplikationen gut behandeln lassen.

Rheumatische Erkrankungen zählen zu den Autoimmunkrankheiten.

Das bedeutet, dass das menschliche Immunsystem aus bisher ungeklärten Gründen Antikörper gegen das körpereigene gesunde Gewebe bildet. Diese Autoantikörper greifen z. B. die Gelenkinnenhaut an, die sich entzündet und im Laufe der Zeit zerstört wird. Dieser Zerfall bringt das Abwehrsystem_dazu, erneut Antikörper zu bilden. Zusätzlich produziert es Botenstoffe (Zytokine), welche die Entzündungsreaktion noch verstärken - ein Teufelskreis beginnt. Auch Knorpel und Knochen werden im Laufe dieses Prozesses zerstört. Die Form und die Funktion der Gelenke werden durch das Rheuma entsprechend stark beeinträchtigt.

Wie genau es zu dieser überschießenden Autoimmunreaktion kommen kann, kann nur vermutet werden.

Genetische Faktoren scheinen dabei eine Rolle zu spielen; das Erkrankungsrisiko ist

höher, wenn es Rheumatiker in der Familie gibt. Darüber hinaus kommen als Auslöser verschiedene Umweltfaktoren in Frage, zum Beispiel Infektionen oder Allergien.

Dabei ist Rheuma nicht, wie viele meinen, eine Krankheit von überwiegend älteren Leuten. Rheumatische Erkrankungen treten auch bei Kindern auf. Und auch im Erwachsenenalter sind es gerade die gefährlicheren entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, die häufig bereits bei jüngeren Erwachsenen beginnen und diesen ein schweres Leiden aufbürden, wenn die Krankheit zu spät erkannt oder anfangs unterschätzt wird. Eine ausreichende Behandlung der Krankheit ist von Anfang an wichtig für ihren weiteren Verlauf.

Sprechen Ärzte heute von Rheuma, meinen sie in der Regel die *Rheumatoide Arthritis*.

Sie ist die weltweit häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. In Deutschland leiden derzeit rund 800.000 Menschen daran – das entspricht etwa einem Prozent der Bevölkerung. Zwei Drittel davon sind Frauen.

Die Rheumatische Arthritis verläuft schleichend und bleibt oft lange unentdeckt.

Zu Beginn treten ganz allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder leichtes Fieber auf. Erst allmählich machen sich die ersten Symptome in den Gelenken bemerkbar. Morgensteifigkeit der Hand- und Fingergelenke sowie Durchblutungsstörungen einzelner Finger sind im Frühstadium die ersten Anzeichen einer *Rheumatoiden Arthritis*. Plötzlich können die Betroffenen die Kaffeetasse beim Frühstück nicht mehr richtig halten.

Später verstärken sich die Beschwerden, die schließlich in akuten Schüben auftreten. Die Gelenkentzündungen setzen sich oft an den kleinen Fingergelenken fort, und zwar an beiden Händen. Mit der Zeit springen diese Entzündungen auch auf andere Gelenke über, bis sich diese verformen und ihre Funktionen verlieren. So nimmt auch die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Schultergelenken und Hüfte ab. In schweren unbehandelten Fällen können Behinderungen und Invalidität drohen.

Früher galt Rheuma als unheilbares Schicksal. Doch diese Zeiten sind längst vorbei.

Die meisten rheumatischen Erkrankungen sind zwar auch heute noch nicht vollständig heilbar, aber die Lebensqualität der Patienten kann durch vielfältige Behandlungsmethoden deutlich verbessert werden. Und eine frühzeitige, richtige Therapie kann oftmals das Schlimmste verhindern: die Schmerzen können gelindert, die

Entzündungsprozesse verlangsamt und der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst werden. Durch eine intensive und vertrauensvolle Zusammenarbeit der Betroffenen mit fachkundigen Beratern und Pädagogen aus dem Gesundheitsbereich, ist in Kombination mit einer ärztlichen medikamentösen Behandlung ein weitestgehend uneingeschränktes, beschwerdefreies Leben möglich. Denn bereits eine gesunde, ausgewogene Ernährung und tiefer, erholsamer Schlaf erhöhen die Chancen, das gewohnte Leben beizubehalten.

Die Ernährung spielt für die Gesundheit ganz allgemein eine wichtige Rolle.

Auch bei rheumatischen Erkrankungen kann sie einen Beitrag leisten, um möglichst leistungsfähig und fit zu bleiben. Die richtige Ernährung ist ein wichtiges Element der Rheumatherapie. Sie kann das Lebensgefühl verbessern und die Gelenkschmerzen lindern.

Bei der *Rheumatoiden Arthritis* entstehen die entzündungsfördernden Botenstoffe, die Zytokine, aus der sogenannten Arachidonsäure. Da ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure. Sie steckt reichlich in tierischen Fetten, also beispielsweise in Fleisch, Wurst und Milchprodukten. Über die Nahrung sollten Rheuma-Patienten daher nur eine bestimmte Menge an Arachidonsäure pro Woche zu sich nehmen. Andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren hingegen hemmen die Produktion der Arachidonsäure im Körper. Patienten mit *Rheumatoider Arthritis* wird außerdem immer wieder das Fasten empfohlen. Kurzzeitig hat dies einen schmerzlindernden Effekt. Auf Dauer schwächt eine einseitige Kost allerdings den Körper und führt zu einer Mangel- und Fehlernährung. Wer eine Fastenkur durchführen möchte, sollte dies vorher unbedingt mit erfahrenen Ernährungsberatern und -pädagogen besprechen. Sie können Betroffenen auf professionelle Weise helfen, mit Ihnen zusammen vollwertige Essenspläne erstellen und die Menge an bestimmten Nahrungsbestandteilen dabei berücksichtigen.

Und auch wenn Rheuma bei jeder Bewegung Schmerzen verursacht:

Sich zu schonen ist der falsche Weg.

Die richtige, auf den Patienten und seine Beschwerden zugeschnittene sportliche Aktivität ist eine unverzichtbare Säule der Rheuma-Therapie, die die Beweglichkeit und damit die Selbstständigkeit der Betroffenen erhält. Gesundheitsberater entwickeln gemeinsam mit ihren Kunden sanfte Bewegungsprogramme, die den Verlauf des Rheumas positiv beeinflussen und Schmerzen lindern können. Da eine rheumatische Erkrankung bei jedem

Menschen anders verläuft, liegt auch hier der Vorteil einer individuellen Beratung auf der Hand.

Eine amerikanische Studie vom Februar 2011 ergab, dass sich auch schlechter Schlaf bei Menschen mit *Rheumatoider Arthritis* negativ auf ihren Gesundheitszustand auswirkt. Sie neigen häufiger zu Depressionen, haben stärkere Schmerzen und leiden vermehrt unter Erschöpfungszuständen. Die Auswertung der Studie ergab, dass 61 Prozent der befragten Rheuma-Patienten schlechte Schläfer waren. 33 Prozent gaben an, mindestens dreimal pro Woche durch Schmerzen in ihrem Schlaf gestört zu werden. Diese Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass sich mit der Behandlung von Schlafproblemen auch die Gesundheit und Lebensqualität von Rheuma-Patienten entscheidend verbessern lässt.

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und das Autogene Training sind einfach zu erlernende Methoden, um einen erholsamen Schlaf zu finden. Entspannungspädagogen lehren diese wissenschaftlich anerkannten Techniken in Einzel- oder Gruppensitzungen. Auch sie sind in der Lage, auf die individuellen Bedürfnisse und Probleme ihrer Klienten einzugehen und leisten somit eine wertvolle Arbeit in der ganzheitlichen Rheuma-Therapie.

Die dazu nötigen Fachkenntnisse erwerben freie Fachberater und -pädagogen bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dppg.org). Als einer der größten deutschen Berufsverbände mit Sitz in Wuppertal bietet die DGGP eine qualitativ hochwertige Aus- und Fortbildung für Heilberufler an. In Seminaren, Workshops und Vorträgen vermitteln erfahrene Dozenten den Kursteilnehmern praktische und theoretische Inhalte.

Die DGGP e. V. bietet seinen Mitgliedern ein Forum zu gemeinsamen fachlichen und persönlichen Austausch an. Eine exklusive Telefonsprechstunde, die Bereitstellung ansprechender Werbemittel und eine ausführliche Beratung für einen gelungenen Start in die Selbstständigkeit sind weitere Services des Verbands.

Nicht nur Mitgliedern des Berufsverbands, auch für Absolventen externer Berufsakademien ist eine Teilnahme möglich. Durch die Anmeldung an fortbildenden Veranstaltungen können auch sie eine vollwertige Mitgliedschaft beim Verband erwerben.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist online unter www.dggp.org abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org