



Mit „Rheuma“ bezeichnet man in der Umgangssprache Beschwerdebilder und Krankheiten mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen am Bewegungssystem. Ursprünglich kommt der Begriff Rheuma von dem griechischen Wort „rheo“ („ich fließe“), und wird heute im Zusammenhang mit Rheuma frei übersetzt als „ziehende Schmerzen.. Foto: DOC RABE-Fotolia.com

# Lebensqualität der Patienten erhalten

Die Ernährung spielt bei Rheuma eine wichtige Rolle

Von Leonie Prym

**Unna.** Millionen Menschen in Deutschland leiden an Rheuma – und das ein Leben lang. Physiotherapeut Christian Kurz erklärt im Interview die Ursachen rheumatischer Erkrankungen und gibt die Tipps, wie Betroffene die Schmerzen lindern können.



Christian Kurz Foto: Privat

Welches sind die ersten Anzeichen für eine rheumatische Erkrankung?

**Christian Kurz:** Der Begriff „Rheuma“ ist ein mittlerweile veralteter und ungenauer Begriff. Er ist eine Sammelbezeichnung für über 400 einzelne Erkrankungen des Bewegungsapparates. Von daher sind die ersten Anzeichen immer von der vorliegenden Erkrankung abhängig. Bei der Rheumatoiden Arthritis z.B. tritt in der Regel als Anfangssymptom eine Morgensteifigkeit in den Fingergrund- und Mittelgelenken auf. Beim Morbus Bechterew z.B. tritt ein tief sitzender lumbaler Rückenschmerz (meist nachts und frühmorgens am schlimmsten) und eine Steifigkeit im Lendenwirbelbereich auf.

schlimmsten Fall aus?

**Kurz:** Im besten Fall kommt es zu vorübergehenden Entzündungsreaktionen weniger Strukturen, die ohne dauerhafte Schäden ablaufen. Im schlimmsten Fall kommt es zur Zerstörung von Gelenken, Befall der inneren Organe, was wiederum z.B. zu einer Niereninsuffizienz führen kann.

Wie kann man Rheuma behandeln?

**Kurz:** Grundsätzlich gilt es, die Krankheit so gut wie möglich einzuschränken, Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu hemmen und die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke weitestgehend zu erhalten und zu verbessern. Die Lebensqualität der Patienten soll so wenig wie möglich beeinträchtigt werden. Da sich rheumatische Erkrankungen nicht heilen lassen, ist eine regelmäßige physiotherapeutische- und ergotherapeutische Behandlung von enormer Bedeutung. Nicht zu unterschätzen ist die hohe psychische Belastung von Patienten mit rheumatischen Erkrankungen, wodurch eine Psychotherapie häufig sinnvoll ist.

Wie lassen sich rheumatische Erkrankungen unterscheiden?

**Kurz:** Rheumatische Krankheiten werden nach den zugrunde liegenden Störungen in vier Gruppen unterteilt:  
a) Entzündlich rheumatische Erkrankungen – z.B. Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Kollagenosen;  
b) Degenerative rheumatische Erkrankungen – z.B. Arthrose;  
c) Krankheiten des Bewegungssystems durch Stoffwechselstörungen – z. B. bei Osteoporose, Gicht oder Diabetes;  
d) Rheumatische Schmerzerkrankungen, wie der „Weichteilrheumatismus“.

Was können Betroffene selbst tun, um die Symptome zu lindern?

**Kurz:** Es hat sich gezeigt, dass durch eine Umstellung auf eine rohkostreiche Vollwerternährung sich die Beschwerden gebessert haben. Reduzierter Alkohol- und Nikotinkonsum wirken sich ebenfalls günstig auf den Krankheitsverlauf aus. Im akuten Stadium wirken kühlende Anwendungen schmerzlindernd und entzündungshemmend. Mein Tipp sind Umschläge mit Quark aus dem Kühlschrank. Diese können mehrmals täglich auf die entzündeten Stellen aufgetragen werden.

Welche Ursachen hat die Krankheit?

**Kurz:** Die eigentliche Ursache der rheumatischen Erkrankungen ist unbekannt. Begünstigend für entzündlich-rheumatische Erkrankungen können Autoimmunerkrankungen oder Infektionen sein. Außerdem spielen Erbfaktoren eine wichtige Rolle.

Wie sieht der Krankheitsverlauf im besten und im

# Leben mit den Schmerzen

Wer an Rheuma erkrankt, lebt damit ein Leben lang – Aber auch eine Familiengründung ist möglich

Von Christiane Löll

**Reutlingen.** Etwa ein Fünftel aller an Rheuma erkrankten Frauen, erhält die Diagnose, bevor sie ein Kind bekommen. Trotzdem ist Nachwuchs möglich. Sie brauchen dann aber einen guten Plan für die Therapie, die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt.

Maria Krauser kann sich nicht daran erinnern, jemals ohne Gelenksbeschwerden gelebt zu haben. Im Alter von vier Jahren erkrankte sie an einer frühen Form von rheumatoider Arthritis. Seitdem nimmt sie dauerhaft Medikamente, darunter auch das für Embryos schädliche Methotrexat (MTX). Mit Mitte 20 kam bei der jungen Frau aus Reutlingen der Wunsch nach einem eigenen Kind auf. Sie fragte sich: Welche Medikamente kann ich weiter ohne Probleme nehmen?

Es gibt etwa 300 verschiedene rheumatische Krank-

heitsbilder, die sehr unterschiedlich verlaufen können. Weltweit leiden 0,5 bis 1 Prozent der Bevölkerung an einer rheumatoiden Arthritis, Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer. Etwa ein Fünftel der Frauen erhält die Diagnose bereits vor dem ersten Kind. „Früher hat man diesen Frauen nicht selten ganz von einem Kind abgeraten, das ist heute nicht mehr so, aber eine Schwangerschaft und auch die Zeit danach sollte möglichst optimal geplant sein“, sagt Rebecca Fischer-Betz von der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh).

**Weniger Schmerzen während Schwangerschaft**

In einigen Studien wurde festgestellt, dass es bei Frauen mit einer rheumatoiden Arthritis häufiger zu Wachstumsverzögerungen des Babys in der Gebärmutter und zu Frühgeburten kommen

kann. Zudem traten häufiger sogenannte Schwangerschaftsvergiftungen auf, mit starkem Anstieg des Blutdrucks zur Geburt hin, sagt Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte. „Deswegen werden wir diese Frauen aufmerksam überwachen.“ Bei etwa der Hälfte der Frauen verbessern sich die Schmerzen und Gelenkschwellungen während der Schwangerschaft, unter anderem aufgrund der veränderten hormonellen Situation. Die Frauen müsse sich allerdings darauf einstellen, dass nach der Geburt ein Krankheitsschub kommen könne, mit heftigeren Symptomen und der Notwendigkeit, stärkere Arzneimittel zu nehmen. Eine rheumatoide Arthritis

## THEMA DES TAGES Welt-Rheuma-Tag

verläuft oft in Schüben. „Ich empfehle, eine Schwangerschaft in einer Phase anzugehen, bei der das Rheuma stabil ist“, sagt Fischer-Betz. Sichere Medikamente sollten weiter eingenommen werden, um das Schubrisiko und auch das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen zu reduzieren. Wichtig sei aber das rechtzeitige Absetzen von MTX – mindestens drei Monate vor der Empfängnis – und anderen Medikamenten.

**Kein Anhaltspunkt für vermehrte Fehlbildungen**

„Wir gehen davon aus, dass das Risiko von Skelettfehlbildungen bei 6 bis 8 Prozent liegt, wenn MTX in den ersten Wochen einer Schwangerschaft eingenommen wurde, das Risiko einer Fehlbildung liegt bei etwa 40 Prozent“, sagt Fischer-Betz, die am Universitätsklinikum Düsseldorf tätig ist. Zum Vergleich: Das allgemeine Risiko für Fehlbildungen liegt bei etwa 3 Prozent.

Weitere Fragen drehen sich um neue Medikamente wie die TNF-alpha-Blocker, die seit zehn bis 20 Jahren auf dem Markt sind. „Wir haben aus Fallserien und Registern einen Überblick über etwa 1000 Schwangerschaften, bei denen in frühen Phasen der Schwangerschaft TNF-alpha-Blocker genommen wurden, es gibt aktuell keinen Anhalt

für vermehrte Fehlbildungen“, sagt Fischer-Betz. „Doch wir hätten gerne noch mehr Sicherheit, um klare Empfehlungen aussprechen zu können.“

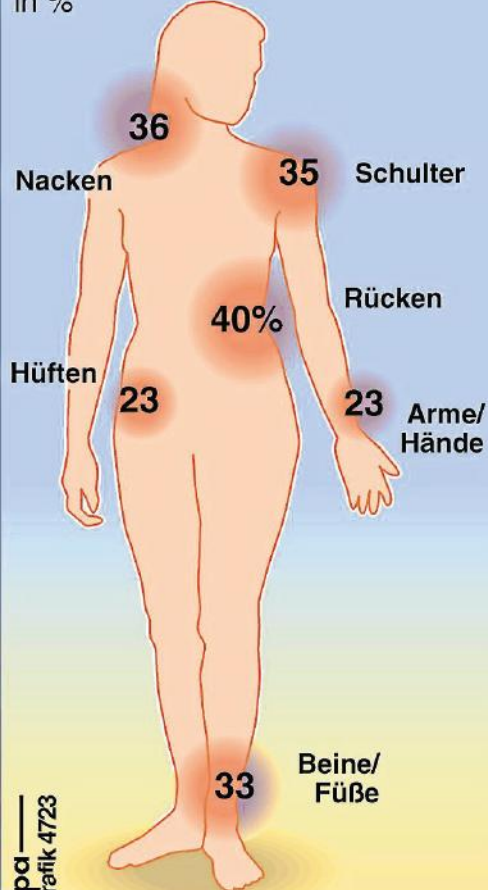
Maria Krauser ließ sich gut von ihren Ärzten beraten. Sie setzte MTX ab und nahm andere Medikamente ein. „Die erste Schwangerschaft verlief gut, ich fühlte mich fit und nahm auch nicht zu viel zu“, sagt die heute 32-Jährige. Im Jahr 2009 kam ihr erster Sohn zur Welt, per Kaiserschnitt. „Ich hatte 2007 eine künstliche Hüfte bekommen und wollte kein Risiko eingehen, dass während der Geburt etwas passiert am Gelenk.“ Laut Frauenarzt Albring wird nicht jeder Frau mit einem rheumatischen Krankheitsbild zu einem Kaiserschnitt geraten, teils sei aber die Muskulatur sehr schwach oder die Wirbelsäule und die Hüfte stark betroffen. Dann sei ein geplanter Kaiserschnitt besser.

Drei Jahre später kam Krausers zweiter Sohn zur Welt. Inzwischen berät sie für die Rheuma-Liga ehrenamtlich betroffene Frauen und junge Rheumakranke. „Es gibt einen regen Austausch oder Tipps, wie man die Kinder trotz Gelenkschmerzen, heben, tragen oder wickeln kann“, erzählt sie. „Mit einem guten Netzwerk und guter Beratung ist ein Leben mit Rheuma und Familie prima möglich.“ dpa

## Volkskrankheit Rheuma

Rheumatische Erkrankungen: Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates (Gelenke, Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln)

Die häufigsten Schmerzzonen in %



Beispiele für rheumatische Erkrankungen:

**Rheumatoide Gelenkentzündung**  
(chronische Polyarthritis)

- Autoimmun-Krankheit, bewirkt Entzündung der Gelenkinnenhaut
- mehrere Gelenke sind betroffen
- Schmerzen treten auch im Ruhezustand auf
- keine „Alterskrankheit“, erste Symptome meist zwischen 30. und 60. Lebensjahr
- Frauen häufiger betroffen als Männer

**Arthrose**

- verschleißabhängige Gelenkveränderungen, vorwiegend an stark belasteten Gelenken (Knie, Hüfte)
- Schmerzen treten bei Belastung auf, legen sich bei Ruhe
- mit zunehmendem Alter häufiger
- Frauen und Männer gleichermaßen betroffen

## Rheuma ist keine Frage des Alters

Rheuma ist keineswegs nur eine Krankheit des Alters. „In Deutschland leiden etwa 40000 Kinder und Jugendliche an rheumatischen Erkrankungen“, sagt die Kinderärztin Professorin Martina Prelog aus Würzburg im Apothekenmagazin „Baby und Familie“. Bemerken Eltern eine anhaltende Schwellung an einem oder mehreren Gelenken und werden die betroffenen Stellen zudem warm, sollte das Kind zum Arzt. Betroffene Kinder beginnen oft zu hinken, haben plötzlich Probleme beim Greifen oder Schrei-

ben und schonen das Gelenk. Heute gibt es zwar erfolgreiche Behandlungsstrategien, die ein weitgehend normales Leben ermöglichen. Eine Heilung ist aber immer noch nicht möglich, denn die Ursachen der rheumatischen Erkrankungen sind nach wie vor nicht bekannt. Eine Fehlfunktion des Immunsystems gilt als gesichert. Wann und warum sie aber zu einem Krankheitsschub führt, ist unklar. Die wirklich gute Nachricht: Bei einem Drittel der Kinder verschwinden die Symptome bis zum Erwachsenenalter durch

den natürlichen Reifungsprozess des Immunsystems.

Menschen mit chronischen Rheuma-Erkrankungen sollten ihre Gelenke schon schützen, bevor diese sich durch die Krankheit verändern. Darauf weist die Deutsche Rheuma-Liga anlässlich des Welt-Rheuma-Tags am heutigen Sonntag hin. Im Alltag lässt sich zum Beispiel das Handgelenk entlasten, wenn Patienten es bewusst gerade halten. Beim Schneiden von Gemüse etwa können sie ihre Kraft dann optimal einsetzen und überlasten

das Gelenk nicht.

Sinnvoll ist auch, Lasten immer mit beiden Händen zu tragen und so oft wie möglich schwere Dinge zu rollen oder zu schieben, statt sie zu tragen.

Spätestens wenn ein Gelenk schmerzt, sollten Betroffene eine Pause einlegen und sich so bewegen, dass weniger oder keine Schmerzen auftreten. Nach Angaben der Rheuma-Liga ist jeder vierte Bundesbürger von einer chronisch-rheumatischen Erkrankung wie Arthrose, Osteoporose oder Fibromyalgie betroffen.