





ANGELA OBERLE \* SABINE PORK



Gesundheit zum Mitmachen

# Hilfe bei RHEUMA UND ARTHROSE

- ✓ Selbst aktiv werden
- ✓ Beschwerden lindern und heilen
- ✓ Lebensqualität steigern

## SÄULE 1 LEBENSSTIL 19

Besser mit Stress und Belastungen umgehen, damit Entzündungen im Körper sich nicht ausweiten und die Schmerzbelastung sinkt

## SÄULE 2 BEWEGUNG 35

Mit einem maßvollen Bewegungsprogramm die Gelenke in Schwung halten und Lebensfreude gewinnen

## SÄULE 3 HYDROTHERAPIE UND SELBSTHILFESTRATEGIEN 49

Mit Wasseranwendungen à la Kneipp und anderen wirksamen Strategien ein ganzheitliches Selbsthilfekonzzept entwickeln

## SÄULE 4 PFLANZENHEILKUNDE 63

Mit sanften Mitteln aus der Natur dem Rheumaschmerz die »grüne Karte« zeigen

## SÄULE 5 ERNÄHRUNG 73

Mit nährstoffreichen Gerichten Körper und Seele stärken und Entzündungsreaktionen vermeiden

# VORWORT

Der Begriff Rheuma ist ein Oberbegriff. Eigentlich werden hierunter fast alle Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates zusammengefasst. Immer wenn etwas an den Knochen, am Knorpel, an den Sehnen, Muskeln oder Bändern schmerzt oder zu Bewegungseinschränkungen führt, ist es im weitesten Sinne Rheuma. Nach Angaben der Deutschen Rheuma-Liga sind etwa 20 Millionen Deutsche betroffen.

Warum halten Sie dieses Buch in den Händen? Leiden Sie selbst an chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates? Hat Ihr Arzt bei Ihnen Rheuma oder Arthrose diagnostiziert? Oder möchten Sie Angehörige unterstützen, die unter schmerzhafter Einschränkung ihrer Beweglichkeit leiden?

Sie haben das richtige Buch ausgewählt, wenn Sie »mit anpacken« möchten. Es ist ein Mitmachbuch, das Sie in Ihrer Kompetenz stärken soll und Sie zum Ausprobieren ermutigen möchte. Eine vollständige Heilung ist bei manchen Rheuma-Formen leider bis heute selten, aber Sie werden Möglichkeiten entdecken, wie Sie mit Ihrer Erkrankung informiert und zukunftsfröher umgehen können. Und Sie werden Ideen für einen ganzheitlichen Therapieplan entwickeln. Eine erfolgreiche Therapie berücksichtigt immer den ganzen Menschen, und deshalb gehört auch die Betrachtung des Lebensstils, der Ernährung, des Bewegungsverhaltens, der Stressverarbeitung und der psychischen Gesundheit zwingend dazu.

Nicht mehr fremdbestimmt und abhängig zu sein hat – wie wir heute aus Untersuchungen wissen – großen Einfluss auf die Krankheitswahrnehmung und auf den Verlauf von Krankheiten. Sie werden auf den folgenden Seiten viele Informationen bekommen und naturheilkundliche Selbsthilfestrategien kennenlernen. Zudem wollen wir Ihnen Anregungen zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Lebensstil geben.

Rheuma-Ratgeber gibt es viele – unser Ziel ist es, Sie zu motivieren, Ihre Erkrankung als eine zu bewältigende Aufgabe anzunehmen.

Wir freuen uns darauf, Sie ein Stück begleiten zu dürfen.



## Rheuma – Was ist das genau?

»Ich habe Rücken ...« oder »Ich hab's an den Knochen«, Aussagen wie diese sind für uns schon geflügelte Ausdrücke mit großer gesellschaftlicher Akzeptanz geworden. Jeder von uns hat schon mal Beschwerden an seinen Knochen, Muskeln oder Bändern gespürt. Erkrankungen des Bewegungsapparates sind die häufigste Ursache für kurzzeitige Arbeitsunfähigkeiten, und die Wartezimmer der Orthopäden sind immer gut gefüllt. Die Beschwerden reichen von harmlosen Muskelverspannungen bis hin zu schweren chronischen Rückenschmerzen oder auch das Leben stark beeinflussenden Erkrankungen, die den ganzen Körper betreffen, wie z. B. die rheumatoide Arthritis oder die Spondylitis ankylans (Morbus Bechterew).

Zunächst wird es hier ein bisschen theoretisch, aber diese Informationen sind uns wichtig und werden Ihnen helfen, schneller zu einer Diagnose zu gelangen und ein informierter Patient zu sein. Sie werden die manchmal leider begrenzte Zeit bei Ihrem Arzt so optimal zur Klärung Ihrer Fragen nutzen können.

## Wann sollte man zum Arzt gehen?

Wenn ohne nachvollziehbare Ursache Schmerzen an einzelnen Gelenken auftreten und mit Rötung und Schwellung einhergehen, dann sollten Sie einen Termin bei Ihrem Arzt vereinbaren. Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, Leistungsschwäche, Fieber, Nachtschweiß und eventuelle Gewichtsabnahme machen deutlich, dass der ganze Körper in den Entzündungsprozess eingebunden ist. Auch dann sollten Sie – gerade wenn dieses Befinden über mehrere Tage anhält – in jedem Fall Ihren Arzt aufsuchen. Und auch Schmerzen, die wiederkehrend auftreten oder anhaltend sind und zu Bewegungseinschränkungen führen, sollten Sie zu einem Arztbesuch veranlassen.

## Wer kann mir helfen?

Erster Ansprechpartner sollte für Sie Ihr Hausarzt sein. Er (oder sie) ist in der Lage, zu unterscheiden, ob Ihre Beschwerden einer weiteren Abklärung bedürfen oder ob Sie schon mit der Anleitung zu Selbsthilfestrategien schnell wieder fit sein werden.

Sollte sich eine chronische Erkrankung zeigen, wird er Sie in den kommenden Jahren begleiten und kann dann für Sie ein guter Lotse und Begleiter sein.

Die Basisdiagnostik zur Abklärung einer rheumatischen Erkrankung kann ebenfalls durch den Hausarzt erfolgen. Parallel wird er Sie vermutlich an einen Orthopäden oder auch einen Rheumatologen überweisen, wenn er aufgrund der Anamnese und der Untersuchung eine komplexere Erkrankung vermutet.

## Rheuma, Arthrose & Co.

Grob lassen sich neben dem chronischen Rückenschmerz die rheumatischen Erkrankungen in drei große Gruppen einteilen.

## Die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Hierunter fallen z. B. die rheumatoide Arthritis oder auch der versteifende Wirbelsäulen-Rheumatismus (früher Morbus Bechterew, heute Spondylitis ankylans).

Weiterhin gibt es Arthritiden, die im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen beobachtet werden, wie z. B. die Psoriasisarthritis oder Gelenkschmerzen, die als Begleiterkrankung bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen auftreten. Von einer reaktiven Arthritis spricht man, wenn die Symptomatik nach einer Infektionskrankheit auftritt.

Bei all diesen entzündlichen Formen beobachtet man die klassischen Zeichen einer Entzündung mit Rötung, Schwellung und Überwärmung der Gelenke. Von den Betroffenen werden Schmerzen und eine Gelenksteifigkeit beschrieben.

In Deutschland leiden ca. ein Prozent der erwachsenen Bevölkerung und 20 000 Kinder und Jugendliche an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.

## Die degenerativen rheumatischen Erkrankungen

Hierunter fallen alle Abnutzungserkrankungen an Gelenken und Bandscheiben. Gerade die Anzahl der Patienten mit Arthrosen steigt in den letzten Jahren aufgrund der zunehmenden Lebenserwartung der Bevölkerung. Im Alter über 70 Jahren leiden rund 30 Prozent der Männer und fast 50 Prozent der Frauen an derartigen, häufig schmerzhaften Veränderungen der Gelenke.

## Weichteilrheumatismus

Unter diesem Begriff werden Schmerzzustände an den Weichteilstrukturen zusammengefasst. Betroffen können die Sehnen, Sehnenscheiden, Schleimbeutel, Muskeln oder Bänder sowie Faszien sein.

## Rheumatoide Arthritis

Die rheumatoide Arthritis (internationale Bezeichnung) ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. In der früheren deutschsprachigen Bezeichnung chronische Polyarthritis finden sich die wichtigsten Charakteristika der Krankheit wieder: »Chronisch« steht für eine lange Zeitdauer der Erkrankung, »Arthritis« bedeutet Gelenkentzündung und »poly« eine Vielzahl von (betroffenen) Gelenken.

Die Ursachen sind nicht bis ins Letzte geklärt; diskutiert wird eine Fehlregulation des Immunsystems, wobei körpereigene Substanzen (z. B. der Gelenkknorpel) von Zellen des Immunsystems angegriffen und nach und nach zerstört werden. Wenn sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper wendet, spricht man von einer Autoimmunerkrankung. Der Körper ist dann nicht mehr in der Lage, körpereigene von fremden Substanzen zu unterscheiden, was dazu führt, dass eine Entzündungsreaktion initiiert wird.

Meist beginnt die Erkrankung recht plötzlich, oft mit Schmerzen und Schwellungen an den kleinen Finger- und Zehengelenken. Charakteristisch ist auch eine eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke vor allem am Morgen. Sie wird auch als »**Morgensteife**« bezeichnet und ist typisch für die rheumatoide Arthritis.

Meist verläuft die Erkrankung chronisch oder nimmt einen schubweisen Verlauf. Im Lauf von Wochen oder Monaten können mehr und mehr Gelenke erkranken.

Leider kommt die Erkrankung nur bei ca. zehn Prozent der Betroffenen ohne Therapie spontan zum Stillstand.

In 20 Prozent der Erkrankungen kommt es zur Ausbildung von **Rheumaknoten**, besonders im Bereich der Ellbogen und Finger. Dies sind feste, meist nicht druckschmerzhafte Schwellungen im Unterhautgewebe.

Leider kann der systemisch-entzündliche Charakter der Erkrankung dazu führen, dass sich die Entzündung auch an anderen Organen manifestiert. Hier muss man vor allem das Herz, das Auge, die Lunge und das Rippenfell im Blick behalten.

Entscheidend für den Behandlungserfolg ist ein früher Behandlungsbeginn. Um die Gelenkschäden möglichst gering zu halten, empfehlen

Experten deshalb, die Behandlung mit Medikamenten spätestens drei Monate nach Ausbruch der Erkrankung zu beginnen.

Die schulmedizinisch-medikamentöse Therapie beinhaltet bei den Rheuma-Medikamenten im Wesentlichen zwei Gruppen von Wirkstoffen:

1. sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika (Diclofenac, Ibuprofen) oder COX-2-Hemmer (Coxibe): Sie verringern zwar die Krankheitszeichen wie Schmerz und Gelenksteife, haben jedoch keinen Einfluss auf den Krankheitsverlauf (symptomatische Therapie). Auch Schmerzmittel wie Metamizol, Paracetamol oder Opioide dienen nur der Schmerzlinderung.

Generell gilt für Schmerzmittel: Sie sollten zwar ausreichend dosiert werden, um die Beweglichkeit zu fördern und Schmerzspitzen gar nicht entstehen zu lassen, gleichzeitig sollten sie jedoch kritisch eingesetzt werden, und die Nebenwirkungen dürfen nicht aus den Augen gelassen werden. Der Medikamentenplan sollte regelmäßig gemeinsam mit dem Arzt kritisch hinterfragt werden.

2. krankheitsmodifizierende Medikamente: Sie verringern die übersteigerte Reaktion des Immunsystems und können so das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen oder stoppen. Da sie aber auch die normale Immunantwort auf Krankheitserreger reduzieren, steigt das Risiko für Infektionen. Patienten sollten ihre Zähne vorab sanieren lassen und von der STIKO empfohlene Impfungen aktualisieren, um das Infektionsrisiko zu minimieren.

## Was sind Basistherapeutika?

Unter der Basistherapie verstehen wir ganz allgemein eine Medikation, die über eine längere Zeit immer gleich angewendet wird. Sie wird nicht angepasst an die täglichen Befindlichkeiten oder Schmerzen, sondern bleibt konstant. Diese Basistherapie wird auch oft dann weitergeführt,

wenn keine akuten Beschwerden mehr wahrgenommen werden, um die Remission zu erhalten.

Eine weitere, neuere Gruppe der Basistherapeutika sind die Biologicals. Hierbei handelt es sich um gentechnisch hergestellte Abwehrstoffe (z. B. Antikörper), die speziell gegen bestimmte Entzündungsbotenstoffe gerichtet sind oder bestimmte Rezeptoren und Immunzellen hemmen.

## Und was ist mit Kortison?

Bestimmt kennen Sie Kortison, ein Hormon der Nebennierenrinde. Es hat eine stark entzündungshemmende Wirkung und ist in der entsprechenden Dosierung dazu geeignet, sehr rasch Schmerzen und die Entzündung der Gelenke zu verringern. Bei Krankheitsschüben gibt der Rheumatologe Kortison in höheren Dosierungen über einen kürzeren Zeitraum, damit die Schmerzen schnell zurückgehen und die Krankheitsaktivität zurückgedrängt wird. Über einen langen Zeitraum eingenommen, kann das Medikament jedoch zu Knochenabbau (Osteoporose) und zu erhöhtem Blutzucker führen. Bei langer Einnahme in hoher Dosierung können gehäuft Infektionen auftreten, und eine Gewichtszunahme ist oft unvermeidbar. Wenn möglich, wird daher Kortison in der Langzeitbehandlung nur in niedriger Dosierung gegeben.

## Aufsteigender Wirbelsäulerrheumatismus, Spondylitis ankylans (früher Morbus Bechterew)

Auch die Spondylitis ankylans ist eine chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung, die aber vorwiegend die Wirbelsäule betrifft. Es kommt bei dieser Erkrankung zu einer zunehmenden Verfestigung der Wirbelsäule und damit einhergehend zu Bewegungseinschränkungen und zu einer langsam fortschreitenden Fehlstellung der Wirbelsäule.

Häufig werden die ersten Symptome im zweiten oder dritten Lebensjahrzehnt bemerkt. Meist beginnen die Schmerzen mit einem chronischen Ruheschmerz oder auch einem frühmorgendlichen Nachtschmerz

im unteren Rücken. Zusätzlich ist eine ausgeprägte Morgensteife typisch. Manche Patienten berichten auch von einem Schmerz mit gürtelförmiger Ausstrahlung beim Husten oder Niesen oder bei anderen Erschütterungen. Typisch ist auch ein Schmerz im Bereich der Brustbein-Schlüsselbein-Gelenke. Im Verlauf der Erkrankung kommt es häufig zu einem Rückgang der Knochendichte, was wiederum ein erhöhtes Frakturrisiko nach sich zieht.

Leider bleibt diese Krankheit mit ihrer entzündlichen Komponente nicht immer auf den Bewegungsapparat beschränkt. Bei etwa 35 Prozent der Patienten beobachtet man Entzündungen der Regenbogenhaut am Auge (*Iritis oder Iridozyklitis, Uveitis*). Patienten mit einer Spondylitis ankylosans sollten bei Rötungen und Schmerzen im Auge sowie bei Sehstörungen sofort den Augenarzt aufsuchen, da nur eine sofortige Therapie eine bleibende Sehbeeinträchtigung verhindern kann.

Gelegentlich ist die Bechterew'sche Erkrankung kombiniert mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (wie z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa). Auch die Schuppenflechte (Psoriasis) tritt bei Bechterew-Patienten häufiger auf. Durch die eingeschränkte Beweglichkeit im Brustkorbbereich kommt es nicht selten zu Kurzatmigkeit.

Der Verlauf ist sehr unterschiedlich, die Erkrankung kann jederzeit zum Stillstand kommen oder auch schubweise voranschreiten. Wie bei der rheumatoiden Arthritis können sich auch beim Morbus Bechterew Symptome einer generellen entzündlichen Erkrankung zeigen. Nicht nur die Beweglichkeit ist beeinträchtigt, sondern die Patienten fühlen sich häufig müde und abgeschlagen. Das körpereigene Immunsystem richtet sich auch bei dieser Erkrankung gegen das körpereigene Gewebe.

Eine Therapie der Ursache ist bisher noch nicht gefunden. Zurzeit ist das vorrangige Ziel der Therapie, die entzündliche Aktivität zu minimieren und eine schmerzfreie Beweglichkeit zu erreichen.

Die wichtigste Säule der Therapie ist die Krankengymnastik mit ihren unterschiedlichen Ansätzen, die alle auf einen bestmöglichen Erhalt der Beweglichkeit hinarbeiten. Gut ist es, sich zusätzlich therapeutischen Gruppen anzuschließen, die sich auf Morbus Bechterew spezialisiert haben. Auch die Bewegungstherapie in warmem Wasser wird als sehr wohltuend empfunden.



Säule 1

# LEBENSSTIL



# Umgang mit Anspannung und Stress

Vielleicht fragen Sie sich: Was haben meine Beschwerden mit meinem Lebensstil zu tun? Die Antwort: Mehr, als Sie denken. Denn Stress begünstigt Entzündungen und Schmerzen.

Studien belegen, dass bis zu 80 Prozent der Ursachen für Gesundheitsprobleme im stressbezogenen Bereich zu finden sind. Auch wie das Stressgeschehen den Gesamtorganismus beeinflusst, ist zu einem guten Teil erforscht. Ist kurzzeitiger Stress noch belebend, führt langfristiger (chronischer) Stress meist zu ungünstigen Wechselwirkungen, die einen Heilungsprozess erschweren oder gar verhindern. Das gilt für alle Bereiche der Gesundheit – ein besonders deutliches Beispiel ist der beeinträchtigte Schlaf. Aber obwohl diese Zusammenhänge bekannt sind, ist eine Anti-Stress-Medizin noch immer nicht selbstverständlicher Teil der Behandlungskonzepte, sondern »Zukunftsmusik«. Die *Mind-Body-Medizin* hilft, diese Lücke zu schließen, indem sie Handlungsempfehlungen auf dem Boden neuester Forschungserkenntnisse u. a. aus der Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie entwickelt und darstellt. Hinter diesem Wortungetüm verbirgt sich eine Verbindung aus Psychologie und Nervenheilkunde, Erkenntnissen über unser Drüsen- und Hormonsystem und über unser Immunsystem.

## Stress – Muskeln – Gelenke

Über ein Sinnesorgan, z. B. den Tastsinn (Sie schwimmen im Meer, etwas Großes streicht an Ihrem Bein entlang), erreicht ein Stressauslöser – ein sogenannter Stressor – das zentrale Nervensystem. Nach Sekundenbruchteilen, in denen eine vorbewusste Sortierung in gefährlich/nicht gefährlich stattfindet, geht daraufhin »die Post ab«. Und zwar geschätzte 50-mal am Tag! Zuerst erreicht die Nachricht die Muskulatur, mit der Folge, dass sich

die Muskelspannung erhöht. Eine erhöhte Muskelspannung führt automatisch zu mehr Zug und/oder Druck auf die Sehnen und Gelenke. Das kann Gelenkschmerzen verstärken und die Beweglichkeit mindern. Neben der Wahrnehmung, der Muskelanspannung und der Bewertung erfolgt auch eine emotionale Reaktion, und das endokrine System (Drüsen bzw. Hormone) wird eingeschaltet: *Adrenalin, Noradrenalin, Insulin, Glukagon*, dann auch *Corticoide* rauschen ins Blut, das Herz-Kreislauf-System fährt hoch, Arterien verengen sich, der Atem stockt bzw. geht schneller und flacher. Haut, Schleimhaut und innere Organe werden weniger gut durchblutet, denn das Blut mit seinem Sauerstoff und den Energie spendenden Nährstoffen wird in den großen Muskeln benötigt. Also nicht in der Körpermitte (Magen, Darm, Leber, Milz, Nieren ...), sondern in den Armen und Beinen. *Fight or flight, kämpfen oder fliehen* heißt das Prinzip, dem in der Stressreaktion alles andere untergeordnet wird. Kämpfen oder fliehen, das heißt: schlagen (Arme) oder weglaufen (Beine). Und diese Reaktionen sind uns seit uralten Zeiten fest einprogrammiert. Im Ernstfall ermöglicht dieses Programm herausragende Leistungen und kann lebensrettend sein – auch heute noch.

Doch diese Medaille hat wie so ziemlich alles zwei Seiten: Wenn die Mobilmachung mehr oder weniger zum Dauerzustand wird, weil chronischer Stress vorherrscht, kann dies Befindlichkeitsstörungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen bewirken. Denn: Der Organismus wird für Handlung/Aktion gerüstet. Erfolgt diese nicht, was geschieht dann mit der bereitgestellten Energie, mit der erhöhten Muskelspannung usw.? Im Dauerstress schmoren wir quasi im eigenen Saft. Das wirkt sich aus auf Stimmung, Denken, körperliche Verfassung und Verhalten.

Was das alles mit Rheuma und Arthrose zu tun hat? Bei Dauerstress sind die Muskeln über Monate oder gar Jahre selbst im Schlaf angespannt. Sie büßen ihre Geschmeidigkeit ein, die Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Muskelhüllen (Faszien) verfilzen regelrecht, die Muskulatur verhärtet und verkürzt sich. (Die Faszien sind mit Rezeptoren ausgestattet, die auf Stresssubstanzen reagieren.) Außerdem presst der erhöhte Druck die Gelenkflächen aneinander, was die Durchblutung verschlechtert. Dies gilt als eine wesentliche Erklärung zur Entstehung einer Arthrose.

Natürlich *wissen* Sie, dass es in alltäglichen stressigen Situationen nicht

um Leben oder Tod geht. Wissen ist aber Großhirn, und wir besitzen alle auch ältere Gehirnnareale, die diese Unterscheidungsfähigkeit nicht haben und ihr Programm unbewusst weiter in uns abspulen. Da ähnelt der wütende Autofahrer nebenan doch sehr dem hungrigen Bären, der Sie als zweites Frühstück oder zum Abendessen verspeisen möchte ...

Was Sie dagegen tun können? Sie brauchen zweierlei: Zum einen Bewegung als Ventil, weil dadurch der ganze »Stresscocktail« abgebaut und Energie verbrannt werden kann. Zum anderen umfasst eine heilsame Gegenregulation aber auch aktive Entspannung. Wird beides berücksichtigt, dann kann sich das gesamte System regenerieren.

Ein Grundproblem ist, dass teilweise die Wahrnehmung für An- und Verspannung abhandengekommen ist. Sie wird überlagert vom alltäglichen Überlebens(r)ampf. Diese Fähigkeit können Sie sich zurückerobert, indem Sie regelmäßig ein Entspannungsverfahren anwenden, z. B. die *progressive Muskelentspannung (PME)*. Die Rheuma-Liga stellt eine Entspannungs-App zur Verfügung. Auch auf den Homepages vieler Krankenkassen finden Sie kostenlose Downloads verschiedener Methoden, Sie können also ausprobieren, was Ihnen liegt, womit Sie zurechtkommen und was für Sie funktioniert.

Wichtig ist dabei, dass Sie üben, wenn bzw. solange es Ihnen relativ gut geht. Das Üben fällt leichter, wenn Sie keine oder nur leichtere Schmerzen haben. Dann wird es auch in einer schlechteren Verfassung eher möglich sein und Ihnen Linderung verschaffen können.

Bei der PME geht es um Rückkopplungseffekte der Muskulatur auf das Spannungslevel des zentralen Nervensystems. Dazu spannt man die Muskeln zunächst an und löst sie dann ganz bewusst. Da sie am Körper ansetzt, ist die PME eine der *Bottom-up*-Methoden (von »unten« = Muskeln, nach »oben« = Gehirn). Menschen, die mit Aktivität vertraut sind als mit Passivität, fällt der Zugang zur PME meist leichter. Denn während der PME darf man ein kleines bisschen aktiv bleiben.

Gehören Sie zu diesen Menschen? Testen Sie dennoch auch andere Methoden. Oft ist es nämlich so, dass nach anfänglichen kleinen Barrieren der Nutzen der ungewohnten Methoden umso größer ist. Vermutlich, weil man sein übliches Muster verlässt und sich dadurch weiterentwickelt. Auch der Gesamtorganismus lernt hinzu, der Leib macht neue Erfahrun-

gen und kann sie besser einordnen. Autogenes Training und Fantasie-reisen sind *Top-down*-Methoden, vom Geist zum Körper. Achtsamkeits- und Meditationsübungen nehmen eine Zwischenstellung ein.

In jedem Fall ist regelmäßiges Üben ein ganz wichtiger Faktor. Zur Orientierung: Aus der Lernpsychologie weiß man, dass ein Erwachsener plus/minus 40 Wiederholungen benötigt, bevor er sich etwas Neues angeeignet hat. Will sagen: Erst wenn Sie eine Entspannungsübung 40-mal gemacht haben, können Sie beurteilen, ob sich erwünschte Wirkungen einstellen. Ein Monat hat etwa 30 Tage. Das bedeutet: Sie brauchen knapp 1,5 Monate fast täglichen Übens, bevor Sie fundiert entscheiden können, ob Entspannung hilft. Wer die Geduld aufbringt, sodass die Übungen verinnerlicht werden, profitiert auf lange Sicht. Oft muss man nicht so lange warten: Viele unserer Patientinnen und Patienten stellen bereits nach zwei Wochen fleißigen Übens einen deutlichen Fortschritt fest.

## NOCH EIN ANLIEGEN

Eine wichtige Vorhersagevariable für unsere Lebenszufriedenheit ist unsere sexuelle Gesundheit. Natürlich ist das bei Rheuma-Patienten nicht anders. Sexualstörungen sind für Rheumatiker aber ein großes Problem. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und ein reduziertes Allgemeinbefinden mit oftmals lähmender Erschöpfung verhindern häufig ein unbeschwertes Sexualleben. Es ist uns wichtig, Ihnen an dieser Stelle Mut zu machen, auch mit dieser Thematik das Gespräch zu suchen. Vielleicht wird Ihr Hausarzt sie nicht selbst ansprechen, aber die meisten Ihrer Probleme können gelöst werden. Es gibt viele Broschüren, in denen Sie sehr praktische Tipps erhalten, wie ein schmerzloses Sexualleben trotz Rheuma möglich ist. (Schauen Sie auf den Seiten der Deutschen Rheuma-Liga.) Manchmal hilft ein Medikamentenwechsel, in anderen Fällen kann auch die Überweisung zu einem Sexualmediziner sinnvoll sein. Fassen Sie sich ein Herz und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Sie sind mit Ihren Fragen nicht allein, und Sie werden sich wundern, welche Möglichkeiten es gibt.

# Bewegungstagebuch

Meine sportliche Aktivität:

.....  
.....

Trainingstag ankreuzen:

So    Mo    Di    Mi    Do    Fr    Sa

Zeitplan in Minuten:

.....

Puls beim ersten Training/Puls nach fünftem Training:

.....  
.....

Was kann ich verbessern?

.....  
.....  
.....

# Rückenschule für den Alltag

Bewegung im Alltag umfasst auch Haus- und Gartenarbeiten. Aber bitte gelenk- und wirbelsäulengerecht! Wenn Sie sich diesbezüglich fragen, ob Sie alles richtig machen, melden Sie sich für einen Rückenschulkurs (wird durch die Krankenkasse finanziert) an. Dort lernen Sie rücken- und gelenkfreundliche Haltungen im Alltag, z. B. beim Staubsaugen, Bügeln usw.

## VIER FAKTEN

1

Bewegung ist unverzichtbar, um die **Muskulatur** zu erhalten/den Muskelabbau aufzuhalten. Die Muskeln wiederum stabilisieren die Gelenke. Auch die Ernährung der Gelenke erfolgt durch ausreichende Bewegung. Bewegung umfasst die Bereiche Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. All dies trägt auch zur *Sturzprophylaxe* bei. Das heißt, regelmäßige Bewegung verringert die Sturzgefahr durch Stabilisierung der gesamten Motorik.

2

Bewegung unterstützt ein **gesundes Gewicht**. Durch Bewegung verbrennt der Körper Energie, die ansonsten als Fett in den Fettzellen gespeichert wird. Zu viel davon fördert Entzündungen, belastet rein mechanisch die Statik und die Gelenke und verringert die Beweglichkeit. Überdies fördert Bewegung die Verdauung.

3

Bewegung wirkt sich auf die **Stimmung** aus. Sie aktiviert positive Empfindungen über neurophysiologische Prozesse/ Neurotransmitter. Bei leichten bis mittelgradigen depressiven Verstimmungen hilft Bewegung in der Größenordnung eines entsprechenden Antidepressivums.

4

Bewegung stabilisiert das **Selbstwertgefühl**. Wird Bewegung in einer Gruppe praktiziert, profitiert auch das soziale Wohlbefinden.