



Rheuma und seine Begleiterkrankungen

Bis zu 80 Prozent der Frauen, die unter einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung leiden, müssen damit rechnen, dass sie später unter einer weiteren Erkrankung leiden. Weit verbreitet sind Osteoporose, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Ausbruch und die Folgen lassen sich jedoch verzögern und die Folgen lindern.

Rheumakranke sollten deshalb folgende Ratschläge beherzigen:

- Mit dem Rauchen aufhören, denn Rauchen fördert Entzündungen im Körper. Rauchende Frauen haben ein bis zu 16-fach erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen.
- Auf Alkoholkonsum verzichten, denn Alkohol schwächt den Körper und seine Abwehrkräfte.
- Auf das Gewicht achten, das lindert die Beschwerden in den Gelenken und die Belastung der Knochen bei Osteoporose. Auch der Kreislauf wird durch weniger Gewicht entlastet. Übergewicht ist bei Frauen nach Bluthochdruck und Rauchen der dritthäufigste Risikofaktor für das Auftreten weiterer Erkrankungen.
- Gesunde Ernährung stärkt den Körper, fördert den Knochenaufbau und kann sogar Entzündungen hemmen.
- Sport treiben fördert den Kreislauf, stärkt Knochen- und Muskelaufbau, hebt das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.
- Regelmäßig zum Arzt gehen, um nicht nur das Rheuma im Griff zu haben, sondern um Folgeerkrankungen so früh wie möglich zu erkennen und behandeln zu können. Oft vernachlässigen Ärzte das Thema Folgeerkrankungen. Dann sollten die Patienten den Arzt aktiv darauf ansprechen.
- Patienten sollten darauf achten, Kortison in so geringen Dosen wie möglich zu erhalten. Entzündungshemmendes Kortison führt leider zu Folgeerkrankungen.

Symptome für Rheuma

Steife Finger oder Zehen, warme, geschwollene Gelenke sowie Schmerzen in den Gelenken sind die typischen Anzeichen, die auf eine rheumatische Erkrankung hinweisen. Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Symptome an sich feststellen, gehen Sie zu Ihrem Hausarzt und bitten Sie ihn um eine Untersuchung auf Rheuma.

- Morgens fühlen Sie sich steif und unbeweglich. Sie brauchen längere Zeit, um wieder gelenkig zu werden. Die Finger sind so steif, dass Sie kaum den Wasserhahn oder die Dusche aufdrehen können.
- Nach dem Schlafen sind Sie seit Monaten nicht erholt, sondern fühlen sich gerädert. Sehnen, Muskeln und Gelenke tun weh.
- Sie wachen regelmäßig nachts nach 3-4 Stunden Schlaf mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn Sie sich bewegen und in der Wohnung herumlaufen, bessern sich die Beschwerden und Sie können weiterschlafen.



- Nach längerem Sitzen habe Sie starke Schmerzen in den Kniegelenken oder in den Hüften, den Knöcheln und Zehen. Bewegen Sie sich, verschwinden die Beschwerden.
- Seit Tagen sind die Finger- und Handgelenke geschwollen. Sie fühlen sich über einen längeren Zeitraum nicht mehr leistungsfähig und abgeschlagen.

Lassen Sie nicht zu viel Zeit verstreichen: Wenn Sie Symptome erkennen, sollten Sie rasch zum Hausarzt gehen. Könnte eine rheumatische Erkrankung vorliegen, wird er Sie an einen Spezialisten überweisen. Je früher eine Therapie beginnt, umso erfolgreicher verläuft die Behandlung. Informieren Sie sich über weitere Symptome auf der Seite der Deutschen Rheuma-Liga unter: www.rheuma-liga.de

Das ist Rheuma

Unter Rheuma fassen Ärzte mehr als 100 verschiedene Erkrankungen zusammen, die durch Schmerzen am Bewegungsapparat gekennzeichnet sind, aber vielfältige Ausprägungen und Verläufe aufweisen. Unterschieden werden entzündliche Erkrankungen wie Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis), Gicht und Morbus Bechterew sowie nicht entzündliche Krankheiten wie Arthrose. Nicht nur Gelenke und Knochen können von rheumatischen Erkrankungen betroffen sein, sondern auch Gewebe, Muskeln, Bänder und Sehnen. Selbst Organe wie die Augen, das Herz, Nieren, Darm und Gefäße können angegriffen werden. Dabei ist Rheuma keine Frage des Alters. Rheuma kann jeden treffen, alte Menschen ebenso wie junge Leute und sogar Kinder. Viele rheumatische Erkrankungen betreffen allerdings besonders Frauen.

Die Deutsche Rheuma-Liga geht von insgesamt 17 Millionen Menschen aus, die in Deutschland unter rheumatischen Erkrankungen leiden. Arthrose ist mit 8 Mio. Betroffenen die häufigste Rheumatische Erkrankung in Deutschland, gefolgt von chronischen, starken Rückenschmerzen, unter denen 6 Mio. Menschen leiden. 4,1 Millionen Menschen sind an Osteoporose erkrankt. Von Gelenkrheuma und Gicht sind rund 1,5 Millionen Menschen betroffen. Heilbar ist Rheuma bislang nicht. Aber die Krankheit lässt sich behandeln. Entscheidend für Prophylaxe und Behandlung ist allerdings die Eigeninitiative der Patienten. Durch gesunde Ernährung, kein Übergewicht, Verzicht auf Rauchen und Alkohol lassen sich schon viele Beschwerden lindern und Folgeerkrankungen verzögern.

Austausch mit anderen Betroffenen

Von Rheuma betroffen Menschen, die sich mit anderen Betroffenen austauschen wollen, finden Kontakt über die Deutsche Rheuma-Liga. Die Selbsthilfeorganisation hat dazu zum Beispiel das Rheumafoon eingerichtet. Eltern rheumakranker Kinder beraten am Telefon andere Betroffene und geben ihr Wissen und ihre langjährigen Erfahrungen weiter. Alle



Infos dazu gibt es unter www.rheuma-liga.de/rheumafoon. Zudem verfügt die Rheuma-Liga flächendeckend im gesamten Bundesgebiet über regionale Selbsthilfegruppen. Über die Homepage der Rheuma-Liga finden Betroffene Kontakt über den jeweiligen Landesverband: www.rheuma-liga.de/verband.

Stand 19.11.2018