



BERICHT

Gar nicht nice: Wenn Rheuma junge Frauen trifft

Depressionen und andere Krankheiten kommen hinzu – Bei ersten Symptomen sofort zum Arzt – Belastung für die Liebesbeziehung

Sie stehen mitten im Leben, fühlen sich schön, attraktiv und unschlagbar, sind sportlich aktiv, erfolgreich im Beruf, vielleicht frisch verliebt und träumen von einer Familie. Und dann das: Diagnose Rheuma. Gerade junge Frauen kann diese Diagnose aus der Bahn und in eine tiefe Krise stürzen. Und meist kommen bald Folgeerkrankungen hinzu, die besonders bei Frauen auftreten: Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose oder Depressionen. „Wenn junge Frauen mit der vermeintlichen Alterserkrankung Rheuma konfrontiert werden, bricht eine Welt zusammen“, weiß Karen Baltruschat. Die 27-jährige Bremerin leidet selbst an Rheuma. Fragen über Fragen tauchen auf: Kann ich noch Kinder kriegen? Sieht man mir die Krankheit an? Wie lange bin ich als Frau noch attraktiv? Kann ich künftig noch modische Schuhe tragen? Wie lange kann ich meinem Beruf nachgehen? Kann ich mit meinen Freundinnen abends in die Disco gehen? Verändert sich die Sexualität?

Viele rheumatische Krankheiten treffen vor allem Frauen: Dreiviertel der 550.000 an Gelenkrheuma Erkrankten sind weiblich. Oft junge Frauen. An chronischer Entzündung des Bindegewebes leiden sogar zu 90 Prozent Frauen. Und auch Osteoporose ist nach Angaben der Deutschen Rheuma-Liga eine Krankheit, die oftmals Frauen betrifft. Umso schlimmer, wenn solche Krankheiten, die eigentlich erst verstärkt im Alter auftreten, auch schon Menschen unter 30 treffen. „Wenn junge Frauen an Rheuma erkranken, dann ist das genau die aktive Lebensphase“, beschreibt Karen Baltruschat. „Die Freundinnen sind voller Tatendrang, wollen ausgehen, jemanden kennenlernen. Und Du musst absagen, weil Dir die Knie wehtun und du abends einfach kaputt bist.“

Umso wichtiger ist es deshalb, nicht aufzugeben. Rheuma ist zwar nicht heilbar, doch Schmerzen lassen sich mit einer optimierten Auswahl und Einstellung der Medikamente sowie durch Sport und gesunde Ernährung in den Griff bekommen. Und je früher die Behandlung einsetzt, umso besser. Das gilt auch für die typischen Folgeerkrankungen. 80 Prozent der Rheumakranken leiden an einer Begleiterkrankung. Doch gerade junge Menschen könne viel dafür tun, dass es dazu nicht kommt oder die Folgen geringer ausfallen. Wer das Rauchen sein lässt, Übergewicht und zu viel Alkohol vermeidet, kann die Folgen minimieren.

Beispiel Rauchen: Studien zeigen, dass junge Raucherinnen bis zu 16-mal häufiger von Gelenkrheuma betroffen sind als Nichtraucherinnen. Der Grund: Verbrennungsprodukte im Zigarettenrauch begünstigen Entzündungen im Körper. Da trifft es sich nicht gut, dass Rheuma eine entzündliche Gelenkerkrankung ist. Medikamente bekämpfen die Entzündungen im Körper, weshalb Rauchen im doppelten Sinne nicht gut ist.



Bei den ersten Symptomen schon zum Arzt

Woran erkennen junge Frauen, dass sie möglicherweise unter Gelenkrheuma leiden? Wer sich schon in jungen Jahren morgens steif fühlt und mehr als eine Stunde braucht, um sich gut und gelenkig zu fühlen, sollte hellhörig werden. Wenn sich zudem Schmerzen bei Bewegungen wie Gehen und Bücken einstellen und die Gelenke teilweise anschwellen, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen. Auch Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Nachtschweiß, geringere Leistungsfähigkeit und Gewichtsabnahme deuten auf eine rheumatische Erkrankung hin. Es ist wichtig, so früh wie möglich mit der Behandlung zu beginnen, denn dann lassen sich irreparable Schäden beispielsweise in den Gelenken verhindern oder zumindest verlangsamen.

Rheuma und Liebe

Bei jungen Rheumakranken spielt das Thema Liebe natürlich eine noch viel wichtigere Rolle als bei älteren Betroffenen. Das Bedürfnis nach Nähe, nach Liebe und Unterstützung des Partners wachsen eher durch die Erkrankung. Doch die körperliche Liebe wird sich immer stärker nach dem Befinden des Rheumakranken richten. Es gibt Tage, da fühlt sich der Partner schlapp, nicht belastbar, das Bedürfnis nach körperlicher Nähe schwindet. Umso mehr müssen Partner die „guten“ Tagen nutzen, im engen Austausch bleiben und gegenseitiges Verständnis aufbringen. Beide für beide Seiten.

Für Singles besonders schwer: Die Erkrankung verändert das Körpergefühl. Das Selbstbewusstsein, die Einschätzung der eigenen Attraktivität verändern sich, was große Auswirkung auf die Sexualität haben kann. Umso wichtiger bleiben körperliche Nähe und Zärtlichkeit, um eine enge Beziehung eingehen und erleben zu können.

Dabei rät der Mediziner Dr. Joachim-Michael Engel Rheumakranken, ihren „kranken Körper nicht nur als Last“ zu empfinden, sondern weiterhin als „Quelle von Lust“. Dass Paare dabei ihre Lust auch „planen“ und in beschwerdefreien Zeiten ausleben, hält der Rheumatologe keinesfalls für einen Lustkiller. „Auch für Gesunde gilt, dass guter Sex nicht nur der ist, der spontan und wild erfolgt. Guter Sex braucht immer ein gewisses Vorspiel und Vorbereitung“, so Dr. Engel. „Daher ist es keineswegs lusttötend, sondern kann sogar lustfördernd sein, Sex für beschwerdearme Zeit zu planen.“

Stand 19.11.2018