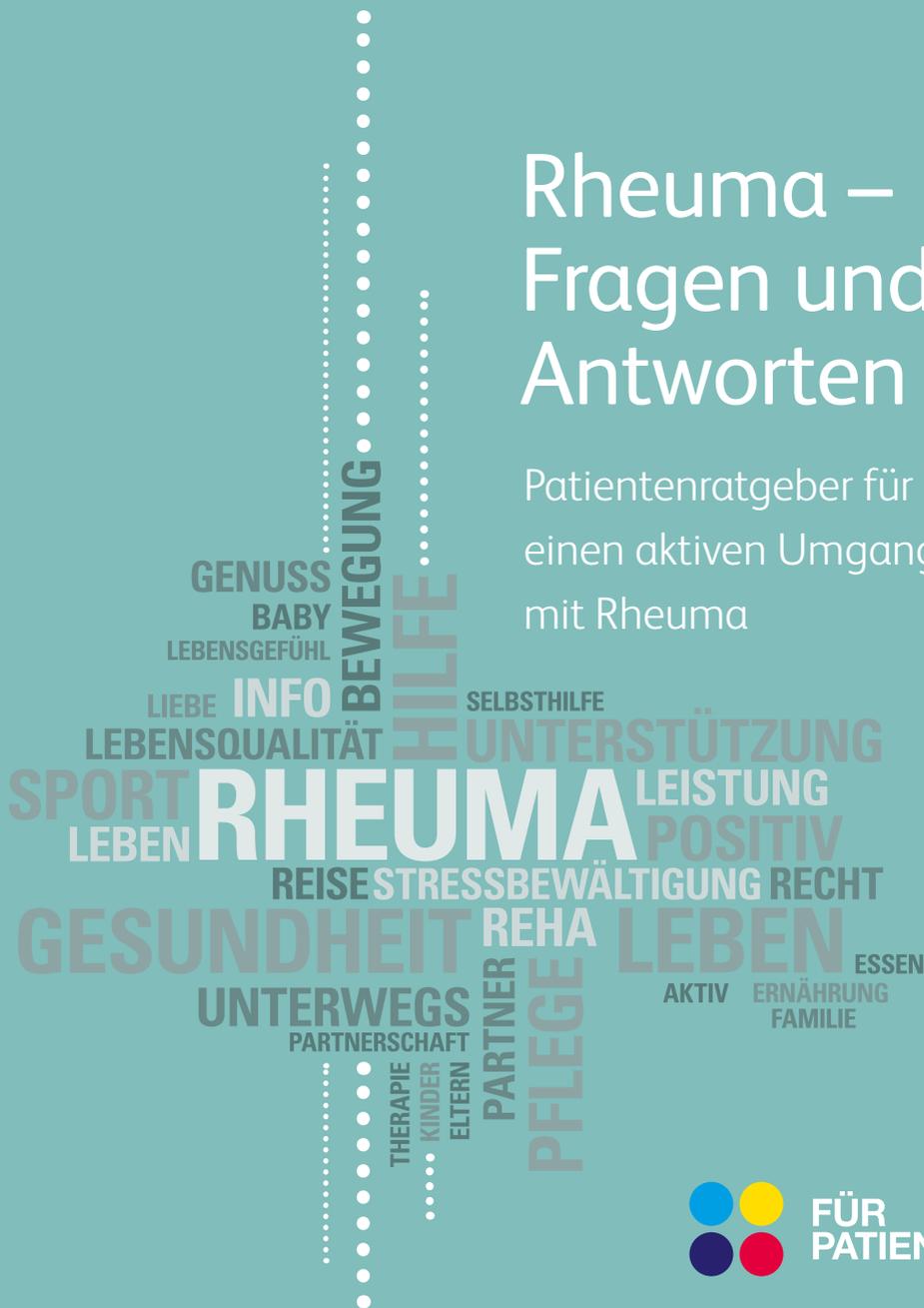




Rheuma – Fragen und Antworten

Patientenratgeber für
einen aktiven Umgang
mit Rheuma



 FÜR
PATIENTEN



Inhalt

| | | |
|-----------|------------------------------------|----|
| 1 | Leben mit Rheuma | 4 |
| 2 | Rheuma und Lebensqualität | 12 |
| 3 | Rheuma und Gewicht | 18 |
| 4 | Aktiv im Job mit Rheuma | 24 |
| 5 | Stress und Rheuma | 30 |
| 6 | Rheuma und Rauchen | 36 |
| 7 | Unterwegs mit Rheuma | 46 |
| 8 | Essen und Trinken mit Rheuma | 52 |
| 9 | Familienleben mit Rheuma | 60 |
| 10 | Rheuma und Angehörige | 66 |
| 11 | Leben und Liebe mit Rheuma | 70 |
| 12 | Rheuma und Sozialrecht | 76 |
| | Weitere Informationen | 86 |



Liebe Patienten,

Rheuma galt lange Zeit als schwere Krankheit, die zu starken Einschränkungen führt. Dieses Bild hat sich heutzutage gewandelt. Moderne Behandlungstherapien ermöglichen ein nahezu normales Leben: mit Familie, Beruf, Reisen und Lebensfreude. Doch was ist Rheuma eigentlich genau und wie wirkt sich die Erkrankung auf den Alltag aus? In diesem Ratgeber finden Sie die Antworten auf die wichtigsten und häufigsten Fragen rund um das Thema Rheuma und das Leben mit der Erkrankung.

Sie werden sehen: Gut informiert, mit einer positiven Einstellung zur Erkrankung und der Unterstützung seiner Lieben lässt sich auch mit einer rheumatischen Erkrankung gut leben.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre.

Ihr Pfizer-Team



Leben mit Rheuma

Es gibt heute ein breites Netz von Anlaufstellen für Rheumatiker. Gerade zu Beginn der Erkrankung oder in schwierigen Situationen ist es jedoch nicht immer einfach, sich zurechtzufinden.



Rheuma – was ist das eigentlich?

Hinter dem Begriff Rheuma verbergen sich ca. 300 verschiedene Erkrankungen, die zumeist durch chronische, ziehend-reißende Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat charakterisiert sind, die auch schubweise auftreten können.

Zu den häufigsten Formen des Rheumas gehören die sogenannten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis (RA), Psoriasis-Arthritis (PSA) oder die ankylosierende Spondylitis (AS), die allgemein als Morbus Bechterew bezeichnet wird.

Detaillierte Informationen zu der Erkrankung, dem Krankheitsbild, der Diagnose und den Therapiemöglichkeiten erhalten Sie in den jeweiligen Broschüren:



Morbus Bechterew.
Aktiv im Leben stehen.



Psoriasis-Arthritis.
Aktiv im Leben stehen.



Rheumatoide Arthritis.
Aktiv im Leben stehen.



Wie entsteht Rheuma?

Bis heute sind die Ursachen für rheumatische Erkrankungen noch nicht vollständig geklärt. Es gilt jedoch als erwiesen, dass bestimmte genetische Faktoren eine Rolle spielen. Da jedoch nicht alle erkrankten Patienten über diese Gene verfügen und sie andererseits bei manchen gesunden Menschen nachweisbar sind, kann die genetische Veranlagung nicht der alleinige Grund für den Ausbruch der Krankheit sein. Als Auslöser kommen zudem äußerliche Einflüsse wie infektiöse Erreger (Viren oder Bakterien) infrage. Weiterhin vermuten Wissenschaftler, dass möglicherweise hormonelle Faktoren beteiligt sind.

Welche Methoden zur Rheumabehandlung gibt es?

Die wichtigsten Methoden auf einen Blick:

- + Medikamentöse Therapie (z. B. Schmerzmittel, Kortison, Basistherapeutika, Biologika, Small Molecules)
- + Physikalische Therapie (z. B. Wärme, Kälte, Massagen, Elektrotherapie)
- + Operative Therapie (z. B. Korrektur bei Gelenkfehlstellungen oder Funktionseinschränkungen, Gelenkersatz)
- + Krankengymnastik/Physiotherapie
- + Ergotherapie (z. B. Gelenkschutztraining, Anpassungen im Haushalt, im Beruf und in der Freizeit, Hilfsmittelversorgung)
- + Psychologische Maßnahmen (z. B. psychologische Schmerzbewältigung, Entspannungstraining, seelische Stützung und Begleitung)
- + Alternative Heilmethoden



Welche Therapie passt zu mir?

Für jeden Patienten muss eine „maßgeschneiderte“ Therapie erstellt werden. Um die Wirkung zu optimieren, lassen sich auch verschiedene Methoden miteinander verbinden. Bis das individuell passende Konzept gefunden ist, müssen allerdings manchmal mehrere Kombinationen ausprobiert werden.

Welche Ansprechpartner habe ich?

Fachlich kompetente und zuverlässige Antworten erhalten Sie von Ihrem Rheumatologen. Doch darüber hinaus hilft es enorm, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Situation wie Sie sind oder waren. In Deutschland gibt es ein sehr weites Netz von Anlaufstellen für Rheumatiker. Vielerorts treffen sich Selbsthilfegruppen regelmäßig, um miteinander zu sprechen. Im Internet bieten zudem viele verschiedene Organisationen und Gruppen die Möglichkeit, mit anderen Rheumatikern in Kontakt zu treten.

Selbsthilfegruppen, Organisationen und weitere Informationsstellen finden Sie im Adressenverzeichnis (Seite 86).



Wie sollte ich meinen Alltag der Erkrankung anpassen?

Prinzipiell müssen Sie in Ihrem Alltag aufgrund des Rheumas nichts ändern. Das hängt natürlich auch von der Art und Schwere Ihrer Erkrankung ab. Eine allgemein bewusste und gesunde Lebensweise ermöglicht Ihnen allerdings in jedem Fall, einfacher und besser mit Ihrer Krankheit zu leben:

- + Gesunde Ernährung
- + Auf das Gewicht achten
- + Nicht rauchen, Alkohol in Maßen
- + Bewegung tut gut

Wie wichtig ist Gelenkschutz?

Besonders in aktiven Krankheitsphasen ist es für Rheumatiker wichtig, die Gelenke im Alltag nicht unnötig zu belasten, um die Beweglichkeit zu erhalten und Schmerzen zu reduzieren.



Wie schütze ich meine Gelenke im Alltag?

- + Belasten Sie das Gelenk nach Möglichkeit achsengerecht.
- + Halten Sie Gleichgewicht zwischen Ruhe und Belastung.
- + Vermeiden Sie Fehlbelastung und Überanspruchung.

Wie und wo kann ich Gelenkschutz erlernen?

Im Rahmen der Ergotherapie erhalten Sie eine Gelenkschutzberatung sowie ein Gelenkschutztraining, bei dem Sie lernen, wie Sie z. B. bei der Arbeit, im Haushalt oder unterwegs auf Ihre Gelenke achten können.

Sollte ich also Bewegung möglichst vermeiden, um meine Gelenke zu schonen?

Nein, auf keinen Fall. Neben den Maßnahmen zum Gelenkschutz ist Bewegung im Alltag eines Rheumatikers sehr wichtig. Bleiben Sie aktiv, so erhalten Sie Ihre Beweglichkeit!

Gibt es Hilfsmittel, die mir helfen, meine Gelenke zu schonen?

Heutzutage gibt es viele praktische Alltagshilfsmittel für Rheumatiker. Fündig werden Sie z. B. im Internet, in Sanitätshäusern oder Fachgeschäften. Einige Beispiele für Hilfsmittel sind:

- + Ergonomische Hilfsmittel
- + Griffverdickungen
- + Kraftöffner



Was sind Griffverdickungen?

Die in verschiedenen Größen erhältlichen „Helferlein“ entlasten die Fingergelenke beim Halten von kleinen Alltagsgegenständen wie Besteck oder Stiften.

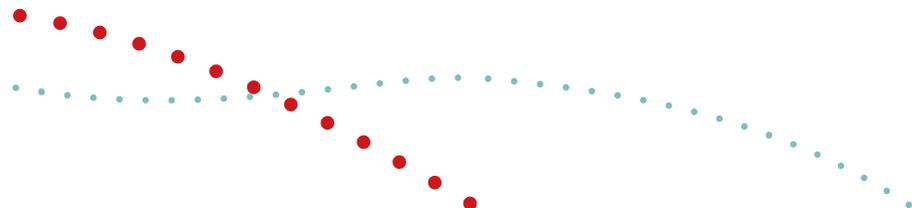
Was sind Kraftöffner?

Je länger der Hebel, desto geringer der Kraftaufwand. Mit sogenannten Kraftöffnern lassen sich z.B. Wasserflaschen oder Marmeladengläser mit Schraubverschluss im Handumdrehen öffnen.

Was sind ergonomische Hilfsmittel?

Mit einem elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch, ergonomischen Stuhl und speziell geformter Computermaus lässt sich der Büroalltag spürbar erleichtern.





Rheuma und Lebensqualität

Wer sagt denn, dass sich das ganze Leben nur um die Krankheit drehen muss? Menschen mit Rheuma können sich im Alltag genauso viel Freude, Aktivität und Abwechslung gönnen wie jeder Gesunde auch. Oft lädt die Erkrankung sogar dazu ein, das Leben viel bewusster zu genießen.





Welchen Fortschritt hat die Medizin in den letzten Jahren gemacht?

Erhielt ein Mensch noch vor 15 Jahren die Diagnose chronisch-entzündliches Rheuma wie z.B. rheumatoide Arthritis (RA), Psoriasis-Arthritis (PsA) oder Morbus Bechterew (MB), so änderte sich in seinem Leben einiges. Schmerzen und körperliche Einschränkungen zwangen den Betroffenen zum Zurückstecken. Heute können moderne Therapien Rheumatikern eine hohe Lebensqualität ermöglichen und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter sichern. Ein annähernd beschwerdefreies Leben ist möglich, und Rheuma und Genuss schließen sich schon lange nicht mehr aus.

Muss ich als Rheumatiker besonders auf meine Ernährung achten?

Generell gilt für Rheumatiker in puncto Ernährung das Gleiche wie für jeden anderen Menschen auch: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig, bedeutet aber nicht, komplett auf Genuss zu verzichten!

Viele weitere Informationen und Tipps hierzu finden Sie in den Kapiteln „Essen und Trinken mit Rheuma“ und „Rheuma und Gewicht“.

Sind Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten erlaubt?

Für viele Menschen gehört der Kaffee zum Frühstück dazu. Ein Glas Wein oder Bier hin und wieder steigert die Lebensqualität. Als Rheumatiker müssen Sie darauf nicht verzichten. Erlauben Sie sich den Genuss ohne Reue. Solange sich die Mengen in Grenzen halten, steht dem gelegentlichen Konsum von Alkohol und Kaffee nichts im Wege. Aber Vorsicht: Bei einigen Rheuma-Medikamenten erhöhen sich durch Alkohol die Nebenwirkungen. Fragen Sie zur Sicherheit Ihren Rheumatologen.

Mit Zigaretten sieht es anders aus: Ein „vernünftiges“ Rauchen gibt es nicht. Ob mit oder ohne Rheuma – Rauchen schadet der Gesundheit. Hat der Körper sowieso schon mit einer Krankheit zu kämpfen, ist das Nikotin noch mehr fehl am Platz und schadet enorm.

Kann ich mit Rheuma nur leichte und schonende Sportarten ausüben?

Nein. Solange Sie Ihre persönlichen körperlichen Grenzen akzeptieren, ist alles möglich – sei es Karate, Fußball oder Formationstanz.

Ist Sport wichtig für einen Rheumatiker?

Für Menschen mit Rheuma ist Sport besonders wichtig, denn Bewegung hilft Funktionseinbußen entgegenzuwirken und ist eine Wohltat für Körper und Seele. Regelmäßiger Sport sollte demnach einen festen Platz in Ihrem Alltag einnehmen.

Worauf sollte ich beim Sport achten?

Akzeptieren Sie Ihre körperlichen Grenzen. Maximale Belastungen sollten bei Rheuma möglichst vermieden werden. Akut entzündete Gelenke sollten entlastet, aber weiter bewegt werden. Auf diese Weise werden Kontraktionen, also Einschränkungen des Bewegungsumfangs, verhindert. Solange keine Schmerzen entstehen, darf das betroffene Gelenk durchaus bewegt werden. Zusätzliches Gewicht durch Trainingsgeräte wie z. B. durch Hanteln oder Tennisschläger sollte in diesem Fall allerdings vermieden werden.

Ersetzt Sport die Krankengymnastik?

Nein. An dem gezielten Aufbau und der Rehabilitation Ihrer Gelenke und Muskeln sollten Sie zusätzlich mit physiotherapeutischer Unterstützung arbeiten.

Reisen mit Rheuma – geht das?

Dank moderner Therapien gilt der Grundsatz: Reisen Sie, wann Sie wollen, wohin Sie wollen und so lange Sie wollen – solange Sie sich dafür bereit und fit fühlen. Im Urlaub lädt unser Körper seine Energiereserven wieder auf und macht uns fit für den Alltag.

Viele weitere Informationen und Tipps hierzu finden Sie in dem Kapitel „Unterwegs mit Rheuma“.

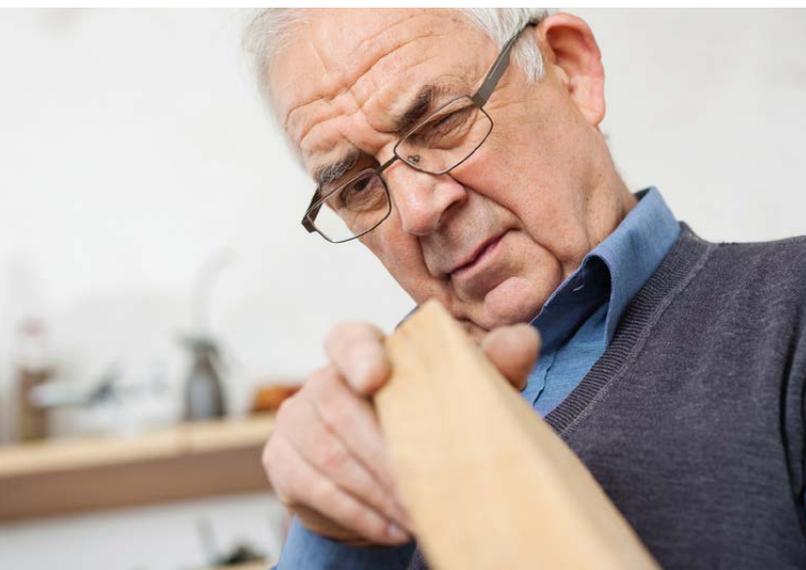


Spaß und Unterhaltung: Wie finde ich das richtige Hobby?

Wenn Sie noch nicht das passende Hobby für sich entdeckt haben, handeln Sie nach dem Sprichwort: „Probieren geht über Studieren!“ Besuchen Sie z. B. einen Töpferkurs, lernen Sie eine Fremdsprache, machen Sie einen Tauchkurs oder gründen Sie einen Lesezirkel ...

Werfen Sie z. B. einen Blick in das Programm Ihrer örtlichen Volkshochschule. Viele ortsansässige Institutionen bieten interessante Aktivitäten für jeden Geschmack zum kleinen Preis an.

Viele weitere Informationen zu den Lebensbereichen Liebe, Familie, Beruf und anderem mehr finden Sie ebenfalls in dieser Broschüre.





Rheuma und Gewicht

Insgesamt sind in Deutschland 66% der Männer und 51% der Frauen im Alter von 18 bis 80 Jahren übergewichtig (Quelle: Nationale Verzehrsstudie II). Dazu zählen auch viele Rheumatiker. Doch gerade bei chronisch kranken Menschen gilt: Jedes Kilo zählt.



Welche Belastung stellt Übergewicht für meinen Körper dar?

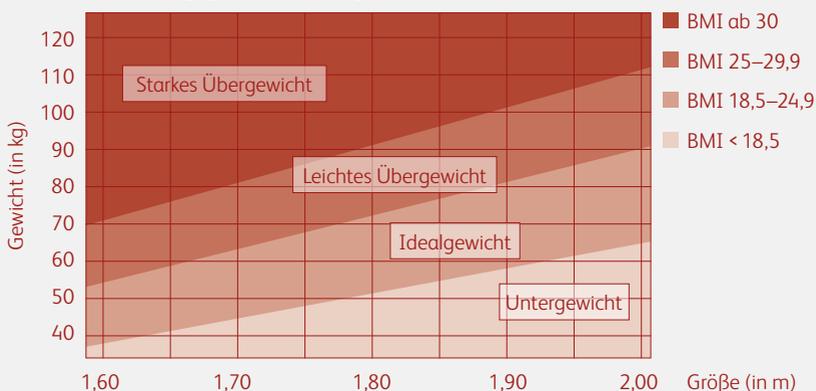
- + Wenn Sie als Rheumatiker übergewichtig sind, ist Ihr Körper zusätzlich geschwächt. Ihre Gelenke werden durch das zu hohe Gewicht belastet (insbesondere in den Knien und Füßen), wodurch stärkere Schmerzen entstehen und Entzündungen verschlimmert werden können.
- + Zudem erhöht Übergewicht das Risiko, zusätzlich an z.B. Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken.
- + Daher sollten Rheumatiker besonders auf ein gesundes Körpermaß achten und bei Übergewicht in Aktion treten. Jedes Kilo zählt!

Wie kann ich feststellen, ob ich übergewichtig bin?

- + Als Gradmesser der Gewichtsbeurteilung ziehen Ernährungsmediziner den Body-Mass-Index (BMI) heran.
- + Der BMI wird nach folgender Formel berechnet und bewertet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Altersunabhängige Bewertung des BMI von Erwachsenen



+ Achtung

Generell bietet der BMI nur eine Orientierungshilfe und dient z.B. nicht zur Bestimmung des Idealgewichts von Kindern, Schwangeren und Sportlern mit hohem Muskelanteil. Der BMI sollte immer individuell betrachtet werden.

Ist schnelles Abnehmen mit einer Blitzdiät effektiv?

Schnelle Blitzdiäten, die Erfolg in kürzester Zeit versprechen, sind im Endeffekt kontraproduktiv. Studien belegen, dass 80%–90% der Menschen nach einer solchen Diät bald wieder ihr Ursprungsgewicht erreichen oder sogar noch mehr Kilos auf die Waage bringen.

Wie kann ich langfristig und gesund abnehmen?

- + Langfristig gesund abnehmen funktioniert am effektivsten mit der dauerhaften Umstellung der Ernährung, gesunder Kost und einer Steigerung des Energieverbrauchs.

Viele weitere Informationen und Tipps hierzu finden Sie in dem Kapitel „Essen und Trinken mit Rheuma“.



Wie kann ich meinem Heißhunger den Kampf ansagen?

Wer regelmäßige Mahlzeiten zu sich nimmt und ausgewogen isst, wird bald merken, dass Heißhungerattacken deutlich abnehmen. Sollten Sie doch einmal zwischendurch Appetit bekommen, essen Sie am besten Obst und Gemüse. Beides eignet sich hervorragend als Zwischenmahlzeit.

Wo bekomme ich professionelle Unterstützung beim Abnehmen?

Wer Unterstützung beim Abnehmen sucht, kann diese in dem Programm „Abnehmen – aber mit Vernunft“ finden, das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und Therapieforschung herausgegeben und an vielen Standorten in ganz Deutschland angeboten wird.

Ist Sport für Rheumatiker wichtig und wie bedeutend ist Sport für das Abnehmen?

Ein aktiver Lebensstil ist für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung sehr wichtig. Regelmäßiger Sport stärkt Körper und Abwehrsystem, wirkt Funktionseinbußen entgegen und ist eine Wohltat für Körper und Seele.

Rheumatiker mit Übergewicht unterstützen damit außerdem ihren Abnehmprozess und ergänzen die ausgewogene und gesunde Ernährung. Sport sollte demzufolge einen festen Platz in Ihrem Alltag einnehmen.

Welcher Sport ist für mich als Rheumatiker der richtige?

Bei Rheuma und Sport denken die meisten Menschen an leichte und schonende Sportarten. Doch es muss nichts Langweiliges sein! Solange Sie Ihre persönlichen körperlichen Grenzen akzeptieren, ist alles möglich – sei es Karate, Fußball oder Formationstanz. Suchen Sie sich eine Aktivität, an der Sie Freude haben. Das hilft Ihnen, auch langfristig am Ball zu bleiben!

Wenn Sie unsicher sind, welche Sportart zu Ihnen passt, können Sie sich in einer Sportmedizinpraxis beraten lassen.

Wo finde ich Sportangebote in meiner Stadt?

Wo es in Ihrer Nähe Sportangebote speziell für Rheumatiker gibt, erfahren Sie z. B. von der Rheuma-Liga (www.rheuma-liga.de).



Der Austausch mit anderen Rheumatikern kann in vielen Situationen helfen. Weiterführende Informationen, wichtige Adressen und Ansprechpartner finden Sie ab Seite 86.





Aktiv im Job mit Rheuma

Für viele Menschen dient der „Job“ nicht nur dem Erwerb des Lebensunterhaltes, sondern einem erfüllenden Lebensinhalt, der Raum zur Selbstverwirklichung bietet. Man wird körperlich und geistig gefordert, steht in Kontakt mit Menschen und kann seine persönlichen Stärken ausleben. Besonders bewusst werden diese Aspekte den Menschen, die feststellen, dass sie an einer chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankung leiden.



BERUFSEINSTIEG

In welchen Branchen kann ich als Rheumatiker arbeiten?

Dank moderner Behandlungstherapien können betroffene Menschen heute aktiv sein. Ob Handwerk, Industrie, Verwaltung, Forschung oder Kultur: Rheumatiker können sich heute in jedem Arbeitsbereich zu Hause fühlen und ihren Beruf problemlos ausüben.

Wie finde ich den richtigen Berufseinstieg?

Generell unterscheidet sich das Vorgehen bei der Berufswahl nicht maßgeblich von den Erlebnissen gesunder Jugendlicher:

+ Orientieren Sie sich nicht an Berufsbildern

Überlegen Sie sich z. B., was Ihnen Spaß macht, wo Ihre Stärken und auch Ihre Schwächen liegen, ob Sie lieber im Büro oder im Freien, im Team oder allein arbeiten möchten.

+ Der passende Schulabschluss

Mit einem höheren Abschluss steigen nicht nur die Chancen auf dem Arbeitsmarkt, auch die Auswahl wächst.

+ Wie ist Ihr Gesundheitszustand?

Schaffen Sie für sich selbst Klarheit, wie belastbar Sie sind. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Rheumatologen. Er kann Ihnen zuverlässige Auskunft und praktische Tipps geben.

+ Lassen Sie sich beraten

Fachmännische Informationen rund um das Thema Berufswahl erhalten Sie z. B. im Berufsinformationszentrum der Bundesagentur für Arbeit (BiZ) in Ihrer Nähe oder auf Job- und Ausbildungsmessen.

Viele Betriebe veranstalten zudem einen „Tag der offenen Tür“, bei dem man in den Berufsalltag hineinschnuppern kann.

+ Erfahrungen sammeln

Die meisten Unternehmen bieten Praktika an, die einem Einblicke in verschiedenste Arbeitsbereiche ermöglichen. Das kann bei der Entscheidung für den richtigen Beruf sehr hilfreich sein.



BEWERBUNG

Wie bewerbe ich mich als Rheumatiker?

Bewerbungen von Rheumatikern müssen im Prinzip nicht anders aussehen als von gesunden Menschen. Ob Sie die Erkrankung erwähnen, bleibt Ihnen überlassen.

Muss ich, wenn ich im Bewerbungsgespräch die Frage nach einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung gestellt bekomme, darauf wahrheitsgemäß antworten?

Nein, dazu sind Sie nicht verpflichtet. Laut allgemeinem Gleichstellungsgesetz (AGG) sind derartige Fragen nicht mehr zulässig.

AUSBILDUNG

Wo finde ich Unterstützung bei der Ausbildungsplatzsuche?

An Rheuma erkrankte junge Menschen, die Probleme beim Finden eines Ausbildungsplatzes haben, können bei der Bundesagentur für Arbeit (www.arbeitsagentur.de) oder den Integrationsämtern kompetente Hilfe finden.

Angeboten werden z. B. die folgenden Leistungen:

- + Beratung und Unterstützung bei der Berufswahl und Stellensuche
- + Berufsfindungsmaßnahmen
- + Ausbildung in einem Berufsbildungswerk (BBW)
- + Förder- oder berufsvorbereitende Lehrgänge
- + Rheumagerechte Ausstattung des Ausbildungsplatzes (z. B. Stehhilfen, ergonomischer Arbeitsplatz etc.)
- + Übernahme von Kosten für Umzüge oder weite Arbeitswege

STUDIUM

Wie geeignet ist ein Studium für mich?

Für Rheumatiker ist die Studienzeit häufig unbeschwerter als der Arbeitstag. Während eines Studiums kann man den Alltag meist flexibel einteilen und krankheitsbedingte Fehlzeiten müssen nur selten entschuldigt werden.

Um chronisch Kranken oder Menschen mit Behinderungen eine möglichst komplikationsfreie Studienzeit zu ermöglichen, bieten deutsche Hochschulen sogenannte Nachteilsausgleiche und Unterstützungen an.

Weitere Informationen finden Sie hierzu unter www.studentenwerke.de

BERUFSLEBEN

Muss ich meinem Arbeitgeber oder meinen Kollegen erzählen, dass ich eine rheumatische Erkrankung habe?

Nein, das müssen Sie nicht. Bedenken Sie allerdings, dass ein offener Umgang mit Ihrer Krankheit viele Situationen erleichtert.

Brauche ich einen Schwerbehindertenausweis?

Ob ein Schwerbehindertenausweis sinnvoll ist oder nicht, sollte im Voraus gründlich abgewogen werden – er kann Vor-, aber auch Nachteile mit sich bringen.

Weitere Informationen finden Sie hierzu unter www.vdk.de

Rheumatiker im Berufsleben können auf eine Vielzahl von betrieblichen Fördermöglichkeiten zurückgreifen, die durch Arbeits- und Integrationsämter und die Berufsgenossenschaften zur Verfügung gestellt werden.

Weitere Informationen und Hilfe finden Sie u. a. bei:

- + dem zuständigen Integrationsamt (www.integrationsaemter.de)
- + der Arbeitsagentur in Ihrer Nähe (www.arbeitsagentur.de)
- + den vor Ort eingerichteten Integrationsfachdiensten (www.integrationsfachdienste.de)

Wann kann ich Reha-Leistungen in Anspruch nehmen?

Eine Rehabilitationsmaßnahme kann in der Regel alle 4 Jahre in Anspruch genommen werden, bei medizinischer Notwendigkeit (z. B. bei schweren Funktionsstörungen) auch öfter. Die Rehabilitation dauert meist 3 Wochen und kann in begründeten Fällen verlängert werden.

Weitere Informationen finden Sie hierzu unter www.bmg.bund.de/krankenversicherung/leistungen/rehabilitation

An wen kann ich mich wenden, wenn ich eine Umschulung machen möchte?

Einige wenige Berufe, z. B. solche, die mit schweren körperlichen Belastungen verbunden sind, lassen sich nicht mit einer rheumatischen Erkrankung vereinbaren. In diesen Fällen ist eine Umschulung sinnvoll.

Informationen dazu finden Sie entweder bei Ihrem Arbeitgeber (wenn Sie eine interne Umschulung planen) oder bei der Bundesagentur für Arbeit (www.arbeitsagentur.de).

Rheuma und Selbstständigkeit – lässt sich das vereinbaren?

Wenn Sie sich stark genug fühlen, um eine selbstständige Tätigkeit zu ergreifen, sollten Sie nicht zögern. Das Risiko der Berufsunfähigkeit sollte aber unbedingt privat abgesichert werden.







Stress und Rheuma

Stress tut nicht gut – er senkt das allgemeine Wohlbefinden, kann krankheitsbedingte Beschwerden verstärken und Folgeerkrankungen auslösen. Ein gelassener Umgang mit stressigen Situationen kann bei Rheumatikern die Aktivität der Erkrankung verringern.

Was bedeutet Stress?

Der Begriff Stress kommt aus dem Englischen und steht für Druck oder Anspannung. Bei einer Stressreaktion handelt es sich um einen subjektiven Zustand, der entsteht, wenn man befürchtet, eine bald anstehende und nach eigenem Ermessen anstrengende und wenig beeinflussbare Situation nicht vermeiden zu können. Als Stress wird somit die Beanspruchung des Körpers durch Belastungen bezeichnet.

Wie entsteht Stress?

Typische Stressfaktoren (sogenannte Stressoren) sind physische Belastungen wie schwere körperliche Arbeit, Lärm oder Hitze, psychische Belastungen wie Termindruck, Streit, Misserfolg oder negative Gedanken wie Pessimismus, Selbstzweifel und Unzufriedenheit.

Stress an sich kann sowohl positiv (z. B. die Vorbereitung einer Feier) als auch negativ (z. B. das Aufräumen danach) wahrgenommen werden. Das subjektive Empfinden spielt beim Thema Stress eine wichtige Rolle.

Kann Stress ein Auslöser für eine rheumatische Erkrankung sein?

Die Auslöser und Verlaufsfaktoren rheumatischer Erkrankungen sind zum heutigen Stand noch weitestgehend unbekannt. Bewiesen ist jedoch, dass viele verschiedene Faktoren an der Entstehung einer entzündlichen Rheumaerkrankung beteiligt sind. Dazu zählen sowohl genetische als auch Umweltfaktoren – und somit auch Stress.

Fazit: Stress kann nicht als Ursache von rheumatischen Erkrankungen angesehen werden – wohl jedoch als Auslöser.



Was macht Stress mit meinem Körper?

In vielen Fällen erhöht andauernder Stress die Anzahl und Dauer der auftretenden Krankheitsschübe. Darüber hinaus schwächt Stress das Immunsystem. Viele betroffene Patienten klagen über ein erhöhtes Infektionsaufkommen. Zu den weiteren Beschwerden zählen Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, Schlafstörungen und Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, erhöhtes Schmerzempfinden, Bluthochdruck sowie Muskelverspannungen.

Was passiert bei Stress in unserem Körper?

Es gibt vier Ebenen der Stressreaktion:

+ Die kognitive Ebene

Diese Ebene beschreibt Denk- und Wahrnehmungsprozesse. In Stresssituationen verengt sich unsere Wahrnehmung auf diejenigen Reize, die für die Stressauslösung verantwortlich sind. Oft ist das verbunden mit Denkblockaden, Konzentrationsmangel und Selbstzweifel wie „Das schaffe ich nicht!“ oder „Vorsicht, pass auf!“. Infolgedessen nehmen Lernfähigkeit, Gedächtnisleistung sowie Kreativität ab.

+ Die emotionale Ebene

Diese Ebene betrifft Gefühle und Empfindungen. Aus dem Grundmuster der Stressreaktion Angriff – Flucht – Hilflosigkeit bzw. Aggression – Angst – Depression können Gefühle wie Wut, Furcht oder Ohnmacht entstehen. Dauerhafter Stress kann so z. B. Unzufriedenheit, eine hohe Aggressionsbereitschaft oder Angstzustände auslösen.

+ Die vegetativ-hormonelle Ebene

Die vegetativ-hormonelle Ebene umfasst alle Reaktionen des vegetativen (nicht willentlich steuerbaren) Nervensystems. Es beeinflusst zum einen unsere inneren Organe und zum anderen auch unsere Leistungsbereitschaft (Aktivität oder Schonung/Entspannung). Stressreaktionen bewirken eine vegetative und hormonelle Aktivierung durch Freisetzen der Stresshormone Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Die Folge: Die Atmung wird beschleunigt, der Blutdruck steigt, die Immunabwehr des Körpers sinkt durch die Ausschüttung des Hormons Hydrocortison, nicht unbedingt lebensnotwendige Funktionen (z. B. die Sexualfunktion) werden reduziert. Aus Dauerstress können daher zahlreiche körperliche Beschwerden resultieren wie Herz-Kreislauf-Probleme, ein erhöhtes Infektionsrisiko, chronische Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen oder Gastritis, Darm- und

Magengeschwüre. Auch der Ausbruch einer rheumatischen Erkrankung bzw. dazugehörige Schübe werden begünstigt.

+ **Die muskuläre Ebene**

Im gestressten Zustand befinden sich unsere Muskeln in einem andauernden Anspannungszustand. Infolgedessen verengen sich die in ihnen liegenden Blutgefäße. Es kommt zu einer Verringerung der Blutzufuhr, weshalb nicht genügend Sauerstoff und Nährstoffe in die Muskeln transportiert werden können. Auch die Ausschüttung von Abfallprodukten wie Milch- und Kohlensäure wird negativ beeinflusst. Durch den Verbleib dieser Stoffe kommt es zu Schmerzen, die mit der Zeit chronisch werden können. Sehr häufig treten Verspannungen wie z.B. Spannungskopfschmerzen auf.

Wie gehe ich mit Stresssituationen um?

- + Ansetzen sollten Sie sowohl bei den Stressoren (Stressauslösern) und den Stresssituationen als auch bei der persönlichen Einstellung.
- + Befindet man sich gerade in einer stressigen Phase, können kurzfristige Methoden helfen. Dazu zählen z.B. die Ablenkung durch einen kurzen Spaziergang oder ein Plausch mit einem netten Menschen.
- + Um den Stress auf lange Sicht zu reduzieren, hilft nur eine Einstellungs- und Verhaltensänderung. Diese geschieht nicht von heute auf morgen: Also stressen Sie sich dabei nicht! Zunächst ist die Erkenntnis der belastenden Einstellung nötig. Darauf folgt die Frage: „Stimmen meine Ansichten mit der Realität überein?“ Wird man sich einer Differenz bewusst, sollte man an der Veränderung der eigenen Denkweise arbeiten. Dann ist man schließlich bereit, auch das eigene Verhalten zu ändern.

Das Sekunden-Programm zur Stressbewältigung

- + Regen Sie sich nicht über Kleinigkeiten auf.
- + Denken Sie daran: Es sind nur Kleinigkeiten.

Wie kann ich meinen Stress minimieren?

- + Verbessern Sie Ihre Selbstorganisation und Ihr persönliches Zeitmanagement. Das wirkt stressreduzierend und beruhigend.
- + Denken Sie positiv: Aus „Ich mache bestimmt Fehler!“ wird ein „Aus meinen Fehlern werde ich schlauer!“.
- + Lassen Sie sich von Ihrer Erkrankung nicht die Laune verderben. Gönnen Sie sich Spaß – ob ein kreatives Hobby, ein Treffen mit Freunden oder Ihre Liebessportart.
- + Sport ist ein hervorragender Weg zur Stressbewältigung – und nicht nur das, Bewegung ist für Menschen mit Rheuma besonders wichtig, denn das hilft dabei, Funktionseinbußen entgegenzuwirken, und ist eine Wohltat für Körper und Seele.
- + Unsere Partner, Freunde und Familienmitglieder geben uns Rückhalt, Kraft und sind wichtig für unser Wohlbefinden. Genießen Sie die gemeinsame Zeit und sprechen Sie sich aus, wenn es Ihnen nicht gut geht.
- + Probieren Sie doch einmal eine Methode zur Tiefenentspannung aus. Muskuläre Entspannungsübungen, spezielle Atemtechniken oder autogenes Training steigern die Belastbarkeit, das Immunsystem und die Stimmung.







Rheuma und Rauchen

Dass Rauchen der Gesundheit schadet, ist kein Geheimnis. Am häufigsten werden mögliche Folgekrankheiten wie z. B. Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Nikotinkonsum in Verbindung gebracht. Doch Rauchen kann auch Einfluss auf den Krankheitsverlauf eines Rheumatikers nehmen und sogar ein auslösender Faktor sein.

Rheuma und Rauchen – wie hängt das zusammen?

Es ist erwiesen, dass z. B. bei der am häufigsten auftretenden Form, der rheumatoiden Arthritis (RA), einer von fünf Erkrankungsfällen hätte verhindert werden können, wenn der Patient vorher nicht geraucht hätte. Auch zu anderen Krankheitsbildern wie Morbus Bechterew oder Psoriasis-Arthritis liegen belegende Studienergebnisse vor, dass das Rauchen von Zigaretten den Krankheitsauftritt eindeutig begünstigt. Natürlich ist Rauchen nicht der alleinige Auslöser für Rheuma, jedoch handelt es sich um einen entscheidenden Faktor, der aktiv herbeigerufen wird. Somit leiden Raucher häufiger an rheumatischen Krankheiten als Nichtraucher.

Warum leiden Raucher häufiger an rheumatischen Erkrankungen?

Bei allen Rheuma-Formen handelt es sich um sogenannte Autoimmunerkrankungen, d. h. es liegt eine Fehlleitung des Immunsystems vor, die dafür sorgt, dass vor allem Entzündungen in den Gelenkpartien im Körper auftreten. Und Rauchen geht eben nicht nur auf die Lunge, sondern auch auf das Immunsystem und die Gelenke. Die Inhaltsstoffe einer Zigarette begünstigen die Bildung von entzündungsfördernden Antikörpern und verschlechtern die Blutversorgung zum Gelenkknorpel. Daraus resultiert, dass der Krankheitsverlauf durch das Rauchen durchaus negativ beeinflusst wird.

Was bewirkt Rauchen bei Rheuma-Patienten?

Bereits in frühen Krankheitsstadien ist bei Rauchern häufig eine höhere Krankheitsaktivität und ein schlechterer Funktionsstatus der Gelenke zu verzeichnen als bei Nichtrauchern. Die in Zigaretten enthaltenen Stoffe begünstigen z. B. die Bildung von entzündungsfördernden Antikörpern. Rauchende Rheumatiker erleiden daher oft deutlich stärkere Schmerzen und häufigere Schübe.

Der durch die giftigen Inhaltstoffe geschwächte Körper spricht langsamer auf Schmerzmittel an und auch Therapien mit Basistherapeutika (wie z. B. MTX), Biologika (wie z. B. TNF- α -Blocker) oder Small Molecules (wie z. B. JAK-Inhibitoren) entfalten deutlich seltener ihre Wirkungskraft.



Wie wirkt Rauch auf Rheuma-Medikamente?

Studien des Deutschen Rheumaforschungszentrums (DRFZ) in Berlin belegen, dass der Erfolg der medikamentösen Therapie bei rauchenden Rheumatikern nur etwa halb so groß ist wie bei Nichtrauchern.

Auch die Menge der konsumierten Zigaretten spielen eine Rolle: Je mehr geraucht wird, desto seltener wirken die Therapeutika.

Da Zigarettenrauch die Symptome der rheumatischen Erkrankung verschlimmert, werden zudem größere Mengen an Schmerzmitteln benötigt, um die Beschwerden zu lindern. Und durch die größere Menge des eingesetzten Arzneimittels wächst auch das Risiko von Nebenwirkungen.

Welche Begleitkrankheiten verstärkt Rauchen bei Rheumatikern?

Bei Patienten mit Rheuma wird sehr häufig ein metabolisches Syndrom diagnostiziert. Das metabolische Syndrom wird heute als der entscheidende Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen und durch vier Faktoren charakterisiert:

- + Abdominelle Fettleibigkeit (Adipositas)
- + Bluthochdruck (Hypertonie)
- + Zu hoher Cholesterinspiegel im Blut (Hypercholesterinämie)
- + Insulinresistenz (Diabetes mellitus)

Der chronische Entzündungsprozess von Rheuma führt hier zu einem deutlich verstärkten Risiko, insbesondere wenn zusätzliche Faktoren wie das Rauchen hinzukommen. Durch das Rauchen steigt das Risiko, an Herz-Kreislauf-, Blutdruck- und Gefäßkrankheiten zu erkranken, nochmal um ein Vielfaches.



Warum machen Zigaretten süchtig?

Rauchen erzeugt gleich auf zwei Ebenen eine Abhängigkeit – körperlich wie psychisch.

Wie entsteht eine körperliche Abhängigkeit?

Der größte Suchtstoff in Zigaretten ist das Nikotin. Für den menschlichen Organismus ist es hochgiftig. Schon 60 Milligramm reines Nikotin können für einen Erwachsenen tödlich sein.

Durch das Inhalieren des Rauches gelangt das Nikotin rasend schnell über die Lunge in den Körper. Bereits nach 7 Sekunden haben die ersten Nikotinmoleküle das Gehirn erreicht und heften sich an bestimmte Rezeptoren. Dies führt zur Freisetzung von Dopamin, einem Botenstoff, der eine Art Belohnungsgefühl auslöst. Der Raucher fühlt sich entspannt, glaubt, er könne sich jetzt besser konzentrieren, und ist positiv gestimmt.

Doch Nikotin ist nicht der einzige Abhängig-Macher in Zigaretten. Süchtig macht auch das Acetaldehyd, das beim Verbrennen von Zucker und anderen Bestandteilen des Tabakblatts entsteht. In Kombination sind Nikotin und Acetaldehyd doppelt so stark suchterregend wie Nikotin allein.

Zudem sollen weitere, dem Tabak zugesetzte Stoffe die Wirkung von Nikotin im Körper verstärken und das Suchtpotenzial erhöhen. Ammoniumchlorid z. B. verstärkt die Freisetzung des Nikotins. Zucker, Lakritze, Kaffee, Tee oder Kakao sollen einen angenehmen Geschmack erzeugen und den Rauch milder machen. Menthol und Gewürznelken dienen der Verminderung von Reiz- und Schmerzempfinden des Atemtrakts.

Sobald das Nikotin im Körper abgebaut ist und der Dopaminspiegel absinkt, kommt es zu Entzugssymptomen wie Müdigkeit oder Unruhe. Der Raucher möchte sich jedoch lieber wieder gut und entspannt fühlen ... und greift zur nächsten Zigarette. Der Weg in die körperliche Abhängigkeit ist damit eingeschlagen.



Wie entsteht eine psychische Abhängigkeit?

Von der ersten Zigarette an lernt der Raucher unbewusst, dass er sich durch das Rauchen gut fühlt. Fast automatisch gönnt er sich immer wieder eine Zigarette in bestimmten Situationen. Er ist durch die Arbeit angespannt: Eine kurze Raucherpause trägt zur Entspannung bei, um „besser“ weiterarbeiten zu können. Er genießt in Ruhe seine Zeitung – und zündet sich eine Zigarette an, um den Genuss noch mehr zu steigern. Nach und nach stehen bestimmte Situationen in einem festen Zusammenhang mit einer Zigarette. Das Rauchen wird zur Gewohnheit, und es scheint, als könnten bestimmte Situationen nicht mehr ohne Zigaretten bewältigt werden.

Kann das Verlangen nach einer Zigarette nicht erfüllt werden, kommt es vielfach zu Gereiztheit, Lustlosigkeit oder Nervosität. Spätestens an diesem Punkt ist man als Raucher in der psychischen Abhängigkeit angekommen.

Welche gefährlichen Inhaltsstoffe enthalten Zigaretten?

Tabak bzw. Tabakrauch enthält rund 5000 chemische Substanzen, die meisten davon sind lungengängige Feinstaubpartikel. Über 200 sind giftig. Etwa 90 gelten als potenziell krebserregend, mindestens 40 sind sicher in der Lage, Krebs auszulösen. Weitere sind reizend. Auch im Zigarettenpapier stecken zusätzliche Chemikalien. So entstehen beim Verbrennungsvorgang zahlreiche weitere schädliche Substanzen. Diese Mischung ist extrem gefährlich: Durch die giftigen Substanzen werden körpereigene Entgiftungsmechanismen abgelenkt.

Gleichzeitig verschlechtern die reizenden Stoffe die Selbstreinigung der Lunge. Infolgedessen können die krebserregenden Stoffe fast ungehindert in die Lunge eindringen und dort auch bleiben.



Warum machen Zigaretten süchtig?

| Substanz: | Gesundheitliche Auswirkungen: |
|--------------------|--|
| Nikotin | suchterzeugend / wahrscheinlich krebsauslösend |
| Reizgase (> 4000) | chronische Bronchitis / krebsauslösend |
| Teerstoffe (> 40) | krebsauslösend |
| Kohlenmonoxid (CO) | verminderter Sauerstofftransport |



Lohnt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören?

JA! Denn:

- + nach 20 Minuten**
verbessern sich Blutdruck, Puls und Durchblutung.
- + nach 24 Stunden**
fällt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut auf ein Normalmaß. Sauerstoff wird wieder besser transportiert.
- + nach 2 Tagen**
wird das Nikotin aus dem Körper ausgeschieden. Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich.
- + nach 2 bis 12 Wochen**
verbessert sich die Lungenfunktion um 30 %.
- + nach 3 bis 9 Monaten**
nehmen Husten und Kurzatmigkeit deutlich ab.
- + nach 1 Jahr**
halbiert sich das Herzinfarktrisiko!
- + nach 10 Jahren**
halbiert sich das Lungenkrebsrisiko. Die Wahrscheinlichkeit, an anderen Krebsarten zu erkranken, sinkt.
- + nach 15 Jahren**
sinkt das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, auf Nichtraucher-niveau.



Wie schaffe ich es in ein rauchfreies Leben?

In erster Linie bildet der eigene Wille die Basis für einen erfolgreichen Rauchstopp. Sie müssen aus voller Überzeugung Ihr Ziel verfolgen. Wenn Sie selbst nur halbherzig (z. B. aus Zugzwang) den Weg in ein rauchfreies Leben antreten, wird es für Sie noch schwieriger werden, den Verführungen zu widerstehen.

Doch unterstützend zu Ihrer eigenen Motivation gibt es zahlreiche Möglichkeiten und Ansprechpartner, die Ihnen die Entwöhnungsphase erleichtern können:

+ Die professionelle Betreuung

Ärzte und Apotheker sind in allen Phasen der Raucherentwöhnung kompetente Ansprechpartner. Sie wissen genau, was Ex-Rauchern in der Anfangszeit Probleme bereitet, können Ihnen die Hintergründe erläutern, Hilfestellung bieten, insbesondere auch bei medikamentöser Unterstützung, und Ihnen in gesundheitlicher Hinsicht behilflich sein. Erfahrungsgemäß erhöht professioneller Rat die Chance auf eine erfolgreiche Entwöhnung immens.

+ Hypnose

Beim Thema Hypnose scheiden sich nach wie vor die Geister. Wer jedoch von ihrer Wirksamkeit überzeugt ist, kann durch eine professionelle Hypnosetherapie das Gefühl verlieren, beim Rauchstopp auf etwas verzichten zu müssen.

+ Akupunktur

Ebenso kann auch die Akupunktur als Unterstützung bei der Raucherentwöhnung wertvolle Dienste leisten. Besonders die körperlichen Symptome zu Beginn der Nichtraucherphase (Heißhunger, Nervosität etc.) kann eine beruhigend wirkende Ohrakupunktur abschwächen.

+ Die Verhaltenstherapie

Der eigentliche Knackpunkt bei der Raucherentwöhnung ist oft nicht die körperliche, sondern vielmehr die psychische Abhängigkeit. Die über Jahre erlernten Rauchgewohnheiten müssen für einen langfristigen Nichtrauchererfolg durchbrochen und „umprogrammiert“ werden. An diesem Punkt setzt die Verhaltenstherapie an und bietet somit eine sinnvolle Stärkung vor und während der Umsetzung des Rauchstopps.

Gibt es Tipps und Tricks für einen gelungenen Rauchstopp?

- + Legen Sie einen festen Termin für den Nichtraucher-Start fest.
- + Entfernen Sie alles, was Sie an das Rauchen erinnert (Aschenbecher, Zigaretten etc.).
- + Schaffen Sie sich eine Spardose für das nicht ausgegebene „Zigaretten-geld“ an. So sehen Sie real, was Sie auch finanziell dazugewinnen.
- + Überlegen Sie im Vorfeld, wann Sie typischerweise rauchen, und suchen nach Möglichkeiten, diese kritischen Momente zu entschärfen oder zu umgehen.
- + Machen Sie eine Liste, welche Vorteile der Rauchstopp Ihnen bringt, und führen Sie sich diese immer wieder vor Augen.
- + Meiden Sie in der Anfangszeit Orte, an denen viel geraucht wird.
- + Informieren Sie Ihre Mitmenschen über Ihr Vorhaben und bitten Sie um Verständnis (z. B. falls Sie anfangs gereizt sind, lieber nicht am Stammtisch teilnehmen möchten o.Ä.).
- + Nehmen Sie die positiven Veränderungen in Ihrem Körper und Ihrem Leben bewusst wahr.
- + Belohnen Sie sich!
- + Beschäftigen Sie Ihre Hände, wenn Sie nervös werden.
- + Ergänzen Sie Ihre eigene Motivation z. B. durch den Austausch mit anderen (Ex-Rauchern) oder durch professionelle oder medikamentöse Unterstützung.
- + Führen Sie sich immer wieder vor Augen: Sie verzichten auf nichts. Sie gewinnen etwas hinzu.
- + Seien Sie jeden Tag aufs Neue stolz auf das, was Sie geschafft haben!





Unterwegs mit Rheuma

Gönnen Sie sich die Erfüllung Ihrer Reiseträume, und nehmen Sie das positive Lebensgefühl Ihres Urlaubs mit zurück in den Alltag. Dank der heutigen Behandlungstherapien steht Ihnen die ganze Welt offen. Wenn Sie sich für eine Reise bereit fühlen, dann sind Sie es auch!



Welche Versicherungen sollte ich für meine Reise abschließen?

Rheumatiker unterliegen dem besonderen Risiko, eine gebuchte Reise z. B. aufgrund eines akuten Schubs nicht antreten zu können. Auch für eventuelle gesundheitliche Probleme während des Urlaubs sollte vorgesorgt werden.

Die wichtigsten Reiseversicherungen:

- + Reiserücktrittskostenversicherung
- + Reisekrankenversicherung
- + Reiseabbruchversicherung

Weiterführende Informationen zu den Versicherungsarten und welche Versicherung für Sie sinnvoll ist, finden Sie im Internet, z. B. unter www.versicherungszentrum.de

Was sollte ich beachten, um stressfrei zu reisen?

- + Eine entspannte Urlaubsreise gelingt nach einer guten Vorbereitung am besten.
- + Wählen Sie ein Transportmittel, in dem Sie genügend Bewegungsfreiraum haben.
- + Reisen Sie mit bequemem Gepäck wie einem leicht bedienbaren Rollkoffer, und als Handgepäck eignet sich am besten ein praktischer Rucksack.
- + Auch wenn Sie gerne aktiv sind: Gönnen Sie sich zwischendurch Ruhepausen und tanken Sie genug Kraft.

Welche Richtlinien gibt es für die Mitnahme von Medikamenten?

- + Medikamente sollten immer im Handgepäck transportiert werden.
- + Medikamente in Tablettenform können ohne besondere Vorsichtsmaßnahmen mitgeführt werden.
- + Für manche Medikamente und Spritzen muss man eine ärztliche Genehmigung haben.

Wie wichtig sind Impfungen?

Gewisse Reiseziele bergen eine erhöhte Infektionsgefahr. Da Rheuma-Patienten besonders anfällig für Infekte sind, haben Impfungen einen besonders hohen Stellenwert. Informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrem Arzt über mögliche Gefahren und die erforderlichen Impfungen.

Aktuelle Informationen zu Reiseimpfungen finden Sie im Internet beim:

- + Tropeninstitut München (www.klinikum.uni-muenchen.de/Abteilung-fuer-Infektions-und-Tropenmedizin),
- + Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de),
- + Robert-Koch-Institut (www.rki.de) oder
- + der WHO (www.who.int).



Was ist der Unterschied zwischen Lebend- und Totimpfstoffen?

Generell unterscheidet man bei allen Impfstoffen zwischen Lebend- und Totimpfstoffen. Während Totimpfstoffe für Rheumatiker unproblematisch sind, bestehen bei den Lebendimpfstoffen gewisse Einschränkungen. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

Impfungen im Überblick

Lebendimpfstoffe:

- + Influenza (Grippe)
als Nasenspray
- + BCG (Tuberkulose)
- + Polio oral (Kinderlähmung)
- + Typhus oral
- + Masern – Mumps – Röteln
- + Varizellen (Windpocken)
- + Gelbfieber

Totimpfstoffe:

- + Influenza (Grippe)
- + Haemophilus influenzae
- + Meningokokken
- + Diphtherie
- + Hepatitis A und B
- + Polio (Kinderlähmung)
- + Tetanus
- + Pertussis



Gibt es Urlaubsorte, die für Rheumatiker besonders geeignet sind?

Aus klimatologischen Heilaspekten werden einige Urlaubsziele für Rheuma-Patienten mehr empfohlen und andere weniger.

Empfohlene Eigenschaften des Reisegebiets:

- + Stabile Wetterlage
- + Eher warmes und trockenes Umfeld
- + Sonniges Klima (mit schattigen Plätzen)
- + Reine Luft
- + Leichte Winde

Weniger gute Eigenschaften des Reisegebiets:

- + Extreme Hitze oder Kälte
- + Schwülwarmes bis tropisches Klima
- + Nasses und kaltes Wetter
- + Lang anhaltender Nebel
- + Stark wechselhaftes Wetter

Weil ein Reiseziel nicht empfohlen wird, heißt es nicht, dass Sie als Rheuma-Patient nicht dorthin reisen dürfen. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt über Ihren Reisewunsch, und bereiten Sie sich sorgfältig darauf vor!







Essen und Trinken mit Rheuma

Eine ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden eines jeden Menschen. Wenn der Körper mit einer chronischen Krankheit wie Rheuma zu kämpfen hat, ist es besonders wichtig, ihn mit der richtigen Ernährung zu stärken.

Rheuma und Ernährung: Wie hängt das zusammen?

Aktuelle Studien belegen, dass sich bestimmte Lebensmittel mildernd auf Entzündungen und Gelenkschmerzen auswirken. Gesundes Essen kann Folgeerkrankungen wie Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Zudem verhindert eine ausgewogene Ernährung – gepaart mit Bewegung – Übergewicht, das gerade für Rheuma-Patienten eine unnötige zusätzliche Belastung darstellen würde.

Was genau braucht mein Körper eigentlich?

Diese Frage kann nur individuell beantwortet werden. Wichtig ist erst einmal, welche Lebensmittel Ihnen schmecken und wie diese auf Ihren Körper wirken. Dazu hilft es, die folgenden Fragen für sich selbst zu beantworten:

- + Was esse ich besonders gerne und hebe es mir daher für besondere Tage auf?
- + Welche Lebensmittel schmecken mir besonders gut und haben eine positive Wirkung auf meinen Körper?
- + Welche Lebensmittel sind nicht gut für mich und welcher gesunde Ersatz schmeckt mir stattdessen?



Wie sieht eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Rheumatiker aus?

- + Generell gilt für Rheumatiker in puncto Ernährung das Gleiche wie für jeden anderen Menschen auch: Alles ist möglich – nur Abwechslung muss sein.
- + Bei der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel hilft die Ernährungspyramide. Sie zeigt, welche Nahrungsmittel in welcher Menge auf dem Speiseplan stehen sollten: Ein Pyramidenbaustein steht für eine Portion.

Grün bedeutet: Freie Fahrt!

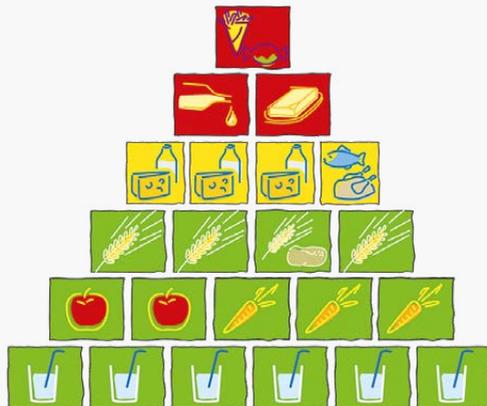
- + Getränke und pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse bilden die Grundlage der Pyramide.
- + Getreideprodukte wie Brot, Nudeln oder Reis sollten bevorzugt aus Vollkorn sein.

Gelb bedeutet: In Maßen genießen!

- + Tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Wurst

Rot bedeutet: Bewusst und sparsam verzehren!

- + Fette, Öle, aber auch Alkohol, Süßigkeiten und Snacks



Idee: Sonja Mannhardt, © aid infodienst

Welche Lebensmittel dienen mir als Energielieferanten?

Besonders für Erkrankte ist es wichtig, durch die Nahrungsaufnahme genug Energie zu tanken, um der Krankheit den Kampf ansagen zu können. Wir beziehen unsere Kraft aus drei verschiedenen Energielieferanten:

+ Kohlenhydrate

Hauptsächlich liefern uns Kohlenhydrate Energie. Wie auch bei vielen anderen Nährstoffen gibt es von ihnen nützliche und weniger empfohlene Varianten. „Gute“ Kohlenhydrate stecken z. B. in Vollkornprodukten, ungeschältem Reis, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Weißbrot, Haushaltszucker, Süßigkeiten oder geschälter Reis enthalten hingegen „leere“ Kohlenhydrate. Das bedeutet nicht, dass diese Nahrungsmittel komplett vom Speiseplan gestrichen werden sollten – im angemessenen Umfang ist alles in Ordnung.

+ Eiweiße

Eiweiße sollten täglich am besten 15 % unserer Energiezufuhr ausmachen. Empfohlen wird eine Mischung aus pflanzlichen (z. B. Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide) und tierischen (mageres Fleisch, Fisch) Eiweißstoffen.

+ Fette

Dieses sollte laut aktuellen Empfehlungen rund ein Viertel unserer Energie spenden. Besonders gesund sind Raps-, Walnuss-, Lein- sowie kaltgepresstes Olivenöl.



Wie viel Flüssigkeit sollte ich am Tag zu mir nehmen?

Ein erwachsener Mensch sollte täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken. Dabei kommt es auch auf die richtige Auswahl der Getränke an. Bevorzugt sollten kalorienarme bzw. -freie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte und ungesüßte Tees verzehrt werden.

Natürlich sind süße Getränke und Alkohol auch für Rheuma-Patienten nicht verboten. Wie bei allen Lebensmitteln gilt auch hier: Die Menge macht's. Wer sich ab und zu ein Gläschen Bier oder Wein gönnt, macht damit nichts verkehrt. Beachtet werden sollte auf jeden Fall, dass Alkohol die Nebenwirkungen einiger Medikamente erhöht!

Können Nahrungsmittel sich auf Entzündungen auswirken?

Ja. Studien haben ergeben, dass manche Lebensmittelinhaltsstoffe Entzündungen entgegenwirken oder aber verstärken können.

Welche Nahrungsmittel wirken entzündungshemmend?

Die entscheidende Rolle spielt dabei die Wahl der Fette, die wir zu uns nehmen. Man unterscheidet zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.

Die gesättigten Fettsäuren sind vor allem in tierischen Nahrungsmitteln enthalten (z. B. in Fleisch, Käse, Milchprodukten).

Zu den ungesättigten Fettsäuren zählen die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Das sind essenzielle Stoffe, die lebensnotwendig sind, aber nicht vom Körper selbst produziert werden können. Die meisten Menschen nehmen reichlich Omega 6 auf, während oft ein Mangel an Omega 3 vorliegt. Dabei können Omega-3-Fettsäuren eine Entzündung positiv beeinflussen und Omega-6-Fettsäuren entzündungsfördernd wirken.



Welche Nahrungsmittel enthalten Omega-3- bzw. Omega-6-Fettsäuren?

Omega-6-Fettsäure

- + Rotes Fleisch
- + Innereien
- + Eier
- + Tierische Fette
- + Sonnenblumenöl
- + Distelöl
- + Maiskeimöl

Omega-3-Fettsäure

- + Seefisch
- + Leinöl
- + Hanföl
- + Walnussöl
- + Rapsöl
- + Sojaöl
- + Grüne Pflanzenteile (Salat, Kohl etc.)

Was kann eine Umstellung auf Lebensmittel mit mehr Omega-3-Fettsäuren bewirken?

Teilnehmer an wissenschaftlichen Studien bemerkten nach einer Ernährungsumstellung auf mehr Omega-3- und weniger Omega-6-Fettsäuren beispielsweise weniger steife Gelenke am Morgen, überhaupt weniger geschwollene Gelenke und insgesamt gelinderte Schmerzen in den Gelenken.



Gibt es Kochbücher für Rheumatiker?

Da es gerade zu Beginn einer Ernährungsumstellung schwierig sein kann, Inspirationen und Anregungen zu finden, was zusammen auf den Teller passt, gibt es speziell für Rheumatiker erstellte Kochbücher mit zahlreichen Rezepten, die sich ganz einfach zu Hause nachkochen lassen.

Kochbuch-Empfehlungen

+ Gesunde Ernährung bei Rheuma

Entzündungshemmende Ernährung leicht gemacht.
Fettarm und schnell gekocht: Über 100 köstliche Rezepte.
(Peter Mayr und Jürg Eichhorn)

+ Gesund essen bei Rheuma

100 leckere Rezepte für mehr Lebensgenuss
(Friedrich Bohlmann und Dr. med. Gernot Keysser)

+ Küche in Bewegung

Kochen schnell und leicht. Mit André Großfeld und Mirko Reeh
(Bärbel Mattka und Dr. med. Constanze Richter)

Gibt es Hilfsmittel für die Küche, die mir als Rheumatiker die Küchenarbeit erleichtern?

Krankheitsbedingte Einschränkungen in der Körperbeweglichkeit können die Zubereitung der Mahlzeiten erschweren – müssen es aber nicht. Mittlerweile sind z. B. viele kleine Küchenhelfer mit großer Wirkung erhältlich.

- + Sogenannte Griffverdicker oder spezielles Besteck mit breitem Griff erleichtern das Greifen.
- + Mit Flaschen-, Dosen- und Glasöffnern lassen sich Gefäße besonders leicht und mit wenig Kraftaufwand öffnen.
- + Spezielle Küchenmesser (Fuchsschwanzmesser) geben eine optimale Kraftverteilung und unterstützen z. B. beim Schneiden von Brot, Gemüse, Fisch oder Kartoffeln.





Familienleben mit Rheuma

■ Eine eigene Familie zu gründen, ist ein großer Schritt. Für Menschen mit Rheuma vielleicht ein noch größerer. Doch ein glückliches Familienleben und Rheuma schließen sich nicht aus – sondern ergänzen sich prima.

Dank moderner Behandlungstherapien ist es heute kein Problem, mit Rheuma eine erfüllte Mutter- oder Vaterrolle zu übernehmen.

Können wir gute Eltern werden trotz Rheuma?

Natürlich kann man auch mit Rheuma eine gute Mutter oder ein guter Vater sein. Wenn Sie sich sicher sind, den Schritt gemeinsam mit Ihrem Partner gehen zu wollen, spricht nichts dagegen. Ängste, dem Kind aufgrund der Erkrankung nicht gerecht werden zu können, sind in der Regel unbegründet. Mit der richtigen medikamentösen Behandlung und einer intelligenten Planung steht einem normalen Leben nichts im Wege – und das schließt auch das Familienleben ein.

Was sollte ich tun, wenn ich einen Kinderwunsch verspüre?

Im Vorfeld der Schwangerschaft ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Rheumatologen sehr sinnvoll. Ihr Arzt ist Ihnen bei der Planung behilflich, kann Ihnen nützliche Ratschläge geben und bei Bedarf Ihre Therapie anpassen.





Gibt es einen optimalen Zeitpunkt für eine Schwangerschaft?

Um Mutter und Kind nicht unnötig zu gefährden, sollte dieser möglichst in einer Phase mit geringer Krankheitsaktivität gelegt werden. Und während der „anderen Umstände“ verbessert sich der Gesundheitszustand von Rheuma-Patientinnen häufig sogar. In einer Studie gaben 80 % der Frauen an, in der Schwangerschaft außergewöhnlich fit gewesen zu sein. Nach der Geburt kommen die Krankheitssymptome allerdings leider meist wieder zurück.

Bitte konsultieren Sie Ihren behandelnden Arzt für weitere Fragen rund um eine geplante Schwangerschaft.

Wie verhöte ich als betroffene Frau?

In puncto Empfängnisverhütung gibt es bei Rheuma keine Unterschiede zu gesunden Frauen. Die gängigen Medikamente vertragen sich auch mit Hormonpräparaten wie der Anti-Baby-Pille.

Kann mein Kind die Krankheit erben?

Rheuma wird nicht von den Eltern oder Großeltern vererbt. Beobachtungen zeigen zwar, dass die Erkrankung in einigen Familien gehäuft vorkommt – was eine ererbte Bereitschaft für die Krankheit vermuten lässt. Für diese Behauptung gibt es allerdings keinerlei wissenschaftliche Beweise. In den meisten Fällen tritt Rheuma „spontan“ auf, das heißt ohne Vorboten in der Familie.

Wie kann ich den Alltag mit der Erkrankung und Kindern im Alter bis zu 5 Jahren entspannter gestalten und genießen?

Kleine Kinder benötigen viel physische Fürsorge. Stillen, Tragen, Heben, Zu-Bett-Bringen, Spielen: All das erfordert viel körperliche Anstrengung.



Welche Maßnahmen gibt es, die einem den Umgang mit Baby oder Kleinkind erleichtern?

- + Ermutigen Sie Ihr Kind, z. B. auf Ihre Knie zu klettern, damit Sie es nicht hochheben müssen.
- + Wird Ihr Kind sicherer in seiner Mobilität, können Sie z. B. eine Trittleiter vor den Wickeltisch stellen und es an der Hand hochführen. Auch ein Kinderhochstuhl, auf den das Kind selbst klettern kann, ist hilfreich.
- + Machen Sie Ihre Wohnung kindersicher: Türgitter, Steckdosenschutz, Schubladensperren, Herdgitter, Toilettensperre, Kühlschranksicherung, Tischkantenschutz usw. sorgen dafür, dass Ihrem Kleinkind nichts passiert, wenn Sie nicht so schnell eingreifen können.
- + Babys müssen nicht unbedingt im Gitterbett schlafen. Grenzen Sie einen Schlafplatz im normalen Bett mit mehreren Kissen ab. So liegt Ihr Kind sicher und Sie müssen sich weniger bücken.

Welche Tipps gibt es, die einem den Alltag mit Schulkindern vereinfachen?

- + Ab einem gewissen Alter nehmen Kinder bewusst wahr, dass ein Elternteil körperlich beeinträchtigt ist. Unterstützen Sie Ihren Nachwuchs, damit umzugehen.
- + Ihr Kind merkt es Ihnen an, wenn Sie sich nicht gut fühlen. Spielen Sie ihm nichts vor, aber nutzen Sie Ihren Nachwuchs auch nicht als Ventil, um sich über Ihre Schmerzen zu beklagen. Ein gesundes Maß an Kommunikation ist wichtig.
- + Wenn Sie Ihr Kind zu bestimmten Aktivitäten nicht begleiten können, erklären Sie ihm den Grund. Es wird Sie verstehen.
- + Die Freizeitgestaltung muss sich nicht nur zu Hause abspielen. Auch wenn Sie körperlich stark beeinträchtigt sind, können Sie viel unternehmen. Die meisten Museen, Sportveranstaltungen, Freizeitparks, Musicals, Kinos o. Ä. sind auch für Rollstuhlfahrer zugänglich.
- + Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Stärkung des Selbstbewusstseins. Erklären Sie ihm, dass die Erkrankung des Elternteils nichts ist, für das es sich schämen muss.
- + Bringen Sie Normalität in Ihren Alltag: Geregelt Strukturen geben Halt und machen Freude. Wie wäre es z. B. mit regelmäßigen Spieleabenden für die ganze Familie?



Rheuma und Angehörige

Genau wie der Betroffene selbst stellen sich Angehörige viele Fragen. Unmittelbar nach der Diagnose einer chronisch-rheumatischen Erkrankung wird das Leben des Betroffenen sich erst einmal teilweise verändern. Die richtige Therapie muss gefunden werden, Medikamente getestet, und manchmal ist sogar eine Auszeit vom Beruf notwendig. Von diesen Veränderungen sind natürlich auch Partner, Familie und Freunde betroffen.



Wie kann ich meinem erkrankten Angehörigen nach der Diagnose helfen?

Besonders in den ersten Wochen und Monaten nach der Diagnose sind in schwierigen Alltagssituationen Ihre Unterstützung und Ihr Einfühlungsvermögen gefragt. So verlangt z. B. der Tagesablauf eine Umstrukturierung; manche Rollen im Haushalt sollten neu verteilt werden. Wichtig ist jedoch auch, dass Sie sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse nicht vergessen.

Wie kann ich meinen an Rheuma erkrankten Angehörigen unterstützen?

- + Gerade in Zeiten mit einer hohen Krankheitsintensität ist den Betroffenen Hilfe und Unterstützung von anderen wichtig, manchmal sind sie darauf angewiesen. Unterstützen Sie Ihren Angehörigen, aber zögern Sie im Bedarfsfall nicht, auch Hilfe von außen zuzulassen.

Weitere Informationen und Tipps für den Alltag und Ernstfall finden Sie auch im Kapitel „Leben mit Rheuma“.

- + Unterstützen Sie Ihren erkrankten Angehörigen in Phasen körperlicher Einschränkungen wie Morgensteifigkeit oder Gelenkschmerzen, indem Sie ganz selbstverständlich mehr Zeit einplanen und sich in Geduld üben. So wird zusätzlicher Stress vermieden.
- + Für den Betroffenen ist es wichtig, innerhalb der Familie und des Freundeskreises ein offenes Ohr zu finden. Unser Tipp: Machen Sie die Krankheit weder zum Tabu noch zum Hauptgesprächsthema. Ein normaler Umgang mit dem Erkrankten sowie ein geregelter Tagesablauf wirken sich bereits äußerst positiv auf die Psyche aus.
- + Ermutigen Sie Ihren erkrankten Angehörigen – nicht nur beim „Durchhalten“, sondern auch dabei, wenn es nötig ist, einmal „kürzer zu treten“.



Was bedeutet Gleichberechtigung in einer Partnerschaft mit einem Betroffenen?

Ihr Partner hat ein Recht auf Normalität. Versuchen Sie nicht, ihn oder sie aufgrund der Krankheit zu bevormunden oder Entscheidungen alleine zu treffen. Teilen Sie sich wenn möglich Haushalt und Kindererziehung, wie Sie es mit einem gesunden Menschen tun würden. Ermutigen Sie wenn möglich zur Selbstständigkeit!

Sollte ich vor meinem erkrankten Angehörigen am besten immer stark bleiben und keine Emotionen zeigen?

Respektieren Sie die Gefühle Ihres Gegenübers, doch gestatten Sie auch sich selbst, mal traurig zu sein und Schwäche zu zeigen. Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie sich rund um die Uhr ausschließlich der rheumatischen Erkrankung widmen. Suchen Sie auch für sich selbst einen würdigen Ausgleich. Ihr Partner wird Ihnen danken.

Wann sollte ich als Angehöriger Kompromissbereitschaft zeigen?

Aus einer funktionierenden Partnerschaft sind Kompromisse nicht wegzudenken. Körperlich beeinträchtigte Menschen sind zudem z. B. weniger spontan als andere. Jetzt ist Planungsgeschick gefragt. Überflüssiger Stress im Alltag wird so vermieden, die Freude rückt in den Vordergrund.

Ein kleiner, aber wichtiger Tipp für entspannte Gemeinsamkeit

Gemeinsame Ziele setzen: Der lang ersehnte Urlaub, sportliche Etappen oder auch nur ein gemeinsames Abendessen – Vorfreude ist manchmal die schönste Freude und versüßt das Leben. Im Alltag helfen kleine Erfolgserlebnisse gerade kranken Menschen enorm.





Leben und Liebe mit Rheuma

Liebe und Sexualität sind für die meisten Menschen sensible Themen. Ganz besonders für chronisch Erkrankte verläuft das enge partnerschaftliche Zusammensein nicht immer ganz nach Plan. Doch genau wie für gesunde Menschen zählt für Rheuma-Patienten die Liebe zur schönsten Sache der Welt. Und mit einem starken Partner an der Seite lassen sich schwere Zeiten am besten meistern.

Wie wirkt sich Rheuma auf eine Partnerschaft aus?

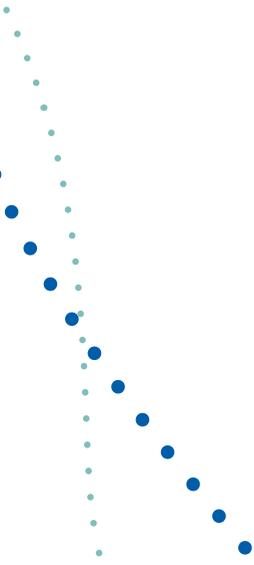
Auch wenn moderne Behandlungstherapien Betroffenen ein fast ganz normales Leben ermöglichen können, wirkt sich die Krankheit oft negativ auf die psychische Verfassung des Erkrankten aus. Wenn man mit sich selbst und dem eigenen Körper nicht im Reinen ist, überträgt sich dieser Umstand häufig auf die Partnerschaft. Doch gerade Rheuma-Patienten sollten Kraft aus ihrer Beziehung schöpfen können, anstatt diese selbst als Kraftakt zu betrachten. Versuchen Sie als betroffene Person, Ihr Krankheitsbild als Teil von sich zu akzeptieren, und finden Sie so Ihre innere Balance wieder.

Wie kann mein Partner mir beistehen?

Natürlich können Sie Ihre krankheitsbedingten Symptome nicht mit Ihrem Partner teilen. Wohl jedoch Ihre Hoffnungen, Wünsche und Ängste. Denken Sie immer daran: Ihr Gegenüber kann Ihre Gedanken nicht lesen – auch wenn sie Ihnen selbstverständlich erscheinen. Offene Kommunikation ist das A und O jeder Beziehung.

Mir fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Was kann ich tun?

Lassen Sie Unterstützung von Ihrem Partner zu, und sehen Sie sich selbst nicht als Belastung. Denken Sie immer daran: Würden Sie nicht für den anderen das Gleiche tun? Aus dieser Perspektive gesehen lässt sich Hilfe oft besser annehmen.



Wie kann ich als Rheumatiker den passenden Partner finden?

Vor der Herausforderung, einen passenden Partner zu finden, stehen erkrankte genauso wie gesunde Menschen. Rheumatiker empfinden es oft als schwierig, andere Leute kennenzulernen oder sich gar neu zu verlieben. Das kann viele Gründe haben: Mangel an Selbstvertrauen, Scheu vor dem Ausgehen aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen oder Mangel an Mobilität. Doch all diese Faktoren sind keine Ausrede, um sich zu Hause zu verstecken. Es gibt viele Möglichkeiten, interessante Leute kennenzulernen – ob in Cafés, auf privaten Feiern, im Urlaub ...

Wie wäre es z.B. mit einem Besuch in einem Cabaret oder in einer Musik-
kneipe? Ein neues Hobby kann zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Durch das Erlernen einer neuen Fertigkeit stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lernen gleichzeitig andere Menschen kennen. Erkundigen Sie sich z. B. bei einer Volkshochschule in Ihrer Nähe nach den angebotenen Kursen. Auch das Internet bietet heute die Möglichkeit, nette Leute kennenzulernen.

Sollte ich eine neue Bekanntschaft immer direkt über meine Erkrankung informieren?

Wann Sie einem Menschen von Ihrer Krankheit erzählen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Der richtige Zeitpunkt ist da, wenn Sie das Bedürfnis haben, darüber zu sprechen.



Die „schönste Nebensache der Welt“ und Rheuma – geht das?

Dank der heutigen Behandlungsmethoden kann man heutzutage meist ohne große körperliche Beeinträchtigungen leben. Auch einem erfüllten Sexualleben steht demnach nichts im Wege.

Hören Sie einfach auf Ihren Körper, und reden Sie mit Ihrem Partner über Ihre sexuellen Wünsche, Bedürfnisse, Hemmungen und Ängste. So vermeiden Sie, dass er sich zurückgewiesen fühlt. Eine offene Kommunikation bildet die beste Basis für eine erfüllende sexuelle Beziehung.

Gibt es Tipps und Tricks für ein erfülltes Sexualleben mit Rheuma?

- + Lieben Sie sich in entspannten Momenten, wenn Bewegungen nicht allzu sehr schmerzen.
- + Erleben Sie Abenteuer: Lachen und spielen Sie miteinander, seien Sie liebevoll.
- + Gehen Sie es langsam an: Auch ein sanftes Annähern mit kurzen Pausen kann sich als sehr befriedigend erweisen.
- + Seien Sie kreativ: Die Liebkosung mit den Händen, dem Mund oder den Lippen kann ein ausgesprochenes Vergnügen bereiten.
- + Auch eine Massage kann eine sehr erotische und genüssliche Erfahrung sein.
- + Nutzen Sie Ihre Fantasie: Beziehen Sie Kissen, Rollen und große Sitzsäcke ein, um Ihre Gelenke zu entlasten. Es kann auch hilfreich sein, sich über einen Stuhl oder einen Tisch zu lehnen.
- + Nehmen Sie sich den Druck: Wenn es Ihnen nicht gut geht, ruhen Sie sich einfach nur aus.



Was tun, wenn die Lust auf Sexualität fehlt? Und woran kann es liegen?

Einige Rheuma-Patienten bemerken im Krankheitsverlauf einen Verlust oder die Abnahme des sexuellen Lustempfindens. Das kann viele Gründe haben:

- + Bei körperlichen Schmerzen hilft es, den Zeitpunkt des Liebesspiels auf die größte Erleichterung durch Schmerzmittel abzustimmen.
- + Ist Müdigkeit der Lusthemmer, können Sie den Akt im Voraus planen.
- + Um Ihre Bewegungsfreiheit zu erhöhen, hilft ein Bad oder eine Dusche.
- + Auch depressive Stimmungen können ein Grund sein – gerade wenn man sich selbst noch nicht mit der Krankheit abgefunden hat. Gehen Sie Ihr Problem offensiv an und sprechen Sie mit einem psychologischen Berater darüber.







Rheuma und Sozialrecht

Rheumatiker haben mit vielen verschiedenen Anlaufstellen zu tun, die in der Regel vor der Diagnose einen viel geringeren Platz im Leben eingenommen haben – Behörden, Krankenkassen, Krankenhäuser, Ärzte usw. Fast genauso wichtig wie die Auseinandersetzung mit der Erkrankung an sich ist es deshalb, sich umfassend zu informieren, welche Rechte man hat und welche Einrichtungen im Zweifelsfall helfen können.



Welche Rechte habe ich als Patient?

Patientenrechte sind in Deutschland nicht in einem einzelnen Gesetz festgeschrieben. Stattdessen ergeben sie sich aus den Grundrechten, vielen einzelnen rechtlichen Bestimmungen und der Rechtsprechung. Um den Patienten einen Überblick über die Patientenrechte zu verschaffen, hat eine vom Bundesgesundheitsministerium und Bundesjustizministerium eingerichtete Arbeitsgruppe eine Charta der Patientenrechte erarbeitet. Diese Charta der Patientenrechte findet sich im Internet unter www.bmg.bund.de

Welche Leistungen erhalte ich von meiner Krankenkasse?

Generell übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Behandlung schwerer, langwieriger Krankheiten. Dabei besteht jedoch nur Anspruch auf Leistungen, die ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sind (§ 12 SGB V). Sie als Versicherter sind jedoch verpflichtet, jährlich Zuzahlungen bis zu einer Grenze von allgemein 2 % des Bruttoeinkommens zu leisten. Chronisch Kranke, die an besonders schwerwiegenden Erkrankungen leiden, müssen höchstens 1 % des Bruttoeinkommens aufbringen.

An wen kann ich mich mit einer Beschwerde wenden?

Wenn Sie sich von einem Mitglied des Gesundheitssystems ungerecht behandelt fühlen, können Sie Ihre Beschwerde an die Ärzte- oder Zahnärztekammern, Krankenkassen, die für Ihren Wohnsitz zuständige Gesundheitsbehörde oder an freie Patientenberatungs- und Patientenbeschwerdestellen, Verbraucherzentralen und Selbsthilfeorganisationen richten.

Wann liegt eine Schwerbehinderung vor?

Ob eine Schwerbehinderung vorliegt, wird auf Antrag vom zuständigen Versorgungsamt bzw. Landesamt überprüft. Ausschlaggebend ist dabei nicht die Krankheit, sondern die Ausprägung der damit verbundenen Einschränkungen. Die für Sie zuständige Stelle und auch den Erstantrag zum Ausdrucken finden Sie u. a. im Internet unter www.versorgungs-aemter.de

Was ist ein Schwerbehindertenausweis und wozu dient er?

Mit dem Schwerbehindertenausweis kann ein Mensch seine gesundheitlichen Einschränkungen gegenüber Arbeitgebern, Sozialleistungsträgern, Behörden etc. nachweisen.

Wann erhalte ich einen Schwerbehindertenausweis?

Um dem Schwerbehindertenausweis zu erhalten, muss die Schwere der Einschränkung, gemessen durch den „Grad der Behinderung“ (GdB) von 10 bis 100, mehr als 50 betragen.

Welche Informationen enthält ein Schwerbehindertenausweis?

Auf der Rückseite des Ausweises wird der Grad der Behinderung eingetragen. Dieser kann nachträglich, nach einer erneuten Prüfung durch das Amt, noch verändert werden. Außerdem können auf dem Ausweis auch zusätzlich gewährte Merkzeichen aus der folgenden Liste verzeichnet werden:

G = Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich eingeschränkt

aG = Außergewöhnlich gehbehindert

H = Hilflos

B = Ständige Begleitung notwendig

RF = Rundfunkgebührenbefreiung möglich

Gl = Gehörlos

Wie lange ist ein Schwerbehindertenausweis gültig?

In der Regel beträgt die Gültigkeitsdauer höchstens 5 Jahre. Nur in den seltensten Fällen wird der Ausweis unbefristet ausgestellt – nämlich wenn eine wesentliche Änderung der gesundheitlichen Verhältnisse, die für den Grad der Behinderung maßgeblich gewesen sind, nicht zu erwarten ist.

Wann sollte ich die Verlängerung des Schwerbehindertenausweises beantragen?

Am besten etwa 3 Monate vor Ablauf.

Was wird für die Verlängerung des Schwerbehindertenausweises benötigt?

Eine Verlängerung ist meist zweimal ohne besondere Formalitäten möglich. Wenden Sie sich dafür entweder an das zuständige Versorgungsamt oder an das Bürgeramt Ihres Wohnorts.

Was sollte ich tun, wenn sich mein Gesundheitszustand während der Laufzeit des Schwerbehindertenausweises ändert?

Wesentliche Veränderungen Ihres Gesundheitszustands (positiv oder negativ) müssen Sie dem Versorgungsamt unverzüglich mitteilen. Der Grad der Behinderung und die Merkzeichen werden dann ggf. neu festgesetzt.



Sollte ich in jedem Fall einen Schwerbehindertenausweis beantragen?

Ein Schwerbehindertenausweis bringt für den Inhaber viele Erleichterungen mit sich. Trotzdem sollte im Voraus gründlich abgewogen werden, ob die Beantragung wirklich sinnvoll ist. Gerade junge Menschen, die am Anfang ihres Berufslebens stehen, können mit dem Ausweis Probleme bei der Jobsuche bekommen. Wenn die gesundheitlichen Beeinträchtigungen überwiegen, sollten Sie allerdings nicht auf die Vorteile verzichten, die der Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit sich bringt.

Welche Vorteile bringt ein Schwerbehindertenausweis mit sich?

Die Vorteile bestehen insbesondere in den Bereichen Steuer, Mobilität, Wohnung und Beruf.

Detaillierte Informationen hierzu finden Sie in den Broschüren „Rheuma und Sozialrecht“ und „Aktiv im Job mit Rheuma“.

Was bedeutet Rehabilitation?

Eine Rehabilitation (auch Reha genannt) hat das Ziel, behinderte oder von einer Behinderung bedrohte Menschen dauerhaft auf ein möglichst unabhängiges Leben in Arbeit und Gesellschaft vorzubereiten bzw. wiedereinzugliedern.

Bei rheumatischen Erkrankungen kann die Reha u. a. Physiotherapie, Ergotherapie, die Einstellung auf die medikamentöse Behandlung, psychologische Gruppen- und Einzeltherapie, Schmerzbewältigung, Muskelentspannungstraining und soziale Beratung beinhalten.

Wer trägt die Kosten einer Reha?

Wenn die Erwerbsfähigkeit eines berufstätigen Rheumatikers aufgrund einer (drohenden) Behinderung erheblich gefährdet ist, tragen in der Regel die Rentenversicherungsträger (RV) die Kosten. In besonderen Fällen fällt die Trägerschaft der Rehabilitation in den Zuständigkeitsbereich der Krankenkassen (KK).

Kommen mit der Reha auch Kosten auf mich zu?

Erwachsene Berufstätige müssen bei einer stationären Rehabilitation einen Selbstbehalt für Aufwendungen des täglichen Lebensunterhalts leisten. Dabei handelt es sich um Kosten, die auch ohne die Reha anfallen würden. Die Zuzahlung beträgt in der Regel 10 Euro pro Tag und fällt höchstens für 42 Tage pro Kalenderjahr an. Bei teilstationären Angeboten, Minderjährigen oder besonderen Härtefällen entfällt dieser Beitrag.

Wie oft kann eine Reha beantragt werden?

Der Anspruch auf eine Rehabilitationsmaßnahme besteht gesetzlich alle 4 Jahre. Bei medizinischer Notwendigkeit oder schweren Funktionsstörungen ist eine häufigere Bewilligung möglich.

Über welchen Zeitraum geht eine Reha?

Die Dauer beträgt in der Regel 3 Wochen, eine Verlängerung ist jedoch in begründeten Fällen möglich.

Wer ist Ansprechpartner für die Beantragung der Reha?

Ansprechpartner ist die zuständige Rentenversicherung oder Krankenversicherung.



Welche Unterlagen werden für die Beantragung einer Reha benötigt?

Beigefügt werden müssen in der Regel eine Bescheinigung der Krankenkasse über Arbeitsunfähigkeitszeiten (AU) und AU-Diagnosen sowie der Rentenversicherungsnachweis.

Wie läuft die Beantragung auf eine Reha ab?

Nach Einreichen der Unterlagen folgt ein Befundbericht des behandelnden Arztes oder eines Gutachters der Rentenversicherung. Nach der Antragstellung hat der Versicherungsträger 3 Wochen Zeit, um über die Bewilligung zu entscheiden. Diese Frist verlängert sich, falls ein Gutachter hinzugezogen wird. Der Bescheid muss dann spätestens 14 Tage nach Erstellen des Gutachtens beim Antragsteller eintreffen.

Kann ich über die Rahmenbedingungen der Reha mitbestimmen?

Dauer, Umfang, Beginn, Ort und Art der Einrichtung werden individuell bestimmt. Der Erkrankte hat laut Sozialgesetzbuch IX ein Mitbestimmungsrecht, wie und wo die Leistungen durchgeführt werden sollen. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Bei der Auswahl der passenden Einrichtung unterstützen z. B. die deutschlandweit vertretenen Reha-Servicestellen.

Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet unter www.reha-servicestellen.de

Was, wenn ein Reha-Antrag abgelehnt wird?

In diesem Falle kann der Erkrankte Widerspruch einlegen. Bei erneutem Misserfolg kann er Klage beim Sozialgericht einreichen.



Wann habe ich ein Recht auf Pflegeleistungen?

Laut §14 (1) PflegeVG (Pflegeversicherungsgesetz) sind Personen pflegebedürftig, „(...) die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens 6 Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen“.

Wann bin ich pflegeversichert?

In Deutschland ist jeder, der krankenversichert ist, auch pflegeversichert. Bei gesetzlich Versicherten geschieht das automatisch, privat Versicherte müssen eine private Pflegeversicherung abschließen.

Allerdings deckt die soziale Pflegeversicherung in der Regel nicht alle Kosten der Pflege ab. Der Pflegebedürftige oder seine Familie müssen demnach einen Teil selbst tragen. Im Elften Buch des Sozialgesetzbuches (SGB XI) finden sich alle wichtigen Regelungen zur Pflegeversicherung.

Welche Pflegeleistungen kann ich beanspruchen?

Wann und welche Leistungen von der Pflegeversicherung übernommen werden, hängt von Grad und Dauer der Pflegebedürftigkeit ab. Generell kann in vier Bereiche der Hilfeleistungen unterschieden werden:

+ Körperpflege

Waschen, Duschen, Baden, Zahnpflege, Kämmen, Rasieren, Darm- oder Blasenentleerung etc.

+ Ernährung

Mundgerechtes Zubereiten oder die Aufnahme der Nahrung

+ Mobilität

Aufstehen und Zu-Bett-Gehen, An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Treppensteigen, Verlassen und Wiederaufsuchen der Wohnung

+ Hauswirtschaftliche Versorgung

Einkaufen, Kochen, Wohnungsreinigung, Spülen, Wechseln und Waschen von Wäsche und Kleidung, Beheizen etc.



Welche Pflegegrade gibt es?

- + **Pflegegrad 1:** geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- + **Pflegegrad 2:** erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- + **Pflegegrad 3:** schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- + **Pflegegrad 4:** schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit
- + **Pflegegrad 5:** schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Wie wird Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Zunächst einmal müssen die Leistungen der Pflegeversicherung bei der Pflegekasse beantragt werden. Einen Ansprechpartner erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse. Im Anschluss stellt in der Regel der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) die Pflegebedürftigkeit fest. Meist geschieht dies bei einem – zuvor angemeldeten – Hausbesuch eines Gutachters. Der Gutachter ermittelt, ob und wie viel Hilfe bei Körperpflege, Ernährung, Mobilität und im Haushalt benötigt wird und nimmt die Einstufung in eine Pflegestufe vor. Ausschlaggebend ist immer der individuelle Hilfebedarf.

Was ist, wenn ich keine Pflege mehr benötige?

Rheumatische Erkrankungen treten schubweise auf und können heute mit modernen Behandlungstherapien äußerst effektiv therapiert werden. Aus diesen Gründen kommt es nicht selten vor, dass die Pflegebedürftigkeit nur vorübergehend besteht. Sobald sich der Zustand längerfristig verbessert, ist die zu pflegende Person verpflichtet, ihre Pflegekasse darüber zu informieren. Im Anschluss folgt entweder eine Abstufung in eine niedrigere Pflegestufe oder die Leistungen werden komplett eingestellt.

Weiterführende Informationen

Wichtige Adressen und Ansprechpartner

Rheuma-Selbsthilfegruppen

+ www.rheuma-liga.de
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

+ www.bechterew.de
DVMB
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
Bundesverband
Metzgergasse 16, 97421 Schweinfurt



Weitere Informationen für Betroffene und Interessierte zum Thema Rheuma

+ www.dgrh.de
Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V.
Wilhelmine-Gemberg-Weg 6, 10179 Berlin

+ www.rheumanet.org
Das Deutsche Rheumahaus bietet verschiedene Informationen und Links zu rheumatischen Erkrankungen.

+ www.rheuma-online.de
Informationen zu Rheuma von A bis Z; aktuelle Nachrichten zu Erkrankung und Therapiemöglichkeiten, Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen

+ www.rhzm.de
Rheumazentrum München: Rheuma von A bis Z, mit zahlreichen Fotos und Möglichkeit zur Arztsuche



Weiterführende Informationen zum Thema Leben

Kapitel 1 „Leben mit Rheuma“

Praktische Hilfsmittel im Alltag

Auskunft über Alltagshilfen, Rehabedarf und ergonomisches Arbeiten

- + www.adlatus.net
- + www.easy-ergonomics.de
- + www.moeckel.com
- + www.hilfsmittel-scout.de
- + www.rehavita24.de



Weiterführende Informationen zu den Themen Gewicht und Ernährung

Kapitel 3 „Rheuma und Gewicht“

Kapitel 8 „Essen und Trinken mit Rheuma“

- + Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (www.dge.de)

Hier finden Sie tolle Tipps und interessantes Hintergrundwissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

- + www.ift-abnehmen.de
Ein modernes und professionell unterstützendes Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion



Weiterführende Informationen zu den Themen Job und Sozialrecht

Kapitel 4 „Aktiv im Job mit Rheuma“

Kapitel 12 „Rheuma und Sozialrecht“

Behinderung:

- + www.versorgungsaeamter.de

Arbeitsleben mit Behinderung:

- + www.behindertenbeauftragter.de
- + www.integrationsaeamter.de
- + www.arbeitsagentur.de





Pflege:

+ www.pflegestufe.info

Soziales und Rechtliches:

+ www.betanet.de

+ www.bmg.bund.de

Rehabilitation:

+ www.reha-servicestellen.de

+ www.kurklinikverzeichnis.de



Weiterführende Informationen zum Thema Stress

Kapitel 5 „Stress und Rheuma“

- + www.schlafgestoert.de
Eine interessante Internetseite rund um das Thema „Schlafstörungen“. Hier finden Sie Informationen, Hintergründe und Ratschläge.
- + **Kassenärztliche Bundesvereinigung** (www.kbv.de)
Sie bietet ein deutschlandweites Ärzteverzeichnis an, über das Sie u. a. nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe suchen können.
- + www.apotheken-umschau.de/Entspannung
Viele Tipps für Entspannung und Wellness sowie die wichtigsten Verfahren und Übungen zu mehr Ruhe und Gelassenheit



Weitere Informationen zum Thema Rauchen

Kapitel 6 „Rheuma und Rauchen“

- + **Das Rauchertelefon (Tel. 06221 424200)**
Die Raucher-Hotline des Deutschen Krebszentrums unterstützt Sie bei der Planung und Umsetzung des Rauchausstiegs. Es vermittelt Adressen von Therapeuten oder Kliniken, dient aber ebenso als Not-Anlaufstelle für Sie, wenn ein Rückfall droht ...
- + **www.rauchfrei-programm.de**
Hier finden Sie Informationen zu Raucherentwöhnungs-Kursen in ganz Deutschland. Träger ist das Institut für Therapieforschung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- + **www.medicin.de/ratgeber/raucherentwoehnung.html**
Das Internetportal für Medizin und Gesundheit mit Tipps zur Raucherentwöhnung
- + **Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (www.krebsgesellschaft.de)**
Die größte wissenschaftlich-onkologische Fachgesellschaft in Deutschland mit Sitz in Berlin. Ihre Mitglieder sind im Bereich der Erforschung und Behandlung von Krebserkrankungen tätig.



Weiterführende Informationen zum Thema Reisen

Kapitel 7 „Unterwegs mit Rheuma“

Aktuelle Informationen zu Reiseimpfungen:

- + Tropeninstitut München
(<http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Abteilung-fuer-Infektions-und-Tropenmedizin/de/index.html>)
- + Auswärtiges Amt (www.auswaertiges-amt.de)
- + Robert-Koch-Institut (www.rki.de)
- + WHO (www.who.int)



Weitere Informationen zum Thema Liebe

Kapitel 11 „Leben und Lieben mit Rheuma“

- + www.handicap-love.de
Kontaktbörse für Menschen mit Beeinträchtigungen



