

# Rheuma – Erkennen bewegt!

## IMPRESSUM

Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation  
Dr.-Boehringer-Gasse 5–11, A-1121 Wien  
in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit und Frauen  
Konzept und Redaktion: Hohegger|Com  
Fotos: zefaimages (Cover), Getty Images, ÖGR, ÖRL und bmgf



Informationsbroschüre  
der Österr. Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation  
in Zusammenarbeit mit dem BM für Gesundheit und Frauen

# Wort zum Geleit



*Liebe Leserinnen! Liebe Leser!*

**2** Millionen Österreicherinnen und Österreicher sind im Lauf ihres Lebens von Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates betroffen. Rheumatische Krankheiten gehen mit Schmerzen, Bewegungsbehinderungen, in schweren Fällen auch mit Arbeitsunfähigkeit bis hin zur Frühpensionierung einher und sind damit hinsichtlich der Belastungen der Betroffenen, aber auch angesichts der Folgekosten eines der wichtigsten Krankheitsfelder in Österreich. Rechtzeitiges Erkennen schafft Lebensqualität und eine längere Lebenserwartung.

Es ist mir ein persönliches Anliegen, mit dieser Broschüre allen Betroffenen, ihren Angehörigen, aber auch allen Interessierten ein tieferes Verständnis für diese Gruppe von chronischen Krankheiten vermittelt zu wissen und Rheuma in der Früherkennung und medizinischen Versorgung ernst zu nehmen.

*Maria Fauer-Kallah*

*Liebe Leserinnen! Liebe Leser!*

Mein Anliegen und das der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation ist es, dass Rheuma in Österreich als eine ernst zu nehmende Erkrankung wahrgenommen wird. In der Bevölkerung gilt Rheuma nach wie vor als „Alte-Leute-Krankheit“, obwohl der Krankheitsbeginn vieler rheumatischer Erkrankungen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren liegt. Sogar Kinder und Jugendliche können betroffen sein! Die Erfahrung zeigt, dass manche rheumatische Erkrankungen die Lebenserwartung um bis zu zehn Jahre reduzieren können, wenn nicht rechtzeitig und wirksam behandelt wird – von den Schmerzen und Beeinträchtigungen im Alltag ganz zu schweigen. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir daher dazu beitragen, über Rheuma, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten umfassend zu informieren.



*Josef Leeder*



*Liebe Leserinnen! Liebe Leser!*

Statistisch gesehen ist in Österreich in jeder Familie ein Angehöriger von einer rheumatischen Erkrankung betroffen. Dennoch wird Rheuma immer noch gefährlich verharmlost. Ich leide selbst seit meinem 21. Lebensjahr an chronischer Polyarthritits. Entscheidend für die Lebensqualität von Rheumapatienten ist, dass Betroffene rasch nach Beginn der Erkrankung einen Arzt aufsuchen. Nur eine möglichst frühe Diagnose mit einer optimalen, gezielten Behandlung kann schwere Folgeschäden verhindern. Die Österreichische Rheumaliga als Selbsthilfeorganisation steht den Betroffenen und Angehörigen mit Hilfe und Aufklärungsarbeit zur Seite.

*Daniela Eise*

Rheuma, abgeleitet vom griechischen „rhein“: ziehender, reißender Schmerz.

# Was ist Rheuma?

Schmerzen in den Gelenken, Schwellungen, steife Finger vor allem am Morgen: Das sind Anzeichen für rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritits), die wohl bekannteste entzündliche Gelenkerkrankung, die zerstörend auf Knochen und Knorpel übergreift. Im schlimmsten Fall führt dies zu bleibenden Gelenkzerstörungen. Mit dem Sammelbegriff „Rheuma“ werden aber noch rund 400 weitere Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates bezeichnet. Die Weltgesundheits-

organisation (WHO) definiert alle mit Schmerzen oder Funktionsverlust einhergehenden Störungen des Bewegungsapparates und der Stützorgane, also der Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und Bänder, als Rheuma.

## Grob lassen sich drei Hauptgruppen unterscheiden:

Abnützungserkrankungen (z. B. Arthrosen), entzündliche Gelenkerkrankungen (z. B. Arthritiden) und Weichteil-Rheuma.



„Wir forschen intensiv an den Ursachen von rheumatischen Erkrankungen. Die gewonnenen Erkenntnisse helfen bei der Entwicklung zielgerichteter, wirksamer Medikamente.“

**Prof. Josef Smolen, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation**



Das ausführliche Gespräch mit dem Arzt ist die Grundlage einer fundierten Diagnose.

**Die sehr häufige Arthrose** ist eine Abnützungserkrankung der Gelenke, vor allem an Knien, Hüftgelenken, Fingern und Wirbelsäule. Typisch ist der Startschmerz am Beginn der Bewegung, der dann rasch nachlässt, aber auch der Belastungsschmerz, etwa bei längeren Gehstrecken oder beim Treppabsteigen. Im Ruhezustand oder im Schlaf tritt der Schmerz selten auf. Mit der Zeit kann es zu Gelenkverformungen bis hin zur Abnahme der Beweglichkeit und Funktionseinschränkung der Gelenke kommen.

**Arthritiden** sind akute oder chronische Gelenkentzündungen. Die Schmerzen treten im Ruhezustand und bei Bewegung auf. Die Gelenke überwärmen, schwellen an und schmerzen stark. Bei

der chronischen Polyarthritits werden sie mit der Zeit immer stärker zerstört. Ohne rechtzeitige Behandlung sind bleibende Schäden unausweichlich.

**Mit Psoriasis-Arthritis** bezeichnet man eine Gelenkentzündung bei Patienten mit Schuppenflechte.

**Morbus Bechterew** ist eine entzündliche rheumatische Erkrankung der Wirbelsäule.

**Weichteil-Rheuma** befällt vor allem Sehnen und Muskeln. Bekannt ist vor allem die Fibromyalgie, bei der Schmerzen am ganzen Körper, vor allem an verschiedenen Sehnenansatzpunkten, auftreten.

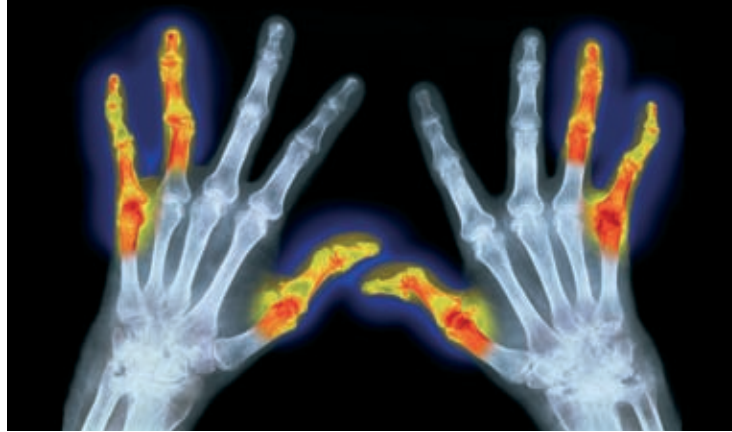
Zum rheumatischen Formenkreis zählen weiters Osteoporose und eine Reihe an Erkrankungen mit Beteiligung innerer Organe („Kollagenosen“).

## ZUSAMMENFASSUNG

- **Arthrosen** Abnützungserkrankungen der Gelenke
- **Arthritiden** Gelenkentzündungen
- **Psoriasis-Arthritis** Gelenkentzündung bei Schuppenflechte
- **Morbus Bechterew** chronische, entzündliche Wirbelsäulenerkrankung
- **Weichteil-Rheuma** Schmerzerkrankung des Muskel- und Sehnenapparates

# Wie entsteht Rheuma?

Die genauen Ursachen liegen bei Rheumalerkrankungen nach wie vor im Dunkeln.



Im Röntgenbild lassen sich fortgeschrittene Gelenkschäden nachweisen.

## MÖGLICHE URSACHEN VON RHEUMA:

- **Genetische Merkmale**
- **Störungen des Immunsystems**
- **Manche Bakterien und Viren**
- **Überlastung von Gelenken** durch Übergewicht oder einseitige Belastung
- **Stoffwechselstörungen** (Gicht)

**W**arum ein Mensch an Rheuma erkrankt, kann die Medizin heute noch nicht eindeutig beantworten. Es lassen sich jedoch einige Faktoren ausmachen, die rheumatische Erkrankungen auslösen können:

**Das Erbgut** spielt oft eine wichtige Rolle. Vor allem entzündliche Rheumaerkrankungen können familiär gehäuft auftreten. Man hat herausgefunden, dass bei manchen rheumatischen Erkrankungen bestimmte Erbmerkmale häufiger auftreten als in der gesunden Bevölkerung. Das bedeutet, dass die Merkmalsträger ein erhöhtes Risiko tragen, zu erkranken.

**Störungen des Immunsystems** sind Auslöser für viele, vor allem entzündliche, rheumatische Erkrankungen.

Fehlgeleitete Abwehrzellen beginnen etwa, vermehrt Antikörper gegen körpereigenes Gewebe oder bestimmte Botenstoffe zu produzieren, was zu schweren Entzündungen bis hin zur Knochen- und Knorpelzerstörung führen kann. Wenn dieser Prozess durch entzündungshemmende Medikamente nicht rechtzeitig gestoppt werden kann, drohen bleibende Gelenkschäden. Seit kurzem hat die Medizin neue Medikamente, die so genannten Biologika, an der Hand, die die auftretende Entzün-

dung stoppen können, selbst wenn andere Behandlungen versagen.

**Auch Bakterien oder Viren** können Gelenkentzündungen auslösen. Dies kann entweder durch direkte Absiedlung, meist über das Blut, in die Gelenke erfolgen (bakterielle Gelenkentzündung), oder als Reaktion des Körpers gegen Bestandteile dieser Erreger und eine darauf folgende fälschliche Reaktion des Abwehrsystems gegen Gelenkstrukturen (reaktive Arthritis). Bei der bakteriellen Arthritis (meist durch Staphylokokken oder Streptokokken bedingt) können nur Antibiotika die rasche Gelenkzerstörung verhindern. Bei der reaktiven Arthritis, die meist infolge von Darmerkrankungen durch Bakterien wie Yersinien, Campylobacter, Shigellen oder Salmonellen auftreten können, sind Antibiotika nicht wirksam und es müssen entzündungshemmende Maßnahmen eingesetzt werden.

**Überlastung** von Gelenken durch Übergewicht, Fehlstellungen wie X- oder O-Beine oder zu starke einseitige Beanspruchung in Beruf oder Sport, aber auch Nährstoffmangel des Gelenks durch zu wenig Bewegung – etwa bei längerer Bettlägerigkeit – können Arthrosen begünstigen. Stoffwechselstörungen wie die Zuckerkrankheit können ebenfalls die Nährstoffversorgung des Knorpels schwächen. Bei der Gicht führt eine Störung des Harnsäurestoffwechsels zu Kristallablagerungen, die zur Entzündung führen und die Gelenke zerstören können.

**Bewegung ist für erkrankte Gelenke besonders wichtig, um ihre Funktion zu erhalten.**



„Auf Grund des breiten Spektrums an Beschwerden erfordert es häufig große klinische Erfahrung, die richtige Diagnose zu stellen.“

**Prim. Dr. Burkhard Leeb, Vorstand des NÖ Zentrums für Rheumatologie, Humanisklinikum NÖ, Stockerau**



# Wer ist betroffen?

Rheuma macht auch vor Kindern nicht Halt.

**R**heuma kann als „Volkskrankheit“ bezeichnet werden: In Österreich leiden rund zwei Millionen Menschen im Lauf ihres Lebens an einer rheumatischen Erkrankung. Ab dem Alter von 55 Jahren zählen schon fast 40 Prozent zu den Betroffenen. Rheuma ist damit die häufigste Erkrankungsgruppe und auch eine der folgenschwersten, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und richtig behandelt wird.

In Österreich erfährt ein Gutteil der Patienten die Diagnose Rheuma zwischen dem dreißigsten und vierzig-



Von der Oma bis zum Enkel: Rheuma kann in jedem Lebensalter auftreten.

ten Lebensjahr. Rheuma macht aber auch vor Kindern und Jugendlichen nicht Halt.

**Frauen sind dreimal** so oft von der entzündlichen rheumatoiden Arthritis betroffen wie Männer. An einer weiteren rheumatischen Erkrankung, dem Systemischen Lupus erythematodes (SLE), leiden bis zu zehnmal mehr Frauen als Männer. Der entzündlich-rheumatische Angriff beschränkt sich bei SLE nicht nur auf Gelenke, sondern

## VOLKSKRANKHEIT RHEUMA:

- **Fast jede Familie** hat ein Familienmitglied, das an einer rheumatischen Erkrankung leidet
- **Ältere Menschen** leiden häufiger an Arthrosen und Osteoporose
- **Entzündliche Rheumaerkrankungen** treten hingegen meist im jüngeren Alter auf, auch Kinder können betroffen sein.

kann ebenso die Haut, Herz, Lunge, Nieren und das Zentralnervensystem erfassen.

**An Morbus Bechterew** hingegen erkranken Männer häufiger als Frauen. Bei der Mehrzahl der Betroffenen tritt die Krankheit zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Auffällig sind zunächst nächtliche Rückenschmerzen im unteren Wirbelsäulenbereich. Charakteristisch ist ein Schmerzmaximum in den frühen Morgenstunden mit einer ausgeprägten Morgensteifigkeit. Im weiteren Verlauf kann es ohne gezielte Behandlung zu bleibenden Versteifungen und Verknöcherungen der Wirbelsäule kommen.

**Rund 120 Kinder** aller Altersstufen in Österreich erkranken jährlich an Rheuma. Junge Kinder äußern ihre Beschwerden oft indirekt, da es ihnen an Schmerzerfahrung fehlt. Sie nehmen Schonhaltungen ein, spielen weniger, sind unkonzentriert und die schulischen Leistungen lassen nach. Bei kindlichem Rheuma (Juvenile Idiopathische Arthritis) unterscheidet man sechs Verlaufsformen. Die Erkrankung kann ein oder alle Gelenke

betreffen. Auch Organe wie das Auge, Herz oder Nieren können miterkranken. Nur bei der „systemischen Verlaufsform“ tritt hohes Fieber auf. Immer ist jedoch die „Arthritis“ das Leitsystem. Wichtig ist, dass die Diagnose möglichst frühzeitig gestellt wird, damit schnell und effizient behandelt werden kann. So können auch Rheumakinder möglichst schmerzfrei und mit weniger Gelenkschäden aufwachsen.



Solche Meisterleistungen sind Rheumakindern wegen Gelenkschmerzen oft nicht möglich.



„In Österreich erkranken jährlich ca. acht von 100.000 Kindern an Rheuma. Bei rechtzeitiger Therapie ist bei Kindern die Prognose meist besser als bei Erwachsenen“.

**Dr. Ingrid Pilz, FA für Kinder- und Jugendheilkunde, Rheumaambulanz, Preyer'sches Kinderspital**

# Ist es Rheuma?



Anzeichen für die besonders tückische chronische Polyarthritis.

**E**rste Symptome für entzündliches Rheuma sind ein allgemeines Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit, gelegentlich auch nächtliche Schweißausbrüche, Fieber, Müdigkeit sowie häufig Gelenksteife am Morgen. Die Gelenksteife tritt anfangs meist in den Fingern auf, oft stundenlang, und führt dadurch zu Schwierigkeiten, morgens die Faust zu schließen. Eine Gelenksteifigkeit unter 30 Minuten ist zumeist harmlos und tritt durchaus bei anderen Erkrankungen (Arthrose) auf.

**Typisch für die chronische Polyarthritis** ist die Symmetrie, mit der die Gelenk-

entzündung auftritt: Es sind meist beide Körperseiten betroffen, also etwa die Finger der linken und rechten Hand etc. Hautveränderungen sind bei der chronischen Polyarthritis selten und weisen auf andere rheumatische Erkrankungen hin.

**Mit Fortschreiten** der Erkrankung können mehr und mehr Gelenke betroffen sein und auch zerstört werden. Durch die Entzündung sammelt sich Gelenkflüssigkeit an. Das führt zu Schwellungen und die klaren Gelenkkonturen



„Mit jedem schmerzhaften oder geschwollenen Gelenk, das nicht auf einen Sturz oder einen Unfall zurückgeführt werden kann, sollte man zum Rheumatologen gehen.“

**Prim. Univ.-Doz. Dr. Attila Dunky, 5. Mediz. Abteilung im Wilhelminenspital**

**Umfassende Aufklärung über Symptome und den Krankheitsverlauf ist entscheidend für eine wirksame Behandlung.**

verschwinden. Man kann zum Beispiel befallene Fingerknöchel bei geballter Faust nicht mehr erkennen. Auch Sehnenscheidenentzündungen sind ein häufiges Symptom für entzündliches Rheuma.

**Der Großteil der Patienten** erlebt die Krankheit in so genannten Schüben. Schmerzarme Phasen und Rheumaschübe wechseln sich ab. Dieser Krankheitsverlauf kann sich über Jahre ziehen, es ist aber auch möglich, dass es schon nach einigen Monaten zur Funktionseinschränkung der Gelenke kommt. Meist schreitet die Krankheit in den ersten zwei Jahren am schnellsten

## WANN ZUM RHEUMATOLOGEN?

- **Gelenkschmerzen und -schwellungen**, die immer wiederkehren
- **Morgensteifigkeit in den Gelenken**, die im Lauf des Tages nachlässt
- **Rückenschmerzen**, die immer wieder in den frühen Morgenstunden auftreten
- **Fingerknöchel**, die bei geballter Faust nicht mehr erkennbar sind

voran, deshalb ist eine frühe Diagnose so wichtig.

**Erfahrene Ärzte** stellen ausführliche, gezielte Fragen zur Krankengeschichte, um so wichtige Hinweise zum Krankheitsbild zu erhalten. Gelenkentzündungen können durch Abtasten und eine genaue Untersuchung der Gelenkfunktion erkannt werden. Weitere Untersuchungsmöglichkeiten sind allgemeine Blutuntersuchungen sowie Röntgenaufnahmen und andere bildgebende Verfahren.

**Rheumaknoten auf den Fingern einer Patientin mit chronischer Arthritis.**



Schmerzen können viele Ursachen haben. Möglicherweise steckt eine rheumatische Erkrankung dahinter.



# Rheuma? Testen Sie sich selbst!

Einfache Fragen bringen Sie und den Arzt auf die richtige Spur.

**F**ast jeder leidet irgendwann im Laufe des Lebens unter Schmerzen im Bewegungsapparat. Meist verschwinden die Schmerzen genauso schnell wieder, wie sie gekommen sind. Manchmal bleiben sie aber auch bestehen, oder kommen immer wieder. Dies können bereits Anzeichen für eine chronische rheumatische Erkrankung sein, die in jedem Lebensalter auftreten kann.

**Bei Verdacht** auf Rheuma sollte so rasch wie möglich ärztlicher Rat eingeholt wer-

den. Beantworten Sie einfach die Fragen auf der gegenüberliegenden Seite. Die Auswertung kann Ihnen erste Hinweise geben, ob Ihre Beschwerden rheumatischer Natur sind. Je früher mit der richtigen Behandlung begonnen wird, desto besser. Mit modernen Rheuma-Medikamenten können schwere Folgeschäden hintangehalten werden. Sie lindern nicht nur die Schmerzen, sondern sorgen vor allem dafür, dass Entzündungsprozesse und die damit verbundene fortschreitende Zerstörung der Gelenke wirksam gestoppt werden.

1. Leiden Sie unter Gelenkschmerzen, die nicht auf eine Verletzung oder einen Unfall zurückzuführen sind?

Ja  Nein

2. Haben Sie Gelenkschwellungen, insbesondere an den Fingergelenken?

Ja  Nein

3. Wenn ja, sind diese Schwellungen teigig weich (und nicht knöchern hart)?

Ja  Nein

4. Leiden Sie an einer Steifigkeit in den Fingern, die länger als 30 Minuten dauert?

Ja  Nein

5. Haben Sie Schmerzen beim Händedruck?

Ja  Nein

6. Schmerzen die Knie- oder Hüftgelenke bei den ersten Schritten und „geht es sich dann ein“?

Ja  Nein

7. Schmerzen die Gelenke besonders beim Treppabgehen?

Ja  Nein

8. Haben Sie häufig Rückenschmerzen und treten diese vor allem nachts oder frühmorgens auf?

Ja  Nein

9. Haben Sie Schwierigkeiten sich zu bücken, um ein Kleidungsstück vom Boden aufzuheben?

Ja  Nein

10. Tut Ihnen der gesamte Körper weh?

Ja  Nein

## AUFLÖSUNG

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie einen Rheumatologen aufsuchen. Fachadressen für Rheumatologie finden Sie über die ÖGR, Ärztekammer und das Telefonbuch. Zusätzliches Adressenmaterial finden Sie im Anhang.

# Ist Rheuma heilbar?



Dem Arzt stehen hochwirksame Medikamente zur Verfügung, um Rheuma zu stoppen.

Moderne Therapieformen können das Fortschreiten von entzündlichem Rheuma wirksam stoppen. Neue Studien zeigen sogar gewisse Reparatureffekte bei Gelenkschäden.

Die genaue Ursache der meisten rheumatischen Erkrankungen ist noch nicht restlos geklärt. Daher gelingt es in der Regel nicht, sie gänzlich zum Verschwinden zu bringen. Dennoch lassen sich viele Erkrankungen heute erfolgreich behandeln.

Rheumamedikamente lassen sich in zwei Gruppen teilen: in die symptomatisch wirkenden Arzneimittel und die Basistherapeutika. Erstere lindern die Schmerzen und hemmen Entzündungen, können aber die Zerstörung der Gelenke nicht stoppen. Häufig wird Cortison eingesetzt, das bei richtiger Anwendung eine deutliche Besserung



„Mit den so genannten Biologika erzielen wir beeindruckende Verbesserungen vor allem bei Patienten, denen herkömmliche Rheumamedikamente nicht mehr helfen.“

Univ.-Prof. Dr. Winfried Graninger, Leiter der Klinischen Abteilung für Rheumatologie, KH Graz

der Lebensqualität bringen kann. Weiters können vor allem die NSARs (nicht steroidale Antirheumatika) bei fast allen rheumatischen Erkrankungen eingesetzt werden. Die so genannten Coxibe sind moderne NSARs, die eine bessere Magenverträglichkeit aufweisen.

Basistherapeutika sind langsam wirkende Substanzen, mit denen bestimmte, die Krankheit bewirkende Schädigungsprozesse im Körper grundlegend beeinflusst werden. Sie greifen aktiv in das Immunsystem ein und stoppen die entzündliche Aktivität, so dass Gelenkerstörungen verhindert werden. Daher soll so bald wie möglich mit einer Basistherapie begonnen werden. Wegen möglicher Nebenwirkungen dieser hochwirksamen Medikamente sind laufende ärztliche Kontrollen wichtig. Eines der gängigsten Medikamente aus dieser Gruppe ist Methotrexat, das mit gutem Erfolg bei einer Vielzahl von entzündlich-rheumatischen Krankheiten eingesetzt wird.

Die „Biologika“ sind die neuesten, derzeit wirksamsten Basistherapeutika. Es handelt sich um hochmoderne, biotechnologisch hergestellte Arzneimittel, die direkt in den immunologischen Ablauf des Entzündungsgeschehens eingreifen. Körpereigene Zytokine, etwa das TNF (Tumornekrosefaktor) alpha, die im Organismus Entzündungsprozesse verursachen oder vorantreiben, werden

## DAS ARSENAL DES RHEUMATOLOGEN BEI ENTZÜNDLICHEN RHEUMA-ERKRANKUNGEN

- **Schmerz- und Entzündungshemmer**, wie z. B. Cortison oder NSAR
- **Basistherapeutika**, die die entzündlichen Aktivitäten stoppen und daher möglichst rasch eingesetzt werden sollen
- **Biologika**, die direkt in das Immunsystem eingreifen und häufig helfen, wenn andere Basistherapien nicht mehr greifen

gezielt blockiert. Derzeit sind drei hochwirksame TNF-alpha-Hemmer auf dem Markt. Ein Präparat wird vom Arzt als Infusion verabreicht, die beiden anderen können vom Patienten selbst gespritzt werden. Auch hier sind regelmäßige Arztkontrollen nötig.

Moderne Medikamente stoppen die Entzündung und sichern die Lebensqualität.



# Was man selbst tun kann

Mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und ergänzenden nicht medikamentösen Behandlungsmethoden kann die Lebensqualität verbessert werden.



**Wenig Tierisches, viel Pflanzliches: Das tut vielen Rheumapatienten gut.**

**E**ine bewusste Lebensweise kann die medikamentöse Therapie wirkungsvoll unterstützen. Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und gute Körperhaltung. Fisch, Geflügel, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie hochwertige Pflanzenöle wie z. B. Weizenkeimöl, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, sollten auf dem

Speiseplan ganz oben stehen. Daneben können Vitamin C und Vitamin E entzündungshemmend wirken. Kalzium und Vitamin D ist gut für die Knochensubstanz.

**Mit Vorsicht genießen** sollten Rheumatiker hingegen tierische Nahrungsmittel, da in ihnen Arachidonsäure enthalten ist. Arachidonsäure kann



„Gezielte Übungen aus der Physiotherapie erhalten die Beweglichkeit und unterstützen die medikamentöse Behandlung.“  
**Prim. Univ.-Prof. Dr. Hans Bröll, Chefarzt des Rheumazentrums Wien Oberlaa**

Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen der Gelenke fördern. Sie findet sich in Wurst, fettem Fleisch, Milch, Eiern und Käse. Diese Nahrungsmittel sollten daher eher selten gegessen werden.

**Für Übergewichtige** empfiehlt sich eine Gewichtsreduktion. Das Übergewicht stellt nämlich eine extreme Belastung für die Gelenke dar. Auf Bewegung darf auch nicht vergessen werden! Zu empfehlende, weil gelenkschonende Sportarten sind zum Beispiel Schwimmen oder Wassergymnastik. Auch Spaziergänge sind hilfreich.

**Auf das Rauchen** sollte man gänzlich verzichten, weil es eine genetische Veranlagung für chronisch-entzündliche Gelenkerkrankungen verstärken kann. Ein Raucher hat im Vergleich zum Nichtraucher ein bis zu 12-faches Risiko, an chronischer Polyarthrititis zu erkranken.

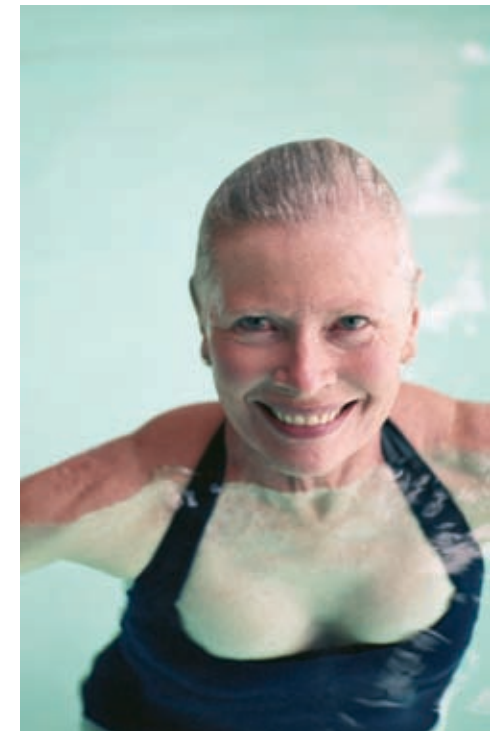
#### **Weitere Methoden:**

Bei Rheuma gibt es unzählige ergänzende Behandlungsmethoden. Man sollte diese allerdings nur zusätzlich zu den medikamentösen Therapien und nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Schmerzen in den Gelenken oder Weichteilen können mit physikalischer Therapie, Ergotherapie, aber auch durch Akupunktur gemildert werden.

#### **WAS SONST NOCH HILFT**

- **Konsequente Bewegung**
- **Ausgewogene Ernährung** – Geflügel, Fisch, Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, viel Vitamin C und E
- **Weitere Methoden** – physikalische Therapie, Ergotherapie und Akupunktur
- **Besser vermeiden** – tierische Fette, Eier, zu viel Milch, Käse ...
- **Nicht rauchen**

**Bewegung im Wasser ist auch für Rheumatiker sehr zu empfehlen.**



# Die Rheumaliga

Die Österreichische Rheumaliga (ÖRL) ist eine österreichweite, ehrenamtlich arbeitende Selbsthilfeorganisation.

**D**ie ÖRL stellt eine Plattform zwischen Arzt und Patient dar. Die Mitarbeiter – der Großteil ist selbst rheumakrank – sind täglich im Einsatz, um Betroffene im Umgang mit der Diagnose, der Erkrankung und der seelischen Belastung bestmöglich zu unterstützen.

**Die Selbsthilfegruppen** stehen nicht nur den Patienten, sondern auch deren Angehörigen, Freunden und allen anderen Interessierten zur Seite. Betroffene treffen sich in regelmäßigen Abständen zum Erfahrungsaustausch. Rheumapatienten sollen durch fundierte und ausführliche Informationen in die Lage versetzt werden, über ihre Krankheit und mögliche Behandlungsformen gut Bescheid zu wissen und gemeinsam mit dem Arzt die



**Mit anderen Betroffenen können Tipps, Erfahrungen und Sorgen ausgetauscht werden.**

individuell beste Therapie herauszufinden. Neueste Therapien und Medikamente werden durch das Magazin der ÖRL „Aktiv mit Rheuma“ vorgestellt.

**Medizinisch** auf dem letzten Stand ist die Rheumaliga durch die laufende Zusammenarbeit mit Rheumatologen, Therapeuten und Wissenschaftlern. Jedes Jahr werden mehrere „Rheumatage“ und andere Informationsveranstaltungen abgehalten, die öffentlich zugänglich sind. Hier erhalten die Betroffenen die neuesten Informationen aus der Rheuma-Medizin.



„Ich lade alle Betroffenen und Interessierten ein, sich unter [www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at) bzw. unter [www.rheuma-online.at](http://www.rheuma-online.at) zu informieren.“

**Daniela Loisl**, Präsidentin der Österreichischen Rheumaliga

# Einige Adressen

## ■ Österreichische Rheumaliga

Mahlerstraße 3/2/7, 1010 Wien  
Tel.: 01/203 62 02, Hotline 0699/15 54 16 79  
[www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at), [www.rheuma-online.at](http://www.rheuma-online.at)

## ■ Österr. Gesellschaft für Rheumatologie und

**Rehabilitation**, Dr.-Boehringer-Gasse 5–11, 1121 Wien  
Tel.: 01/803 98 80, E-Mail: [office@rheuma2000.at](mailto:office@rheuma2000.at)  
[www.rheumatologie.at](http://www.rheumatologie.at)

## RHEUMA-AMBULANZEN (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

### WIEN

#### ■ AKH der Stadt Wien

Universitätsklinik für Innere Medizin III, Klinische Abteilung für Rheumatologie, Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien, Tel.: 01/40 400-4305

#### ■ Krankenhaus der Stadt Wien Lainz

2. Medizinische Abteilung, Zentrum für Diagnostik und Therapie rheumatischer Erkrankungen, Wolkersbergenstraße 1 1130 Wien, Tel.: 01/801 10-3180

#### ■ Wilhelminenspital der Stadt Wien

5. Medizinische Abteilung, Montleartstraße 37 1160 Wien, Tel.: 01/491 50-2510

#### ■ Rheumazentrum Wien-Oberlaa

Kurbadstraße 10, 1100 Wien  
Tel.: 01/680 09-9226

#### ■ Gottfried von Preyer'sches Kinderspital

Schrannenberggasse 31, 1100 Wien  
Tel.: 01/601 13-3907

#### ■ Hanusch-Krankenhaus

4. Medizinische Abteilung  
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien  
Tel.: 01/910 21-85731

#### ■ Kaiser-Franz-Josef Spital

2. Medizinische Abteilung mit Rheumatologie und Osteologie  
Kundratstraße 3, 1100 Wien, Tel.: 01/601 91-2239

### NIEDERÖSTERREICH

#### ■ Humanis Klinikum NÖ–Standort Stockerau

2. Medizinische Abteilung; Niederösterreichisches Zentrum für Rheumatologie, Landstraße 18 2000 Stockerau, Tel.: 0226/609-502

#### ■ Thermenklinikum Baden

Station A, Wimmergasse 19, 2500 Baden  
Tel.: 02252/205-329

#### ■ KH der Landeshauptstadt St. Pölten

2. Medizinische Abteilung, Probst-Führer-Straße 4 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/300-2433

### OBERÖSTERREICH

#### ■ AKH der Stadt Linz

2. Medizinische Abteilung, Krankenhausstraße 9 4020 Linz, Tel.: 0732/7806-614

#### ■ KH der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz Wels

1. Medizinische Abteilung  
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels  
Tel.: 07242/415-2179

### SALZBURG

#### ■ St. Johanns Spital/LKH Salzburg

Landesklinik für Innere Medizin III Rheumaambulanz, Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg  
Tel.: 0662/44 82-3407

### TIROL

#### ■ Leopold-Franzens-Universität Innsbruck

Univ.-Klinik für Innere Medizin, Rheumaambulanz Anichstraße 35, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/504-23380

### VORARLBERG

#### ■ KH Dornbirn, Tagesklinik

Lustenauerstraße 4, 6850 Dornbirn  
Tel.: 05572/303-3621

### STEIERMARK

#### ■ Medizinische-Universität Graz-LKH

Medizinische Universitätsklinik, Klinische Abteilung für Rheumatologie, Auenbruggerplatz 15 8036 Graz, Tel.: 0316/385-2645

### KÄRNTEN

#### ■ LKH Klagenfurt

1. Medizinische Abteilung  
St. Veiter Straße 47, 9026 Klagenfurt  
Tel.: 0463/538-29317