

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



RA LEBEN

AUSGABE 11

Ratgeber

Säule der Therapie und Booster fürs Wohlbefinden: Bewegung

Im Gespräch: Johannes Baab, Diplom-Sportlehrer

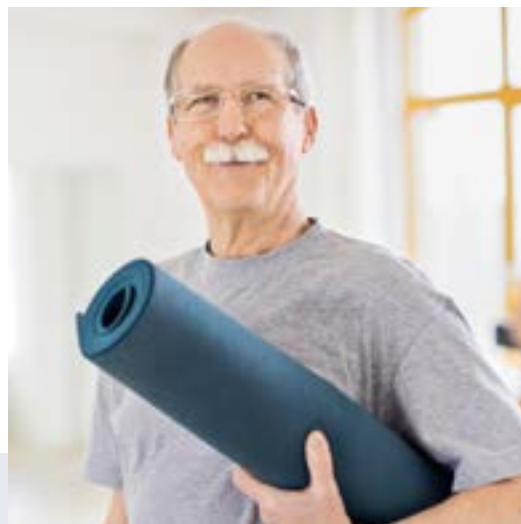
„Bewegung ist einfach lebensnotwendig“

Was is(s) dran?

Wachsen meine Muskeln schneller, wenn ich mehr Proteine esse?

ZUM MITNEHMEN

● Inhalt



4 ● **Ratgeber**
Säule der Therapie und Booster fürs Wohlbefinden: Bewegung

7 ● **Gecheckt**
Was ist eigentlich Muskelkater?

8 ● **Im Gespräch: Johannes Baab, Diplom-Sportlehrer**
„Bewegung ist einfach lebensnotwendig“

11 ● **Ausgefragt**
Hilft Kältetherapie gegen deine Beschwerden?

12 ● **Rezept**
Indischer Linseneintopf mit Möhren und Spinat

13 ● **Was is(s) dran?**
Wachsen meine Muskeln schneller, wenn ich mehr Proteine esse?

15 ● **Rheuma-Life-Balance**
Entspannung plus Bewegung: Tai-Chi, Qigong und Yoga

17 ● **News**
Wissenswertes rund um Rheuma

18 ● **RLeben-Abo, Sudoku, Impressum**
Wissen und Rätselspaß im Abo



Ab sofort finden Sie alle Ausgaben der RLeben zum Download unter www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe der RLeben wollen wir Sie in Bewegung bringen! Ob Funktionstraining oder Ausdauersport, Bewegung ist ein wichtiger Teil der Therapie bei rheumatischen Erkrankungen. Dazu verbessern sportliche Aktivitäten Stimmung, Wohlbefinden und Lebensqualität – gerade bei Menschen mit Rheuma.

Damit Sie möglichst leicht in Bewegung kommen und bleiben, haben wir mit Diplom-Sportlehrer Johannes Baab gesprochen. Der Leiter des Bereichs Therapie am Rheumazentrum Rheinland-Pfalz erklärt im Interview ab Seite 8, welche Sportarten sich bei Rheuma eignen und was es bei sportlichen Aktivitäten zu beach-

ten gibt. In unserem Ratgeber ab Seite 4 finden Sie neben vielen Informationen zum Thema Bewegung Tipps von unserem Experten, wie sich körperliche Aktivität fest in den Alltag integrieren lässt.

Wenn es um Sport geht, steht häufig die Frage im Raum: Helfen zusätzliche Proteine beim Muskelwachstum? Die Antwort geben wir ab Seite 13. In jedem Fall sollte dem Körper nach dem Training Energie zugeführt werden – etwa über einen leckeren indischen Linseneintopf (Seite 12), der neben entzündungshemmenden Pflanzenstoffen hochwertiges pflanzliches Eiweiß liefert.

Viel Vergnügen beim Lesen wünschen
das Redaktionsteam der RLeben und Novartis

Wichtige Säule der Therapie und Booster fürs Wohlbefinden:

BEWEGUNG

Individuell abgestimmte Trainings helfen, die Funktionsfähigkeit der Gelenke zu erhalten ● Herz und Immunsystem profitieren ebenfalls von regelmäßigen Sporteinheiten ● Auch Stimmung und Lebensqualität verbessern sich ● Wie sich Bewegung und Sport beständig in den Alltag einbauen lassen ●

Sport bei Rheuma? Ja! Die Leitlinien, also die Behandlungsleitfäden für Ärzte, empfehlen ihn dringend. Und das auf genau geprüfter Basis: Bevor eine bestimmte Therapie in den Leitlinien landet, begutachten die zuständigen Experten der Fachgesellschaften diverse Studien und diskutieren, wie aussagekräftig diese sind. Erst nach dieser eingehenden Prüfung findet die Therapie gegebenenfalls in den Leitlinien ihren Platz. Das gilt nicht nur für Wirkstoffe, sondern auch für alle anderen Behandlungsoptionen – wie etwa die Bewegungs- und die Sporttherapie. Sie werden in den Leitlinien für rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis und Morbus Bechterew dringend als wichtiger Teil der Behandlung empfohlen. Beide Therapiemaßnahmen können erwiesenermaßen dazu beitragen, die Funktionsfähigkeit der Gelenke zu erhalten und die Krankheitsaktivität zu reduzieren. Das sind gute Nachrichten! Auch wenn es erst einmal kleine Schritte sein mögen: **Jede Bewegung lohnt sich.**

Was Bewegung alles bewirken kann

Bewegung und sportliche Aktivität sind für alle Menschen wichtig, um gesund zu bleiben. Deshalb empfiehlt die World Health Organisation (WHO) mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche. Die sportliche Aktivität reduziert erwiesenermaßen das Risiko für bestimmte Krebsarten, Diabetes und Bluthochdruck. Sie bewirkt, dass unser Herz-Kreislauf-System fit bleibt und hat posi-

tive Auswirkungen auf das Immunsystem: Bestimmte Immunzellen wie die Killerzellen werden aktiver, andere Immunzellen häufiger gebildet. Zudem setzt die sportliche Betätigung entzündungshemmende Prozesse in Gang. Das ist möglicherweise einer der Gründe für die verminderte Krankheitsaktivität bei Menschen mit Rheuma, die sich regelmäßig bewegen. Eine weitere positive Wirkung von sportlichen Aktivitäten: Sie können nachweislich depressive und ängstliche Stimmungszustände reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Das gilt ebenso für Menschen mit Rheuma, ergab kürzlich eine größere Übersichtsstudie. Sie zeigt, dass sportlich aktive Personen mit Morbus Bechterew, rheumatoider Arthritis oder Psoriasis-Arthritis auf verschiedenen Ebenen profitieren: Sie hatten eine niedrigere Krankheitsaktivität, fühlten sich wohler und berichteten von einer höheren Lebensqualität.

Los geht's: Welche Aktivitäten Rheumatikern guttun

Neben klassischen Ausdauersportarten, die nicht nur die Gelenke, sondern auch das Herz-Kreislauf-System in Gang halten, ist die spezifische Bewegungstherapie oder Funktionsgymnastik von zentraler Bedeutung. Die Übungen sind auf die jeweilige Rheumaerkrankung zugeschnitten und können in der Physiotherapie erlernt und allein zu Hause durchgeführt werden. Effektiver ist es jedoch, sie zusätzlich in einer Gruppe durchzuführen, so die



Leitlinien. Wahrscheinlich sind der soziale Zusammenhalt, den die Teilnehmer in der Gemeinschaft erfahren, und die individuelle Betreuung wichtige Faktoren – vor allem macht die Bewegung in der Gruppe einfach mehr Spaß! Entsprechende Angebote gibt es beispielsweise von den Ortsgruppen der Deutschen Rheuma-Liga. Sie bieten für verschiedene Rheumaformen spezielle Funktionstrainings an. Zusätzlich können Mitglieder an sportlichen Programmen wie „aktiv-hoch-r“ teilnehmen, einem Bewegungsprogramm für Rheumatiker mit noch geringen Einschränkungen im Alltag. Für Menschen mit Morbus Bechterew führt die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. (DVMB) in ihren Ortsgruppen spezifische Gruppengymnastik durch. Morbus-Bechterew-Patienten finden außerdem in den „Videos für das tägliche Bewegungstraining“ auf Ratgeber Rheuma (www.ratgeber-rheuma.de/service/videos) von Therapeuten entwickelte Übungen für zu Hause.

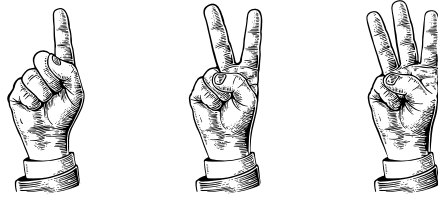
Was Menschen mit Rheuma bei der Wahl des Ausdauersports beachten sollten, welche Trainingsdauer und -intensität sinnvoll sind und wie Patienten nach einem Schub wieder einsteigen, erfahren Sie in unserem Interview mit Johannes Baab. Das Gespräch mit dem Leiter der Sporttherapie im Rheumazentrum Rheinland-Pfalz lesen Sie ab Seite 8.

Kinder in Bewegung

Für Kinder ist Bewegung ein grundlegendes Element – um Spaß und Freude zu erfahren und damit die motorische, kognitive und emotionale Entwicklung bestmöglich abläuft. Bei Kindern mit Rheuma ist es daher umso wichtiger, durch eine individuell angepasste Therapie ein normales Bewegungsverhalten zu ermöglichen. Auf diese Weise lassen sich zudem Muskelverkürzungen und dauerhafte Schonhaltungen vermeiden. Dass inzwischen bei vielen Kindern mit Rheuma ein normales Bewegungsverhalten möglich ist, zeigt eine groß angelegte Auswertung: Zu den beliebtesten sportlichen Aktivitäten bei Kindern mit juveniler idiopathischer Arthritis (JIA) gehören Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Reiten und Fußball. Gleichzeitig zeigen Studien, dass regelmäßige sportliche Aktivitäten helfen können, bei Kindern mit Rheuma die Lebensqualität zu verbessern, Schmerzen zu reduzieren und die Funktionsfähigkeit im Alltag zu steigern. Sind die Trainingsaktivitäten individuell angepasst, führen sie nicht zu einer Verschlechterung der Erkrankung, auch das zeigen die Studien.



Viele Infos und Tipps bietet die Broschüre „Kinderrheuma und Sport“ der Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie.



So gelingt es, dranzubleiben!

Die drei Tipps von Diplom-Sportlehrer Johannes Baab helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden und sportliche Aktivitäten fest in den Alltag zu integrieren. Der Leiter der Therapie am Rheumazentrum Rheinland-Pfalz rät: „Akzeptieren Sie Sport als aktiven Teil der Körperpflege, wie zum Beispiel Zähneputzen, Nägelschneiden und Duschen. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt – im Laufe der Zeit wird der Sport zur Gewohnheit und zur Selbstverständlichkeit.“

Vergessen Sie die Ausrede „Ich habe keine Zeit“. Es geht nur um zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Diese sind eine unschätzbare Investition in die Gesundheit.

Suchen Sie sich Trainingspartner. Der soziale Austausch ist immens wichtig. Zudem schützen Verabredungen davor, auf dem Sofa hängen zu bleiben.

Legen Sie verbindliche Termine für Ihr Training fest. Alles andere ist nicht Erfolg versprechend. Sinnvoll ist auch, das Training direkt nach der Arbeit einzuplanen. Danach ist dann wirklich Feierabend. Und Sie laufen nicht Gefahr, in alte Rituale zurückzufallen, beispielsweise erst einmal den Fernseher einzuschalten.

Was ist eigentlich Muskelkater?

Unsere Muskeln tragen uns durchs Leben ● Sie immer wieder zu fordern, hält uns fit ● Doch nach einem intensiven Training kann das gefühlte Gegenteil von Fitness eintreten: Muskelkater ● Was dahinter steckt und was dagegen helfen kann ●

Das Phänomen kennen wir alle: Das Sportprogramm, der Umzug oder die Arbeit im Garten war ganz schön anstrengend – am Tag danach sind die Muskeln steif und schwer, schmerzen. Ein typischer Muskelkater. Häufig sind die betroffenen Muskeln sogar leicht geschwollen und druckempfindlich. Die Ursache für diese Symptome sind kleinste Verletzungen in den Muskelfasern, sogenannte Mikroläsionen. Sie entstehen durch starke oder ungewohnte körperliche Belastungen, beispielsweise nach einer längeren Trainingspause oder durch nicht alltägliche Aktivitäten wie ein Umzug oder eine ausgedehnte Fahrradtour.

Was im Muskel passiert

Auch bei den feinen Muskelblessuren laufen die typischen Körperreaktionen einer Verletzung ab: Flüssigkeit lagert sich im betroffenen Muskel ein, der daraufhin anschwillt. Gleichzeitig starten Heilungsprozesse. Weiße Blutkörperchen entfernen kleinste Muskelzentrümmer und lösen eine Entzündungsreaktion aus. Durch die dabei freigesetzten Entzündungsbotenstoffe wird der Muskelkater als schmerzhaft wahrgenommen. Bis der gesamte Prozess abgelaufen und der Muskelkater spürbar ist, dauert es meist 24, oft sogar 36 Stunden. Innerhalb von etwa einer Woche ist die Heilung abgeschlossen – und der Muskelkater vorbei.

Lässt sich etwas gegen Muskelkater tun?

Ja – und nein. In jedem Fall bedeutet ein Muskelkater: Für die betroffenen Muskelgruppen sind Ruhe und Schonung angesagt,

damit der Heilungsprozess gut ablaufen kann. Das heißt nicht, dass Bewegung grundsätzlich tabu ist. Lockere Bewegungsübungen können den Muskelkater möglicherweise lindern, da die Durchblutung angeregt wird. Ist die Muskulatur nach einigen Tagen noch sehr steif, können Wärmeanwendungen guttun. Ob Kältetherapie gegen Muskelkater hilft, ist nicht abschließend geklärt. Über die Nahrung lässt sich die Regeneration der Muskeln fördern: Sportmediziner empfehlen neben hochwertigem Eiweiß (siehe Seite 14) vor allem eine entzündungshemmende Ernährung – wie sie Menschen mit Rheuma grundsätzlich angeraten wird.



Mehr Infos zu einer entzündungshemmenden Ernährungsweise finden Sie auf www.ratgeber-rheuma.de

Was hat der Muskelkater mit Katzen zu tun?

Rein gar nichts – die Silbe „kater“ leitet sich von dem Wort „Katarrh“ ab, einem älteren medizinischen Begriff für Entzündung. Nicht nur im Deutschen haben die Muskelschmerzen einen tierisch angehauchten Namen: Auf Englisch heißen sie „Charley Horse“, was neben Muskelkater auch Ackergaul bedeutet. Hier ist der Hintergrund die übermäßige körperliche Beanspruchung.

„Bewegung ist einfach lebensnotwendig“

Menschen mit Rheuma benötigen sportliche Aktivitäten, damit die Gelenke möglichst funktionsfähig und das Herz-Kreislauf-System fit bleiben ● Dafür sorgt Johannes Baab als Leiter der Therapie beim Rheumazentrum Rheinland-Pfalz in Bad Kreuznach ● Der Diplom-Sportlehrer arbeitet seit 26 Jahren mit Rheumapatienten ● Im Interview erklärt er, welche Sportarten sich eignen – und was es zu beachten gibt ●



Bei Rheuma denken die meisten Menschen nicht an Sport, sondern an Physiotherapie. Warum ist auch der Sport so wichtig?

Das Zurückführen in die Bewegung ist einfach lebensnotwendig. Das gilt nicht nur für Rheumapatienten, sondern auch für Gesunde, die inaktiv im Büro sitzen. Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und setzt entzündungshemmende Prozesse in Gang. Speziell für Rheumatiker ist es wichtig, dass Sport und Bewegung die Beweglichkeit der Gelenke verbessern oder zumindest erhalten können. Weiche Bewegungen wie etwa beim Ausdauersport oder beim medizinischen Krafttraining fördern zudem die Stoffwechsellätigkeit des Knorpels im Gelenk. Auch die Muskeln rund um das Gelenk werden kräftiger, dadurch sinkt die Belastung der Gelenke.

Sporttherapie wird für die Behandlung vieler Rheumaerkrankungen sogar in den Leitlinien* empfohlen. Können Sie kurz erklären, was Sporttherapie eigentlich ist?

Per Definition ist Sporttherapie eine bewegungstherapeutische Maßnahme, die mit geeigneten Mitteln des Sports körperliche,

psychische und soziale Funktionen kompensieren und regenerieren soll. Es handelt sich also wie bei der Physiotherapie erst einmal um einen übergeordneten Begriff, der mit ganz verschiedenen Inhalten gefüllt werden kann. So können wir die Maßnahmen sehr gut dosieren und individuell anpassen. Die Übergänge zwischen Physiotherapie und Sport sind oft fließend: Eine eher physiotherapeutische Gruppengymnastik, ob im Wasserbecken oder im Gymnastikraum, würden viele Patienten schon als Sport einordnen. Ein spezielles Krafttraining wiederum, die medizinische Trainingstherapie, kurz MTT, heißt in der ärztlichen Verordnung „Physiotherapie am Gerät“.

Welche Sportarten sind für Menschen mit Rheuma sinnvoll?

Alles, was mit Herz-Kreislauf-Training, also Ausdauersport zu tun hat, ist sehr gut. Weil der Erhalt der Gehfähigkeit immens wichtig ist, ist bei uns beispielsweise Nordic Walking ein Standard in der Therapie. Auch Fahrradfahren und Schwimmen gehören dazu. Welche Ausdauersportart gewählt wird, kommt ganz darauf an, welche Beschwerden die Patienten haben. Zum Fahrradfahren ist ein tourentaugliches Rad mit gefederter Sattelstütze gut geeignet. Der Lenker sollte etwas höher als der Sattel sein, sodass die Radler aufrecht sitzen. Für Rheumatiker sind auch E-Bikes eine tolle Sache: Sie ermöglichen Mobilität und können an herausfordernden Streckenabschnitten für eine Entlastung der Gelenke sorgen. Auch Krafttraining ist für alle, wenn es individuell angepasst ist und mit eher geringen Gewichten richtig ausgeführt wird, sehr gut geeignet.



* Leitlinien geben Empfehlungen, wie Erkrankungen diagnostiziert und therapiert werden sollen. Sie werden von einem Zusammenschluss von Experten erarbeitet und fassen das aktuelle medizinische Wissen zusammen.



Gibt es für Patienten mit Morbus Bechterew spezielle Tipps?

Neben dem Ausdauersport ist für sie das Krafttraining zum Muskelaufbau entscheidend. Hierbei geht es darum, an der Aufrichtung der Wirbelsäule zu arbeiten, das ist bei Morbus Bechterew ganz wichtig. Natürlich sollte jede Sportart individuell angepasst werden: Bechterew-Patienten mit Versteifungen der Wirbelsäule können auch gern Brustschwimmen betreiben, für Patienten ohne Versteifung ist Rückenschwimmen besser geeignet. Patienten, bei denen durch eine rechtzeitige Therapie noch keine Versteifung stattgefunden hat, können ihr Sportprogramm ausweiten: Volleyball beispielsweise unterstützt die Aufrichtung wunderbar, zudem ist hier die Verletzungsgefahr viel geringer als bei Kontaktsportarten wie Handball und Fußball. Bei uns in der Reha spielen wir mit den Patienten oft Wasservolleyball. Das lieben sie abgöttisch, denn da erreichen sie Bewegungsausmaße, die sie im normalen Alltag nicht mehr hinbekommen. Zudem spielt bei Volleyball die Zugehörigkeit zum Team als soziale Komponente eine wichtige Rolle. Nicht empfehlenswert sind alle abrupt belastenden Sportarten, also beispielsweise Schlägersportarten wie Tennis und Squash.

Worauf sollten Menschen mit Psoriasis-Arthritis oder rheumatoider Arthritis beim Sport besonders achten?

Bei rheumatoider Arthritis und Psoriasis-Arthritis steht neben der Funktionsgymnastik besonders der Ausdauersport im Vordergrund. Je nachdem, welche Gelenke betroffen sind, sollte die Sportart darauf angepasst werden: Fällt es Patienten beispielsweise schwer, sich mit den Händen auf dem Fahrradlenker abzustützen, empfehlen wir ein Liegefahrrad – dem Herz ist es völlig egal, ob wir halb liegend oder sitzend in die Pedale treten. Schwimmen ist auf jeden Fall sehr gut, besonders im warmen Wasser. Wer Schwierigkeiten hat, die Stöcke beim Nordic Walking zu greifen, sollte eher nur walken, auch das ist wunderbar. Sehr empfehlenswert sind die spezifischen Angebote für Gruppengymnastik, die es beispielsweise über die Deutsche Rheuma-Liga gibt. Hier kann auf die individuellen Beschwerden eingegangen werden, und auch die soziale Komponente ist wichtig.

Wie viel Bewegung und Sport pro Woche ist ratsam?

Da haben wir zwei Säulen: zum einen die Säule des Trainings. Da reichen zwei bis drei Einheiten pro Woche völlig aus. Eine Einheit wäre zum Beispiel eine halbe Stunde Ausdauertraining plus 15 bis 30 Minuten Funktionstraining oder Krafttraining. Die zweite Säule nennen wir „Bewegung sammeln“ – also jeden Tag einen Spaziergang machen, die Treppe nehmen, wenn es von den Gelenken her geht, oder kleine Einkäufe zu Fuß erledigen.

Woran lässt sich erkennen, dass das Training die richtige Intensität hat?

Ganz wichtig ist, langsam einzusteigen, sich nicht zu überfordern oder sich mit dem Training zu stressen. Wir sprechen da von einem „subjektiven Unterforderungstraining“. Wenn nach dem Training das Gefühl da ist: „Ach, ich könnte noch ein bisschen mehr, noch eine Bahn schwimmen oder eine Runde laufen wäre drin“ – dann ist es genau richtig. Trotzdem kann es nach einer längeren Pause erst einmal zu Muskelkater kommen. Das ist eine physiologische Situation und nichts Alarmierendes. Auch wenn ein Gelenk am nächsten Tag leicht schmerzt oder sich etwas zäh anfühlt, ist das eine physiologische Situation – solange das Gelenk nicht dick oder rot wird. Hat jemand aber zwei Tage nach dem Training noch Gelenkschmerzen, war die Belastung definitiv zu hoch. Wichtig zu wissen ist: Sportliches Training ist kein Auslöser für einen Schub.

Wann sollten Menschen mit Rheuma nicht trainieren beziehungsweise sich schonen?

In einer akuten Phase ist natürlich die Schonung des Gelenks angesagt. Hier kann man schauen, trotzdem in Bewegung zu bleiben: beispielsweise statt schwimmen eher walken, wenn der Schub die Schulter betrifft. Ist der Schub sehr stark, sollten die Patienten das Training aussetzen.

Worauf ist nach einem Schub zu achten?

Oft ist zum Einstieg in den Sport erst eine medizinische Trainings-therapie empfehlenswert, die ganz genau auf den Zustand angepasst ist und mit weichen Bewegungen und geringen Gewichten arbeitet. Damit lässt sich die Gelenksituation sehr gut verbessern – auch wenn die Menschen nach dem Schub wahrscheinlich nicht mehr an den Trainingsstand von vorher anknüpfen können. Das muss erst wieder aufgebaut werden, was aber völlig normal ist.

**Johannes Baab ist
Diplom-Sportlehrer,
Triathlet und Leiter der
Therapie am Rheuma-
zentrum Rheinland-Pfalz
in Bad Kreuznach**



STADT

Reisen mit Rheuma ist ...
in fremde Städte eintauchen!

LAND

Reisen mit Rheuma ist ...
neue Wege gehen!

FLUSS

Reisen mit Rheuma ist ...
sich einfach treiben lassen!

Keine Zeit zu verreisen?



Entdecken Sie „Reisen beginnt im Kopf“ – den MERIAN-Podcast voll von wertvollen Tipps!

Keine Zeit zu verreisen?



Lauschen Sie „Off The Path“ – mit spannenden Interviews vom Reiseblogger Sebastian Canaves!

Keine Zeit zu verreisen?



Folgen Sie der „Flusschwimmerin“ in ihrem Podcast – praktische Tipps für mehr Flow und weniger Stress!

VOM PODCAST ZUR POSTCARD

Tauchen Sie ein -
in fremde Städte,
warmes Wasser.
Und gehen Sie
neue Wege.

Lassen Sie sich
inspirieren!

PostCard



WWW.RATGEBER-RHEUMA.DE/
ALLTAG/REISEN

Schon den nächsten
Urlaub geplant?
Noch nicht?

Wir haben da ein paar schöne Ideen für Sie. Besonders im Frühling verweist es sich gut, denn die ersten Sonnenstrahlen wärmen bereits Haut und Gelenke, die Stimmung ist besser. Aber auch der Herbst bietet sich für lange Spaziergänge in der Natur oder ein Bad im noch warmen Mittelmeer an. Für Rheumabetroffene eine echte Erholung!

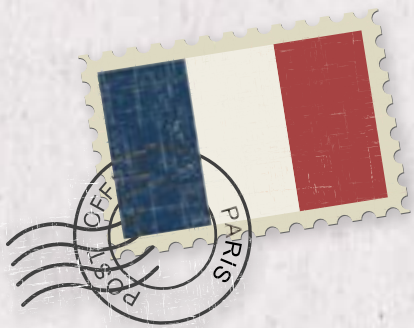
Im Sommer hingegen kann Ihnen große Hitze Beschwerden bereiten, zusätzlich zu der ohnehin vorhandenen Belastung des Kreislaufs etwa. Auch extreme Kälte im Winter oder sehr wechselhaftes Wetter wirken sich ungünstig auf rheumatische Beschwerden aus.

Mit Rheuma auf Reisen



Meran - Südtirol / Italien

In der quirligen kleinen Stadt im Norden Italiens finden Sie einfach alles, was einen Urlaub schön macht! Grüne Parks und idyllische Wasserläufe bieten Erholung direkt im Zentrum. Gleich vor den Toren der Stadt liegen die Dolomiten für ausgedehnte Spaziergänge oder Wanderungen. Neben diesen Attraktionen ist Meran vor allem für eins bekannt: sein ganzjährig mildes Klima, was sich auch bei Rheuma günstig auswirkt.



Côte d'Azur - Mittelmeer / Südfrankreich

Überall lockt das azurblaue Meer zu einem Bad, einem Spaziergang oder auch nur einer Pause auf der Promenade. Das gut verträgliche Mittelmeerklima wirkt sich positiv auf die Gesundheit - gerade bei Rheuma - aus und vom Baden über Wanderungen bis hin zu Ausflügen ins Hinterland ist hier alles möglich.



Fränkische Schweiz - Deutschland

Manchmal liegt das Gute eben doch näher. Die Fränkische Schweiz, nördlich von Nürnberg gelegen, hat mit 170 Burgen aus dem Mittelalter, vielen Tropfsteinhöhlen, historischen Mühlen und einer Dampfbahn eine Menge zu bieten. Fahren Sie beispielsweise im Frühling zur Kirschblüte hin und entdecken Sie die Fränkische Schweiz als ein spannendes Reiseziel für sich.

Hilft Kältetherapie gegen deine Beschwerden?

Früher oder später ist es so weit: Freunde, Familie und Arbeitskollegen stellen Fragen rund um das Leben mit einer Autoimmunerkrankung ● Nicht immer haben Betroffene sofort eine passende Antwort parat ● Wir geben Ihnen mögliche Antworten an die Hand ●

Hast du schon einmal Eis-Packs gegen Rheumaschmerz versucht?

„Ja, und tatsächlich hilft das ganz gut bei einem akuten Entzündungsschub, wenn das Gelenk rot und heiß ist. In der Physiotherapie habe ich gelernt, dass die Kälte die Durchblutung verringert und so den Entzündungsschmerz lindert. Sogar Entzündungsprozesse können gehemmt werden. Auch kalte Wickel und Coolpacks helfen mir zu Hause dann gut. Ich muss nur aufpassen, dass ich nicht länger als 15 Minuten kühle, sonst kann es als Reaktion auf die Kälte zu einer Steigerung der Durchblutung kommen. Meine Finger darf ich sogar nur fünf Minuten kühlen.“

Würdest du dich in eine Kältekammer wagen?

„Bisher haben mich die minus 70 bis minus 110 Grad ein wenig abgeschreckt, auch wenn ich nur drei Minuten in der Kältekammer bleiben müsste. Ausprobieren würde ich es trotzdem gern – ich habe gehört, dass andere Betroffene sehr profitiert haben. Der Kältereiz setzt verschiedene Prozesse in Gang, die schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Allerdings gibt es Kältekammern meist nur in Rehakliniken, weil eine ärztliche Begleitung wichtig ist.“





Indischer Linseneintopf mit Möhren und Spinat

Die Gewürze sorgen für ein wohlig-warmes Bauchgefühl ● Möhren, Spinat und Tomaten liefern entzündungshemmende Carotinoide ● Carotinoide wie das Betacarotin in Möhren sind sekundäre Pflanzenstoffe, die durch Kochen sogar besser verfügbar werden ●

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel
- 300 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 TL Kumin (Kreuzkümmel)
- 1-2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 1-2 Pr. Cayennepfeffer
- 1 kleine Dose Tomaten (in Stücken)
- 600-800 ml Gemüsebrühe
- 100 g rote Linsen
- 100 g Berglinsen
- 250 g Blattspinat
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel pellen und würfeln. Die Möhren schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken.
2. Zwiebeln und Möhren in einem Topf in dem Olivenöl rund 5 Minuten andünsten. Knoblauch und Gewürze hinzufügen und 1 Minute lang mitdünsten.
3. Tomaten, 600 ml Brühe und Linsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Auf kleinster Stufe etwa 40 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und Brühe hinzufügen, wenn der Eintopf zu dickflüssig wird. Den Spinat waschen und abtropfen lassen.
4. Zwei Kellen des Eintopfs in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren – so wird der Eintopf sämiger. Wieder in den Topf geben, den Eintopf mit Salz, Pfeffer, den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Spinat unterrühren und kurz zusammenfallen lassen – fertig!

Tipps

Vor dem Servieren noch einen Klecks Joghurt und etwas gehackte glatte Petersilie auf den Eintopf geben.

Für Ihren Einkauf: Berglinsen gibt es in Bioläden und gut sortierten Supermärkten. Die kleine Schwester der Tellerlinse muss nicht eingeweicht werden und ist nach 30 bis 40 Minuten gar.

Nährwerte (pro Portion): 283 kcal | 30 g Kohlenhydrate | 16 g Eiweiß | 10 g Fett – und viele Ballaststoffe (gut für die Darmflora und damit für Verdauung und Immunsystem). Neben den entzündungshemmenden Carotinoiden liefert das Linsengericht viel Magnesium, Eisen und Zink.

Brauche ich mehr Proteine, damit meine Muskeln schneller wachsen?

Unsere Muskeln bestehen hauptsächlich aus Wasser – danach folgen die Proteine (Eiweiße) ● Beanspruchen wir Muskeln, wachsen sie ● Extraportionen Protein braucht es dafür in der Regel nicht ● Die meisten Menschen in Deutschland nehmen genug Eiweiß mit der Nahrung auf ●

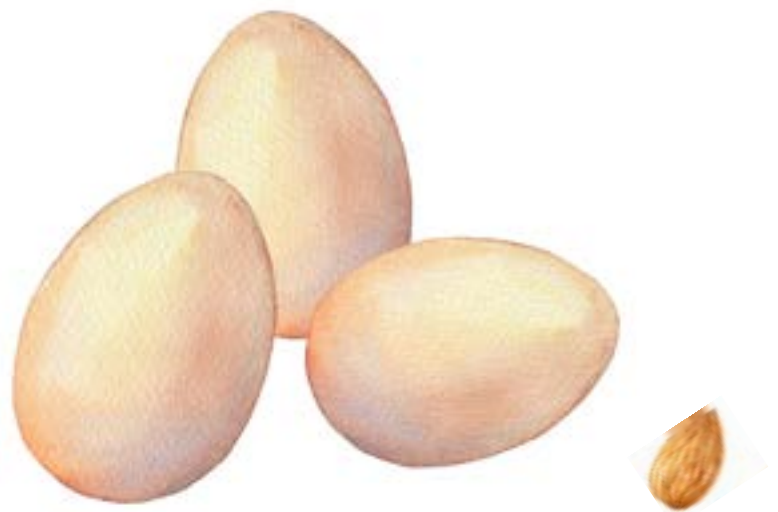
Sportlich aktive Menschen wünschen sich zumeist, dass die Trainings sich auch in Form von schön definierten Muskeln bemerkbar machen. Ob zusätzliche Proteine da helfen können? In den meisten Fällen nicht: Ohne ein umfassendes, gesteigertes Training verwandeln sich Proteine nicht in Muskeln. Die Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat zu diesem Thema verschiedene Studien ausgewertet und kommt zu dem Schluss: „Durch eine alleinige Steigerung der Proteinzufuhr ohne Veränderung der Trainingsaktivität kann keine strukturelle oder metabolische Anpassung erwartet werden.“

Wie viele Proteine benötigen wir überhaupt – und wann sollten Sportler mehr davon zu sich nehmen?

Unser Körper nutzt Proteine nicht nur als Bausteine für Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Ihre kleinsten Einheiten, die Aminosäuren, sind auch wichtig für den Zellstoffwechsel, den Hormonhaushalt und das Immunsystem. Wie viel Protein wir pro Tag zu uns nehmen sollten, hängt vor allem von Körpergewicht und Alter ab: Für Erwachsene empfiehlt die DGE täglich rund 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Ab 65 Jahren darf es ein bisschen mehr sein (siehe Tabelle). Groß angelegte Studien wie die Nationale Verzehrsstudie II belegen: Die allermeisten Men-

schen in Deutschland sind mit Eiweiß gut versorgt – besonders Männer nehmen meist mehr als genug Proteine zu sich. Eine zusätzliche Zufuhr für Sportler ist der Arbeitsgruppe zufolge erst für Personen sinnvoll, die mehr als fünf Stunden pro Woche trainieren. Ihnen kann eine gesteigerte Eiweißzufuhr helfen, mehr Muskeln aufzubauen und die Muskelkraft zu erhöhen. Die empfohlene Menge variiert zwischen 1,2 und 1,6 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, je nach Sportart und Trainingsziel.





Proteine: Wichtig ist nicht nur die Menge

Eiweiße sind komplexe Moleküle, die aus 20 verschiedenen Aminosäuren aufgebaut sind. Einige dieser Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen, andere nicht. Diese essenziellen Aminosäuren müssen über die Nahrung zugeführt werden. Hochwertige Eiweiße, die auch Menschen mit Rheuma gut tun, stecken beispielsweise in Hähnchenfleisch, Fisch und Milchprodukten wie Quark, Joghurt und Hartkäse. Zudem enthalten viele pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Haferflocken und Nüsse hochwertiges Eiweiß. Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sind sowohl „Allesesser“ als auch Vegetarier gut mit allen Aminosäuren versorgt. Menschen, die sich vegan ernähren, sollten besonders auf Abwechslung achten und verschiedene pflanzliche Eiweißquellen kombinieren. Wichtig, ganz jenseits vom Sport: Bei Menschen mit Rheuma kann in hochaktiven Krankheitsphasen der Bedarf an Eiweiß steigen. Daher sollten sie besonders auf eine gute und abwechslungsreiche Eiweißzufuhr achten.

Grundsätzlich empfehlen die Experten der DGE, den Proteinbedarf nicht über spezielle Supplemente wie Proteinpulver und -riegel zu decken, sondern über die normale Ernährung. Auf diese Weise gelangen neben den Proteinen auch weitere wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in unseren Stoffwechsel.

Wer braucht wie viel Protein?

Personengruppe (Bedarf)	Körpergewicht			
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
Erwachsene ab 19 Jahren (0,8 g Protein pro kg Körpergewicht)	40 g Eiweiß/Tag	48 g Eiweiß/Tag	56 g Eiweiß/Tag	64 g Eiweiß/Tag
Erwachsene ab 65 Jahren (1,0 g Protein pro kg Körpergewicht)	50 g Eiweiß/Tag	60 g Eiweiß/Tag	70 g Eiweiß/Tag	80 g Eiweiß/Tag
Sportler mit mehr als 5 Stunden Training pro Woche (1,2 g Protein pro kg Körpergewicht)	60 g Eiweiß/Tag	72 g Eiweiß/Tag	84 g Eiweiß/Tag	96 g Eiweiß/Tag

Quelle: Positionspapier „Proteinzufuhr im Sport“ der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)



Entspannung plus Bewegung: Tai-Chi, Qigong und Yoga

Meditative Körperübungen mindern Stress, verbessern die Balance und stärken die Muskelkraft ● Weiche Bewegungsabläufe bringen die Gelenke in Bewegung, ohne sie zu überlasten ● Für die Umsetzung braucht es keine besondere Ausstattung und nur wenig Platz ● Wir stellen die fernöstlichen Übungskonzepte vor und erklären die Unterschiede ●



Tai-Chi: Meditative Kampfkunst

In China wird Tai-Chi seit Jahrtausenden praktiziert. Die traditionellen Übungen für Körper und Geist sollen die Lebensenergie, das „Chi“, stärken. Basis der Übungen sind Grundhaltungen, die aus der Kampfkunst stammen. Deshalb wird Tai-Chi auch Schattenboxen genannt – gekämpft wird dabei jedoch nicht. Mit langsamen, weich fließenden Bewegungsabläufen wird eine Grundhaltung nach der anderen eingenommen, begleitet von einer tiefen Zwerchfellatmung. Allein die Atmung wirkt nachweislich entspannend – und die fließenden Bewegungsabläufe noch einmal dazu, wie Studien zeigen. Tai-Chi verbessert Gleichgewicht, Muskelkraft, Herz-Kreislauf-Funktionen und die Stimmung. Niedergeschlagenheit und Ängstlichkeit können abnehmen, Schmerzen werden reduziert. Bei Patienten mit verschiedenen Rheumaerkrankungen zeigten einige Studien positive Effekte auf Gelenkfunktion, Wohlbefinden und Schmerzintensität. Andere Studien konnten dies jedoch nicht belegen. Gesichert ist hingegen: Die meditative Kampfkunst ist uneingeschränkt als Sportart bei Rheuma zu empfehlen.

Qigong: Fließende Bewegungen mit Bezug zum Tierreich

Übersetzt bedeutet Qigong „Arbeit am Chi“: Es geht darum, die Lebensenergie Chi zu stärken und auf den richtigen Bahnen durch den Körper zu lenken. Qigong ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird in China häufig im Freien praktiziert, etwa in Parks. Wie beim Tai-Chi werden verschiedene Bewegungen und Haltungen in fließenden Übergängen ausgeübt. Der Unterschied: Beim Qigong sind die Bewegungsabläufe kürzer und häufig an typische Tierbewegungen angelehnt – wie

die staksenden und schwingenden Bewegungen beim Kranich-Qigong. Die fließenden Bewegungen wirken entspannend auf Muskeln und Geist, können Ängste, Müdigkeit und depressive Symptome reduzieren und führen zu einer besseren Beweglichkeit der Gelenke und einer Entlastung der Wirbelsäule. Eine Studie mit Morbus-Bechterew-Patienten zeigt, dass ein zwölfwöchiges Qigong-Training Müdigkeit, Erschöpfung sowie Stärke und Dauer der Morgensteifigkeit deutlich reduzieren kann.

Yoga: Übungen für Körper und Geist aus Indien

Das vor rund 2.000 Jahren als Teil der indischen Gesundheitslehre Ayurveda entwickelte Yoga soll Körper und Geist in Einklang bringen. Dafür werden verschiedene Körperpositionen (Asanas) mit Bewegungsabläufen, Dehnungen und Atemübungen (Pranayamas) kombiniert. Studien belegen die grundsätzlichen gesundheitlichen Vorteile: Regelmäßige Yogaübungen wirken entspannend und stimmungsaufhellend, fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen, reduzieren Schmerzen und stärken das Immunsystem. Bei rheumatoider Arthritis kann Yoga die Krankheitssymptome bessern und das Entzündungsgeschehen mindern, wie eine weitere Studie zeigt. Auch depressive Stimmungen waren nach acht Wochen Yoga deutlich reduziert. Bisher gibt es keine Studien, die Vorteile von Yoga für Menschen mit Morbus Bechterew belegen können. Grundsätzlich sind weiche, langsame Bewegungsabläufe jedoch empfehlenswert. Natürlich sollten die Übungen immer an die aktuellen Bewegungsmöglichkeiten angepasst werden.

● News

33 Jahre – so lange schon sammelt das Deutsche Rheuma-Forschungszentrum (DRFZ) Daten zur Versorgungssituation rheumakranker Menschen in Deutschland ● Mit den Daten lassen sich beispielsweise die Wirksamkeit von Therapien einschätzen und Risikofaktoren erkennen ●



Welchen Einfluss die Lebensweise auf den Verlauf von Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis hat

Ein gesundes Gewicht, körperliche Aktivität und der Verzicht auf Tabakkonsum sind für alle Menschen wichtig, um gesund zu bleiben. Doch welchen Einfluss haben diese drei Faktoren auf bestimmte rheumatische Erkrankungen? Das haben Forscher aus Schweden jetzt in einer Beobachtungsstudie an Patienten mit Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis untersucht. Die Ergebnisse sind eindrucksvoll.

Den Teilnehmern, die körperlich aktiv waren, kein Übergewicht hatten und nicht rauchten, ging es deutlich besser als denjenigen, die weniger gesund lebten. Sie hatten eine niedrigere Krankheitsaktivität, weniger Schmerzen, mehr Energie und waren in geringerem Maße ängstlich oder niedergeschlagen. Die Studie zeigt zudem, dass auch kleine Schritte etwas bewirken. Personen, auf die lediglich einer der drei genannten Faktoren wie etwa Übergewicht zutraf, fühlten sich besser und waren fitter als die Studienteilnehmer, die zwei oder alle drei Faktoren aufwiesen.

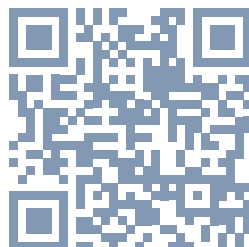
Frisch auf den Tisch: Fenchel

Er sieht etwas blass und unscheinbar aus, ist aber frisch und knackig, wunderbar aromatisch und extrem reich an Vitaminen und Mineralstoffen: Gemüsefenchel. Ein etwa faustgroßes Stück (circa 100 Gramm) liefert uns nahezu den Tagesbedarf an Vitamin C und Provitamin A (Betacarotin). Beide Nährstoffe wirken antioxidativ und sind wichtig für das Immunsystem und gesunde Schleimhäute. Zudem enthält Fenchel für ein Gemüse überraschend viel Kalzium, Magnesium und Eisen: Nährstoffe, die besonders Frauen und Sportler benötigen. Die aromatische Knolle passt gut zu Kartoffeln, Tomaten und Fisch – und lässt sich wunderbar als Rohkost knabbern.



RLeben Sie mehr im Abo!

Mit einem kostenlosen Abo direkt nach Hause verpassen Sie kein Thema mehr In jeder RLeben-Ausgabe bieten wir Ihnen tiefgehende Artikel, ein Interview sowie immer eine Überraschung in der Heftmitte ● Und das jeden Monat frisch in Ihrem Briefkasten ●



So werden Sie im Alltag mit Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung gut und kontinuierlich begleitet und bleiben auf dem Laufenden. Bestellen Sie gleich hier Ihr kostenloses Abo: einfach QR-Code scannen oder auf www.ratgeber-rheuma.de/rleben-abo

● Sudoku

Auflösung im nächsten Heft

4	3	9	5		8	2		
		6	4					5
			6				3	
8					7		4	
		5		8		1		
	4		3					6
	5				6			
1					9	6		
		7	8		1	9	2	4

leicht

					6			9
	7			8	1			4
4			3	5		2		8
	6	8	1	3	2			
			7	6	9	8	5	
6		5		9	4			3
7			5	1			2	
3			6					

mittel

		9		5	8			
		2	9			6		3
				6			8	
1	9			7		2		
		3		8			5	6
	8			3				
2		5			4	3		
			2	9		1		

schwer

● Impressum

Novartis Infoservice: Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen Infoservice der Novartis Pharma, gerne unter:

Telefon: 0911-273 12 100
Mo. - Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr
Fax: 0911-273 12 160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
r.leben@novartis.com
Verantwortlich: Friedrich von Heyl,
Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH,
Berlin

Bildnachweise:

Istock: S. 1/20: LaylaBird, S. 2/19: alvarez, S. 2/16: ClarkandCompany, S. 3: supersizer, S. 5: Katarzyna-Bialasiewicz, S. 6: Anatolij Babiy, S. 7: Jelena Kovacic, S.9: alvarez, shironosov, S.10 Prostock-Studio, Porträt: privat, Mehrwertseite (Vorderseite): Elementallmaging, Mehrwertseite (Rückseite): traveler1116, TERABYTE, LianeM, S. 15: Nastco, S. 17: LaylaBird, S. 18: Kassia Sergacheva, arxichtu4ki, S. 20: YakobchukOlana, S. 21: achtung_ein, S. 22: Abo-Hinweis: Photitos2016

9	7	6	5	1	3	2	4	8
5	1	2	8	9	4	6	3	7
4	8	3	7	6	2	5	9	1
6	4	7	3	5	9	8	1	2
2	5	8	6	4	1	3	7	9
1	3	9	2	7	8	4	5	6
7	2	5	1	3	6	9	8	4
8	9	1	4	2	5	7	6	3
3	6	4	9	8	7	1	2	5
3	6	5	2	1	4	8	7	9
7	2	1	8	5	9	3	4	6
9	4	8	6	3	7	2	1	5
8	3	5	6	1	2	4	7	9
2	9	4	8	3	7	6	5	1
1	7	6	5	4	9	3	2	8
8	3	5	6	1	2	4	7	9
2	9	4	8	3	7	6	5	1
1	7	6	5	4	9	3	2	8
8	9	1	4	2	5	7	6	3
3	6	4	9	8	7	1	2	5
8	7	4	3	6	2	5	9	1

Auflösung Sudoku Ausgabe 10

MONSTER **RÜCKENSCHMERZ**

RÜCKENSCHMERZEN? URSACHE UNGEKLÄRT?



LASS UNS VERSUCHEN, EINEN HINWEIS ZU FINDEN,
WAS DEINE RÜCKENSCHMERZEN VERURSACHT.

MACH DEN TEST!

Einfach QR-Code scannen
und Fragen beantworten!



