

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA

RA LEBEN

AUSGABE 16

Ratgeber

Mit Rheuma im Urlaub –
und die Medikamente reisen mit

Im Gespräch: Rheumatologe Dr. Reinhard Hein

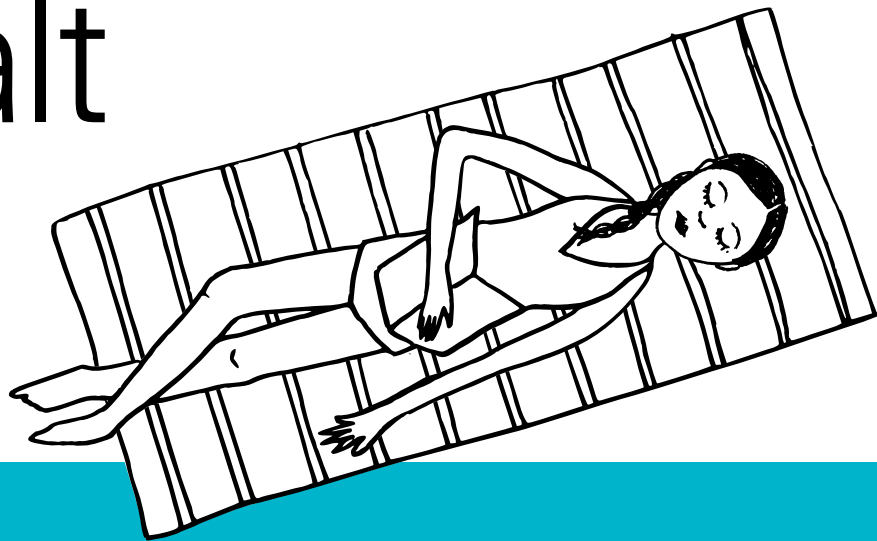
„Gemäßigte Klimazonen ohne zu große Hitze
sind besonders zu empfehlen“

Was is(s) dran?

Cook it, peel it or forget it – gesund auf Achse

ZUM MITNEHMEN

© Inhalt



4

● Ratgeber

Mit Rheuma im Urlaub – und die Medikamente reisen mit

7

● Gecheckt

Was passiert in unserem Körper bei Hitze?

8

● Im Gespräch:

Rheumatologe Dr. Reinhard Hein

„Gemäßigte Klimazonen ohne zu große Hitze sind besonders zu empfehlen“

11

● Sprechen Sie Arzt?

Totimpfstoff und Lebendimpfstoff

12

● Rezept

Für heiße Tage: Gazpacho

13

● Was is(s) dran?

Cook it, peel it or forget it – gesund auf Achse

15

● Rheuma-Life-Balance

Gute Planung – gute Reise

17

● News

Wissenswertes rund um Rheuma

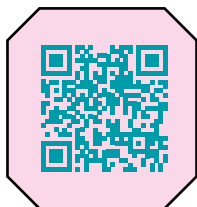
18

● RLeben-Abo, Sudoku, Impressum

Wissen und Rätselspaß im Abo

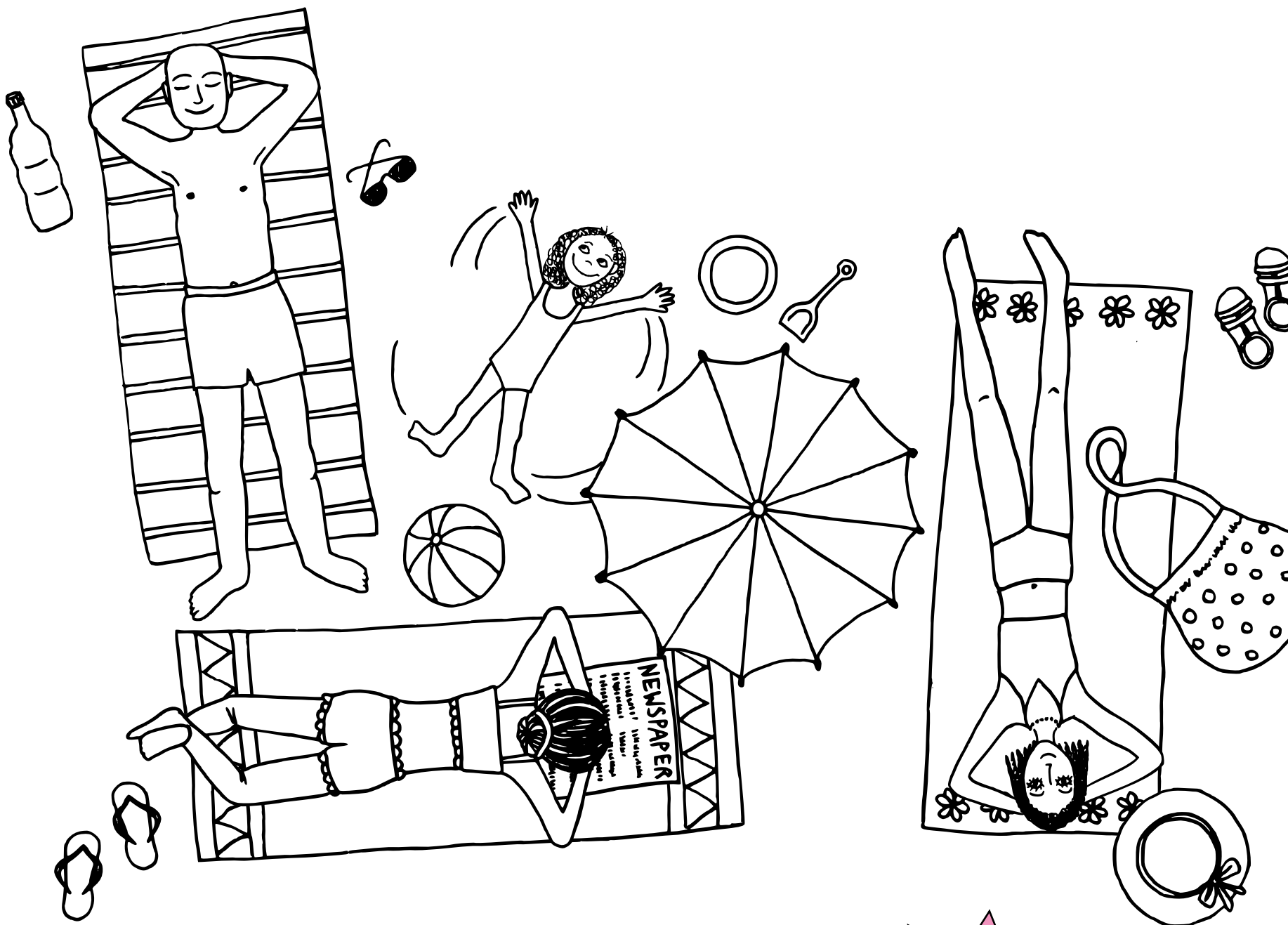
Helfen Sie uns, die RLeben zu optimieren!

Wir möchten, dass Sie die RLeben noch lieber lesen – und würden gern wissen: Welche Themen haben Ihnen bisher gut gefallen, welche wünschen Sie sich für die Zukunft? Machen Sie mit bei unserer kurzen Umfrage auf www.ratgeber-rheuma.de/umfrage.



Keine Sorge, Sie brauchen keine Romane zu schreiben:
Die Umfrage dauert maximal 5 Minuten und beinhaltet nur Fragen zum Anklicken.
Umfragezeitraum: 1. Juni bis 31. August 2024





**Urlaub
zum
Ausmalen**

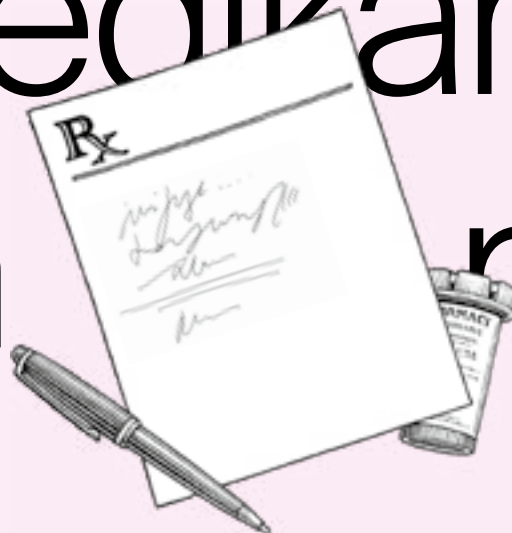
Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist Sommer – und Urlaubszeit! Diese Ausgabe der RLeben dreht sich deshalb um das Thema Reisen mit Rheuma: Über die besten Reiseziele für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung und Reiseschutzimpfungen informiert das Interview ab Seite 8. Wie die Fortführung der Therapie während des Urlaubs problemlos gelingt, verrät unser Ratgeber ab Seite 4. Und für richtig heiße Tage haben wir auf Seite 7 Tipps zur Abkühlung und eine erfrischende kalte Suppe für Sie parat – das Rezept finden Sie auf Seite 12.

Viel Vergnügen beim Lesen wünschen
das Redaktionsteam der RLeben und Novartis



Mit Rheuma im
Urlaub – und
die Medikamente
reisen mit



Wie wunderbar: Ein Urlaub steht an! Endlich rauskommen, den Kopf auslüften, lange schlafen, sich erholen ● Wichtig: Rheumapatient*innen sollten ihre Therapie auch auf Reisen uneingeschränkt fortführen, damit der Urlaub möglichst unbeschwert und erholsam verläuft ● Eine gute Planung ist dafür die beste Voraussetzung – besonders bei einer Fernreise in tropische Regionen ● Stimmen Sie sich am besten einige Monate vor der Reise mit den behandelnden Ärzt*innen ab, welche Reiseschutzimpfungen nötig und möglich sind# ●

Was wirklich wichtig ist: Medikamente, ärztliche Bescheinigungen und die Reiseapotheke

Kennen Sie das? Erst scheint der Urlaub in weiter Ferne zu liegen – und plötzlich rennt die Zeit, ein kleiner Berg an Erledigungen und Besorgungen türmt sich auf. Wie praktisch, wenn dann rund um die Medikamente und nötigen Bescheinigungen alles schon geregelt ist. Der Experte Dr. Reinhard Hein verrät, worauf es dabei besonders ankommt.

- 1. Besprechen Sie, welche Medikamente Sie in welcher Menge mitnehmen sollten.** Rheumatologe Dr. Hein rät: „Bei der Menge der mitgenommenen Medikation sollten Sie einen Puffer einplanen, falls es zu Verzögerungen bei der Rückreise kommt, sei es durch einen Streik oder eine akute Erkrankung. Ein vorsorglich in Deutschland ausgestelltes Rezept lässt sich nahezu weltweit einlösen. Aus dem Rezept muss ersichtlich sein, wer es ausgestellt hat und für wen es bestimmt ist. Man muss sich also beim Einlösen ausweisen können. Auf dem Rezept sollte nicht der deutsche Handelsname verwendet werden, sondern der Name des Wirkstoffs mit der genauen Dosierung.“
- 2. Lassen Sie sich einen aktuellen bundeseinheitlichen Medikationsplan mitgeben,** in dem die Namen der Wirkstoffe und ihre Dosierung eingetragen sind. Falls die Medikamente unterwegs verloren gehen oder eine ärztliche Behandlung im Urlaubsland nötig ist, lässt sich anhand des Medikationsplans schnell ein Überblick über die verordneten Wirkstoffe verschaffen. Der Plan kann zwar in der Gesundheitskarte gespeichert werden, doch für die Reise empfiehlt es sich, ihn in ausge-

druckter Form mitzunehmen. Ebenfalls hilfreich ist ein ärztliches Attest oder ein Arztbrief mit Erläuterungen zur Erkrankung, möglichst auch in englischer Übersetzung.

3. Lassen Sie sich erforderliche Bescheinigungen für Flugreisen oder für die Einreise in andere Länder ausstellen.

Damit Ihre Medikamente gut am Urlaubsziel ankommen, sind in manchen Fällen ärztliche Bescheinigungen nötig. Das gilt beispielsweise für starke Schmerzmittel, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Sie unterliegen häufig Einfuhrbeschränkungen. Ein besonderer Fall sind Flugreisen: „Wer ein Medikament, insbesondere ein Spritzenpräparat, mit ins Flugzeug nehmen will, benötigt ein Attest. Ein deutsches Attest reicht in der Regel nicht aus, aber es gibt sehr gute Vordrucke von Selbsthilfeorganisationen und Pharmaherstellern, auch auf Englisch, Französisch oder Spanisch“, erklärt Dr. Hein. Hierzu können Sie sich über die meist kostenlose Hotline des jeweiligen Herstellers informieren.

4. Erkundigen Sie sich, was neben ihrer Rheumamedikation in die Reiseapotheke gehört.

Je nach Urlaubsziel und Rheumamerkrankung können ganz unterschiedliche Dinge wichtig sein, etwa Notfallmedikamente für einen Schub, ein besonders starker Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel. Dr. Hein empfiehlt: „In keiner Reiseapotheke sollten Durchfallmittel fehlen. Das gilt insbesondere für Rheumatiker*innen, denn bei einer Diarrhö kann die erhöhte Darmtätigkeit dazu führen, dass Rheumamedikamente nicht aufgenommen werden.“

Vor Durchfallerkrankungen schützt die Hygieneregeln „cook it, peel it or forget it“, die wir im „Was is(s) dran“ ab Seite 13 erläutern.

Informationen dazu gibt es beim Auswärtigen Amt (siehe Infokasten auf der nächsten Seite) und in unserem Interview mit dem Rheumatologen Dr. Reinhard Hein ab Seite 8.



Kleiner Reiseservice:

Weiterführende Informationen

Von der Urlaubsplanung über den Medikamenten-

transport bis zur Checkliste für den Arztbesuch: Unsere Broschüre „Schöne Reise! Informationen für Patienten mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis“ versorgt auch Menschen mit anderen rheumatischen Erkrankungen mit umfassenden Informationen für eine entspannte Reise: www.ratgeber-rheuma.de/reise-broschuere



Vordruck zum Ausfüllen: Eine Vorlage für eine mehrsprachige Bescheinigung über mitgeführte Medikamente und weitere Infos zur Medikamentenmitnahme im Handgepäck und zu Einfuhrbestimmungen bietet der ADAC: www.adac.de/gesundheits/gesund-unterwegs/flugzeug-schiff/medikamentenmitnahme/



„Sicher Reisen“: Über die gleichnamige App des Auswärtigen Amtes lassen sich für jedes Land die aktuellen Reisehinweise abrufen. Dazu gehören die verpflichtenden und empfohlenen Reiseschutzimpfungen sowie weiterführende Informationen, auch zur Gesundheitsversorgung. Die App „Sicher Reisen“ gibt es kostenfrei für iOS und Android.

Alle Informationen finden sich auch auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit



Wohltemperiert und gut verstaut: Medikamente auf Reisen

Der Urlaub steht an, die Medikamente sind alle beisammen. Zeit, sich über den Transport der Arzneimittel Gedanken zu machen. Die zentralen Fragen sind: Gehören die Medikamente in den Koffer oder ins Handgepäck? Und müssen sie gekühlt werden?

Könnte der Koffer unterwegs verloren gehen, etwa bei einer Flugreise, reisen die Medikamente besser im Handgepäck mit. Auch der Medikationsplan und der Impfausweis gehören ins Handgepäck. Droht kein Verlust, können die Medikamente auch im Koffer verstaut werden – solange sie nicht gekühlt werden müssen. Wichtig ist in jedem Fall, die Medikamente in der Originalverpackung inklusive Beipackzettel dabeizuhaben.

Bei kühlpflichtigen Medikamenten, beispielsweise Biologika für die Basistherapie, ist auf Reisen eine Kühlkette einzuhalten. Diese Arzneimittel sollten also unterwegs ununterbrochen gekühlt sein. Zur Kühlkette können Sie sich beim Hersteller des Medikaments oder in der Apotheke informieren. In manchen Fällen kann eine spezielle Medikamentenkühltasche sinnvoll sein. Auf langen Autofahrten wiederum kann eine elektrische Kühlbox für die erforderliche Kühlung sorgen. Bei Flugreisen gilt: Im Frachtraum ist es zwar kühl, es kann aber mit Temperaturen unter 2 Grad Celsius sogar zu kalt für die temperaturempfindlichen Präparate sein. Sie sollten also unbedingt gekühlt im Handgepäck mitreisen. Ob sich die Medikamente auf sehr langen Reisen mit Bus, Bahn oder Flugzeug auch im Bordkühlschrank unterbringen lassen, können Sie rechtzeitig vor Abreise erfragen.

Wenn die Medikamente Jetlag haben

Puh, war das eine lange Reise. Wenn dabei mehrere Zeitzonen durchquert wurden, kann die Zeitverschiebung neben der inneren Uhr auch die Einnahmepläne für die Arzneimittel durcheinanderbringen. „Das gilt vor allem für Medikamente, die einen gleichmäßigen Spiegel oder eine bestimmte tageszeitliche Einnahme erfordern“, sagt Dr. Hein. Der Experte weiter: „Kortison zum Beispiel sollten Rheumatiker*innen möglichst zu Beginn des Tages immer zur selben Uhrzeit einnehmen. Daher ist es ratsam, sich möglichst schnell bei der Medikamenteneinnahme an die Tageszeiten vor Ort im Reiseland zu gewöhnen.“ Besprechen Sie in Ihrer rheumatologischen Praxis möglichst vorab, welche Ihrer Medikamente möglicherweise vom Jetlag betroffen sein könnten und wie sich am besten damit umgehen lässt.

Was passiert in unserem Körper bei Hitze?



In sommerlichen Hitzephase hat der Körper allerhand zu tun, um sich zu kühlen ● Drei Tipps, wie wir ihm dabei helfen können ● Plus: An welchen Anzeichen lässt sich ein drohender Hitzschlag erkennen?

Ist das eine Bullenhitze! Wie belastend wir Wärme empfinden und ab welcher Temperatur uns heiß wird, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die Reaktion des Organismus ist jedoch immer gleich: Um die Körpertemperatur konstant zu halten, springt bei Hitze unsere körpereigene Klimaanlage an.

- **Wärmeabgabe über die Haut:** Die feinen Adern in der Haut weiten sich. Dadurch wird Wärme an die Umgebung abgegeben – zumindest, solange diese kühler ist als die Hautoberfläche. Die Weitung der Äderchen führt dazu, dass der Blutdruck sinkt, das Herz-Kreislauf-System wird stärker beansprucht: Wir sind weniger leistungsfähig und schneller erschöpft.
- **Verdunstungskälte:** Die Verdunstung von Schweiß auf der Haut ist die effektivste Kühlmethode unseres Körpers, sie funktioniert auch bei Umgebungstemperaturen über 37 Grad Celsius. Bis zu zwei Liter Schweiß pro Stunde kann unser Körper produzieren.

Die körpereigene Klimaanlage unterstützen

Mit diesen drei Tipps schaffen Sie optimale Voraussetzungen für eine effektive Kühlung.

1. **Lockere Kleidung aus luftdurchlässigen Stoffen tragen:** So gelangt mehr Luft an die Haut, was die Voraussetzung dafür ist, dass die Haut Wärme abgeben und Schweiß verdunsten kann. Unterstützend kann ein Ventilator oder Fächer eine frische Brise beisteuern und die Kühlung über die Haut fördern.
2. **Viel trinken:** Mindestens zwei bis drei Liter pro Tag sollten es sein, möglichst Wasser oder ungesüßte Kräutertees. An sehr heißen Tagen können höhere Trinkmengen nötig sein, um die Flüssigkeitsverluste über den Schweiß auszugleichen und das Schwitzen zu ermöglichen. Gut zu wissen: Eiskalte Getränke können zu Magenkrämpfen führen, was die Flüssigkeitsaufnahme verzögert.
3. **Elektrolyte wie Natrium, Magnesium und Kalium ersetzen:** Diese Substanzen sind wichtig für einen stabilen Blutdruck,

gehen beim Schwitzen aber verloren. Obst, Gemüse und Salate sind reich an Magnesium und Kalium und steuern zudem reichlich Flüssigkeit bei. Natrium aufzunehmen ist meist kein Problem, es ist in Kochsalz enthalten.

Warnsignale: So lässt sich ein drohender Hitzschlag erkennen

Ein Hitzschlag ist lebensbedrohlich, die ersten Warnsignale sind die Symptome einer sogenannten Hitzeerschöpfung: Schwäche, Schwindel, eine Körpertemperatur über 37,5 Grad Celsius und möglicherweise Kopfschmerzen. Treten diese Anzeichen auf, sind sofort Gegenmaßnahmen zu treffen: an einem kühlen und schattigen Ort abkühlen, Beine etwas hochlegen, die Haut befeuchten und viel trinken.

Ein Hitzschlag mit hohem Fieber, Übelkeit, Kopfschmerzen und eventuell Bewusstlosigkeit ist ein medizinischer Notfall. In diesem Fall sollten Sie nicht nur für Abkühlung sorgen, sondern auch den Rettungsdienst verständigen.



„Gemäßigte Klimazonen ohne zu große Hitze sind besonders zu empfehlen“



Welche Reiseziele bieten sich bei Rheuma an, welche nicht? Was sollten Rheumatiker*innen vorab bedenken, auch und besonders hinsichtlich Schutzimpfungen? Rheumatologe Dr. Reinhard Hein betont im Gespräch zudem die Wichtigkeit, Detailinformationen rund um die Erkrankung dabeizuhaben ●



Dr. Hein, welche Reiseziele sind für Menschen mit Rheuma ratsam?

Grundsätzlich sind für Rheumatiker*innen alle Reiseziele möglich, wenn man die persönliche Leistungsfähigkeit und die Art und Schwere der Erkrankung berücksichtigt. Da spielen natürlich auch die persönlichen Interessen eine Rolle, etwa wie wichtig einem ein bestimmtes Reiseziel ist.

Besonders zu empfehlen sind gemäßigte Klimazonen ohne zu große Hitze. Dabei sollte die Anreise nicht zu anstrengend oder zu lang sein. Die Reisenden sollten, abhängig auch vom Alter, die eigene Leistungsfähigkeit richtig einschätzen können. Bei Handicaps, also Behinderungen, sollten Orte mit besonders guter Infrastruktur ausgewählt und auf Barrierefreiheit geachtet werden.

Wovon raten Sie ab?

Nicht ratsam ist, allein zu reisen, wenn bestimmte Hilfestellungen notwendig sind. Oder in Regionen zu fahren, die von der medizinischen Infrastruktur her sehr schlecht versorgt sind. Bei Gruppenreisen ist es wichtig abzuwägen, ob dabei zu belastende Anforderungen entstehen können, etwa lange Wanderungen oder Tagesausflüge. Grundsätzlich sind starke Klimawechsel, etwa aus dem Winter in eine sommerliche Region, besser zu vermeiden. Klassisch gelten ja Nebel, kaltes Wetter, Wind, Nässe und hohe Luftfeuchtigkeit als eher ungünstig für Rheumatiker*innen. Das ist individuell aber sehr unterschiedlich. Die Patient*innen sollten ihre Erfahrungen mit klimatischen Einflüssen bei der Entscheidung miteinbeziehen und sich bei Bedarf mit den behandelnden Ärzt*innen abstimmen.

Wie sieht es mit Regionen aus, in denen die Ansteckungsgefahr mit Malaria hoch ist?

Gegen Malaria muss man sich bei Reisen in bestimmte Gebiete häufig durch Prophylaxe pflichtmäßig schützen. Falls nicht, sind diese Schutzmaßnahmen bei Reisen in solche Risikogebiete zumindest dringend empfohlen. Dabei ist eine ärztliche Beratung unerlässlich, welches Malariamedikament mit dem persönlichen Rheumamedikament verträglich ist.

Was ist für Menschen mit Rheuma bei Reiseschutzimpfungen zu berücksichtigen?

Gegen Gelbfieber sind in bestimmten Gebieten Impfungen vorgeschrieben – zum Beispiel in manchen afrikanischen und südamerikanischen Ländern. Der Schutz gegen Gelbfieber ist eine Besonderheit, da Lebendimpfungen erforderlich sind. Dafür ist für Menschen mit Rheuma ein besonderer Beratungsbedarf in der rheumatologischen Praxis erforderlich.

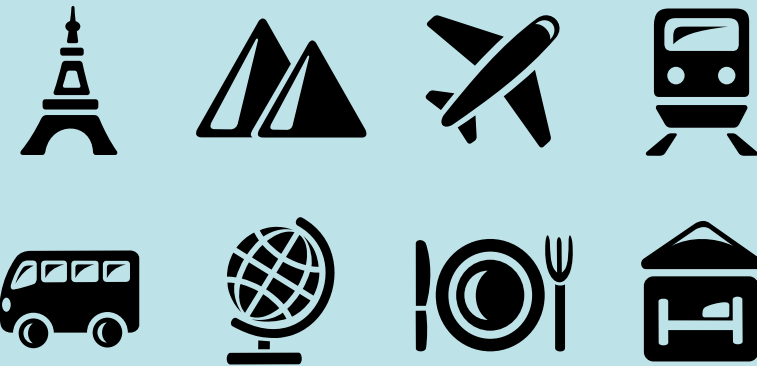
Bei Reiseimpfungen sollte auch an den Schutz gegen FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) gedacht werden, denn Risikogebiete finden sich in Deutschland und einigen Nachbarländern. Hepatitis-Impfungen können wichtig sein, vor allem in Südostasien und Indien. Dort sind die hygienischen Bedingungen eventuell ungünstig und man kann sich leichter über die Nahrung anstecken. Da sich der Impfschutz nicht in den letzten 14 Tagen vor Reisebeginn aufbauen lässt, sollten die Impfungen möglichst frühzeitig vor der Reise mit den behandelnden Ärzt*innen besprochen und angegangen werden. Informationen zu Reiseschutzimpfungen gibt es auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes.[#]

[#] Die Internetadresse des Auswärtigen Amtes finden Sie in unserem Infokasten auf Seite 6.

Was ist bei Einnahme von Immunsuppressiva bei Impfungen zu beachten?

Grundsätzlich gilt die Empfehlung, dass Rheumapatient*innen mit Immunsuppressiva-Therapie entsprechend der Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) ihre Standardimpfungen auffrischen lassen. Daran sollten sich alle Rheumatiker*innen halten. Eine anstehende Reise ist immer ein Anlass, sich den Impfpass anzusehen und auf Aktualität zu prüfen.

Ob und wie lange für eine Impfung die Immunsuppressiva-Therapie unterbrochen werden muss, hängt von der jeweiligen Medikation ab und sollte immer mit den behandelnden Ärzt*innen besprochen und abgewogen werden. Bei Lebendimpfungen, etwa gegen das bereits erwähnte Gelbfieber, ist eine Therapieunterbrechung immer notwendig. Für andere Impfungen muss man individuell besprechen, welche immunsuppressive Therapie vorliegt, denn manche Wirkstoffe müssen mit längerem Vorlauf abgesetzt werden, um einen Impfschutz zu erreichen.



Was sollten Rheumatiker*innen beachten, wenn sie im Ausland krank werden oder einen Schub haben?

Das ist sehr abhängig von der individuellen Erkrankung. Infrage kommt hier etwa die Einnahme von Kortisonpräparaten für ein bis zwei Tage, die vorher für eine Schubbehandlung verordnet und mitgeführt wurden.

Eventuell nimmt man auch das Gesundheitssystem vor Ort in Anspruch, was im europäischen Ausland relativ gut machbar ist. Die Europäische Gesundheitskarte, die auf der Rückseite der Krankenkassenkarte vermerkt ist, gilt in den meisten europäischen Ländern. Genaue Informationen dazu gibt es beispielsweise bei den gesetzlichen Krankenkassen. Auf einem Kreuzfahrtschiff, das unter Nicht-EU-Flagge in EU-Gewässern unterwegs ist, gelten unter Umständen andere Bedingungen. Da die Europäische Gesundheitskarte nur die Basisversorgung abdeckt, empfehle ich meinen Patient*innen stets, eine zusätzliche Reisekrankenversicherung abzuschließen – auch für das europäische Ausland. Es können immer ungeplante Zusatzkosten für eine Besserversorgung oder einen außerplanmäßigen Rücktransport entstehen.

Wichtig: unbedingt einen aktuellen und ausreichend lesbaren sowie detaillierten Medikationsplan mitnehmen – am besten den aktuellen bundeseinheitlichen Medikationsplan mit dem Wirkstoffnamen des Präparats und der genauen Dosierung. Eine selbst handschriftlich verfasste Auflistung mit dem Handelsnamen des Medikaments hilft im Ausland oft nicht weiter, denn Präparate können im Ausland möglicherweise andere Handelsnamen tragen. Bei der Kommunikation mit Ärzt*innen im Ausland lassen sich Übersetzungshilfen auf dem Smartphone inzwischen sehr gut nutzen.

Könnten Betroffene nicht auch per Videosprechstunde ärztlichen Rat aus Deutschland einholen?

Die Videosprechstunde ist ein Phänomen der Pandemie, in der aktuellen Realität ist sie bei uns eher die Ausnahme. Auch instabile Internetverbindungen im Ausland können ein Videotelefonat schwierig machen. In der Regel ist eine Kontaktaufnahme mit der Praxis per E-Mail oder Telefon im ersten Schritt ausreichend.

Welche weiteren Ratschläge geben Sie von Rheuma Betroffenen mit auf die Reise?

Neben den bereits angesprochenen Punkten ist es ratsam, schriftliche Informationsquellen wie Checklisten für eine Reiseapotheke zu nutzen.#

Rheumatiker*innen sollten sich unbedingt mit den Bedingungen im Reiseland beschäftigen. Welche Besonderheiten des Gesundheitssystems gibt es? Welche Kostenübernahme brauche ich? Es ist wichtig, sich zu informieren, wo man im Ausland Hilfe bekommt, und sich vorab schon Kontaktadressen und Telefonnummern zu besorgen.

Während eines Schubs zu reisen, ist grundsätzlich keine gute Idee. Die Reise sollte zudem im Hinblick auf bereits feststehende Therapiemaßnahmen wie Operationen geplant werden. Wenn beispielsweise im Urlaub eine Krankheitsverschlechterung infolge einer vorherigen Operation auftritt, kann das ein Ausschlussgrund bei einer Reisekrankenversicherung sein. Die springt nur bei unvorhergesehenen Ereignissen ein.

Weitere Informationen zur Reiseapotheke liefert der Ratgeber ab Seite 4.



Dr. Reinhard Hein ist seit 25 Jahren niedergelassener Rheumatologe in Nienburg/Weser.



Urlaub ... hurra!

Die Koffer sind gepackt und Sie sind endlich unterwegs.

Doch manchmal gesellt sich zur Vorfreude noch etwas zähflüssiger Verkehr. Oder die Schiffsüberfahrt dauert länger als gedacht. Macht nichts – denn mit diesen Reisespielen vergeht sogar im Stau die Zeit wie im Flug.

Wort an Wort:

Ein echter Klassiker, bei dem der erste Spielende ein zusammengesetztes Wort aus zwei Wörtern nennt – worauf der nächste ein Wort kreieren muss, das mit dem zweiten Wort beginnt.

Beginnt das Spiel beispielsweise mit dem Wort Handschuh, könnte als zweites Wort Schuhschrank folgen, dann Schrankwand, ...

Nummernschilder-Spiel:

Hier geht es darum, so viele unterschiedliche Nummernschilder wie möglich zu entdecken.

Es können verschiedene Kategorien festgelegt werden – wie zum Beispiel Länder, Farben oder Buchstaben.

Reise-Bingo:

Funktioniert wie das klassische Bingo – allerdings werden hier Bingo-Karten (quadratisch, mit 9 Feldern) mit verschiedenen Gegenständen / Sehenswürdigkeiten etc. erstellt, die markiert werden, sobald man sie sieht. Wer zuerst drei in einer Reihe hat, hat gewonnen.

Drei gewinnt:

Auf einem 3×3 Felder die beiden Spielfelder setzen (Kreuze oder ihr Zeichen in ein freies Feld). Wer zuerst drei Zeichen in einer Zeile, Spalte oder Diagonale platzieren kann, ist Sieger.

HOME SWEET HOME

Für einen kleinen Ausreißer aus dem Alltag muss man nicht unbedingt verreisen. Auch daheim kann man es sich richtig gutgehen lassen. Zum Beispiel auf der Veranda statt in Verona. Und natürlich können Sie auch von dort Postkarten verschicken – die anderen Daheimgebliebenen freuen sich bestimmt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erholen und Schreiben!

Baggersee statt Südsee.



Spa statt Spanien.



Balkon statt Balkan.



**Baggersee
statt
Südsee.**



**Spa
statt
Spanien.**



**Balkon
statt
Balkan.**





„Da wir während der Basistherapie nur Totimpfstoffe einsetzen dürfen, frischen wir vorher die Impfungen mit Lebendimpfstoffen auf“

Was heißt das jetzt – was bedeutet **Totimpfstoff**, was ist ein **Lebendimpfstoff**? Manches Gespräch in der Arztpraxis lässt Betroffene ratlos zurück ● Wir geben Übersetzungshilfe und erklären medizinische Fachbegriffe ●

Totimpfstoffe: Diese Impfstoffe enthalten inaktivierte, also abgetötete Erreger beziehungsweise Bestandteile von ihnen. Die Erreger sind nicht in der Lage, sich zu vermehren und die Erkrankung auszulösen. Die Wirkung der Impfung beruht darauf, dass das Immunsystem die inaktivierten Erreger als fremd erkennt und passende Antikörper herstellt. Diese Immunreaktion dauert meist einige Wochen. Kommt ein Mensch mit dem Erreger in Kontakt, sind die passenden Antikörper bereits vorhanden oder können schnell produziert werden, um die Erreger unschädlich zu machen. So kommt es in der Regel entweder gar nicht zu einer Erkrankung oder nur zu leichten Symptomen. Bei vielen Impfungen, etwa gegen Keuchhusten, Kinderlähmung oder Pneumokokken, kommen Totimpfstoffe zum Einsatz. Auch Impfstoffe auf mRNA-Basis, zum Beispiel gegen COVID-19, zählen zu den Totimpfstoffen. Allerdings enthalten sie keine abgetöteten Erreger oder deren Bestandteile, sondern den genetischen Bauplan des Virus.

Lebendimpfstoff: Eine Impfung mit Lebendimpfstoff enthält stark abgeschwächte Erreger der Erkrankung, gegen die Immunität erreicht werden soll. Unter anderem basieren Impfungen gegen Masern, Mumps und Windpocken sowie Reiseschutzimpfungen gegen Gelbfieber auf Lebendimpfstoffen. Die abgeschwächten Erreger rufen die Erkrankung nicht hervor: Bevor die Erreger sich ausreichend vermehren können, setzt die Immunreaktion ein, das Immunsystem bildet Antikörper gegen die Erkrankung. Das erfordert aber ein normal arbeitendes Immunsystem. Da viele Menschen mit Rheuma Medikamente einnehmen, die die Reaktion des Immunsystems unterdrücken, sollten sie während dieser Therapie in der Regel keine Lebendimpfstoffe bekommen. Vor Beginn der Rheumatherapie wird der Impfstatus geprüft und nötige Impfungen werden aufgefrischt.



Für heiße Tage: Gazpacho

Abkühlung gefällig? Die kalte Suppe aus Südspanien wirkt wunderbar erfrischend ● Sie versorgt uns mit entzündungshemmenden Carotinoiden und mit Elektrolyten ● Die sind besonders an heißen Tagen wichtig, um Verluste durch Schwitzen auszugleichen ●

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Vollkornbaguette oder -toast
2	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
1/4 TL	gemahlener Kreuzkümmel
750 g	Tomaten
1	Salatgurke
Je 1	gelbe und rote Paprika
2 EL	Tomatenmark
1-2 EL	Rotweinessig Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Brot in kleine Stücke zerpfücken und in eine große hohe Schüssel geben. Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit Olivenöl und Kreuzkümmel verrühren und die Öl-mischung auf den Brotstücken verteilen.
2. Tomaten waschen und grob würfeln, Gurke ebenfalls waschen. Drei Viertel der Gurke in Würfel schneiden, Rest beiseitelegen. Tomaten- und Gurkenstücke in die Schüssel auf die Brotstücke geben. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Eine halbe gelbe Paprika beiseitelegen, den Rest würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben.
3. 100 ml kaltes Wasser und das Tomatenmark dazugeben. Alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren. Je nach Konsistenz noch bis zu 100 ml kaltes Wasser untermischen. Mit Rotweinessig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4. Die Suppe mindestens fünf Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren die übrige Paprika und Gurke in sehr feine Würfel schneiden und auf der Gazpacho verteilen.

Nährwerte pro Portion:

260 kcal | 22 g Kohlenhydrate | 5 g Eiweiß | 16 g Fett – neben den entzündungshemmenden Carotinoiden und den Elektrolyten wie Kalium, Magnesium und Natrium ist pro Portion mehr als der Tagesbedarf an Vitamin C enthalten. Hinzu kommen viele Ballaststoffe für eine gesunde Darmfunktion.



Weitere Informationen zum Thema Rheuma und Ernährung finden Sie auf www.ratgeber-rheuma.de/essen.

Cook it, peel it or forget it – gesund auf Achse

Koch es, schäl es oder vergiss es ● Diese Regel hilft tatsächlich, Lebensmittelinfektionen zu verhindern und Magen und Darm auf Reisen gesund zu halten ● Wir erklären, warum Hygienemaßnahmen bei Rheuma besonders wichtig sind und wie sie sich einfach umsetzen lassen ●

Der Urlaub soll erholsam und entspannend sein, vielleicht auch inspirierend und aufregend. Eine Magen-Darm-Infektion können wir da auf keinen Fall gebrauchen. Oft verläuft die Erkrankung unkompliziert, doch Menschen mit Rheuma sollten sich besonders schützen, denn: Bei einer solchen Infektion kann es vorkommen, dass Rheumamedikamente im Körper anders verstoffwechselt werden und dadurch nicht gut oder umgekehrt sogar viel zu stark wirken. Da bestimmte Rheumamedikamente das Immunsystem herunterregeln, kann es zudem leichter zu Magen-Darm-Infektionen beziehungsweise zu langwierigeren Verläufen kommen. Doch dem lässt sich mit einfachen Hygieneregeln vorbeugen.

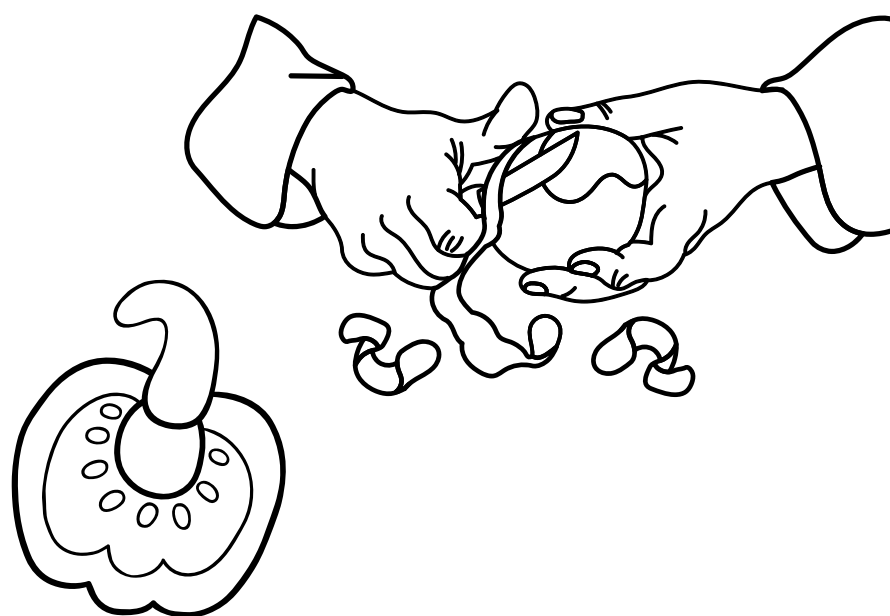
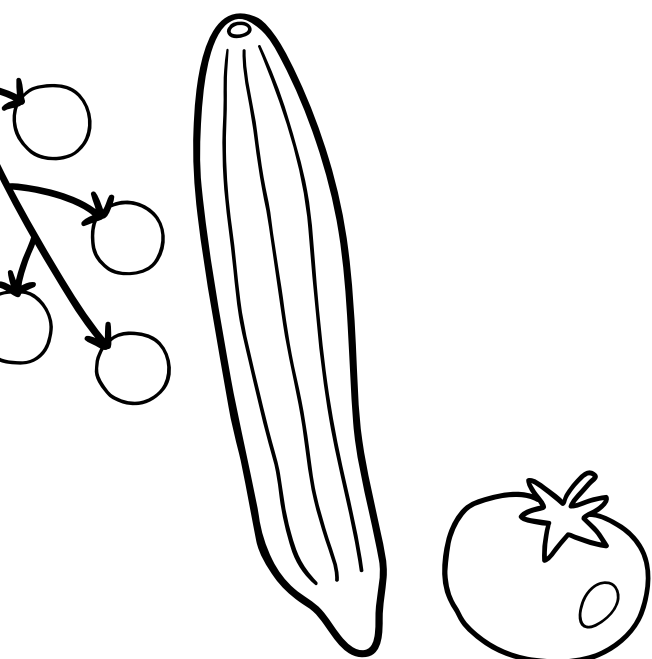
Cook it, peel it or forget it – was steckt hinter der Hygieneregeln?

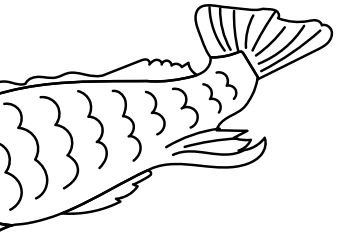
Auslöser einer Durchfallerkrankung auf Reisen im Ausland (Reisediarrhö), auch „Montezumas Rache“ genannt, sind meist Bakterien wie E. coli oder Salmonellen oder Viren wie Noroviren. Diese Durchfallerreger können beispielsweise durch den Kontakt mit Dünger oder verunreinigtem Wasser auf Obst oder Gemüse haften. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier können ebenfalls die Erreger auf den Teller schmuggeln. Wie sich das vermeiden lässt?

Es hilft viel, einige einfache Hygieneregeln zu beachten: Lebensmittel sollten vor dem Verzehr möglichst gekocht oder gebraten werden („cook it“), Obst und Gemüse zumindest geschält werden („peel it“). Wichtig: Es reicht nicht, Nahrungsmittel lediglich zu waschen – besonders an Orten, an denen die Trinkwasserqualität schlecht ist. Daher gilt: Ist es wie etwa bei Rohkostsalat nicht machbar, Speisen zu kochen, zu braten oder zu schälen, sollten Sie sicherheitshalber darauf verzichten („forget it“).

Sicher essen und trinken auf Reisen

Das kulinarische Angebot am Urlaubsort ist oft verlockend – und lässt sich glücklicherweise zu großen Teilen auch entdecken und genießen. Was Sie bei einzelnen Lebensmittelgruppen beachten können, zeigt der folgende Überblick:





Getränke: Auf frisch gepresste Säfte sollten Sie verzichten, da sie zumeist aus ungeschälten Früchten und Gemüse zubereitet werden. Industriell abgefüllte Säfte und Getränke wie Limonaden sind völlig in Ordnung – jedoch am besten ohne Eiswürfel. Das Stichwort lautet auch hier: Trinkwasserqualität.

Obst, Gemüse und Salate: Gegarte Gemüse wie Mezze, Antipasti und Tapas sind klassische Vorspeisen und auf Reisen eine gute Wahl. Blatt- und Rohkostsalat sollten Sie jedoch lieber meiden, ebenso rohes ungeschältes Gemüse. Bei Früchten gilt: Beeren lieber nur gekocht genießen, alle anderen Früchte schälen.

Fleisch und Fisch: Um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden, sollten Fleisch, Fisch und Geflügel immer nur durchgegart verzehrt werden – ob zu Hause oder auf Reisen. Bei Muscheln und Austern gerade aus dem Mittelmeerraum sollten Sie aber aufpassen, denn diese können Hepatitis-A-Viren beherbergen.

Milchprodukte und Eier: Ein Glas mit frisch gemolkener warmer Milch mag sinnbildlich für den Urlaub auf dem Bauernhof stehen, doch Rohmilch und Rohmilchkäse können krank machende Keime enthalten. Gleiches gilt für Eier, daher lohnt es sich, auf Speisen aus rohen Eiern wie Tiramisu und frisch zubereitete Mayonnaise ebenfalls zu verzichten.



Gute Planung – gute Reise

Auch mit Rheuma ist es möglich, unbeschwert Urlaub zu machen und Energie für den Alltag zu tanken ● Vorausgesetzt, die Reise ist gut vorbereitet ● Wir geben Tipps und Informationen zu Unterkunft, Anreise und Aktivitäten und verraten, wie die Reise nicht in Stress ausartet ●

Egal, ob es ans Meer, in die Berge oder in die Stadt geht: Ein erholsamer Urlaub setzt eine gute Reiseplanung voraus – das gilt vor allem für Menschen mit Rheuma. Denn mit der richtigen Vorbereitung ist die Krankheit zwar dabei, aber hindert Sie nicht daran, unvergessliche Urlaubsmomente zu erleben. Wir haben Infos und Tipps zusammengestellt, damit Ihrer Erholung nichts im Wege steht.

Die Unterkunft – barrierefrei und vielleicht mit Fitnessraum?

Bei rheumabedingten Einschränkungen empfiehlt es sich, eine ausreichend geräumige und möglichst barrierefreie Unterkunft auszuwählen. Temperaturempfindlichen Rheumamedikamente erfordern unter Umständen eine dauerhafte Kühlung, das ist ebenfalls zu bedenken. Möchten die Reisenden auch im Urlaub ihre Bewegungsübungen fortführen, ist eine Unterkunft mit eigenem Fitnessraum optimal. Idealerweise mit einer Sauna oder einem Wellnessbereich für die besonderen Entspannungsmomente nach dem Training oder anderen Aktivitäten.

Bewegung tut gut – sie darf nur nicht zu sehr belasten

Stichwort Aktivitäten: Im Urlaub ist endlich Zeit für Bewegung, die im Alltag vielleicht zu kurz kommt. Ideale Sportarten bei Rheuma sind Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking und Wandern. Moderat ausgeführt können sie rheumatische Beschwerden lindern und die Funktionalität der Gelenke fördern. Bei Ausflügen gilt es, lange Wartezeiten im Stehen, unnötige Wege und zu lange Strecken zu vermeiden. Rheumatiker*innen sollten genügend Pausen einplanen und darauf achten, dass sie ihre Gelenke nicht überanstrengen. Tipp für Reisen innerhalb Deutschlands: Die Internetseite www.reisen-fuer-alle.de informiert über barrierefreie Tourismusangebote und Ausflugsmöglichkeiten, die gemäß dem Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ zertifiziert sind. Dazu gehören zum Beispiel Rad- und Wanderwege, die für Personen mit Einschränkungen geeignet sind.

[reisen-fuer-alle.de](http://www.reisen-fuer-alle.de) informiert über
barrierefreie Tourismusangebote und
Ausflugsmöglichkeiten



Drei Tipps für eine entspannte Anreise

Wenn Sie den Weg in den Urlaub so bequem wie möglich gestalten, starten Sie gelassener in die Auszeit:

1. Das Verkehrsmittel: Regelmäßige Pausen tragen zur Entspannung bei. Überlegen Sie daher, ob Sie lieber einen kurzen Flug oder eine lange Autofahrt antreten.
2. Das Gepäck: Bei Bus-, Bahn- und Flugreisen gilt: je weniger Umstiege, desto gelenkschonender. Ein Rollkoffer oder Gepäckservice kann Ihre Gelenke zusätzlich entlasten.
3. Der Sitzplatz: Sitzen Sie im Bus, in der Bahn oder im Flugzeug am Gang, haben Sie mehr Beinfreiheit und können einfacher aufstehen und sich zwischendurch bewegen.

Endlich im Urlaub – aber nicht gleich in die pralle Sonne

Am Urlaubsort angekommen und direkt ans Meer gehen, um für den Rest des Tages den Sonnenschein zu genießen? Das mag verlockend sein, aber Rheumatiker*innen sollten sich nur in Maßen der Sonne aussetzen und einen hohen Sonnenschutz verwenden. Direkte UV-Strahlung kann rheumatische Beschwerden verstärken, zudem erhöhen manche Rheumamedikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut.

Gute Reise – und einen schönen Urlaub!

Unterwegs mit Rheuma: Influencer Phil Ladehof

Lange Radtouren sind auch mit Rheuma drin: Dank passender Behandlung und Physiotherapie konnte der Influencer und Rheumatiker Phil Ladehof im vergangenen Jahr 1.000 Kilometer per Rad und Zug durch Deutschland reisen, um mit Expert*innen über spannende Themen rund um Rheuma zu sprechen – und anderen Betroffenen Mut zu machen.



- Einen Bericht zu seiner Tour finden Sie unter www.ratgeber-rheuma.de/tour-phil.
- Auch im Sommer 2024 ist Phil wieder unterwegs und berichtet darüber auf Instagram: @rheuma_phil.





News

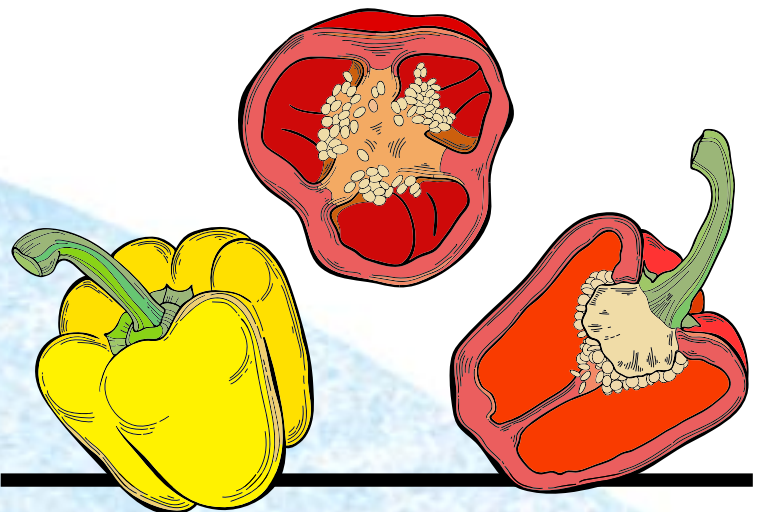
1.520

Ein Plus von rund 1.520 Schritten legen Rheumatiker*innen am Tag zurück, wenn sie einen sogenannten Aktivitätstracker tragen ● Das zeigt eine in der Zeitschrift für Rheumatologie vorgestellte Metaanalyse zu solchen Schrittzählern mit 1.600 Studienteilnehmer*innen ●



Rheuma bei Frauen oft später diagnostiziert als bei Männern

Obwohl Frauen von vielen rheumatischen Erkrankungen häufiger betroffen sind, steht bei ihnen die Diagnose häufig erst später fest. Das belegt eine Übersichtstudie des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums Berlin zu Geschlechterunterschieden bei Rheumaerkrankungen. Eine Ursache könnte sein, dass der Krankheitsverlauf bei Männern oft schwerer ist. Dadurch zeigen sich bei ihnen früher eindeutig identifizierbare Symptome und Veränderungen, etwa an den Gelenken. Zudem scheinen sich bei Männern frühzeitig bestimmte Marker und Antikörper zu bilden, sodass eine Blutanalyse schneller Anhaltspunkte für eine rheumatische Erkrankung liefert. Doch gleich, ob Frau oder Mann: Bei einem Verdacht auf Rheuma sollte möglichst schnell eine Diagnostik in einer rheumatologischen Praxis erfolgen.



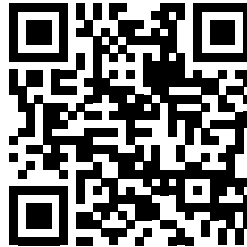
Frisch auf den Tisch: Paprika

Knackig, aromatisch, süßlich-herb: Paprika gibt es jetzt im Sommer auch aus heimischem Anbau, vor allem auf dem Wochenmarkt. Das rote, gelbe oder grüne Gemüse bringt jede Menge wichtige Nährstoffe auf unsere Teller: Paprika enthält extrem viel Vitamin C, in 100 Gramm der roten Schoten stecken rund 140 Milligramm – mehr als dreimal so viel wie in Orangen. Außerdem enthalten Paprika viel Betacarotin. Der Pflanzenfarbstoff wirkt entzündungshemmend und wie Vitamin C antioxidativ, also zellschützend. Bei Bedarf wandelt der Körper das Betacarotin zudem in Vitamin A um, das wiederum für eine gute Immunfunktion wichtig ist. Grüne und gelbe Paprika enthalten etwas weniger Vitamin C und Betacarotin als rote, sind im Vergleich zu anderen Gemüsen aber immer noch sehr gut damit ausgestattet.



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

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

leicht

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

mittel

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

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

Redaktion:

Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout:

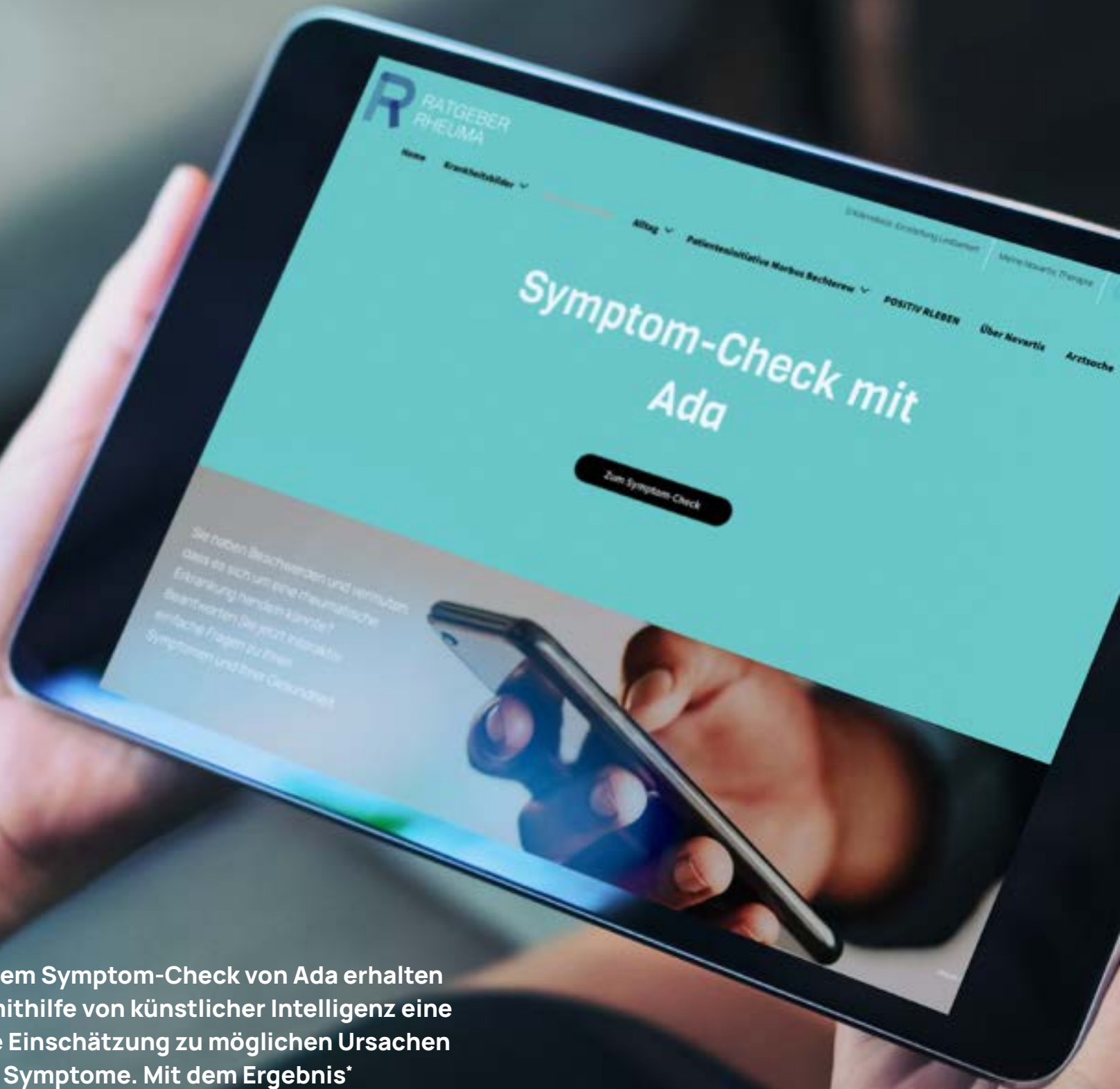
PEIX Health GmbH, Berlin

Bildnachweise: S. 1: mabe123, iStock; S. 2/3 frimages, iStock; S. 4 OKrasyuk, iStock; Jupiterimages, gettyimages; S. 6/7 Anja Kaiser, AdobeStock; Sytnik, AdobeStock; S. 6: maxmkabb, iStock; S. 7: AleksandarNakic, iStock; Aleksei Morozov, iStock; S. 8: privat; Anja Kaiser, AdobeStock; S. 9: Daria Alekseeva, iStock; Natalia, AdobeStock; S. 10 oleg_b, iStock; Raustrennseite: kostenkodesign, gettyimages; Postkarten: Michael Fritz, AdobeStock; Mara Zemgalieta, AdobeStock; Tunatura, iStock; S. 11: Agor2012, iStock; S. 12: Aluna1, iStock; Tatiana Volgutova, iStock; S. 13: Tatiana Vizir, iStock; miu_miu, iStock; S. 14: Tatiana Vizir, iStock; Andreas, AdobeStock; Jorge Ferreira, AdobeStock; S. 16: privat, Anja Kaiser, AdobeStock; S. 17: sljubisa, AdobeStock; aqua_marinka, iStock; Aleksei Morozov, iStock; S. 20: mabe123, iStock

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 15

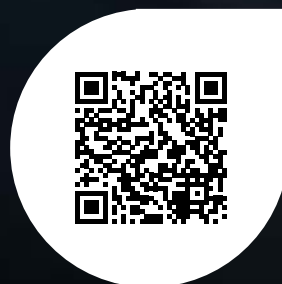
Checken Sie Ihre Symptome!



Mit dem Symptom-Check von Ada erhalten Sie mithilfe von künstlicher Intelligenz eine erste Einschätzung zu möglichen Ursachen Ihrer Symptome. Mit dem Ergebnis*

- sind Sie bereits vorab gut informiert,
- können vorbereitet zu Ihrem nächsten Untersuchungstermin gehen und
- können mit Ihren Ärzt*innen ein Gespräch auf Augenhöhe führen.

* Als PDF zum Ausdrucken oder Abspeichern



R RATGEBER
RHEUMA

Besuchen Sie uns unter
www.ratgeber-rheuma.de

