

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



**RHEUMA**  
**LEBEN**

**AUSGABE 02**

**Im Gespräch: Prof. Dr. Monika Reuss-Borst**  
Ernährung als Schlüssel zu mehr  
Lebensqualität

**Rheuma-Life-Balance**  
Stressfrei die Ernährung umstellen

**Ernährung bei Rheuma**  
Abwechslung und Genuss anstatt  
Diät und Verbote

**ZUM MITNEHMEN**

# Inhalt ●

## 4

- **Ernährung bei Rheuma**  
Je bunter, desto besser!

## 6

- **Gecheckt**  
Wie schützt die Ernährung entzündete Gelenke?

## 8

- **Im Gespräch:**  
**Prof. Dr. Monika Reuss-Borst**  
Ernährung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität

## 11

- **Lifhacks**  
DIY-Gadget für Küche und Esstisch

## 12

- **Gesunde Darmflora**  
Das Mikrobiom – Billionen unbekannter Helfer

## 14

- **Was is(s) dran**  
Ist Superfood auch supergut?

## 15

- **Rezept**  
Haferflocken mit Heidelbeeren

## 16

- **Rheuma-Life-Balance**  
Essen ohne stressen

## 17

- **Ausgefragt**  
Auf den Teller geschaut

## 18

- **News, Sudoku, Impressum**



Mai 2020



Liebe Leserin, lieber Leser,  
wer von einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung betroffen ist, fragt sich früher oder später: Soll ich meine Ernährung umstellen und wie ernähre ich mich gesund und passend zu meiner Erkrankung? Diesen Fragen gehen wir in dieser Ausgabe der RLeben auf den Grund.

Wir geben Ihnen konkrete Empfehlungen, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen können – ohne strenge Verbote, dafür mit umso mehr Genuss. Außerdem erklären wir, warum bestimmte Lebensmittel die Entzündungsreaktionen im Körper befeuern oder abmildern.

Damit eine entzündliche Ernährung langfristig umsetzbar ist, muss sie zum individuellen Alltag und zum Menschen passen. Wir geben Ihnen in dieser Ausgabe unterschiedliche Tipps, damit die rheumafreundliche Ernährung im Alltag stressfrei gelingt. Außerdem nehmen wir aktuelle Ernährungstrends wie Superfoods und das Fasten genauer unter die Lupe. Wir erläutern, was dahintersteckt und ob sie eine gesunde Ernährung bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen bereichern – oder eben nicht.

Viel Spaß beim Lesen  
wünscht das Redaktions-Team der RLeben und Novartis





# Je bunter, desto besser ●

So sieht gesunde Ernährung bei Rheuma aus







## Farbenfrohe Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch und die richtigen Öle: Eine bunte und abwechslungsreiche Kost kann den Krankheitsverlauf bei Rheuma positiv beeinflussen – leckere Sättigung inklusive ●

So lebensbestimmend und schmerzhaft Rheuma auch ist: Im Gegensatz zu anderen Krankheitsbildern lässt sich mit der richtigen Ernährung bei Rheuma etwas bewirken. So können etwa die Entzündungswerte nachweisbar sinken, wenn auf sehr fett- haltige tierische Produkte wie etwa Wurst oder Schweineschmalz verzichtet wird und auch Fleisch und Eier eher selten auf dem Speiseplan stehen. Kommen stattdessen die richtigen pflanzlichen Öle und fetthaltiger Fisch (ein- bis zweimal pro Woche) auf den Tisch, können diese die Entzündungsreaktionen ebenfalls mildern (mehr dazu ab Seite 6). Gleiches gilt für ein Extra an Antioxidantien aus der Nahrung, beispielsweise Vitamin C und E und bioaktive Pflanzenstoffe wie Carotinoide oder Anthocyane aus Obst und Gemüse (weitere Infos ab Seite 14).

Keine Sorge: Um das Entzündungsgeschehen bei Rheuma positiv zu beeinflussen, braucht es keine Spezialdiät mit strengen Einschränkungen. Wer sich an die grundsätzlichen Ernährungsempfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hält, ist schon auf dem richtigen Weg zu einem gesunden Stoffwechsel – und möglicherweise auch zu einem gesunden Gewicht. Und so geht es:

### **Der bunte Teller: Obst und Gemüse**

Möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag empfiehlt die DGE – das entspricht in etwa 650 Gramm. Optimal sind drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Eine Portion davon kann auch als ein Glas Saft genossen werden. Besonders reich an Antioxidantien sind farbintensive Gemüse und Früchte: etwa tiefgrüner Spinat, Feldsalat oder Mangold, rot-orangefarbene To-

maten, Möhren oder Aprikosen sowie rot-blaue Beeren, Kirschen oder Rotkohl. Doch die Hauptsache ist, Früchte und Gemüse nicht mehr als Nebensache zu betrachten – und sie als essenziellen Teil auf dem Speiseplan zu genießen. „Gemüseverächter“ können die Menge Tag für Tag ein wenig steigern. Hilfreich ist auch, neue Sorten und Rezepte auszuprobieren.

### **Warum Ballaststoffe so wichtig sind**

In Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Samen stecken nicht nur hochwertige Eiweiße und B-Vitamine, sondern auch viele Ballaststoffe. Von diesen sollten wir laut DGE mindestens 30 Gramm pro Tag konsumieren. Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, die nicht nur Blutzucker- und Blutfettwerte positiv beeinflussen: Sie regulieren auch unsere Verdauung und unterstützen gesundheitsförderliche Bakterienarten im Dickdarm, etwa Bifidobakterien oder Laktobazillen (mehr dazu ab Seite 12). Diese wiederum haben einen positiven Einfluss auf Entzündungsbotenstoffe und die Regulation des Immunsystems.

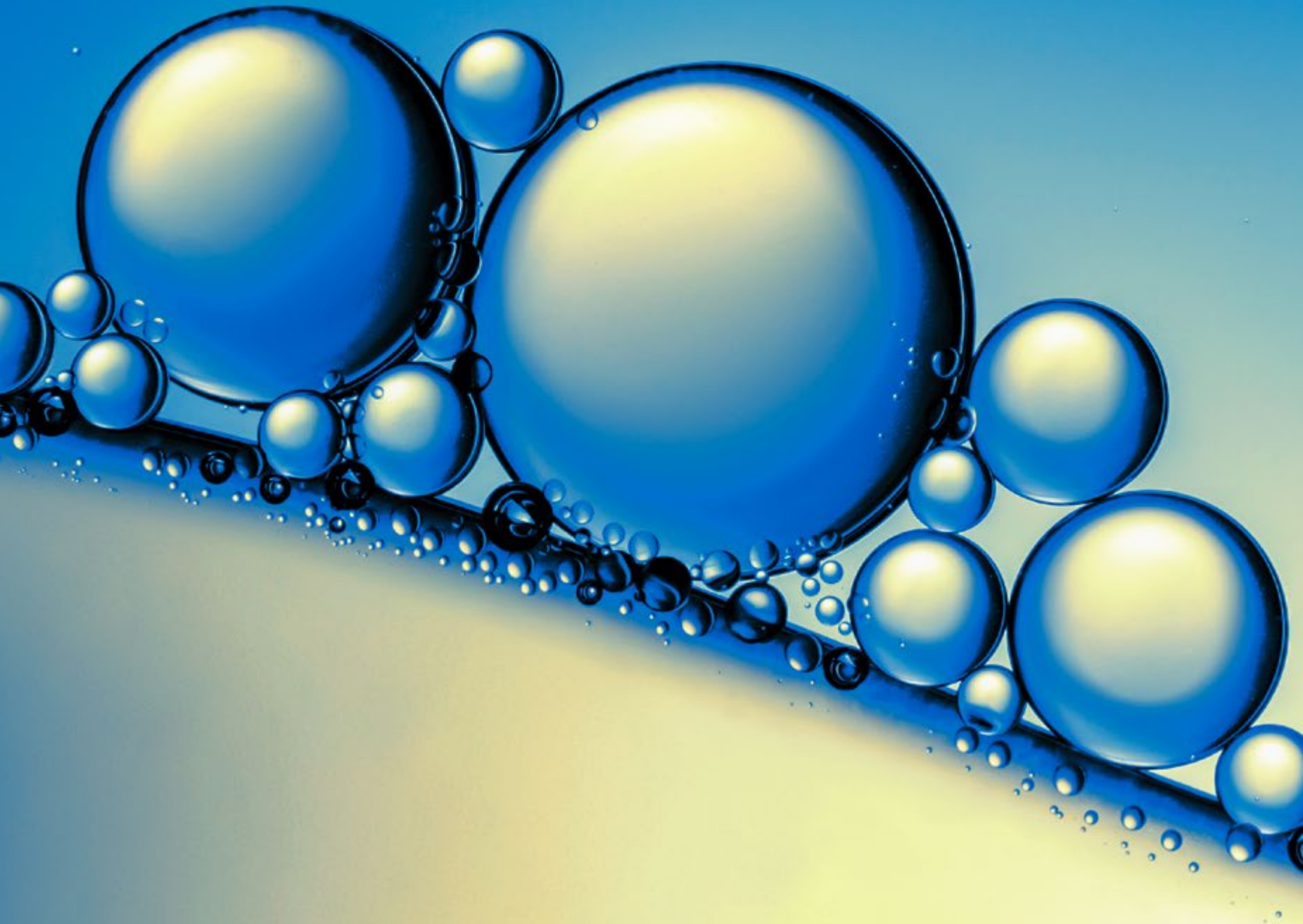
### **Alles im Fluss: Trinken nicht vergessen!**

Rund 1,5 Liter pro Tag empfiehlt die DGE – das entspricht beispielsweise rund vier Gläsern (je 250 Milliliter) Wasser und zwei großen Bechern Tee oder Kaffee (dieser darf in die Bilanz mit-einberechnet werden). Diese Flüssigkeit benötigt der Körper, um verschiedene Stoffwechselprozesse und den Blutdruck zu regulieren – und dazu, Stoffe auszuscheiden, die Leber oder Niere entsorgen möchten. Gerade wenn Medikamente eingenommen werden, sollten unsere Ausscheidungsorgane durch ausreichend Flüssigkeit unterstützt werden ●

---

# Wie schützt die Ernährung entzündete Gelenke?

---





Wenn unser Immunsystem Krankheitserreger erkennt, setzt es eine Abwehrreaktion in Gang ● Bei Rheuma hingegen richtet sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper ● Es kommt zu einer chronischen Entzündung – vor allem an der Innenhaut bestimmter Gelenke ● Wie stark diese ausfällt, kann unter anderem davon abhängen, welche Fette und wie viel Fleisch, Obst und Gemüse wir essen ●

Das Gelenk ist überwärmt, geschwollen, und an Bewegung ist vor Schmerz gar nicht mehr zu denken. Wer an Rheuma leidet, kennt diese Symptome nur zu gut. Sie treten schubweise auf und werden ausgelöst von entzündungsfördernden Botenstoffen, die das Immunsystem ausschütten. Wie viele dieser Botenstoffe das Immunsystem produziert, kann über die Ernährung beeinflusst werden. Einer der Bausteine für entzündungsfördernde Stoffe ist die Arachidonsäure – sie kommt vor allem in Wurst, Schweinefleisch und Geflügel, aber auch in tierischen Fetten (etwa Butter, Schweineschmalz) vor. Wer darauf verzichtet, entzieht seinem Körper einen der Auslöser für die rheumatische Entzündungsreaktion. Generell sollten Menschen mit Rheuma nur wenig Fleisch und Wurst zu sich nehmen und fettarme Sorten wie Rind- und Lammfleisch bevorzugen.

#### **Was ein Ölwechsel bringen kann**

Neben tierischen können auch pflanzliche Fette Einfluss nehmen: Unser Körper kann die entzündungsfördernde Arachidonsäure selbst herstellen – aus den sogenannten Omega-6-Fettsäuren. Sie kommen vor allem in Pflanzenölen wie Sonnenblumen- und Distelöl vor. Glücklicherweise gibt es auch Fettsäuren, die an entzündungshemmenden Prozessen beteiligt sind: Die Omega-3-Fettsäuren. Sie sind vor allem in Leinöl, Walnuss- und Rapsöl

enthalten. Besonders hemmend auf das Entzündungsgeschehen wirken spezielle Omega-3-Fettsäuren („EPA“ und „DHA“), die in fetthaltigen Fischen wie Hering, Sardine, Lachs und Thunfisch zu finden sind. Die Wahl des richtigen Öls beim Kochen kann deshalb genauso wie regelmäßige Fischmahlzeiten (zwei pro Woche) zu einer Linderung der Entzündungen beitragen.

#### **Antioxidantien fangen freie Radikale ab**

Bei Rheuma entstehen durch die starke Entzündungsreaktion im Gelenk vermehrt freie Radikale. Sind sie im Übermaß vorhanden, schädigen sie Körperzellen und können Entzündungen verstärken. Um das körpereigene System im Kampf gegen die freien Radikale zu unterstützen, sind Radikalfänger aus der Nahrung hilfreich. Vitamin C und E beispielsweise wirken als starke Radikalfänger. Vitamin C kommt in Zitrusfrüchten, Paprika, aber auch in Petersilie, Brokkoli und Kartoffeln vor. Gute Quellen für Vitamin E sind pflanzliche Öle wie Weizenkeimöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl sowie Nüsse wie Mandeln oder Haselnüsse. Auch bioaktive Pflanzenstoffe wie Carotinoide unterstützen das Radikalfängersystem des Körpers effektiv. Sie kommen vor allem in orangen Obst- und Gemüsesorten wie Karotten, Süßkartoffeln, Aprikosen und Sanddorn sowie in grünen Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl vor ●



## Ernährung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität ●

Die Rheumatologin und Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Monika Reuss-Borst unterstützt seit 25 Jahren Rheuma-Patienten bei der Bewältigung ihrer Erkrankung ● Die Fachärztin weiß: Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sprechen viele Argumente für eine gesunde Ernährung und den Abbau von Übergewicht ● Beides kann die Lebensqualität der Patienten und den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen ●





### **Warum ist eine gesunde Ernährung bei Rheuma so wichtig?**

Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung können über eine Umstellung der Ernährung aus eigener Kraft den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Viele Patienten sind überrascht, wie viel eine gesunde Ernährung bewirken kann.

### **Wie sehen diese positiven Effekte aus?**

Eine anti-entzündliche Ernährung kann die Anzahl der Krankheits-schübe und die Intensität der Schmerzen verringern. In der Folge benötigen die Patienten weniger Schmerzmittel, sogenannte Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR). Auch die Blutwerte verbessern sich, zum Beispiel normalisieren sich die LDL-Cholesterin- und Triglyzerid-Werte. Sind diese Werte erhöht, steigt zusätzlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Denn: Rheuma-Patienten haben durch die chronische Entzündung per se ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko.

### **Welche Ernährungsempfehlungen geben Sie Ihren Patienten?**

Rheumatiker sollten ihren Fleischkonsum reduzieren und insgesamt wenig tierische Lebensmittel zu sich nehmen. Fettreiche Wurst- und Fleischsorten enthalten viel Arachidonsäure. Diese wird im Körper in Botenstoffe wie Interleukine und Prostaglandine umgewandelt, welche Entzündungsreaktionen verstärken. Eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel Gemüse ist empfehlenswert. Studien konnten beispielsweise belegen, dass Vegetarier seltener übergewichtig sind und ein geringeres Risiko haben, an einer rheumatoiden Arthritis zu erkranken.

### **Was macht eine gesunde Mahlzeit aus?**

Ich rate meinen Patienten als Orientierung: Der halbe Teller sollte mit Gemüse gefüllt sein. Außerdem empfehle ich, in den Speiseplan mindestens zweimal wöchentlich fette Kaltwasserfische wie Hering, Makrele oder Lachs aufzunehmen. Sie sind reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, wie zum Beispiel Eicosapentaensäure (EPA). Vorteilhaft sind auch pflanzliche Öle wie Hanf-, Lein- oder Rapsöl. Sie enthalten ebenfalls viele Omega-3-Fettsäuren, wie beispielsweise Alpha-Linolensäure.

### **Sollten Patienten bestimmte Lebensmittel meiden?**

Patienten sollten bei Lebensmitteln wie Softdrinks oder Fertiggerichten, die viele schnell verfügbare Kohlenhydrate enthalten – Ernährungsmediziner sprechen hier von einer großen Energiedichte – zurückhaltend sein.

### **Besteht auch hier ein direkter Zusammenhang zur Entzündungsreaktion?**

Lebensmittel, die viel zugesetzten Zucker wie zum Beispiel Fruktose (Fruchtzucker) enthalten, triggern zum einen die Entzündungsaktivität im Körper. Zum anderen erhöht eine zuckerreiche Ernährung das Risiko für Begleiterkrankungen, sogenannte Komorbiditäten.

### **Betrifft dieses Risiko alle Rheumatiker gleichermaßen?**

Unter Rheumatikern entwickeln vor allem Patienten mit einer Psoriasis-Arthritis häufiger Begleiterkrankungen. Hierbei kommen meist mehrere Faktoren zusammen: Übergewicht, ein erhöhter Blutdruck sowie erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte. Ärzte sprechen dann von einem metabolischen Syndrom.

### **Sollten Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen generell auf ihr Gewicht achten?**

Ja, das ist von Vorteil. Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen handelt es sich um Autoimmunerkrankungen. Das fehlgeleitete Immunsystem greift fälschlicherweise körpereigenes Gewebe wie Gelenke und Sehnen an, und es kommt zu einer Entzündungsreaktion. Wenn außerdem noch Übergewicht besteht, gibt es im Körper eine zusätzliche Entzündungsquelle. →



**Welche Folgen kann Übergewicht für die Patienten haben?**

Im Bauchfett von Menschen mit Übergewicht werden Entzündungsbotenstoffe gebildet, sogenannte Inflammationsmediatoren. Sie können im Körper Entzündungen auslösen beziehungsweise fördern. Patienten mit Übergewicht sprechen beispielsweise schlechter auf bestimmte entzündungshemmende Medikamente an. Es gibt also viele Argumente dafür, warum eine gesunde Ernährung und der Abbau von Übergewicht wichtig sind!

**Kann Fasten hierbei hilfreich sein?**

Wer an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung leidet, kann beispielsweise durch Heilfasten aus eigener Kraft für eine gewisse Zeit seine Symptome verbessern. Zur Gewichtsreduktion

ist Heilfasten weniger geeignet. Hier könnte Intervallfasten, das sich auch langfristig in den Alltag integrieren lässt, die bessere Alternative sein. Hierbei wird nur stunden- beziehungsweise tageweise auf Nahrung verzichtet – dafür aber über einen längeren Zeitraum.

**Wie lange hält der positive Effekt des Fastens an?**

Bei den meisten Patienten hält beim Heilfasten die Verbesserung etwa zwei bis drei Monate an. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Fastens auf die Entzündungsaktivität im Körper.

**Sprechen viele Patienten Sie auf das Thema Fasten und Ernährung bei Rheuma an?**

Heutzutage wissen immer mehr Patienten, dass eine gesunde Ernährung bei Rheuma wichtig ist. Die erste Anlaufstelle ist zwar häufig das Internet. Doch wenn es um ausführliche Informationen geht, wenden sich die Patienten bevorzugt an ihren Rheumatologen ●





# Keine Ausgabe mehr verpassen



Liebe Leserin, lieber Leser,  
Ihnen gefällt unser Magazin und Sie möchten die zukünftigen Ausgaben nicht verpassen?

Dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrer Postanschrift an **r.leben@novartis.com** und wir senden Ihnen die RLeben einmal im Quartal kostenfrei zu ● Alternativ können Sie auch die Einwilligungserklärung auf der Rückseite ausfüllen und per Post an uns senden ●

Mehr Informationen zu Psoriasis-Arthritis und Morbus Bechterew finden Sie unter: **www.psoriasis.info** und **www.du-kriegst-mich-nicht-krumm.de** ●

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Hier abtrennen

Ich, \_\_\_\_\_ Name

möchte dieses kostenlose Patientenmagazin zum Thema  
„Rheuma“ der Novartis Pharma GmbH abonnieren.

Bitte senden Sie mir dieses an folgende Anschrift:

\_\_\_\_\_ Straße

\_\_\_\_\_ PLZ, Ort

Mit meiner Unterschrift willige ich deshalb freiwillig ein, dass die  
Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg, meine  
oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke  
des regelmäßigen Versandes des Patientenmagazins „RLEBEN“  
verwenden darf.

\_\_\_\_\_ Unterschrift

Novartis Pharma GmbH,  
Rheumatologie  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg

#### Datenschutzerklärung

Für den Schutz meiner personenbezogenen Daten ist die Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg verantwortlich. Wegen meines Interesses an einer Information über das Thema „Rheuma“ handelt es sich bei den von mir zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten um sensible Gesundheitsdaten gemäß Art. 9 DSGVO. Die Novartis Pharma GmbH wird meine personenbezogenen Daten nur für Zwecke der Abwicklung des Versandes und der Qualitätssicherung des Patientenmagazins zum Thema „Rheuma“ verarbeiten. Hierfür können meine angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke des Versands an Post- und Kurierdienste weitergegeben werden. Eine sonstige Weitergabe an Dritte findet nicht statt.

Rechtsgrundlage hierfür ist gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO die von Ihnen unterzeichnete Einwilligungserklärung.

Ich kann meine freiwillig abgegebene Einwilligungserklärung jederzeit widerrufen. Meine personenbezogenen Daten werden dann unverzüglich gelöscht, sie bleiben für die Dauer der erteilten Einwilligungserklärung gespeichert.

Zusätzlich zu meinem Widerrufsrecht steht mir ein Recht auf Auskunft über die bei der Novartis Pharma GmbH verarbeiteten personenbezogenen Daten, ein Recht auf Berichtigung oder Löschung, ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, ein Widerspruchsrecht sowie das Recht auf Zurverfügungstellung meiner personenbezogenen Daten in einem übertragungsfähigen Format zu. Ferner kann ich mich jederzeit bei einer datenschutzrechtlichen Aufsichtsbehörde beschweren.

Der Widerruf meiner Einwilligungserklärung kann jederzeit durch formloses Schreiben an Novartis Pharma GmbH, Rheumatologie, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg oder per E-Mail an [r.leben@novartis.com](mailto:r.leben@novartis.com) mit Wirkung für die Zukunft erfolgen.

Den Datenschutzbeauftragten der Novartis Pharma GmbH erreichen Sie unter folgenden Kontaktdaten: Novartis Business Services GmbH, Data Privacy, Industriestr. 25, 83607 Holzkirchen, [datenschutz@novartis.com](mailto:datenschutz@novartis.com).



Rheuma den Kühlschrank aus:

Hier kommt  
ein gesundes  
Frühstück!



**Guten-Morgen-Vitaminbombe ●**

Rheuma den Kühlschrank aus:

Hier kommt  
ein gesundes  
Mittagessen!



**Marinierter Pfannenlachs  
mit grünen Gemüsen ●**

Rheuma den Kühlschrank aus:

Hier kommt  
ein gesundes  
Abendessen!



**Süß-scharfe Hawaiian Bowl ●**

## Zutaten für 1-2 Personen

3 EL Magerquark  
80 ml Mandelmilch  
1 reife Banane  
½ Tasse tiefgekühlte Himbeeren  
1 TL Johannisbeermehl

### Topping:

½ Tasse Haferflocken  
1-2 Erdbeeren  
Eine Handvoll Heidelbeeren  
1/2 Banane  
1 Kiwi

## Zubereitung

Magerquark, Mandelmilch, Banane und Tiefkühlhimbeeren mit dem Johannisbeermehl für 20-30 Sekunden im Mixer zu einer cremigen Masse verrühren. Dann das cremige Fruchtピューree in eine Schale geben. Haferflocken in einer Pfanne oder im Backofen ohne Fett leicht anrösten und dazugeben. Anschließend mit Erdbeeren, Heidelbeeren, Banane und Kiwi garnieren.

Tipp: Als Topping können Sie auch andere frische Früchte, Nüsse, Müsli oder Superfoods (Leinsamen oder Hanfsamen o.ä.) verwenden ●

Hier abtrennen

## Zutaten für 1 Person

150 g Lachsfilet  
100 g Brokkoli  
125 g grüner Spargel  
60 g Basmatireis oder Duftreis  
5 EL Sojasahne  
Salz, Pfeffer  
1 Zitrone (Schale und Saft)

### Marinade:

2 EL Olivenöl  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
Zitronenschalenabrieb  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, grober roter Pfeffer

## Zubereitung

Den Lachs trocken tupfen und für 30 Minuten marinieren. Brokkoli in Röschen teilen und beim Spargel die holzigen Enden abschneiden. Beide Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 10-15 Minuten bissfest kochen. Den Reis in 160 ml siedendem Salzwasser ebenfalls für ca. 10-11 Minuten offen garen. Jetzt den Lachs mit der gesamten Marinade in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten.

Fisch vorsichtig herausheben und Pfanneninhalt mit 5 EL Sojasahne ablöschen. Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Alles dekorativ auf einem Teller anrichten.

Tipp: Das Gericht schmeckt auch perfekt mit Wildreis ●

## Zutaten für 1 Person

60 g Basmatireis  
100 g Räuchertofu  
2 EL Speisestärke  
Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer  
Olivenöl zum Braten  
1 rote Chili in Ringen  
2 EL süße Sojasauce  
4-5 Cocktail-Tomaten  
25 g Grüner Salat  
50 g Rotkohl  
80 g Ananas (frisch oder Konserve)  
1 EL Limettensaft

## Zubereitung

Den Reis in 160 ml siedendem Salzwasser für ca. 10-11 Minuten offen garen. Den Tofu in Würfel schneiden. Speisestärke mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne in einer Schale vermischen. Tofuwürfel rundherum mit der Mischung panieren. Nun das Öl und die Chiliringe in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin scharf und goldbraun anbraten. Dann kurz mit süßer Sojasauce ablöschen. Tofuwürfel sofort entnehmen und nun kurz die Tomaten in derselben Pfanne schwenken. Salat waschen und trocken schütteln. Rotkohl in feine Streifen hobeln. Ananas schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten, mit dem Limettensaft beträufeln.

Tipp: Statt Salat schmecken auch 3 EL Hummus ●





# DIY-Gadget für Küche und Esstisch ●

## Küchenhelfer selbst bauen

Beim Kochen sind die Hand- und Fingergelenke stark gefordert. Extradicke Griffe an Küchenutensilien entlasten schmerzende Gelenke bei der Arbeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Griffverdickungen einfach selbst basteln.

## Besser greifen

Was Sie dazu benötigen, bekommen Sie im Baumarkt: ein Stück geschlitzten Rohrisolierschlauch und doppelseitiges Klebeband. Es gibt Isolierschläuche in verschiedenen Durchmessern und Härtegraden, die man sich je nach Bedarf aussuchen kann. Ein Meter Rohrisolierschlauch kostet circa zwei Euro. Legen Sie ein scharfes Messer, zum Beispiel einen Cutter, und die Küchengegenstände bereit, deren Griffe Sie verstärken wollen.

**Extra-Tipp:** Im Restaurant fällt das Handtieren mit Messer und Gabel oft schwer. Hier hilft ein mitgebrachtes Stück Isolierschlauch. Das lässt sich bei Bedarf über die Griffe des Bestecks ziehen.

## Schritt für Schritt

Den Rohrisolierschlauch und das Klebeband auf ein Schneidebrett legen und in circa zehn Zentimeter lange Stücke schneiden. Je nach Durchmesser der Griffe lässt sich die Isolierung so zurechtschneiden, dass sie genau um den Griff passt. Dann das Klebeband auf die Innenseite des Isolierschlauchs kleben und die Schutzfolie abziehen. Den Schlauch über den Griff ziehen, festdrücken – fertig. Falls sich die Griffverdickung vom Griff ablöst, lässt sie sich mit etwas Klebstoff fixieren ●



1



2



3

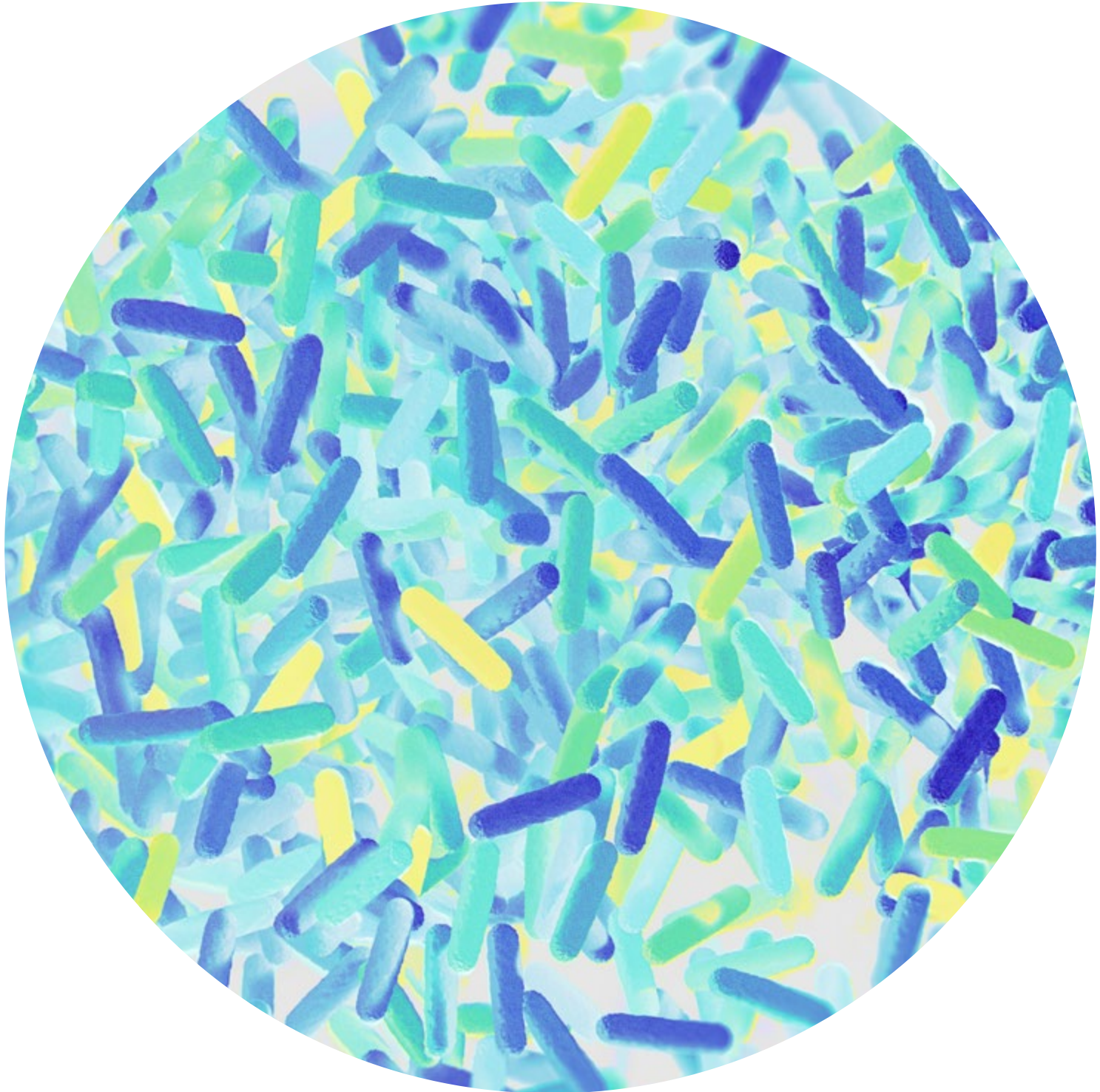


4



5





Das Mikrobiom –  
Billionen unbekannter Helfer ●



Die Darmflora ist wie ein zweiter Fingerabdruck: Sie setzt sich aus einer Kombination von Mikroorganismen zusammen, die bei jedem Menschen anders ist ● Eine ausgewogene Zusammensetzung ist wichtig für die Verdauung und das Immunsystem ● Wir zeigen, wie Sie Ihre fleißigen Mitbewohner dabei unterstützen können ●

Unser Darm ist das Zuhause von Billionen nützlicher Mikroorganismen. Hier leben unterschiedliche Bakterien, Viren und Pilze auf engstem Raum zusammen. Sie bilden unsere Darmflora – das sogenannte Mikrobiom – welches hauptsächlich aus Bakterien besteht. Die Darmflora wiederum unterstützt die Verdauung und bildet Vitamin K, das für die Blutgerinnung nötig ist. Außerdem spielt sie eine wichtige Rolle bei der Krankheitsabwehr.

Die Darmflora „erzieht“ die Zellen unseres Immunsystems und trägt entscheidend dazu bei, dass wir im Laufe unseres Heranwachsens ein starkes Immunsystem entwickeln. Darüber hinaus bilden die Mikroorganismen der Darmflora eine natürliche Barriere. Sie besiedeln die Darmwand und verteidigen unseren Darm als ihren Lebensraum gegenüber Eindringlingen. So sorgen sie dafür, dass sich Krankheitserreger im Körper nicht ausbreiten.

Manchen Darmbakterien konnten Forscher mittlerweile eine besondere gesundheitliche Bedeutung nachweisen. Zum Beispiel regen insbesondere Clostridien und Bifidobakterien die Produktion bestimmter Immunzellen, sogenannter T-Zellen, im Darm an: Diese Zellen sind wiederum im menschlichen Körper für die Regulation der Abwehrreaktion zuständig. Sie beeinflussen die Entstehung von Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen.

#### **Gutes für die Darmflora: Präbiotika und Probiotika**

Die Zusammensetzung der Darmflora ist von Mensch zu Mensch verschieden und über die Nahrung beeinflussbar. Unverdauliche Ballaststoffe, sogenannte Präbiotika, dienen Darmbakterien als Nahrung. Sie fördern das Wachstum und die Aktivität der wertvollen Darmbewohner. Vor allem Bifidobakterien freuen sich über präbiotische Lebensmittel wie Chicorée, Spargel, Lauch, Zwiebeln, Artischocken und Bananen.

Nicht nur Präbiotika, sondern auch die sogenannten Probiotika können eine positive Wirkung auf unser Mikrobiom haben. Sie helfen beim Wiederaufbau der Darmflora beispielsweise nach der Einnahme von Antibiotika. Bei Probiotika handelt es sich um Lebens- oder Arzneimittel, die lebensfähige Mikroorganismen wie Hefen oder Milchsäurebakterien enthalten. Damit die erwünschten Mikroorganismen in unsere Darmflora aufgenommen werden, müssen sie im Dickdarm in ausreichender Menge lebendig ankommen und sich gegen die dortige Darmflora durchsetzen. Dafür sollten sie täglich mindestens über mehrere Wochen auf dem Speiseplan stehen. Probiotische Lebensmittel sind beispielsweise Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Buttermilch ●



# Ist Superfood auch supergut?

Superfoods gelten als Wundermittel für ein gesünderes Leben ● Sie sollen das Immunsystem stärken, den Cholesterinspiegel senken oder dabei helfen, den Körper zu entgiften ● Doch können Goji-Beeren, Chiasamen oder Açai-Beeren diese hohen Erwartungen erfüllen?

Jeder Hersteller kann sein Lebensmittel als Superfood bezeichnen. Der Begriff ist rechtlich nicht geschützt. Trotzdem haben Produkte, die als Superfood bezeichnet werden, Gemeinsamkeiten: Sie enthalten meist größere Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen, gesunden Fettsäuren oder sekundären Pflanzenstoffen, etwa Carotinoide oder Anthocyane. Diese wirken beispielsweise entzündungshemmend oder antioxidativ.

Antioxidantien schützen unsere Zellen vor Alterungsprozessen und Schäden durch freie Radikale. Freie Radikale entstehen beispielsweise durch Sonneneinstrahlung, Umwelteinflüsse oder dauerhafte Entzündungsprozesse, wie es bei Rheuma der Fall ist. Bei klassischen Superfoods wie Goji-Beeren wird beispielsweise ihr hoher Vitamin-C-Gehalt gepriesen. Açai-Beeren sollen besonders viele antioxidative Pflanzenstoffe enthalten und Chia ein Extra an gesundheitsförderlichen Omega-3-Fettsäuren bieten.

## Lange Transportwege, unklare Standards

Diese exotischen Superfoods kommen aus China, Südamerika oder Indien zu uns und legen weite Wege zurück, bis sie auf unseren Tellern landen. Das sorgt nicht nur für einen höheren CO<sub>2</sub>-Ausstoß und damit für eine Belastung des Klimas, es stellt sich auch die Frage: Wie viele wertvolle Inhaltsstoffe gehen während der Verarbeitung und dem Transport verloren? Zudem gelten außerhalb der Europäischen Union andere Standards für die

Produktion und Lagerung von Lebensmitteln. Stichprobenartige Untersuchungen konnten bei einigen Superfoods eine hohe Belastung mit Pflanzenschutzmitteln und Schimmel nachweisen – auch bei Bio-Produkten.

## Warum heimische Superfoods die bessere Wahl sind

Auch in Deutschland und Europa gibt es Obst, Gemüse und Samen, die in puncto Nährstoffe mit den Exoten locker mithalten können. Sanddornbeeren oder schwarze Johannisbeeren enthalten sogar mehr antioxidatives Vitamin C als beispielsweise Gojibeeren. Grünkohl und Spinat liefern sehr viele Pflanzenstoffe mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung. Gleiches gilt für Heidelbeeren und andere blaurote Beerensorten – sie stehen Açai-Beeren in nichts nach. Und Leinsamen enthalten ähnlich viele entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren wie das Superfood Chia aus dem fernen Südamerika. Doch auch heimische Superfoods wie Heidelbeeren oder Spinat können – je nach Jahreszeit und Anbauregion – bereits lange Transportwege hinter sich haben. Hier lohnt es sich, genau hinzuschauen und möglichst saisonal und regional einzukaufen.

Superfoods bereichern – solange sie nicht als Pulver oder Kapsel aufgenommen werden – eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich zu heimischen Alternativen ist jedoch bislang nicht nachgewiesen ●

### Chiasamen

459 kcal  
Protein: 22g  
Fett: 33g  
Kohlenhydrate: 3,5g  
Ballaststoffe: 33g  
Omega-3-Fettsäuren: 21g

### Leinsamen

473 kcal  
Protein: 28,8g  
Fett: 30,9g  
Kohlenhydrate: 0g  
Ballaststoffe: 38,6g  
Omega-3-Fettsäuren: 16,7g

### Goji-Beeren

(getrocknet)  
343 kcal  
Protein: 11,6g  
Fett: 1,2g  
Kohlenhydrate: 71,5g  
Ballaststoffe: 21g  
Vitamin C: 15 mg

### Grünkohl

45 kcal  
Protein: 4,3g  
Fett: 0,9g  
Kohlenhydrate: 2,5g  
Ballaststoffe: 4,2g  
Vitamin C: 105mg

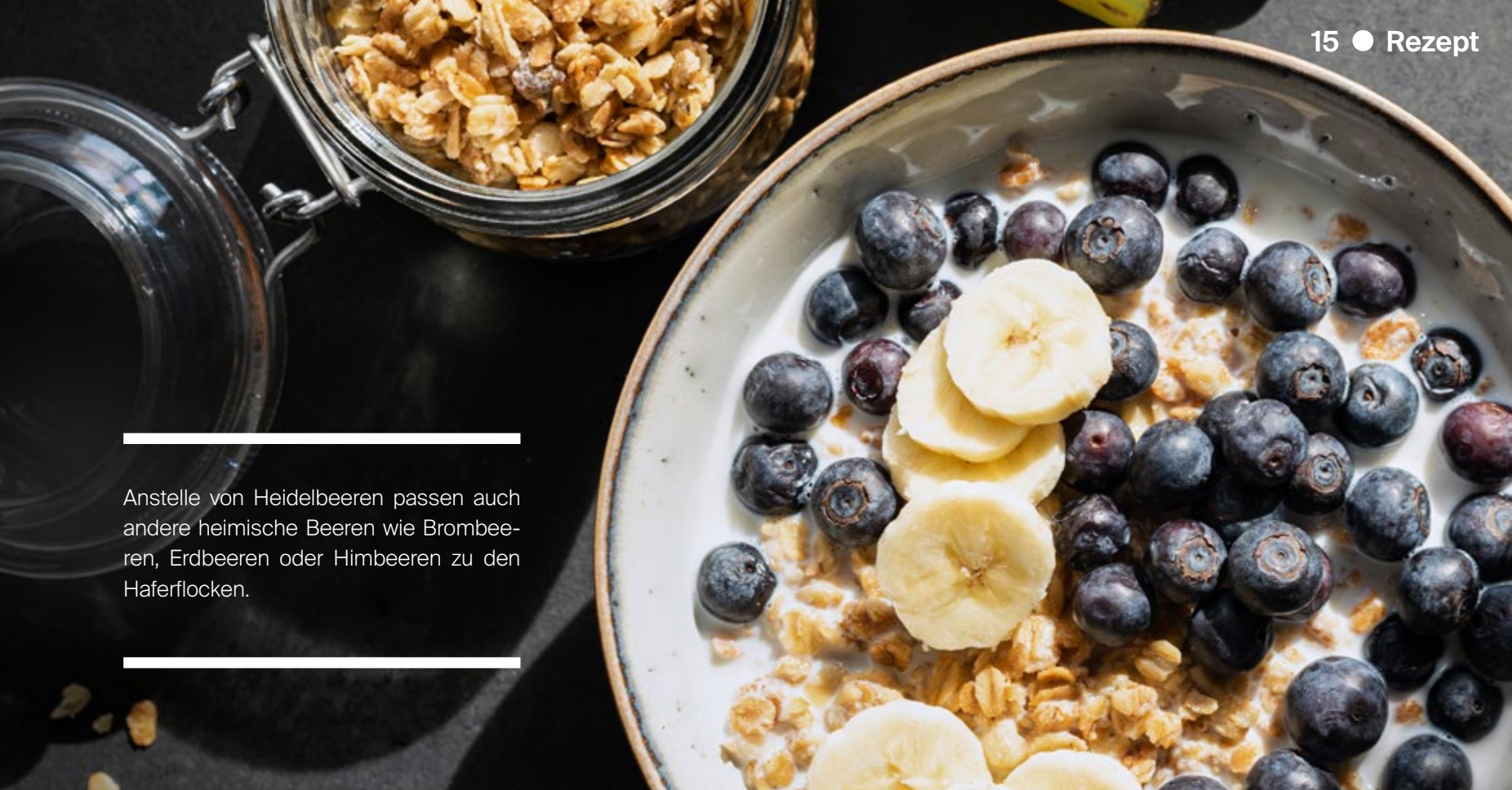
### Sanddorn

89 kcal  
Protein: 1,4g  
Fett: 7g  
Kohlenhydrate: 3,3g  
Ballaststoffe: 2g  
Vitamin C: 200mg

### Spinat

27 kcal  
Protein: 2,0g  
Fett: 0,8g  
Kohlenhydrate: 2,0g  
Ballaststoffe: 1,7g  
Vitamin C: 51 mg





Anstelle von Heidelbeeren passen auch andere heimische Beeren wie Brombeeren, Erdbeeren oder Himbeeren zu den Haferflocken.

# Haferflocken mit Heidelbeeren ●

Ein gesunder Start in den Tag: Die Haferflocken quellen über Nacht im Kühlschrank und enthalten eine Extraportion Eiweiß ● Dazu gibt es Lebensmittel, die reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren sind ●

## Zutaten für 2 Personen

80g Haferflocken  
150ml fettarme Milch  
100g Magerquark  
2TL Agavendicksaft  
2TL Kakaopulver ohne Zuckerzusatz  
1 Banane  
150g Heidelbeeren  
2EL geschrotete Leinsamen

## Nährwerte (pro Portion):

384 kcal | 57g Kohlenhydrate | 18g Eiweiß | 8g Fett

## Zubereitung

1. Haferflocken, Milch, Magerquark, Agavendicksaft und Kakaopulver in einem Schraubglas oder einer Schüssel vermischen. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen Banane schälen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren verlesen und waschen.
3. Die Haferflocken nach dem Quellen durchrühren. In einer Schüssel mit den Bananenscheiben und Heidelbeeren anrichten. Zum Schluss Leinsamen darüberstreuen ●

# Essen ohne stressen ●



Eine gesunde Ernährung tut gut bei Rheuma – doch nicht, wenn die Umstellung der Ernährung zum Stressfaktor wird ● Der innere Schweinehund lässt sich am besten mit kleinen Schritten und Gelassenheit überwinden ●

Viele Menschen meinen, eine gesunde Ernährung heißt, bis ans Lebensende nur noch fades Grünzeug zu essen und auf Leckerer ganz zu verzichten. Wer so denkt, muss scheitern. Denn schon die bloße Vorstellung ist purer Stress – und der fördert wiederum den Heißhunger auf Süßes und Fast Food. Dabei können Menschen mit Rheuma bereits viel bewirken, indem sie mehr frische Lebensmittel mit hochwertigen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen zu sich nehmen.

### **Schummeln ist gut für die Motivation**

Diese Umstellung funktioniert jedoch nicht wie ein Schalter. Sie gelingt am besten in kleinen Schritten, um frühere Gewohnheiten nach und nach loszuwerden. Wichtig sind realistische Ziele, zum Beispiel jeden Tag eine neue Gemüse- und eine Obstsorte zu probieren und sich dafür zu loben. Wer nicht ganz auf Süßigkeiten oder Knabbereien verzichten kann, sollte sich zumindest

Grenzen setzen. Hierbei hilft eine kleine Dose oder Schachtel, die am Anfang der Woche mit einer kleinen Menge an Naschereien befüllt wird. Den Inhalt kann man an einem Tag genießen oder verteilt über die ganze Woche. So behält man besser den Überblick, wie viel man genascht hat, und nimmt sich bewusster Zeit für den Genuss. Von kleinen Rückfällen sollte man sich nicht entmutigen lassen. Sogenannte „Cheat-Days“, an denen man „sündigt“, steigern sogar die Motivation weiterzumachen. Doch hier gibt es Grenzen: Mehr als ein bis zwei sündige (Zwischen-) Mahlzeiten pro Woche gefährden den Erfolg der Ernährungsumstellung.

### **Wenn der Heißhunger immer wiederkehrt**

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit guten Fetten, ausreichend sättigenden Proteinen und vollwertigen Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten hilft Heißhungerattacken vorzubeu-





gen. Wenn der innere Schweinehund mal besonders stark ist, gilt es, gut vorbereitet zu sein: Eine Notiz auf einem Zettel oder digital auf dem Handy hilft dabei, die persönlichen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Warum es sich lohnt dranzubleiben: Das kann die Aussicht auf weniger Schmerzen und Krankheitsschübe oder auf mehr Beweglichkeit im Alltag sein.

Nicht alles, was sich wie Hunger anfühlt, ist auch Hunger: Vielen Menschen fällt es schwer, zwischen Hunger und Durst zu unterscheiden. Ein großes Glas Wasser und einige Minuten Ablenkung helfen herauszufinden, ob man wirklich hungrig ist. Nach einem kurzen Spaziergang oder einem netten Telefonat weiß man, ob der Gang zum Kühlschrank wirklich nötig ist.

### **Zu viel Stress und Schlafmangel sind Gift für den Körper**

In Stressphasen greifen viele Menschen häufiger zu Schokolade, Keksen oder Chips. Denn so versucht der Körper, die durch Stresshormone geleerten Energiespeicher mit leicht verwertbaren Kohlenhydraten aufzufüllen. Aber auch Schlafmangel führt zu Heißhungerattacken. Die Lust auf süße und fettige Speisen nach einer kurzen Nacht ist laut Wissenschaftlern auf die Ausschüttung bestimmter Hormone zurückzuführen. Fett und süßes Essen fördert wiederum die Entzündungsbildung im Körper.

Rheumapatienten sollten unbedingt auf ihren Biorhythmus achten und ausreichend schlafen. Wer aus seinem Tag-Nacht-Rhythmus gerät, belastet seinen Körper. Den Stresslevel zu reduzieren, gelingt am besten mit sanfter Bewegung, zum Beispiel mit ausgedehnten Spaziergängen, Yoga, Radfahren oder Schwimmen. Ideal ist Bewegung an der frischen Luft und bei Tageslicht, denn sie fördert einen gesunden Schlaf ●

# Antientzündliche Ernährung im Alltag ●

Früher oder später ist es so weit: Freunde, Familie und Arbeitskollegen stellen Fragen rund um die richtige Ernährung bei Rheuma ● Doch nicht immer haben Betroffene sofort eine passende Antwort parat. Wir geben Ihnen mögliche Antworten an die Hand ●

## Kann ein Glas Sekt schon zu viel sein?

„Manchmal reicht schon ein Glas Sekt und ich spüre, wie meine Gelenke richtig heiß werden und schmerzen. Auf die Histamine, das sind Entzündungsbotenstoffe im Wein, reagiere ich sofort. Ab und an trinke ich mal ein Bier, das bekommt mir besser. Natürlich nicht regelmäßig, da Alkohol generell Entzündungen im Körper fördert. Ich stoße trotzdem schon mal mit Freunden an. Das muss ja nicht mit Sekt sein.“

## Ist eine lebenslange Diät nötig?

„Ich leide an Psoriasis-Arthritis und somit auch an der Manifestation auf der Haut, an der Psoriasis. Eine Diät in dem Sinne halte ich gar nicht. Ich merke nur, dass mir bestimmte Nahrungsmittel nicht gut bekommen. Die lasse ich dann weg. Bei Süßigkeiten blüht meine Psoriasis richtig auf. Das habe ich mit einem Ernährungstagebuch rausgefunden. Im Großen und Ganzen esse ich viel Gemüse und Fisch, weil mir das gut tut und schmeckt.“

# News ●

## Übergewicht hemmt Wirkung mancher Medikamente

Eine aktuelle Auswertung von Patientendaten zeigt: Bei stark übergewichtigen Patienten mit rheumatoider Arthritis wirken manche Medikamenten nicht so gut wie bei Normalgewichtigen. Die Symptome lassen sich schlechter lindern. Hierfür scheint überschüssiges Fettgewebe verantwortlich zu sein, das entzündungsfördernde Botenstoffe produziert.

Untersucht wurden die Daten von über 10.000 Männern und Frauen. Bei Frauen war der negative Einfluss von starkem Übergewicht (Adipositas) auf die Wirksamkeit mancher Medikamente deutlich größer. Für beide Geschlechter gilt jedoch: Jedes Kilo weniger – vor allem an Fettgewebe im Bauchraum – wirkt sich positiv auf den Verlauf der rheumatischen Erkrankung und den Behandlungserfolg aus.



## Impfung gegen Gürtelrose

Impfungen sind für Rheumatiker besonders wichtig. Die STIKO (Ständige Impfkommission) empfiehlt Patienten, die Immunsuppressiva einnehmen, sich gegen Gürtelrose (Herpes Zoster) impfen zu lassen. Bei den Betroffenen tritt die meist langverlaufende und schmerzhaft Viruserkrankung besonders häufig auf, weil die Medikamente die Funktion des Abwehrsystems vermindern. Seit März 2018 ist in der EU ein sogenannter Totimpfstoff zugelassen. Dieser enthält, anders als ein Lebendimpfstoff, nur vollständig abgetötete Erreger, die sich nicht mehr vermehren können. Daher ist bei Rheumatikern eine Impfung, selbst unter immunsuppressiver Therapie, möglich.

# Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 4 | 6 | 2 | 5 |   |
| 6 |   |   |   |   | 7 | 3 | 8 |   |
| 1 |   |   |   | 2 |   |   | 4 |   |
|   |   | 1 | 8 |   |   | 6 |   |   |
|   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
|   |   | 7 |   |   | 2 | 8 |   |   |
|   | 7 |   |   | 8 |   |   |   | 5 |
|   | 5 | 8 | 2 |   |   |   |   | 3 |
|   | 1 | 4 | 6 | 5 |   |   |   |   |

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](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)

**Redaktion:** Content Fleet GmbH, Hamburg

**Layout:** PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

### Bildnachweise:

Getty Images: S. 1/20: proxyminder,

S. 3: DKart, S. 4: fcafotodigital,

S. 5: AndreyGorulko, S. 6/7: ThomasVogel,

S. 8/9: Foxys\_forest\_manufacture S. 10: Maria Fuchs,

S. 12: ChrisChrisW, S. 13: vikif, S. 15: ArxOnt,

S. 16/17: Sarah Biesinger, Abozettel: Photitos2016,

Rezeptkarte (oben): thesomegirl, Rezeptkarte (mittig):

wmaster890, Rezeptkarte (unten): Iuliia\_Leonova

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 1

### Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH

Roonstraße 25, 90429 Nürnberg

[r.leben@novartis.com](mailto:r.leben@novartis.com)

Verantwortlich: Friedrich von Heyl,

Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland





Haut im **GRIFF**

Gelenke im **BLICK**

# MEIN JOB KANN AUF DIE KNOCHEN GEHEN. PSORIASIS AUCH.

**Hätten Sie es gewusst? Psoriasis und Psoriasis-Arthritis gehen oftmals Hand in Hand.**

Denn jeder 3. Betroffene mit Schuppenflechte kann auch Gelenkbeschwerden entwickeln.  
Hören Sie auf Ihre Gelenke und sprechen Sie mit Ihrem Arzt, damit Ihnen rechtzeitig mit einer passenden  
Behandlung geholfen werden kann.

[www.hautundgelenke.de](http://www.hautundgelenke.de)

 **NOVARTIS**

