

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA

R

LEBEN

AUSGABE 03

Im Gespräch: Rheumatologe Dr. Martin Welcker

Das Immunsystem schützen und in
Balance halten

Was is(s) dran?

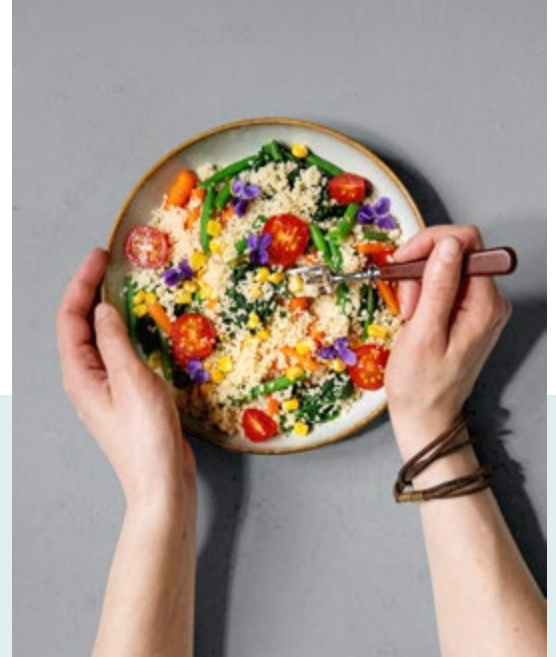
Eine Extraportion Nährstoffe für das
Immunsystem?

Das Immunsystem bei Rheuma

Wenn der Körper sich selbst angreift

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●



4

- **Gecheckt**

Wie wehrt sich unser Immunsystem gegen unerwünschte Eindringlinge?

6

- **Das Immunsystem bei Rheuma**

Wenn der Körper sich selbst angreift

9

- **Im Gespräch:**

Rheumatologe Dr. Martin Welcker

Das Immunsystem schützen und in Balance halten

11

- **Lifehacks**

DIY-Halter: Das Wichtigste immer griffbereit

12

- **Porträt: Bärbel Mattka**

„Man muss sich im Alltag immer wieder einen Plan B überlegen“

14

- **Was is(s) dran?**

Braucht das Immunsystem eine Extraportion Nährstoffe?

15

- **Rezept**

Quinoa-Salat mit Brokkoli

16

- **Rheuma-Life-Balance**

Das Immunsystem unserer Psyche

17

- **Ausgefragt**

Immunsystem außer Kontrolle

18

- **News, Sudoku, Impressum**

September 2020



Liebe Leserin, lieber Leser,
bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen greift das Immunsystem fälschlicherweise den eigenen Körper an. Warum kommt es zu dieser Autoimmunreaktion und wie beeinflusst sie den Alltag? Diesen Fragen gehen wir in dieser Ausgabe der RLeben nach.

Wir zeigen, wie sich unser komplexes Immunsystem organisiert und wie aus einer Autoimmunreaktion eine chronische Gelenkentzündung wird. Außerdem erklären wir, warum Krankheiten wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis und Morbus Bechterew genau genommen mehr als reine Autoimmunerkrankungen sind.

Nicht nur in der aktuellen Situation fragen sich viele Betroffene: Wie kann ich mein Immunsystem schützen? Wir haben hierzu einen Experten befragt. Er thematisiert die Sorge vor der Ansteckung und erklärt die Bedeutung einer individuellen und effektiven Therapie.

Einen persönlichen Einblick in das Leben mit einer chronischen Autoimmunerkrankung gibt unser Porträt. Außerdem erklären wir, warum es für Betroffene wichtig ist, vermeidbaren Stress zu erkennen, und welche kleinen und großen Schritte die Seele stärken.

Viel Spaß beim Lesen
wünschen das Redaktionsteam der RLeben und Novartis





Wie wehrt sich unser Immunsystem gegen unerwünschte Eindringlinge?

Unser Immunsystem ist ein perfekt eingespieltes Team: Verschiedenste Abwehrzellen und Botenstoffe arbeiten Hand in Hand und schützen den Körper vor Viren, Bakterien und Parasiten ● Sie arbeiten gemeinsam in einem fein abgestimmten System aus unspezifischer und spezifischer Abwehr ●

Versuchen Keime, in unseren Körper einzudringen, müssen sie als Erstes die unspezifische Abwehr unseres Immunsystems überwinden. Sie ist ein allgemeiner Schutz gegen alle unerwünschten Eindringlinge. Zur unspezifischen Abwehr zählen mechanische und chemische Barrieren wie unsere Haut, die Schleimhäute und Magensäure.

Unsere Haut verhindert wie ein Schutzschild, dass Keime in den Körper eindringen können. Auf der Schleimhaut unserer Bronchien befinden sich feinste Flimmerhärchen, die Krankheitserreger und auch Staub aus der Lunge in Richtung Mund transportieren. Unsere Magensäure gehört ebenfalls zur unspezifischen Abwehr: Gelangen Keime über die Nahrung in unseren Magen, bremst die Magensäure die Eindringlinge aus. Sie hat einen sehr niedrigen pH-Wert und ist ungefähr so sauer wie Zitronensaft. Nur die wenigsten Keime überleben in einem derart sauren Milieu.

Immunsystem auf Streife

Wenn Keime die natürlichen Schutzschilde durchbrechen, sind Makrophagen und Granulozyten, sogenannte Fresszellen, ihre nächsten Gegner. Innerhalb von Sekunden bis wenigen Minuten machen sie Keime unschädlich, indem sie sie umschließen und verdauen. Die Abwehrzellen durchqueren über unsere Blutgefäße den gesamten Körper und halten Ausschau nach unerwünschten Eindringlingen.

Damit die Fresszellen die Eindringlinge finden, sind sie auf Unterstützung durch das Komplementsystem angewiesen. Es gehört ebenfalls zur unspezifischen Abwehr und besteht aus mehr

als 40 unterschiedlichen Eiweißen, die sich im Blut und auf der Oberfläche von Zellen befinden. Die Eiweiße erkennen Krankheitserreger und andere unerwünschte Substanzen, markieren sie als „fremd“ und locken damit die Fresszellen an.

Bei einigen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis oder Morbus Bechterew markiert das Immunsystem jedoch körpereigene Zellen als fremd und setzt so eine Entzündungsreaktion in Gang (mehr dazu ab Seite 6).

Abwehrzellen mit Gedächtnis

Reichen die Barrieren und Mechanismen des unspezifischen Immunsystems nicht aus, kommt die spezifische Abwehr ins Spiel: Besondere weiße Blutkörperchen, die T- und B-Zellen, sorgen dafür, dass unser Immunsystem einen bestimmten Krankheitserreger erkennt und innerhalb weniger Tage sogenannte Antikörper bildet. Die Antikörper passen nur zu einem bestimmten Erreger, lagern sich an dessen Oberfläche an und markieren ihn. Das erleichtert es den Fresszellen, den Erreger zu bekämpfen.

Im Gegensatz zur unspezifischen Abwehr ist die spezifische Abwehr nicht angeboren, sondern muss erlernt werden. Sie wird deswegen auch erworbenes Immunsystem genannt: Nach einem Infekt verwandelt sich ein Teil der B-Lymphozyten in sogenannte Gedächtniszellen. Sie merken sich bestimmte Merkmale des Erregers, wodurch der Körper bei einer erneuten Infektion schneller Antikörper bilden kann. Dieses immunologische Gedächtnis behält der Körper für mehrere Jahre, bei manchen Erregern sogar lebenslang ●

Wenn der Körper sich selbst angreift ●



Unser Immunsystem ist eigentlich perfekt organisiert und unterscheidet zwischen unerwünschten Keimen und körpereigenen Zellen ● Nicht so bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wie Psoriasis-Arthritis und Morbus Bechterew: Das fein abgestimmte Abwehrsystem spielt verrückt und bekämpft die eigenen Körperzellen ● Doch wie wird daraus eine chronische Gelenkentzündung?

Wie zuverlässig unsere Abwehr ihren Job macht, bemerken wir die meiste Zeit nicht. Erst wenn wir krank sind und beispielsweise Fieber oder eine entzündete Wunde haben, wird uns der unsichtbare Helfer bewusst. Wer mit anhaltenden Schmerzen im unteren Rücken oder einem geschwollenen Knie zum Arzt geht, denkt wahrscheinlich nicht an eine Erkrankung des Immunsystems. Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kommt es zu einer Verwechslung: Das spezifische Immunsystem hält körpereigene Zellen für den Feind und greift sie an. Mediziner sprechen dann von einer Autoimmunerkrankung. Zwei Arten von weißen Blutkörperchen, die sogenannten B- und T-Zellen, nehmen eine Schlüsselrolle ein.

Die T-Zellen halten körpereigenes Gewebe in den betroffenen Gelenken für fremde Eindringlinge und lösen den falschen Alarm aus – mit weitreichenden Folgen: T- und B-Zellen strömen in das Gelenk. Es kommt zum Angriff auf die Innenhaut des Gelenks und eine Entzündung entsteht. Außerdem aktiviert das Immunsystem Abwehrzellen, die am Abbau von Knochen- und Knorpelgewebe beteiligt sind. Das Immunsystem koordiniert diese komplexe Abwehrreaktion über bestimmte Botenstoffe, die Zytokine.

Immunsystem gerät aus dem Gleichgewicht

Auch bei gesunden Menschen bildet das Immunsystem eine Vielzahl unterschiedlicher Zytokine. Dabei besteht ein Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Varianten. Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen hingegen bildet das Immunsystem dauerhaft vermehrt entzündungsfördernde Zytokine.

Die Autoimmunreaktion wird abgespeichert

Bei einer Autoimmunerkrankung bildet unser Immunsystem wie nach einem Infekt ein immunologisches Gedächtnis. Es entstehen sogenannte Gedächtniszellen, jedoch nicht gegen einen Krankheitserreger, sondern gegen bestimmte Zellen im Körper. Während der Erreger nach dem Infekt verschwindet, verbleibt

das Gewebe, gegen das sich die Autoimmunreaktion gerichtet hat, im Körper. Es aktiviert immer wieder das fehlgeleitete immunologische Gedächtnis und damit die Entzündung im Körper – die Entzündung wird chronisch.

Es gibt keine konkrete Ursache

Wie und warum rheumatisch-entzündliche Erkrankungen entstehen, ist nicht bis ins Detail geklärt. Doch fest steht: Es gibt keine konkrete Ursache. Forscher gehen davon aus, dass bei vielen Patienten eine genetische Veranlagung besteht, sozusagen eine autoimmune Bereitschaft. Sie schlummert im Körper, bis sogenannte Trigger hinzukommen.

Trigger können kleine Verletzungen, Infektionen, Hormonstörungen, Stress, Alkohol und Bewegungsmangel sein. Mit großer Sicherheit ist Rauchen ein wichtiger Risikofaktor. Die Kombination mehrerer Trigger weckt die autoimmune Bereitschaft. Es wird ein falscher Alarm ausgelöst und das spezifische Immunsystem aktiviert.

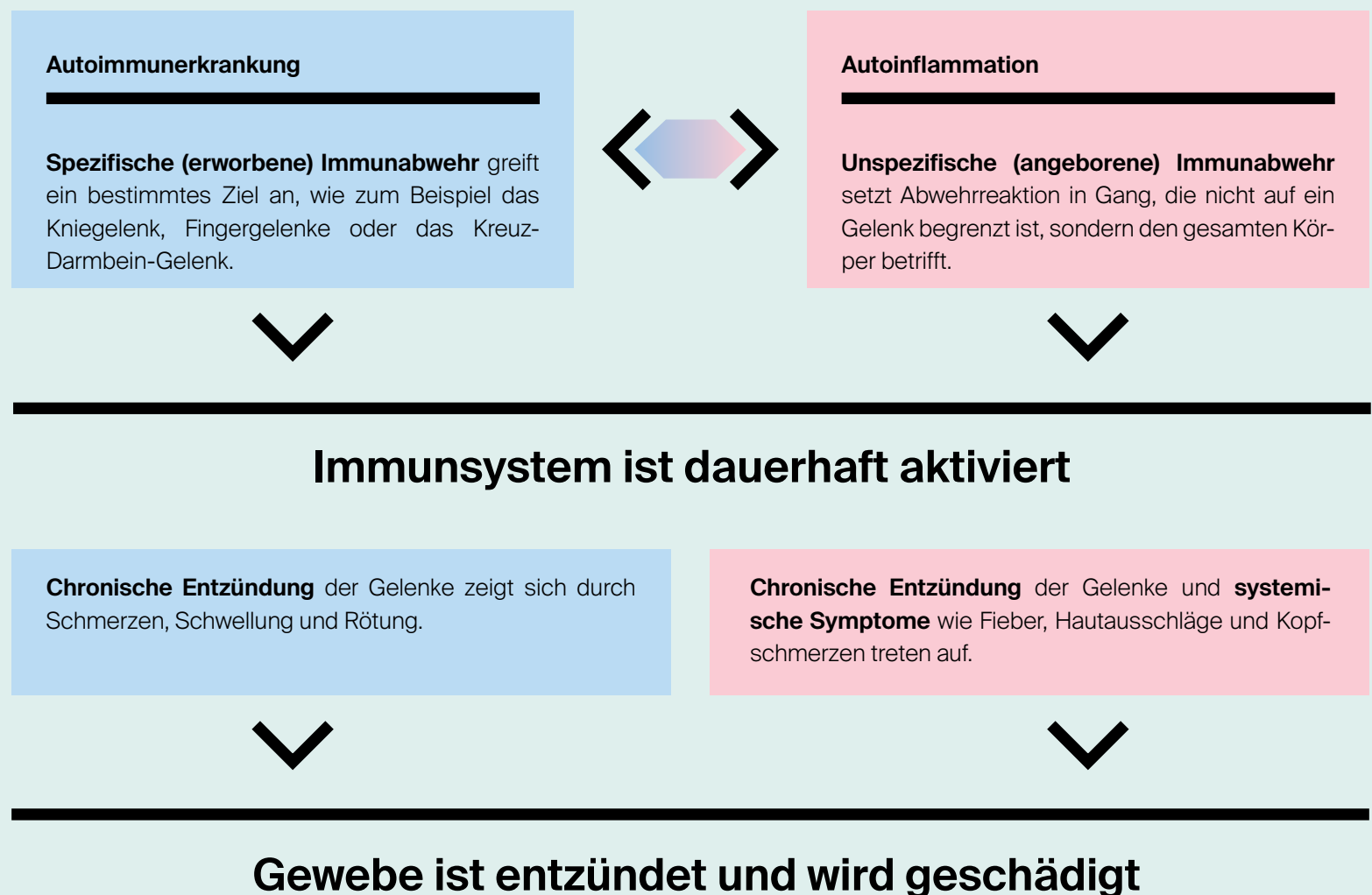
Auch das unspezifische Immunsystem ist beteiligt


Manche entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis und die juvenile idiopathische Arthritis sind keine reinen Autoimmunerkrankungen. Mediziner sprechen zusätzlich von einer autoinflammatorischen Aktivität: Es findet chronisch oder in wiederkehrenden Schüben eine Entzündung statt, die sich selbst am Laufen hält. Anders als bei einer Autoimmunerkrankung ist die Entzündung nicht lokal auf ein oder mehrere Gelenke begrenzt, sondern betrifft den gesamten Körper.

Auslöser der Entzündungsreaktion ist unser angeborenes Immunsystem. Es setzt wie bei einem Infekt eine unspezifische Abwehrreaktion in Gang (mehr dazu auf Seite 8), die sich nicht gegen einen bestimmten Erreger richtet. Diese Abwehrreaktion macht sich als Krankheitsschub mit Fieber, Schmerzen und Erschöpfung bemerkbar ●

Autoinflammation oder Autoimmunerkrankung?

Forscher gehen davon aus, dass viele entzündlich-rheumatische Erkrankungen eine Mischung aus Autoimmunerkrankung und Autoinflammation sind ● Zwischen diesen beiden Formen der Entzündung besteht ein fließender Übergang und die Betroffenen zeigen daher häufig vielfältige Symptome ● Die folgende Abbildung zeigt stark vereinfacht, was bei einer Autoimmunerkrankung und Autoinflammation im Körper passiert ●





Das Immunsystem schützen und in Balance halten ●

Der Rheumatologe Dr. Martin Welcker berät seit 30 Jahren Betroffene mit Autoimmunerkrankungen ● Ihr Immunsystem ist aufgrund von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen aus dem Gleichgewicht geraten ● Im Gespräch mit RLeben erläutert der Mediziner, was die Anfälligkeit für Infekte beeinflusst und worauf Patienten achten sollten, um ihr Immunsystem zu schützen ●

Bei einer Autoimmunerkrankung gerät das Immunsystem aus dem Gleichgewicht – was ist damit gemeint?

Dr. Martin Welcker: Das Immunsystem ist ein reguliertes System aus aktivierenden und bremsenden Vorgängen. Eine gesunde, gut funktionierende Immunabwehr bremst eigenständig ein Zuviel an aktivierenden Impulsen aus. So verhindert sie, dass die Aktivität des Immunsystems aus dem Ruder laufen kann. Bei Autoimmunerkrankungen ist diese Balance verschoben.

Welche Folgen hat dieses Ungleichgewicht?

In unserem Körper sterben täglich Zellen ab. Andere Zellen wiederum verlieren ihre gewünschte, natürliche Funktion. Es ist wichtig, dass das Immunsystem diese Zellen erkennt und angreift. Bei Autoimmunerkrankungen hingegen greift unser Immunsystem gesunde körpereigene Zellen an und kann diese Reaktion nicht mehr ausreichend hemmen. Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen richtet sich dieser Angriff zum Beispiel gegen Gelenkstrukturen. →

Inwiefern beeinflusst die Autoimmunerkrankung die Infektanfälligkeit der Betroffenen?

Wer an einer aktiven Autoimmunerkrankung leidet, hat allein durch die Krankheit an sich ein erhöhtes Risiko, einen Infekt wie eine Erkältung zu bekommen. Dieses Risiko senken immunmodulierende, das Immunsystem verändernde, Medikamente. Sie balancieren das Immunsystem neu aus. Andererseits erhöhen die Medikamente auf einer anderen Ebene auch die Infektanfälligkeit der Betroffenen. Unterm Strich bleibt meist nur ein leicht erhöhtes Infektrisiko.

Gilt das für alle Medikamente, die das Immunsystem beeinflussen?

Studien zeigen, dass mit Kortison hinsichtlich der Infektanfälligkeit das größte Risiko besteht. Es schwächt auf Dauer die Abwehr, indem es die Funktion von Immunzellen einschränkt. Daher wird Kortison heutzutage bei der Behandlung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen möglichst nur noch eingesetzt, um ein sehr akutes Entzündungsgeschehen zu behandeln.

Was können Patienten aus eigener Kraft tun, um ihr Immunsystem zu schützen?

Ein gesunder und ausbalancierter Lebensstil ist aus meiner Sicht zu empfehlen – auch, wenn dies wissenschaftlich nicht hinreichend belegt ist. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Erholung sowie möglichst wenig Stress. Außerdem ist es hilfreich, ungelöste Konflikte in Beruf oder Familie zu klären – denn auch diese führen zu Stress. Daneben sollten Patienten auf Zigaretten verzichten, gegebenenfalls Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, ausreichend Bewegung in den Alltag einbauen und Sport treiben.



Was sollten Patienten während der Erkältungssaison berücksichtigen?

Sie sollten Menschenmassen meiden und zu einer Atemschutzmaske greifen. Wer an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung leidet, sollte sich zudem auf jeden Fall regelmäßig impfen lassen. Denn dadurch können Infekte durch Grippeviren und Lungentzündungen vermieden werden. Ich rate meinen Patienten, sich jährlich gegen Grippe impfen zu lassen. Ebenso wichtig ist es, Impfungen aufzufrischen, so zum Beispiel alle sechs Jahre gegen Pneumokokken und alle zehn Jahre gegen Tetanus. Außerdem empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts, einmal im Erwachsenenalter die Impfung gegen Keuchhusten und Kinderlähmung zu erneuern.

Hat die Impfung einen Einfluss auf die rheumatische Erkrankung?

Bei Betroffenen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kommen sogenannte Totimpfstoffe zum Einsatz. Im Gegensatz zu Lebendimpfstoffen enthalten sie nur Bestandteile vollständig abgetöteter Krankheitserreger. Aktuell gibt es keine Belege dafür, dass Impfungen mit Totimpfstoffen einen negativen Einfluss auf die rheumatische Erkrankung haben. Die Auffrischungsimpfung sollte allerdings möglichst nicht in einem akuten Schub der Erkrankung durchgeführt werden.

Wie können sich Rheumatiker vor einer Infektion mit dem COVID-19-Virus schützen?

Was für die Grippe- und Erkältungszeit gilt, ist auch in der aktuellen Situation richtig: Menschenansammlungen meiden, Distanz halten, häufiges Händewaschen oder Desinfizieren und eine Maske verwenden. Dabei ist auch die Bedeckung der Nase wichtig, was leider häufig nicht umgesetzt wird. Betroffene sollten sich an die allgemeinen Abstands- und Hygieneempfehlungen des Robert Koch-Instituts halten. Außerdem ist es wichtig, die Medikamente wie gewohnt regelmäßig einzunehmen.

Welche Folgen kann das plötzliche Absetzen der Medikamente haben?

Es kann zu einer Aktivierung der rheumatischen Erkrankung und in der Folge zu einem Krankheitsschub kommen. Die langfristigen Folgen einer schlecht eingestellten rheumatischen Erkrankung sind gravierend. Diese sollten nicht aufgrund einer theoretisch möglichen Infektion mit dem Coronavirus in Kauf genommen werden. Routineterminale beziehungsweise der regelmäßige Kontakt zum Rheumatologen sind daher aktuell besonders wichtig für eine individuell abgestimmte und damit effektive Therapie. Sie schützt den Patienten nicht nur vor Rheumaschüben, sondern auch vor unnötigen Infekten ●



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, Nr.

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 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.

Reisen mit Rheuma ist,

dem Schmerz
am Strand einen Korb
zu geben ●



Reisen mit Rheuma ist,

sich und seinen Rücken
auch mal treiben
zu lassen ●



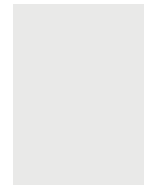
Reisen mit Rheuma ist,

die Sonne im Gesicht
und im Rücken nur
Wind zu haben ●





Das Magazin
rund um Rheuma



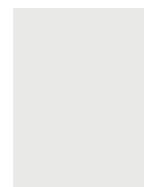
Hier abtrennen



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



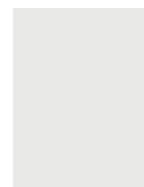
Das Magazin
rund um Rheuma



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg

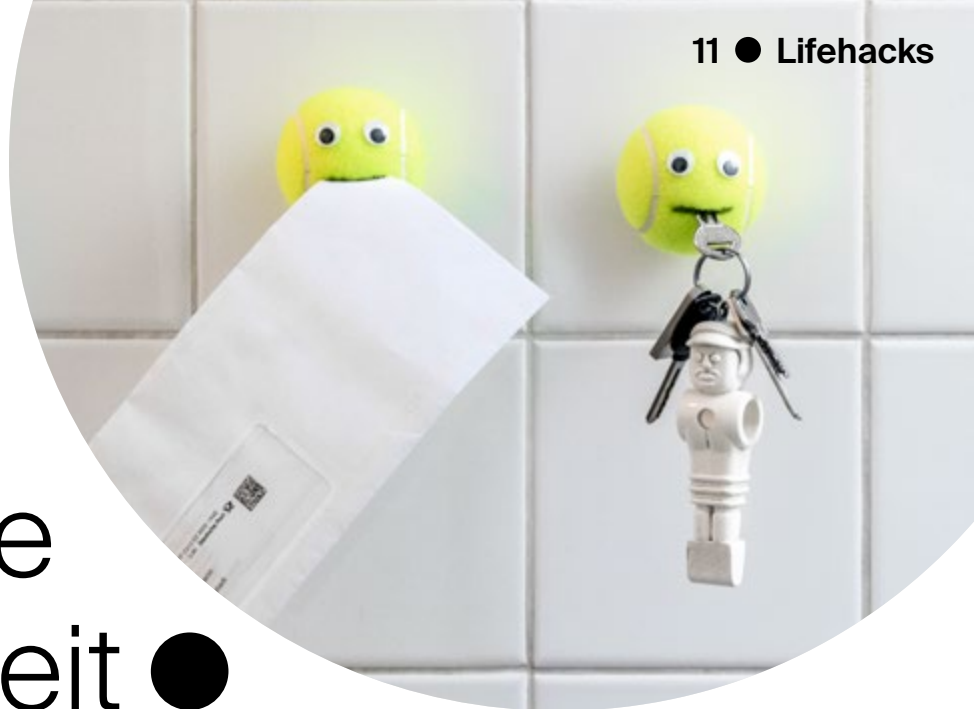


Das Magazin
rund um Rheuma



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg

DIY-Halter: Das Wichtigste immer griffbereit ●



Wer kennt es nicht: Noch schnell den Hausschlüssel einstecken, und es kann losgehen ● Doch wo lag der Schlüssel noch gleich? Unser Do-it-yourself-Halter sorgt auch im größten Chaos für mehr Ordnung und erleichtert das Greifen von Schlüsseln, Briefen und Einkaufszetteln ●

1. Für unseren DIY-Halter brauchen Sie einen Tennisball, einen Saugnapf mit einem Kopf und zwei Wackelaugen zum Aufkleben. Legen Sie sich außerdem ein scharfes Messer, zum Beispiel ein Cuttermesser, einen schwarzen Edding, und Sekundenkleber bereit.

2. Auf dem Tennisball die Position der Augen anzeichnen und einen 3 bis 5 cm langen Strich für den Mund aufmalen. Mit dem Messer den Ball entlang des Striches einschneiden.

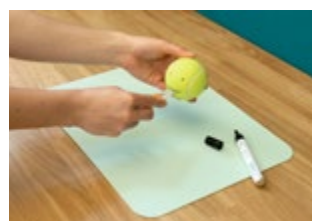
3. Passend zur Größe des Saugnapfkopfs ein Loch mittig in die Rückseite des Balls schneiden. Dabei lieber zunächst ein kleines Loch machen und bei Bedarf vergrößern.

4. Damit der Saugnapf gut hält, ein wenig Sekundenkleber auf den Saugnapfkopf auftragen und den Kopf durch das Loch im Ball drücken.

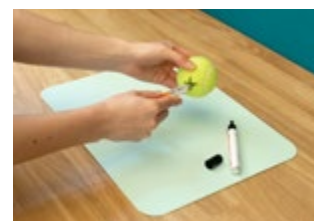
5. Zum Schluss die Augen auf der markierten Position auf dem Tennisball festkleben und den Kleber gut trocknen lassen. Den DIY-Halter mithilfe des Saugnapfes an der Wand befestigen – am besten in Sicht- oder Greifhöhe ●



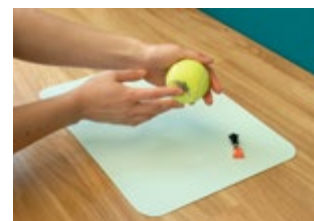
1



2



3

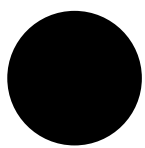


4



5

„Man muss sich im Alltag immer wieder einen Plan B überlegen“



Die selbstständige PR-Beraterin Bärbel Mattka lebt mit ihrem Partner und vier Kindern in einem Haus im Grünen außerhalb von Frankfurt am Main ● Auch wenn es in ihrem Alltag mit einer chronischen Polyarthrititis nicht nur gute Tage gibt, bleibt sie positiv ● Sie ermutigt Betroffene, sich von der Erkrankung nicht unterkriegen zu lassen und ihren eigenen Plan B für das Leben mit Rheuma zu finden ●

Bärbel Mattka ist sieben Jahre alt, als sie im Schneidersitz auf dem Boden spielt und bemerkt, dass ihr linkes Knie geschwollen ist: „Ich habe nach meiner Mutter gerufen, weil das Knie weh tat und gerötet war. Sie ist mit mir zu einem Orthopäden gegangen, der mir Spritzen ins Knie gegeben und Flüssigkeit aus dem Gelenk abgelassen hat.“ Doch die Schwellung und die Schmerzen kommen immer wieder.

Ihr Kinderarzt ist damals der Erste, der an eine rheumatische Erkrankung denkt. Er überweist Bärbel Mattka an eine Spezialklinik für Kinder- und Jugendrheumatologie in Garmisch-Partenkirchen. Trotz der Krankheit hat sie schöne Erinnerungen an die Zeit: „Die Aufenthalte in Garmisch waren ein bisschen wie in einem Feriencamp. Endlich war ich nicht mehr die Einzige, die krank war und Schmerzen hatte.“

In der Spezialklinik erhält sie die Diagnose chronische Polyarthrit. Bei der Autoimmunerkrankung kommt es in mehreren Gelenken zu chronischen Entzündungen. Bärbel Mattka: „In den 70er- und 80er-Jahren Rheuma zu haben, war etwas ganz anderes als heute. Damals gab es noch nicht so effektive Therapiemöglichkeiten. Ich habe beispielsweise regelmäßig Goldspritzen in das Gesäß gekriegt. Die haben zwar geholfen, waren aber wirklich schmerzhaft – die Flüssigkeit brannte richtig. Auch die Spritzen ins Kniegelenk waren furchtbar, eine Betäubung war damals nicht üblich.“

Nach dem Abitur zieht Bärbel Mattka zum Studieren nach Stuttgart und will so selbstständig wie möglich leben: „Ich dachte damals, dass ich niemanden brauche, der mir hilft. Mit Selbsthilfegruppen konnte ich zunächst nichts anfangen.“

Eines Morgens steht sie in ihrer Küche, um sich ihren heißgeliebten Cappuccino zuzubereiten. Doch der Körper macht nicht mit: „Schon damals waren meine Handgelenke und Finger stark betroffen. Mir fehlte nicht nur die Kraft, sondern aufgrund der Morgensteifigkeit auch die Beweglichkeit, um den Deckel der Milchflasche zu öffnen. Ich fühlte mich so hilflos und war furchtbar wütend in diesem Moment – am liebsten hätte ich die Flasche gegen die Wand geschmissen.“

Doch Bärbel Mattka lässt sich nicht entmutigen und beginnt, ihren persönlichen Plan B für einen selbstbestimmten Alltag mit der Autoimmunerkrankung zu finden. Sie tauscht sich mit anderen Betroffenen aus und vernetzt sich. Über mehrere Ecken erhält sie auch einen Tipp für das morgendliche Kaffeeritual: Sie benutzt ab sofort einen Nussknacker, um die Milchflasche zu öffnen. Vorteil: „Das geht auch, wenn die Finger morgens noch steif sind.“

Seit über einem Jahr hat Bärbel Mattka ein neues Ritual: Sie geht jeden Tag mehrmals mit ihrem Labradoodle Paul spazieren. Das hält sie und ihre Gelenke in Bewegung. „Paul interessiert es nicht, ob ich mich unbeweglich fühle oder einen schlechten Tag habe. Er muss raus, auch wenn es regnet. Oder vor allem dann, denn er liebt Regen. Und wenn ich sehe, wie sehr er sich freut, durch die Felder bei uns zu laufen – dann habe ich auch gleich gute Laune.“

Sich einen Hund anzuschaffen, könne sie jedem empfehlen, sagt Bärbel Mattka und lacht. Doch nach mehr als 40 Jahren Krankheit weiß sie auch: „Jeder muss seinen eigenen Weg finden, mit der Erkrankung im Alltag zurechtzukommen – und diese Strategie kann sich im Laufe der Krankheit schon mal ändern. Man muss sich im Alltag immer wieder einen Plan B überlegen. Ich habe zum Beispiel eine Zeit lang Yoga und Meditation ausprobiert und gemerkt: Das ist nichts für mich. Das Gleiche gilt für den totalen Verzicht auf Fleisch. Ich koche und esse viel zu gern, als dass ich ganz auf mein geliebtes Schnitzel mit Pommes verzichten will.“

Auf den Austausch mit anderen Rheumatikern möchte sie ebenfalls nicht mehr verzichten. Sie engagierte sich viele Jahre ehrenamtlich in der Rheuma-Liga, sagt: „Ob Selbsthilfegruppen, Websites, Ergotherapie, Physiotherapie, Psychotherapie oder praktische Alltagshelfer – es gibt eine Vielzahl an Hilfsangeboten für Rheumatiker. Ich kann jedem nur empfehlen: Mach dich schlau! Das macht das Leben mit Rheuma sehr viel leichter.“ ●



Braucht das Immunsystem eine Extraportion Nährstoffe?

Eine gesunde Ernährung gilt als wichtiger Baustein für ein starkes Immunsystem ● Dabei ist häufig von der ausreichenden Zufuhr von Nährstoffen die Rede ● Doch was bedeutet das für Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung und einem Immunsystem, das aus dem Gleichgewicht geraten ist?

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen läuft das Abwehrsystem auf Hochtouren, und es kommt zu einer chronischen Entzündung. Dadurch verbraucht der Körper mehr Nährstoffe als bei einem gesunden Menschen. Zu Nährstoffen zählen zum einen die Makronährstoffe, die den Körper vor allem mit Energie beziehungsweise Kalorien versorgen. Sie werden unterteilt in Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Zum anderen gibt es noch Mikronährstoffe, zu denen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe zählen. Sie dienen nicht der Energieaufnahme, sondern versorgen unseren Körper mit wichtigen Bausteinen und halten den Stoffwechsel inklusive Immunsystem am Laufen.



Antioxidantien schützen vor oxidativem Stress

Bei einer chronischen Entzündung fallen große Mengen an freien Radikalen an, die zu Alterungsprozessen und Schäden an Zellen führen können. Befinden sich im Körper zu viele freie Radikale, entsteht der sogenannte oxidative Stress. Dieser begünstigt bei Rheuma die Entstehung von Arteriosklerose, wobei es zu Ablagerungen an den Innenwänden von Blutgefäßen kommt. In der Folge haben Betroffene ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Der Körper besitzt eigene Schutzsysteme, die freie Radikale unschädlich machen. Außerdem greift er dafür auf Antioxidantien aus der Nahrung zurück, etwa Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Grundsätzlich gilt für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen genauso wie für Gesunde: Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst ist die beste Quelle, um den Körper mit ausreichend Mikronährstoffen zu versorgen.

Darf es auch etwas mehr sein?

Wer dennoch auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen will, sollte zuvor mit seinem Rheumatologen sprechen. Der Facharzt kann mithilfe einer Blutuntersuchung bestimmen, ob und wie sehr dem Körper bestimmte Nährstoffe fehlen, und eine passende Dosierung empfehlen. Denn manche Mikronährstoffe wie beispielsweise Selen haben eine geringe therapeutische Breite. Das bedeutet, dass eine dauerhaft zu hohe Zufuhr negative Folgen für die Gesundheit haben kann. Der Rheumatologe kann außerdem einschätzen, ob Wechselwirkungen zwischen bestimmten Mikronährstoffen und Medikamenten auftreten können ●



Quinoa-Salat mit Brokkoli ●

Es muss nicht immer die klassische Hühnersuppe sein: Dieser Salat ist lecker und gut für das Immunsystem ● In jeder Portion stecken viele gute Fette, viel pflanzliches Eiweiß sowie reichlich Zink und Vitamin C ●

Zutaten für 4 Personen

200g Quinoa-Samen
 800ml Gemüsebrühe
 200g rote Linsen
 800g Brokkoli
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1EL Senf
 1EL Agavendicksaft
 4EL Olivenöl
 4EL Apfelessig
 Salz und Pfeffer
 2EL Kürbiskerne

Nährwerte (pro Portion):
 590 kcal | 69g Kohlenhydrate |
 28g Eiweiß | 21g Fett

Zubereitung

1. Die Quinoa-Samen in ein Küchensieb geben und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend die roten Linsen ebenfalls waschen.
2. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Quinoa-Samen hinzugeben und bei mittlerer bis starker Hitze garen. Nach zehn Minuten die roten Linsen hinzugeben und alles zusammen weitere fünf bis sieben Minuten köcheln lassen. Quinoa und Linsen beiseitestellen.
3. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Die Brokkolistiele schälen und grob würfeln. Alles fünf Minuten in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. So bleibt der Brokkoli schön knackig.
4. Für das Dressing die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Senf, Agavendicksaft, Olivenöl und Apfelessig vermischen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Quinoa, Linsen und Dressing vermischen und portionsweise zusammen mit dem Brokkoli anrichten.
6. Zum Schluss die Kürbiskerne über den Quinoa-Salat streuen ●

Das Immunsystem unserer Psyche ●



Unser Immunsystem schützt unseren Körper – doch wer kümmert sich um unsere Seele? Gerade bei chronischen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis, entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen (auch Spondyloarthritis genannt) oder Psoriasis-Arthritis benötigt sie einen guten Schutzschild, denn: Wiederkehrende Schmerzen und eine eingeschränkte Beweglichkeit sind nicht nur eine körperliche Herausforderung ● Unsere seelische Widerstandskraft bezeichnen Psychologen und Mediziner auch als Resilienz ● Was machen Menschen mit einer hohen Resilienz anders, und wie können wir das Immunsystem unserer Seele stärken?

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung mit immer wieder auftretenden Symptomen kann zur Zerreißprobe für die Psyche werden. Wie gut Betroffene großen Stress und Krisen meistern, hängt von ihrer seelischen Widerstandskraft ab. Zahlreiche Studien belegen, dass diese sogenannte Resilienz wie ein Schutzschild wirkt und Menschen mit körperlichen Erkrankungen hilft, auch in schwierigen Phasen psychisch gesund zu bleiben.

Stress prallt auch an resilienten Menschen nicht spurlos ab. Sie verfügen jedoch über schützende Ressourcen, die dafür sorgen, dass er sie nicht komplett aus der Bahn wirft. Sie geraten zwar ins Straucheln, lernen aber mit der Situation umzugehen – auch wenn der Stressauslöser bestehen bleibt. Diese Erfahrung wird gespeichert und wieder abgerufen, wenn der gleiche Stressauslöser wiederauftaucht – ähnlich wie bei unserem immunologischen Gedächtnis.

Positives bewusst wahrnehmen und festhalten

Ein positiver Blick auf die Welt und die eigene Situation ist eine wichtige Ressource für unsere Resilienz. Gemeint ist damit kein blinder Optimismus oder das Verdrängen von negativen Gefühlen und Erfahrungen. Vielmehr verlieren Menschen mit einer

hohen Resilienz trotz Stress nicht den Blick für die schönen Dinge im Leben. Das kann ein Telefonat mit einer Freundin sein, ein spannendes Buch oder aber der Morgen, an dem die Gelenke ein bisschen weniger schmerzen als sonst.

Dieser Fokus hilft auch in schwierigen Phasen, positive Emotionen zu entwickeln und zu fördern. Sie sind wie eine Auszeit für die Psyche und helfen, unseren Resilienz-Akku wieder aufzuladen. Positive Gefühle werden zu positiven Erinnerungen und damit zu einer Reserve für schlechte Zeiten. Wir können sie beispielsweise auf einem Zettel notieren und in einem Glücksglas sammeln. Fällt uns der Blick für das Positive gerade schwer, können wir in das Glas greifen und uns mithilfe der Notiz erinnern. Je lebhafter und detaillierter wir uns erinnern, desto leichter fällt es, die damit verbundenen positiven Gefühle zu reaktivieren.

Auf das eigene Handeln vertrauen und Grenzen erkennen

Menschen mit einer hohen Resilienz bewerten ihr Leben anders und sehen sich seltener als Opfer der Umstände. Sie vertrauen darauf, dass sie ihr Leben trotz Krisen aus eigener Kraft meistern. Psychologen bezeichnen diese Fähigkeit als Selbstwirksamkeit. Dafür ist es wichtig zu erkennen, was man verändern kann und was nicht.



Hier hilft es, in Gedanken einen Schritt zurückzutreten und sich eine Situation genau anzuschauen: Es lässt sich beispielsweise nicht ändern, dass entzündlich-rheumatische Erkrankungen in Schüben verlaufen und mit Schmerzen verbunden sind. Doch über regelmäßige Bewegungsübungen, eine gesunde Ernährung und eine individuell abgestimmte Therapie lässt sich aus eigener Kraft Spielraum im Alltag gewinnen.

Nicht alles muss aus eigener Kraft klappen

Wie gut wir Krisen meistern, hängt auch stark davon ab, ob wir auf die Unterstützung und Hilfe anderer zählen können. Zu unserem sozialen Netz gehören nicht nur Freunde und Familienmitglieder. Auch Arbeitskollegen, Nachbarn oder Bekannte aus dem Sportverein oder der Selbsthilfegruppe sind wichtig.

Wer mehr über den Umgang mit Stress lernen und seine seelische Widerstandskraft stärken möchte, kann an einem Präventionskurs teilnehmen: Viele Krankenkassen bieten Kurse zu Stressmanagement oder ein Resilienztraining an und übernehmen einen Teil der Kurskosten ●

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung bietet aktuell kostenlos einen anonymen Onlinekurs zur Stärkung der Stressresilienz an.

→ www.lir-mainz.de/aufkursbleiben-kompakt

Ist Resilienz angeboren?

Lange nahmen Forscher an, dass die individuelle seelische Widerstandskraft angeboren ist. Heute gilt Resilienz als eine Eigenschaft, die durch ein komplexes Zusammenwirken vieler Faktoren entsteht. Nur ein kleiner Teil dieser Faktoren ist erblich, wie Optimismus, Intelligenz oder eine extrovertierte Persönlichkeit. Die Wahrnehmung der positiven Dinge im Leben oder die Bewältigung von Krisen dagegen sind lebenslang erlernbar.

Immunsystem außer Kontrolle ●

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 ●

Muss man bei Rheuma besonders auf sein Immunsystem achten?

„In stressigen Phasen oder wenn ich gerade einen Krankheitsschub habe, versuche ich verstärkt, mein Immunsystem zu unterstützen. Mit regelmäßiger Bewegung, die mir Spaß macht und trotzdem meine Gelenke nicht überfordert, schaffe ich einen guten Ausgleich zum Stress. Außerdem achte ich mehr darauf, genug zu schlafen. Denn zu wenig Schlaf und kaum Erholung sind Gift für mein Immunsystem – im Schub und auch sonst.“

Reagiert das Immunsystem bei Rheuma anders, wenn man eine Erkältung oder Grippe bekommt?

„Wenn mein Immunsystem wegen eines Infektes auf Abwehr schaltet, kann das auch meine Rheuma-Symptome verstärken. Ich lasse mich daher jedes Jahr gegen Grippe impfen und frische meine anderen Impfungen regelmäßig auf. Außerdem höre ich auf meinen Körper: Wenn ich mich schlapp fühle und spüre, dass sich eine Erkältung anbahnt, gebe ich mir bewusst die Erholung, die ich brauche.“

News ●

Rheuma und COVID-19: Mithilfe von Rheuma-Patienten ist wichtig

Rheuma-Patienten können Wissenschaftler dabei unterstützen, mehr über eventuelle Risiken und den Verlauf der Erkrankung COVID-19 bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zu erfahren. Bislang gibt es nur wenige wissenschaftliche Daten hierzu. Dies möchte die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) mithilfe eines Online-Registers ändern. Unterstützt wird die Initiative von der Deutschen Rheuma-Liga, die Patienten um ihre Mithilfe bittet. Ziel ist es, Betroffene mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen bestmöglich zu versorgen.

Unter www.covid19-rheuma.de können Rheuma-Patienten mit und ohne COVID-Erkrankung an einer Patientenumfrage teilnehmen. Diese beschäftigt sich mit dem Einfluss der Pandemie auf die Lebenssituation und etwaige langfristige Auswirkungen auf die rheumatische Erkrankung. Die Patientendaten werden pseudonymisiert in einer Datenbank erfasst. Rheuma-Patienten, die positiv auf das Coronavirus getestet wurden, können sich unter 0641 948 899 68 bei der DGRh melden, um an einem fünf- bis zehnminütigen telefonischen Interview teilzunehmen. Ihre anonymisierten Daten werden zusätzlich für das Online-Register erfasst.

Die Daten aus dem Online-Register sollen unter Berücksichtigung des Datenschutzes in ein globales COVID-19-Register für Rheuma-Patienten namens „COVID-19 Global Rheumatology Alliance“ einfließen. Es ermöglicht Wissenschaftlern, einen besseren weltweiten Überblick zu erhalten sowie regionale Unterschiede zu untersuchen ●



Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

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

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

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH, Berlin

Bildnachweise:

Getty Images: S. 1/20: JakobchukOlena, S. 2/14:

NatashaBreen, S. 3: PeopleImages, S. 4: ti-ja,

S. 6: michellegibson, S. 9: damircudic, S. 10: Xsandra,

S. 12/13: Nikada, S. 15: haoliang, S. 16/17: RgStudio,

Abozettel: Photitos2016, Karte (oben): baona, Karte

(mitte): AleksandarNacic, Karte (unten): wilpunt;

S. 11: Peix, S. 10 (Portrait): Privat, S. 13 (rechts): Privat

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 2

Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH

Roonstraße 25, 90429 Nürnberg

r.leben@novartis.com

Verantwortlich: Friedrich von Heyl,

Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland



Haut im **GRIFF**

Gelenke im **BLICK**

LIEBE KANN UNTER DIE HAUT 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

 **NOVARTIS**

