

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA

# RR LEBEN

AUSGABE 04 ● WINTER-SPECIAL

**Eine Frage der Balance**

Gelassen durch die Adventszeit

**Gesund und lecker**

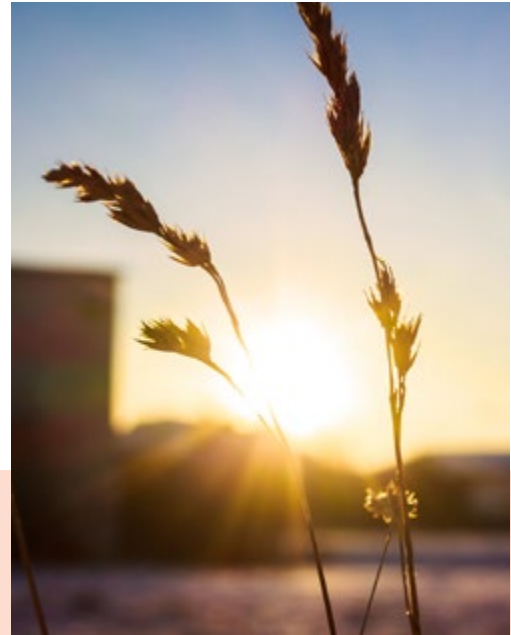
Genussvoll durch den Winter  
mit Rezeptideen für ein Drei-Gänge-Menü

**Alltag mit Rheuma**

Wie werden gute Vorsätze zu gesunden Gewohnheiten?

ZUM MITNEHMEN

# Inhalt ●



## 4

● **Entspannung**

Gelassen durch die Adventszeit

## 6

● **Ernährung**

Gesund genießen in der kalten Jahreszeit

## 8

● **Rezepte**

Drei-Gänge-Weihnachtsmenü mit Kürbis, Rotkohl und Apfel

## 10

● **Gesundheit**

Was hilft dem Immunsystem durch den Winter?

## 12

● **Alltag**

Vom guten Vorsatz zur gesunden Gewohnheit

## 14

● **News, Sudoku, Impressum**



Ab sofort finden Sie alle Ausgaben der RLeben zum Download unter [www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin](http://www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin)

Dezember 2020



Liebe Leserin, lieber Leser, eigentlich braucht es keine großen Vorsätze oder Silvesterfeiern, um den Beginn eines neuen Jahres zu begrüßen. Viel wichtiger ist es, kurz innezuhalten und zurückzublicken: Wer oder was hat mir gutgetan und geholfen? Was möchte ich loslassen? Wofür bin ich dankbar? Denn mit einem positiven Rückblick gelingt der Start ins neue Jahr besser als mit strengen und vielleicht auch viel zu ambitionierten Vorsätzen. Das gilt auch für die Adventszeit!

Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können den Verlauf einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung positiv beeinflussen. Doch vielleicht ist einem manchmal einfach auch nur

nach einer Tasse Tee auf dem Sofa und dem Griff zu den Keksen. Beides kann Lebensqualität für den Einzelnen bedeuten – und schließlich ist ein frohes Gemüt auch für die Gesundheit wichtig.

Gerade für Menschen mit Rheuma ist es wichtig, ihre persönliche Balance im Alltag zu finden – und das immer wieder aufs Neue. Denn: Nicht nur jeder Tag ist anders, sondern auch jedes Rheuma. In dieser Ausgabe der RLeben geben wir daher Tipps für einen entspannten, leckeren und gesunden Ausklang des Jahres.

Viel Spaß beim Lesen  
wünschen das Redaktionsteam der RLeben und Novartis



# Gelassen durch die Adventszeit ●

Für viele bedeutet Weihnachten puren Stress ● Und Stress ist Gift für den Körper – besonders für Menschen mit Rheuma ● Deshalb ist es wichtig, für einen gesunden Ausgleich zu sorgen ●





Die gemütlichste Zeit des Jahres steht vor der Tür. Die Wohnung ist weihnachtlich geschmückt. Überall riecht es nach frisch gebackenen Plätzchen. Die Familie kommt zusammen. Fehlen nur noch der Weihnachtsbaum, ein paar letzte Geschenke, die Menüfolge für Heiligabend. Die To-do-Liste wird immer länger. Dabei ist die Adventszeit doch die Zeit der Besinnung.

### **Stress vermeiden durch gute Planung**

Alle Jahre wieder bescheren uns die Wochen vor dem Jahreswechsel viel Freude, aber auch jede Menge Organisation. Das kann schon für gesunde Menschen eine kleine Zerreißprobe sein. Für Rheumatiker ist die Herausforderung noch größer, bei dem ganzen Trubel in Balance zu bleiben.

Da hilft nur eins: Ruhe bewahren und gut vorausplanen. Kann ich einige Geschenke schon früh besorgen? Wer wird mir dieses Jahr bei meinem Weihnachtsmenü helfen? Und wo plane ich eine kleine Auszeit ein? Gute Planung kann eine Menge Stress ersparen – besonders, wenn man ausreichend viel Zeit für das eigene Wohlbefinden mit einkalkuliert. „Self-Care“, die Kunst für sich selbst zu sorgen, ist hier das Stichwort.

### **Ausgleich zum Weihnachtstrubel**

Wer es schafft, sich jeden Tag seine Ich-Zeit zu nehmen, findet einen gesunden Ausgleich zum Weihnachtsstress. Wie man diese Zeit ausfüllt, hängt von den persönlichen Möglichkeiten und Vorlieben ab. Wichtig ist ein Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung.

Körperliche Aktivität ist ein gutes Mittel, um abzuschalten. Außerdem ist Sport – besonders gelenkschonende Formen wie Schwimmen, Radfahren, Yoga, Tanzen und Funktionstraining – wichtig, um die Beweglichkeit der von Rheuma betroffenen Gelenke zu erhalten. Wenn die Zeit knapp ist, hilft bereits ein einfacher Spaziergang, um zur Ruhe zu kommen und dem Körper gleichzeitig eine kleine Bewegungseinheit zu verschaffen.

### **Guter Schlaf bringt Energie für den Tag**

Ein weiterer wichtiger Faktor, um gut durch die turbulente Weihnachtszeit zu kommen, ist eine erholsame Nacht. Grundvoraussetzung für guten Schlaf ist ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus. Doch manche Menschen finden aufgrund ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung nachts nur wenig Ruhe. Deshalb ist beispielsweise für Morbus-Bechterew-Patienten ein gut stützendes Bett unverzichtbar. Es entlastet die Muskulatur und beugt so Schmerzen vor, die Betroffenen sonst den Schlaf rauben.

Aber auch alle anderen sollten für eine gute Schlafatmosphäre sorgen. Dazu gehört neben der optimalen Schlafposition eine angenehme Umgebungstemperatur. Diese empfindet jeder anders. Bei dem einen hat Wärme einen negativen Einfluss auf Schmerzen, bei dem anderen Kälte. Es lohnt sich herauszufinden, was die persönliche Schlafqualität beeinflusst.

### **Achtsamkeit – der Weg zu mehr Entspannung**

Und schließlich hilft Achtsamkeit, die innere Balance zu finden. Nicht nur in der Vorweihnachtszeit. Ob einfache Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung oder eine Tasse Tee bei ruhiger Musik – wer den Weg zu seinem persönlichen Entspannungsritual gefunden hat, kann seinem Körper verborgene Kräfte entlocken ●



# Gesund genießen in der kalten Jahreszeit ●

Ob Weihnachtsessen mit der Familie, Adventskalender oder beim Einkauf im Supermarkt: Die Adventszeit steckt voller Verlockungen ● Wenn es draußen schon früh dunkel wird und ungemütlich ist, greift man besonders gern zu deftigen Speisen oder Naschereien ● Doch wie passt das zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bei Rheuma? Unsere Tipps zeigen, wie in der Adventszeit weder der Genuss noch die Gesundheit auf der Strecke bleiben ●

### Wovon weniger mehr ist

Gerade in den Wochen vor Weihnachten landen eher deftige Gerichte wie gebratene Entenbrust oder Linseneintopf mit Würstchen auf dem Teller. Ernährungsexperten empfehlen jedoch, bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen fettreiche tierische Lebensmittel nur sparsam in den Speiseplan einzubauen. Besonders Wurst und Schweineschmalz enthalten viel Arachidonsäure. Diese Omega-6-Fettsäure wandelt der Körper in Botenstoffe um, die das Entzündungsgeschehen im Körper verstärken. Besser sind fettarmes Fleisch oder aber fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering oder Sardine. Das Fett dieser Fische ist reich an Omega-6-Fettsäuren, welche im Körper entzündungshemmend wirken.

Wer nicht gänzlich auf fettreiche Fleischgerichte verzichten möchte, sollte die Portionsgröße anpassen und die Verhältnisse auf dem Teller ändern: Das Fleisch wird zur Beilage, während ein leckerer knackiger Wintersalat die Hauptrolle bekommt.

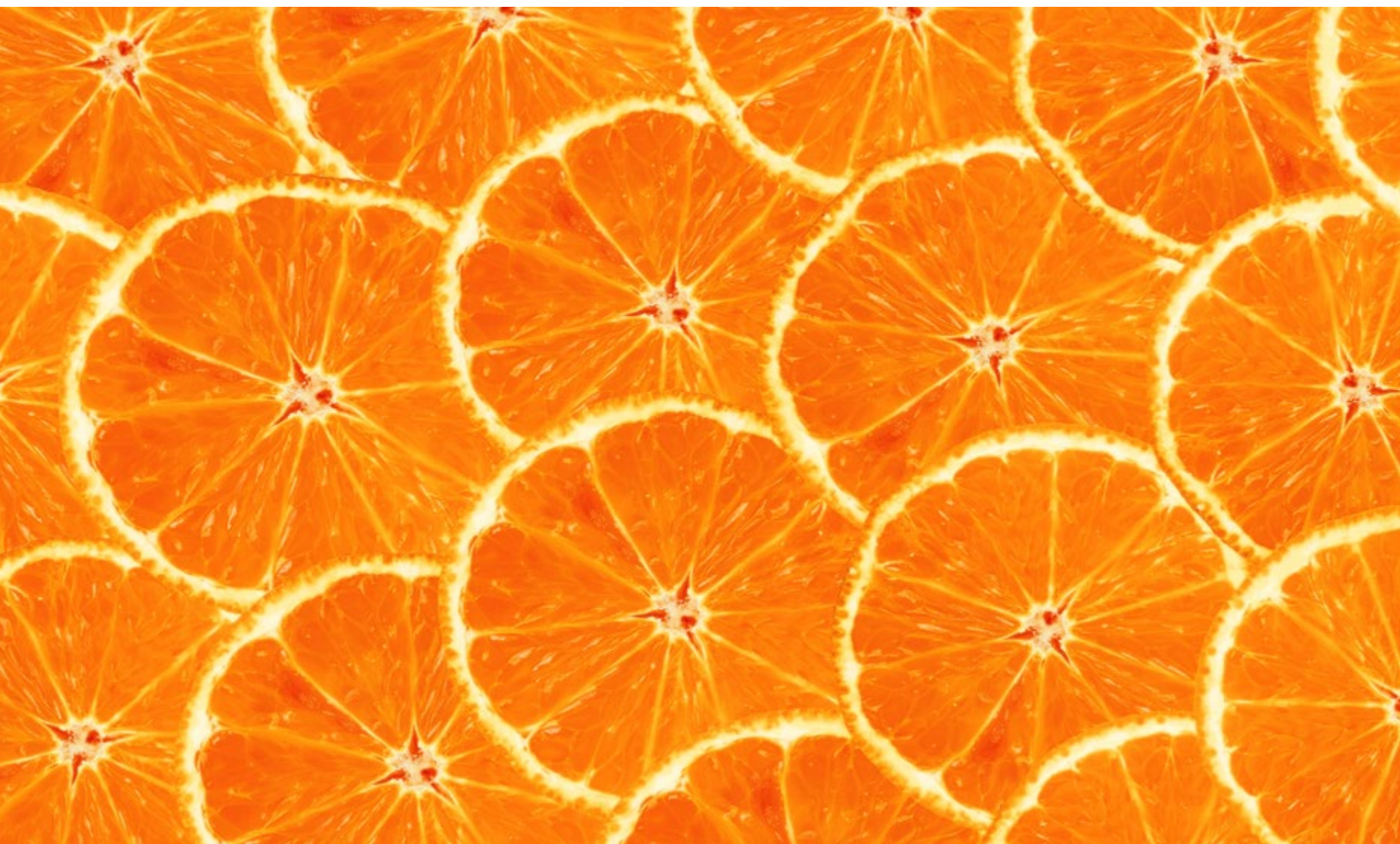
### Genießen und auf das Bauchgefühl hören

In deftigen und schweren Wintergerichten stecken oftmals viele Kalorien. Wer davon regelmäßig mehr zu sich nimmt, als der Körper benötigt, entfernt sich immer weiter von einem gesunden Körpergewicht. Dieses ist jedoch gerade für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wichtig. Denn jedes Kilo weniger auf der Waage entlastet die Gelenke. Außerdem zeigt eine Untersuchung: Bei stark übergewichtigen Menschen mit beispielsweise einer rheumatoiden Arthritis wirken manche Medikamente schlechter. Dieser negative Einfluss zeigt sich bei

Frauen deutlich stärker als bei Männern. Die Forscher vermuten, dass hierfür bei beiden Geschlechtern vor allem das überschüssige Fettgewebe am Bauch verantwortlich ist. Es bildet Botenstoffe, die Entzündungen im Körper fördern.

Gerade wenn etwas besonders gut schmeckt, ist die Verlockung groß, mehr zu essen, als man zum Sattwerden braucht. Dagegen helfen beispielsweise Pausen, in denen man das Besteck kurz zur Seite legt. Generell ist es wichtig, nicht zu schnell zu essen und gut zu kauen – pro Bissen etwa 30 Mal. Zum einen sendet unser Körper beim Kauen Sättigungssignale an unser Gehirn. Zum anderen nehmen wir das Gefühl der Sättigung erst nach etwa 20 Minuten bewusst wahr.

Nicht nur im Essen können viele Kalorien stecken, sondern auch in Getränken – vor allem in alkoholischen. Denn Bier, Wein und Spirituosen enthalten als Energiequelle nicht nur Kohlenhydrate. Auch der Alkohol an sich liefert jede Menge Kalorien. Generell sollte man als Patient mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung auf Alkohol weitestgehend verzichten. Eine alkoholfreie Alternative zu Glühwein ist ein selbstgemachter Punsch auf Basis von Apfelsaft – auch wenn dieser nicht kalorienarm ist, zumindest spart man jedoch den Alkohol. Wer mag, kann auch verschiedene Fruchtsäfte kombinieren, zum Beispiel Orange oder Cranberry. Für die weihnachtliche Note sorgen Gewürze wie Nelken oder Zimt. Diese gibt es auch als Glühweingewürz lose oder in Teebeuteln zu kaufen. →



### Gesundes für zwischendurch

Um allgegenwärtigen Verlockungen wie Zimtsternen und Schmalzgebäck zu widerstehen, hilft es, aktiv vorzubeugen. Denn es ist wahrscheinlicher, dass wir schwach werden, wenn wir gerade Hunger haben. Damit es gar nicht erst so weit kommt: Eine kleine Dose mit leckeren naturbelassenen Nüssen wie Mandeln, Haselnüssen oder Walnüssen in der Tasche ist hilfreich, wenn zwischendurch Hunger aufkommt.

Nüsse sind der ideale gesunde Snack für unterwegs: Sie sind klein, lassen sich gut transportieren und sind lange haltbar. Außerdem enthalten sie sättigende Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Zink und Selen, die antioxidativ wirken. Antioxidantien schützen die Zellen des Körpers vor Alterungsprozessen und der schädlichen Wirkung von freien Radikalen. Diese entstehen unter anderem durch Sonneneinstrahlung und Umwelteinflüsse, aber auch bei chronischen Entzündungsgeschehen wie bei Rheuma.

### Neue Gerichte und Zutaten entdecken

Vielen Menschen fallen beim Gedanken an die Advents- und Weihnachtszeit Gerichte und Zutaten ein, die sie seit ihrer Kindheit damit verbinden. Mit ein paar kleinen Änderungen lassen sich Klassiker so anpassen, dass sie gut zu einer gesunden Ernährung bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen passen. Wie das aussehen kann, zeigen beispielsweise unsere Rezepte für Bratäpfel mit Vanillesoße oder Schupfnudeln mit Rotkohl in dieser Ausgabe auf Seite 9.

Die Wintermonate sind gleichzeitig auch der ideale Zeitpunkt, um neue Gemüsesorten und Salate auszuprobieren. Denn das saisonale Angebot ist überraschend groß. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu verzehren. Das entspricht etwa 650 Gramm, wobei drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am besten sind. Farbintensive Gemüse- und Obstsorten, beispielsweise Feldsalat, Rotkohl oder Grünkohl, enthalten besonders viele Antioxidantien ●



# Kürbissuppe mit Kokosmilch ●

### Zutaten für 4 Personen

1 kg Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (etwa 5 cm)  
2 EL Rapsöl  
700 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Salz und Pfeffer  
Limettensaft nach Geschmack

### Zubereitung

Den Kürbis waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kürbis für einige Minuten andünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, bis alles bedeckt ist, und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken ●

**Nährwerte** (pro Portion): 368 kcal | 42 g KH | 7g Eiweiß | 19 g Fett



# 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 entzündlich-rheumatischen Erkrankungen finden Sie unter:

**[www.ratgeber-rheuma.de](http://www.ratgeber-rheuma.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).

Nach dem leck'ren  
Gänsebein  
leg ruhig ein kurzes  
Tänzchen ein ●



## Bezaubernde Weihnachten!

Bei einer Bescherung  
im Rücken  
kann der Lotussitz  
entzücken ●



## Ein fröhliches Fest!

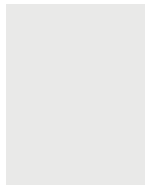
Ist vom Schmücken  
der Rücken steif,  
dann reck das Bein  
nach oben gleich ●



## Frohe Weihnacht!



Das Magazin  
rund um Rheuma



Hier abtrennen



---

---

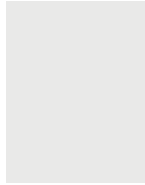
---

---

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Das Magazin  
rund um Rheuma



---

---

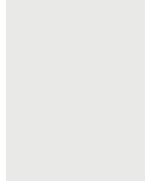
---

---

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Das Magazin  
rund um Rheuma



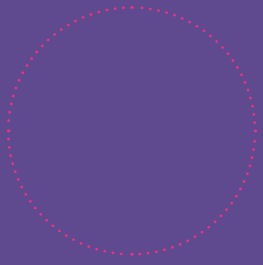
---

---

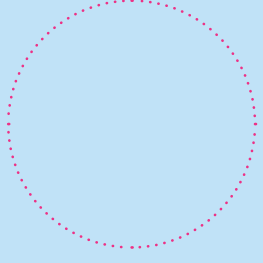
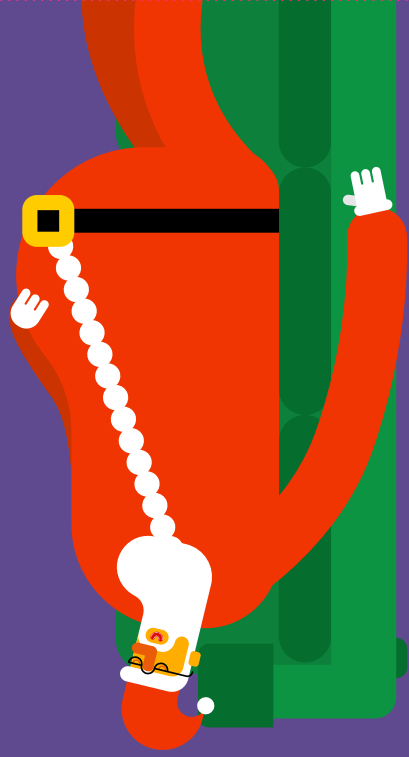
---

---

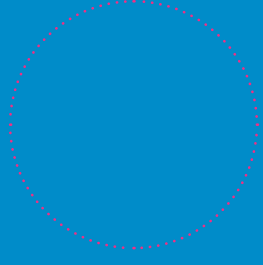
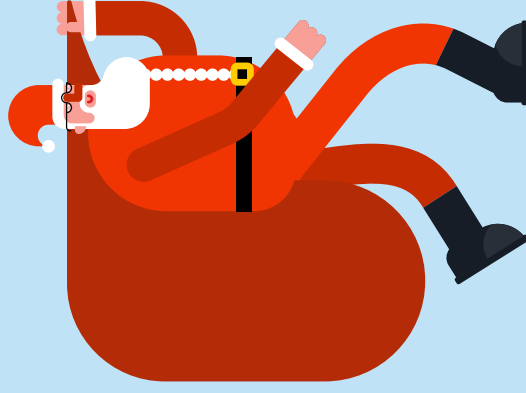
Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg



Bitte kräftig  
klopfen ●



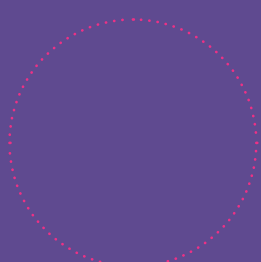
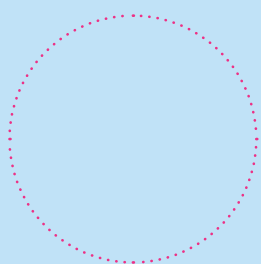
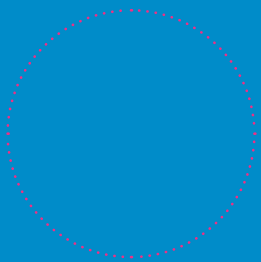
Bitte nicht  
durchs  
Schlüsselloch  
gucken ●



Bitte nicht  
stören ●



Hier abtrennen



Das Magazin  
rund um Rheuma



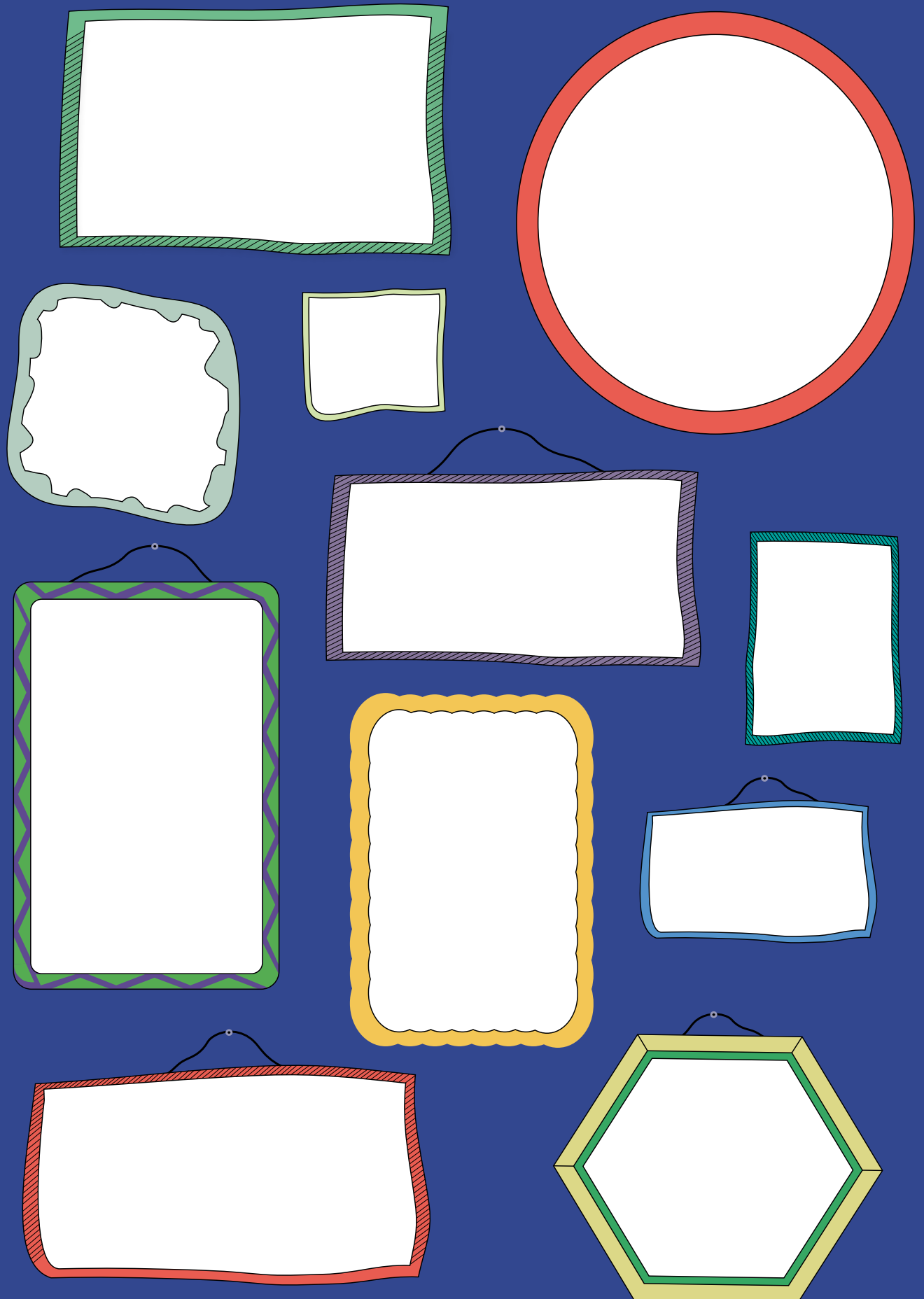
Das Magazin  
rund um Rheuma



Das Magazin  
rund um Rheuma

# Meine Vorsätze fürs neue Jahr

Im neuen Jahr soll alles besser werden? Und gesünder? Wer in dieser Hinsicht Optimierungsbedarf hat, kann hier seine Ziele formulieren und anschließend für alle gut sichtbar aufhängen: sowohl zur Wiedervorlage für den inneren Schweinehund als auch für die auf Seite 12–13 beschriebenen Verbündeten. Und nicht vergessen: Setzen Sie sich lieber kleine, konkrete Ziele als große, unrealistische. Viel Erfolg!



## Schöne Bescherung ●

---

In mein Haus  
stürzt Santa Claus,  
vom Glühwein enthemmt,  
ganz vehement,  
wirft mir den Sack  
– ganz liebe Grüße –  
direkt vor die Füße.  
Will mich beglücken,  
doch kein Entzücken.  
Kann mich nicht bücken,  
denn ich hab ja Rücken.

---

## Der gute Vorsatz ●

---

Als das Jahr  
noch ganz neu war,  
sagte es sich,  
ich bewege dich,  
dich zu bewegen,  
statt dich hinzulegen.  
Und so laufe ich nun  
herum wie ein Huhn.  
Bin gelenkig und froh,  
das sollte wohl so.

---



# Schupfnudeln mit Ofengemüse ●



## Zutaten für 4 Personen

600 g Rotkohl  
 600 g Süßkartoffeln  
 2 EL Rapsöl  
 1-2 EL Orangensaft  
 8 Thymianzweige (bzw. 1 TL getrocknet)  
 Salz und Pfeffer  
 60 g Walnüsse  
 100 g Käse (z. B. Emmentaler, Bergkäse, Gruyère)  
 800 g Schupfnudeln

## Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl waschen und in etwa 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in circa 1 cm kleine Würfel schneiden.

Süßkartoffeln und Rotkohl mit 1 EL Rapsöl, Orangensaft, Thymian, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Alles in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und auf mittlerer Schiene 20 bis 25 Minuten im Ofen garen.

Die Walnüsse grob hacken. Den Käse fein reiben. Schupfnudeln mit restlichem Öl in der Pfanne anbraten, bis sie von allen Seiten leicht gebräunt sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Schupfnudeln mit dem Käse bestreuen. Die Schupfnudeln zusammen mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten und mit den gehackten Walnüssen bestreuen ●

**Nährwerte** (pro Portion): 684 kcal | 88 g KH | 19 g Eiweiß | 26 g Fett



# Bratapfel mit Vanillesoße ●

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mithilfe eines Apfelsausstechers entfernen. Anschließend den Apfel mit dem Ausstecher, einem scharfen Messer oder Teelöffel aushöhlen. Dabei einen 2 cm breiten Rand stehen lassen.

Die Mandelsplitter in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind. Die Cranberrys grob hacken und mit Mandelmus, Mandeln und Zimt vermengen. Bei Bedarf 1 bis 2 EL Milch hinzugeben. Die Äpfel auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit der Mischung befüllen und 20 bis 25 Minuten im Ofen backen.

Für die Soße die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark zusammen mit Milch und Ahornsirup langsam aufkochen. Die Speisestärke mit möglichst wenig kaltem Wasser glatrühren und in die Soße einrühren. Soße köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Die Bratäpfel mit der warmen Vanillesoße servieren ●

## Zutaten für 4 Personen

4 Äpfel (z. B. Boskop)  
 4 EL Mandelsplitter  
 4 TL Mandelmus  
 2 EL Cranberrys  
 1 TL Zimt  
 1 Vanilleschote  
 400 ml Milch  
 2 EL Ahornsirup  
 2 TL Speisestärke

**Nährwerte** (pro Portion): 272 kcal | 34 g KH | 7 g Eiweiß | 11 g Fett



# Was hilft dem Immunsystem durch den Winter?

---

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt die Abwehrkräfte ebenso wie ausreichend Bewegung und Schlaf ● Doch gerade, wenn es auf die dunklen und kalten Monate des Jahres zugeht, können Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen noch mehr tun!

---

Wer seine Abwehrkräfte stärken will, denkt vielleicht zunächst an frisches Gemüse und Obst als Vitaminquelle – zu Recht, schließlich liefern beispielsweise Kiwi, Orangen, Brokkoli und rote Paprika viel wertvolles Vitamin C. Doch eine gesunde Ernährung reicht manchmal nicht aus, um die Versorgung mit allen Vitaminen sicherzustellen, die für das Funktionieren des Immunsystems wichtig sind: Nur wenige Lebensmittel, darunter sogenannte Fettfische wie Lachs, Hering und Makrele, enthalten neben den wichtigen Omega-3-Fettsäuren auch nennenswerte Mengen an Vitamin D. Von dem auch „Sonnenvitamin“ genannten Stoff stellt

der Körper zwar 80 bis 90 Prozent selbst her – hierfür benötigt er jedoch ausreichend Sonnenlicht.

In Deutschland ist die Strahlungsintensität der Sonne nur zwischen März und Oktober hoch genug, um ausreichend Vitamin D in der Haut zu bilden. Der Körper legt in dieser Zeit einen Vitaminspeicher an, von dem er in den Wintermonaten zehrt, in welchen er kaum selbst Vitamin D herstellen kann. Selbst bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung verringert sich der Vitamin-D-Spiegel im Winter in der Regel.

### Vitamin-D-Spiegel und entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Untersuchungen zeigen, dass ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt ist. Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Morbus Bechterew oder Psoriasis-Arthritis sind häufiger von diesem Mangel betroffen. Es gibt darüber hinaus auch Studien, die auf einen möglichen Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Defizit und der Krankheitsaktivität der rheumatoiden Arthritis hinweisen. Denn Vitamin D ist nicht nur wichtig für starke Knochen: Es kann auch die Funktion und Aktivität bestimmter Immunzellen verändern und auf diese Weise das chronische Entzündungsgeschehen beeinflussen.

### Vitamin-D-Mangel vorbeugen

Wer seinen Vitamin-D-Speicher in den Sommermonaten gut auffüllen will, sollte Gesicht, Hände und Arme unbedeckt zwei- bis dreimal pro Woche der Sonne aussetzen. Experten empfehlen dafür die Hälfte der „sonnenbrandwirksamen UV-Dosis“. Das bedeutet, die Hälfte der Zeit, nach der man ohne Sonnenschutz einen Sonnenbrand bekommen würde. Als Beispiel: Für jemanden mit heller, empfindlicher Haut (Hauttyp II) liegt diese Zeit bei hoher Strahlungsintensität (UV-Index 7) rein rechnerisch bei etwa zwölf Minuten.

Ein Vitamin-D-Mangel kann sich unter anderem durch eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte bemerkbar machen. Ärzte können den individuellen Vitamin-D-Spiegel im Blut bestimmen und so einen bestehenden Mangel feststellen. Mit geeigneten Vitamin-D-Präparaten kann dieser bei Bedarf ausgeglichen werden.

### Impfungen unterstützen das Immunsystem

Gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma ist der bestmögliche Schutz vor Krankheitserregern besonders wichtig. Eine rechtzeitige und zielgerichtete Impfung kann den Ausbruch von Erkrankungen verhindern oder deren Verlauf abschwächen. Daher ist es sinnvoll, dass sie sich zum Beispiel jedes Jahr gegen Grippe impfen lassen. Doch auch die Auffrischung bereits vorhandener Impfungen ist wichtig: Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) empfiehlt beispielsweise eine Impfung gegen Pneumokokken alle sechs Jahre und gegen Tetanus alle zehn Jahre. Außerdem sollten Erwachsene ihren Impfstatus gegen Keuchhusten (Pertussis) und Kinderlähmung (Polio) überprüfen lassen. Für Rheumapatienten, die eine immunmodulierende Therapie erhalten, ist laut STIKO möglicherweise auch die Impfung gegen Gürtelrose (Herpes Zoster) ratsam. Immunmodulierende Therapien werden oft bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Sie greifen in die Funktion des körpereigenen Immunsystems ein und können daher auch die Auswirkungen der Impfung beeinflussen. Generell sollten Impfungen, die auf einem Lebendimpfstoff basieren, während einer solchen Therapie nicht oder nur nach Absprache mit dem behandelnden Rheumatologen durchgeführt werden. Daher lohnt sich vor dem Therapiebeginn ein Blick in den Impfpass.

Für chronisch erkrankte Menschen ist es besonders wichtig, regelmäßig mit dem Hausarzt oder dem Rheumatologen über das Thema Impfungen zu sprechen. Ein sorgfältig geführter und aktueller Impfpass hilft dabei, den Überblick zu behalten ●

### Impfungen schulen das Immunsystem

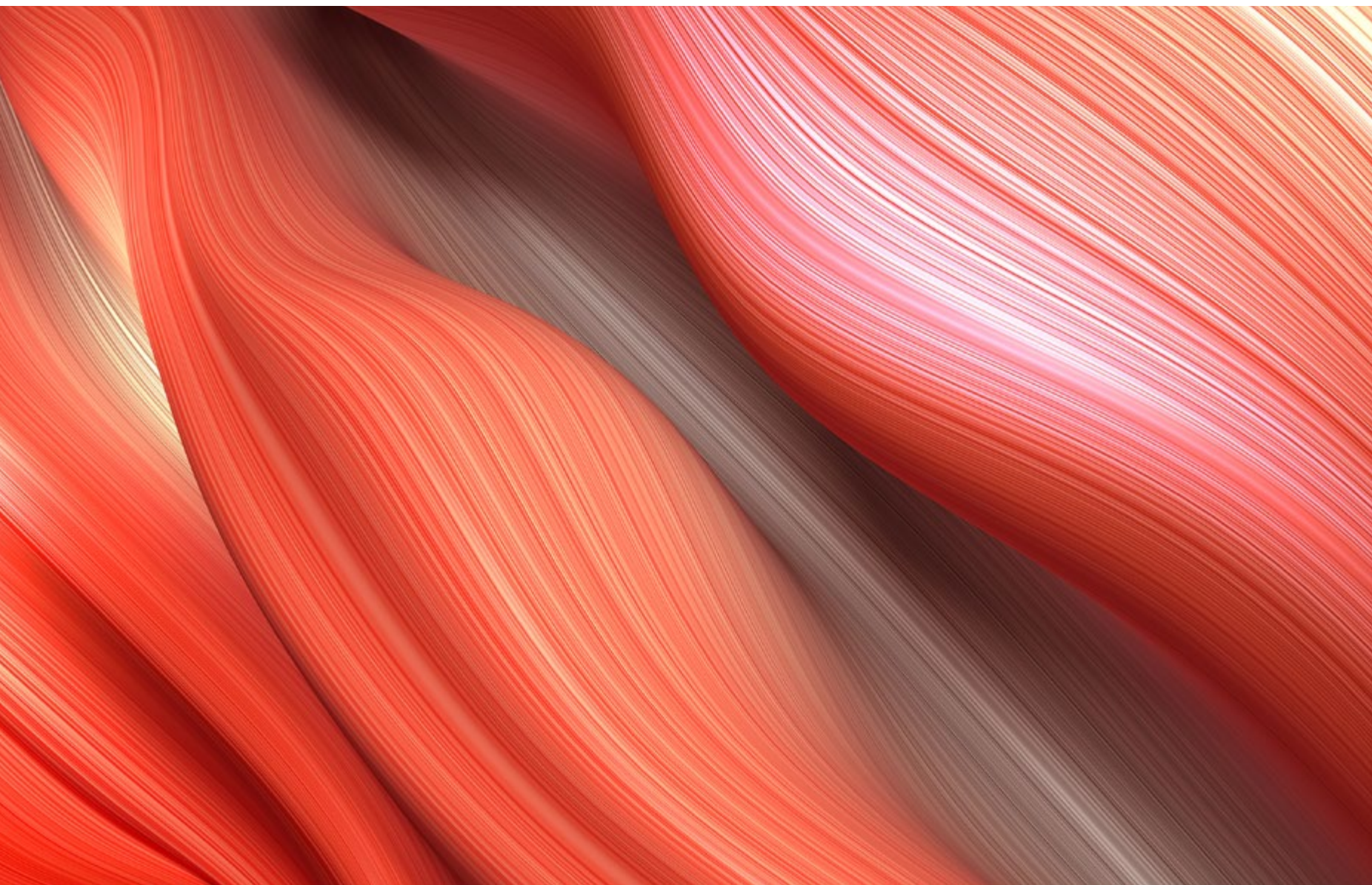
Impfungen bewirken, dass unser Immunsystem gegen eine bestimmte Infektion gewappnet ist. Mithilfe der Erregerbestandteile im Impfstoff (tot oder abgeschwächt) wird das immunologische Gedächtnis „geschult“: Ein Teil bestimmter Immunzellen, meist der B-Lymphozyten, wandelt sich in sogenannte Gedächtniszellen um. Diese Zellen haben bestimmte Eigenschaften des Krankheitserregers abgespeichert und können bei einer erneuten Infektion den Erreger schneller und gezielter erkennen und bekämpfen. Das geht meist so schnell, dass eine Erkrankung verhindert wird oder nur in abgemilderter Form auftritt. Je nach Impfung hält das immunologische Gedächtnis wenige Monate, mehrere Jahre oder sogar lebenslang.

Wer mehr zu diesem Thema erfahren möchte, findet in der Ausgabe 3 der RLeben viele Informationen rund um das Immunsystem und Rheuma:

- zum Download: unter [www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin](http://www.ratgeber-rheuma.de/service/magazin)
- per E-Mail bestellen: unter Angabe der Postadresse an [r.leben@novartis.com](mailto:r.leben@novartis.com)

Unter [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung darüber, welche Routine-Impfungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene empfohlen werden.

# Vom guten Vorsatz zur gesunden Gewohnheit ●



Zum Jahresende blicken viele auf die vergangenen zwölf Monate zurück ● Wer an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung leidet, fragt sich vielleicht: Wie oft habe ich im vergangenen Jahr eigentlich Sport gemacht? Habe ich mich gesund ernährt und mir genügend Zeit für mich selbst genommen? Schnell werden unrealistische Vorsätze gefasst, die ebenso rasch wieder vergessen sind ● Wir erklären, was dabei hilft, gesunde Gewohnheiten langfristig im Alltag zu verankern ●



### **Zu viel, zu schnell, zu vage**

Erfolgreiche Veränderungen beginnen mit der richtigen Vorbereitung. Es ist wichtig, große Vorsätze in möglichst kleine und vor allem realistische Ziele zu übersetzen. Besser als „Ich möchte mich mehr bewegen“ ist „Ich gehe jeden Tag zehn Minuten spazieren“. Wer seine Ziele klein und konkret formuliert, kann früher und besser Erfolge erzielen. Dies motiviert, die gesteckten größeren Ziele weiterzuverfolgen.

### **Verbindlichkeit und Verbündete**

Für manche Menschen kann es sinnvoll sein, ihre Vorsätze zu verschriftlichen – sozusagen einen Vertrag mit sich selbst aufzusetzen. In der Mitte des Magazins befindet sich eine Seite zum Heraustrennen: „Meine Vorsätze fürs neue Jahr“. Diese kann ein erster Anstoß und eine Hilfestellung sein. Anderen hilft es, Freunden und Familie von den Vorsätzen zu erzählen. Das schafft Verbindlichkeit und macht es schwerer, das Vorhaben abzubrechen. Wer sein Umfeld informiert, stellt vielleicht fest, dass der beste Freund, die Schwester oder Arbeitskollegin einen ähnlichen Vorsatz gefasst hat. Im Idealfall findet man Verbündete, mit denen man sich austauschen und gegenseitig motivieren kann.

### **Das Gehirn richtig trainieren**

Forscher empfehlen, neue Gewohnheiten an einen sogenannten Auslösereiz zu koppeln. Dies kann der Fahrradhelm für die tägliche Fahrt mit dem Rad zur Arbeit sein oder das Lieblingstuch, das immer beim morgendlichen Spaziergang zum Einsatz kommt. Der Gegenstand sollte zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein:

Der Helm kann zum Beispiel direkt an der Garderobe nahe der Haustür hängen, der Schal an der Türklinke des Badezimmers. So erinnert er schon vor dem Zähneputzen daran, dass gleich der tägliche Spaziergang folgt. Im Laufe der Zeit verknüpft das Gehirn den Gegenstand mit der neuen Gewohnheit, die dadurch nahezu automatisch abläuft, sobald der Gegenstand in Sichtweite ist.

### **Ein Plan für alle Fälle**

Gerade im Winter gibt es genügend Gründe, nicht vor die Tür zu gehen: Es regnet und ist kalt. Die Gelenke schmerzen vielleicht noch mehr als sonst, oder das Kratzen im Hals soll bloß nicht zu einem ausgewachsenen Infekt werden. Für all diese Fälle ist es gut, einen Plan B zu haben: Wenn es in Strömen regnet, kann man zu Hause einige Bewegungsübungen absolvieren. Die Anleitung dafür sollte man allerdings nicht erst suchen müssen, sondern bei Bedarf schnell parat haben. Ein Beispiel für solche Bewegungsübungen für Patienten mit Morbus Bechterew gibt es auf YouTube, wenn man nach „Übungen bei Morbus Bechterew. Setz alle Hebel in Bewegung!“ sucht.

Bei leichten Gelenkschmerzen oder einem Schnupfen kann ein wenig Bewegung an der frischen Luft sogar wohltuend sein. Wichtig ist es, auf den eigenen Körper zu hören, aber den inneren Schweinehund auch einmal zu ignorieren. Ein paar humorvolle Ideen, um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, liefern die Postkarten zum Heraustrennen in der Mitte dieses Magazins ●

# News ●

## Mit Bewegung gegen die Erschöpfung

Die Tage werden kürzer und grauer: Im Winter sinkt nicht nur bei Menschen mit Rheuma, sondern auch bei vielen anderen die Motivation, sich an der frischen Luft zu bewegen. Doch besonders diejenigen, die von einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung wie Morbus Bechterew oder der rheumatoiden Arthritis betroffen sind, sollten in Bewegung bleiben. Denn: Regelmäßige Bewegungsübungen, Spaziergänge oder Sport sind wichtig für die Gesundheit aller Gelenke und können helfen, die Symptome des sogenannten Fatigue-Syndroms zu lindern.

Das Wort Fatigue stammt aus dem Französischen und bedeutet übersetzt Erschöpfung. Das Fatigue-Syndrom oder kurz Fatigue kann bei vielen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen begleitend auftreten. Die Betroffenen fühlen sich stark erschöpft, haben ein höheres Bedürfnis nach Ruhe und können ihre Energiereserven nicht ohne Weiteres durch Schlaf oder Erholung wiederaufladen. Bei einigen Betroffenen bleiben die Symptome Monate bis Jahre bestehen und schränken den Alltag und die Lebensqualität ein. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass ein Ungleichgewicht im Nervensystem die Ursache ist.

Eine gezielte medikamentöse Therapie des Fatigue-Syndroms gibt es nicht. Doch eine effektive Schmerztherapie ist für Rheuma-Patienten mit Fatigue besonders wichtig. Sie bildet die Basis für mehr Bewegung im Alltag. Auch wenn Erschöpfung und Bewegung auf den ersten Blick nicht zusammenpassen: Mit kleinen Hilfsmitteln wie Schrittzählern oder durch Aktivitäten in der Gruppe lässt sich die Motivation schnell steigern ●

## Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

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

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 & 16: Image Source, S. 3: DKart, S. 4: owngarden, S. 5: Geber86, S. 6: Mindstyle, S. 7: Marek Trawczynski, S. 8: los\_angela, S. 9: ManuWe, haoliang, LumenSt, S. 2 & 10: Sergey Sidorov, S. 12: kertlis, S. 13: prapassong, S. 15: Farknot\_Architect  
Abozettel: Photitos2016, Karten (grün): sabelskaya, Karten (Türhänger): MaryValery

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 3

### Herausgeber:

Novartis Pharma GmbH

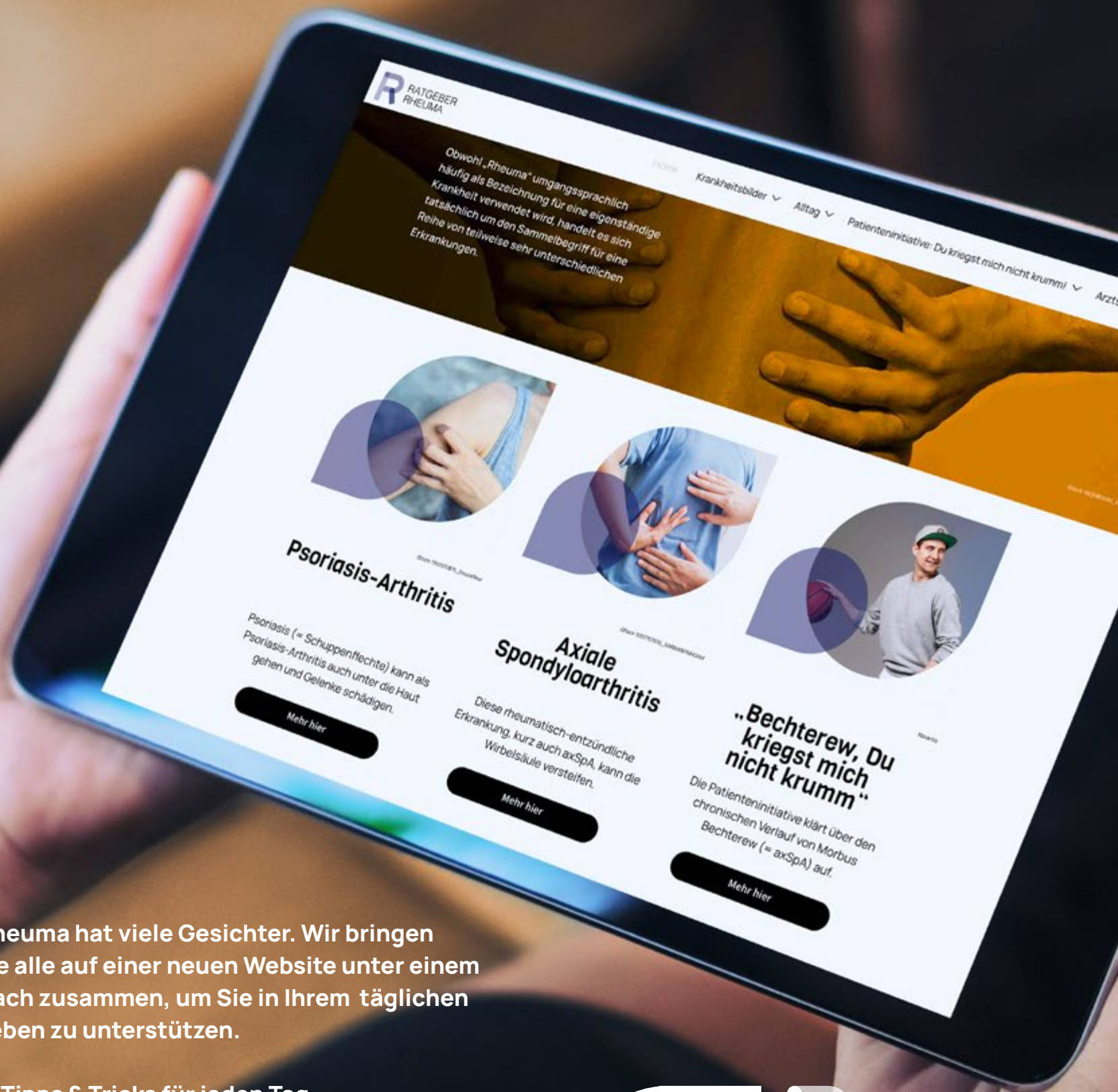
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg

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

Verantwortlich: Friedrich von Heyl,

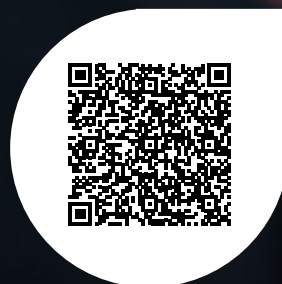
Leiter Kommunikation, Novartis Deutschland

# Entdecken Sie Rheuma von einer neuen Seite



Rheuma hat viele Gesichter. Wir bringen sie alle auf einer neuen Website unter einem Dach zusammen, um Sie in Ihrem täglichen Leben zu unterstützen.

- Tipps & Tricks für jeden Tag
- Spezialistensuche in Ihrer Nähe
- Downloadcenter für Broschüren und alle Ausgaben des RLeben-Magazins
- alles rund um die Patienteninitiative „Bechterew, du kriegst mich nicht krumm!“



**R** RATGEBER  
RHEUMA

Besuchen Sie uns unter  
[www.ratgeber-rheuma.de](http://www.ratgeber-rheuma.de)

