

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA



RR LEBEN

AUSGABE 06

Rheuma und Reha

Reha-Maßnahmen beantragen –
Fakten im Überblick

**Im Gespräch: Johannes Baab, Leiter der
Sporttherapie, ACURA Klinik Bad Kreuznach**

Wie sich Rheumapatienten in der
Reha neu bewegen lernen

Was is(s) dran?

Welchen Einfluss hat Fasten auf das
Entzündungsgeschehen?

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●

4

- **Rheuma und Reha**

Reha-Maßnahmen beantragen – was ist zu beachten? Alle Fakten im Überblick

7

- **Gecheckt**

So klappt der Reha-Antrag: Die praktische Liste zum Abhaken

8

- **Im Gespräch**

Johannes Baab, Leiter der Sporttherapie, über den Ablauf einer Rheuma-Reha

11

- **Lifhacks**

Eine Faszienrolle selbst machen – und dem Schmerz davonrollen

12

- **Ausgefragt**

Schmerzgedächtnis – Entstehung, Vermeidung, Behandlung

13

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

Fasten: Kann Nahrungsverzicht wirklich etwas bewirken?

15

- **Rezept**

Französische Fischsuppe

16

- **Rheuma-Life-Balance**

So setzen Sie die Reha-Erfahrungen auch zu Hause erfolgreich um

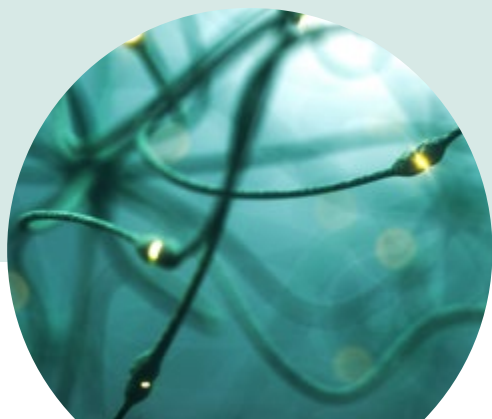
18

- **News**

Wissenswertes rund um Rheuma

19

- **Sudoku, Impressum**



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

Mai 2021



Liebe Leserin, lieber Leser,
bestimmt kennen auch Sie diesen Ausruf auf dem Spielplatz, meist in der Nähe der Schaukel zu hören: „Kannst Du mir Anschwung geben ... bitte?“ Genau das wollen wir hier für Sie tun, Anschwung geben. In dieser Ausgabe der RLeben dreht sich alles um das Thema Reha. Denn medizinische Reha-Maßnahmen können gerade bei Menschen mit Rheuma viel in Bewegung bringen.

Dieser Anschwung aus der Reha hilft durch zahlreiche neue Impulse, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern – und Lösungen für alltägliche, aber schwierig gewordene Bewegungsabläufe zu finden. Was alles Teil einer Reha ist und was man damit erreichen kann, erklärt unser Experte Johannes Baab. Er ist Leiter

der Physiotherapie in einer auf Menschen mit rheumatischen Erkrankungen spezialisierten Rehaklinik.

Das Davor und Danach sind bei einer Reha-Maßnahme ebenfalls wichtig: Wie der Weg in die Reha gelingt und was bei der Beantragung zu beachten ist, beleuchtet unser Leitartikel ab Seite 4. Und damit nach der Reha all die hilfreichen Impulse auch langfristig wirken, haben wir verschiedenste Tipps und digitale Tools für den Alltag zusammengestellt – die Ihnen helfen, in Schwung zu bleiben.

Viel Vergnügen beim Lesen
wünschen das Redaktionsteam der RLeben und Novartis



Besser gewappnet für den Alltag: Reha für Rheumatiker ●

Antrag stellen ● die richtige Reha-Maßnahme ● Unterschied Kur und Reha ● die bürokratischen Hürden ● Widerspruch bei Ablehnung ● diese Kosten fallen an ●





Eine rheumatische Erkrankung kann das Leben gehörig auf den Kopf stellen. Je nach Krankheitsbild erschweren Schmerzen und geschwollene Gelenke, Bewegungseinschränkungen und viele weitere Symptome den Alltag und die Ausübung des Berufs. Eine Reha-Maßnahme kann vielen Betroffenen helfen, die täglichen Herausforderungen wieder besser und leichter zu bewältigen. Wer deshalb gerne eine Reha oder eine Kur in Anspruch nehmen möchte, sollte sich an seinen behandelnden Arzt wenden.

Der Weg in die Reha

Ansprechpartner kann der Hausarzt, der Rheumatologe oder der behandelnde Arzt im Krankenhaus sein. Sie kennen ihre Patienten am besten und wissen, ob eine medizinische Rehabilitation den Gesundheitszustand verbessern oder eine Verschlimmerung des Krankheitsbildes verhindern kann. Nachgewiesen ist zudem, dass eine Reha helfen kann, die Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder in sehr schwerwiegenden Fällen, eine Pflegebedürftigkeit zu verhindern. Bei Berufstätigen entscheidet dann in den allermeisten Fällen die Deutsche Rentenversicherung über den Antrag: Nur bei einer beruflich bedingten Erkrankung ist entweder die gesetzliche Unfallversicherung oder die Berufsgenossenschaft zuständig. Wer bereits in Rente ist oder nicht berufstätig ist, muss sich an die Krankenversicherung wenden.

Andere Vorgehensweise bei Privatversicherten

Bei Privatversicherten sieht die Situation etwas anders aus. Reha-Maßnahmen gehören nicht zu den Pflichtleistungen dieser Kassen, sie müssen vertraglich gesondert festgelegt werden. Ob überhaupt und in welchem Umfang eine private Krankenversicherung die Kosten für eine Reha übernimmt, hängt vom jeweiligen Tarif ab. Hinzu kommt, dass Privatversicherte in Vorleistung treten müssen. Um sich vor bösen Überraschungen zu schützen, sollten sich Privatversicherte vorab genau informieren, welche Kosten übernommen werden und in welcher Form die Abrechnung erfolgt. Allerdings gibt es zwei Ausnahmen: Wenn die Reha helfen soll, die Berufsfähigkeit zu erhalten oder einen Patienten fit für eine Umschulung zu machen, weil der derzeit ausgeübte Beruf das Krankheitsbild zu verschlechtern droht, ist die Deutsche Rentenversicherung der richtige Ansprechpartner. Sie übernimmt dann auch die Kosten für die Reha-Maßnahme.

Eine Reha ist keine Kur

Ebenfalls wichtig zu wissen: Eine Reha hat nichts mit einer Kur zu tun. Bei einer Kur handelt es sich um eine stationäre oder ambulante Vorsorgeleistung. Sie soll die angegriffene Gesundheit durch Anwendungen mit natürlichen Ressourcen wie Moor, Heilwasser oder Sole oder durch das spezielle Klima an der See oder in den Bergen wieder stärken, damit die eigentliche Krankheit gar nicht erst eintritt. Der Antrag für eine Kur geht deshalb direkt an die Krankenkasse. Ein weiterer Unterschied: Bei einer Reha ist die aktive Mitarbeit der Patienten gefragt. Die medizinische Versorgung ist deutlich umfangreicher und im Idealfall interdisziplinär. Sprich: Ein ganzes Team von Ärzten, Physio- und Sporttherapeuten sowie Psychologen und Ernährungsberatern kümmert sich um den einzelnen Patienten. Für Rheumatiker ist eine Reha oft die bessere Wahl, da mit größeren Erfolgen zu rechnen ist.

Die richtige Reha-Maßnahme

Etwa 86 Prozent aller Reha-Maßnahmen finden nach wie vor stationär und über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen statt. Mittlerweile gibt es aber auch ganztägige ambulante Angebote, die sich meist über einen Zeitraum von zwanzig Behandlungstagen erstrecken. Anders als bei einem stationären Aufenthalt dürfen die Praxen aber nicht weiter als 45 Minuten vom Wohnort entfernt sein. Rheumatiker sollten sich eine Einrichtung aussuchen, die sich auf ihr jeweiliges Krankheitsbild spezialisiert hat. Ist die Krankenkasse für die Kostenübernahme zuständig, ist die vom Patienten gewünschte Klinik durch die Kasse bei medizinischer Eignung zuzuweisen.

Die bürokratischen Hürden meistern

Der behandelnde Arzt muss die Reha-Maßnahme für erforderlich halten und sie in einem ärztlichen Befundbericht ausführlich schriftlich begründen. Grundlage für die Bewilligung sind neben dem Befundbericht ein Selbstauskunftsbogen, ein AUD-Beleg (Auflistung der Vorerkrankungen) sowie optional ein Formular zum Wunsch- und Wahlrecht. Die Chancen auf eine problemlose Bewilligung sind besonders hoch, wenn der Arzt von einer guten Prognose aufgrund der Reha-Maßnahme ausgeht. Auch ein konkretes Ziel der Reha sollte dargelegt werden. Das können der Erhalt der Erwerbstätigkeit und die Teilhabe am Arbeitsleben ebenso sein wie eine eventuelle Gefährdung der Teilhabe am sozialen Leben. →

Die aktive Mitarbeit ist entscheidend für den Erfolg einer Reha. Patienten sollten also möglichst überzeugend darlegen, dass sie die Maßnahmen nutzen und an sich selbst arbeiten wollen. Dann steigen die Chancen auf Bewilligung. Die einzureichenden Formulare gibt es bei der Deutschen Rentenversicherung, den gesetzlichen Krankenkassen und den Versicherungsämtern. Wer über Internetzugang verfügt, kann sie sich auch herunterladen. Binnen drei Wochen nach Einreichung des Antrags sollen Versicherte eine Antwort erhalten. Das hat der Gesetzgeber so festgelegt.

Tipp: Wer als Rheumatiker wirklich motiviert ist, eine Reha durchzuführen, sollte dies auch explizit schriftlich zum Ausdruck bringen.

Widerspruch lohnt sich

Leider werden rund 30 Prozent aller Anträge auf eine medizinische Reha abgelehnt. Die Versicherungsträger sind aber verpflichtet, die Absagen ausführlich zu begründen. Seit neuestem müssen die Krankenkassen bei Ablehnung einer Reha aus medizinischen Gründen zusätzlich ein Gutachten des Medizinischen Dienstes beifügen. Wer sich mit der Ablehnung nicht zufriedengeben möchte, muss nach Erhalt des Bescheids binnen eines Monats Widerspruch einlegen und sollte dabei unbedingt auf die Begründung des Versicherungsträgers eingehen. Unterstützung bieten der Arbeitskreis Gesundheit, die Unabhängige Patientenberatung und der Sozialverband Deutschland. Diese Hilfe sollte man auch in Anspruch nehmen.



www.arbeitskreis-gesundheit.de

Diese Kosten entstehen

Laut Statistik der Deutschen Rentenversicherung dauert eine Reha bei körperlichen Erkrankungen meist 28 Tage. Die Kosten dafür übernimmt der Versicherungsträger. Allerdings müssen gesetzlich versicherte Patienten jeden Tag zehn Euro aus eigener Tasche hinzuzahlen. Nur bei der ambulanten Maßnahme entfällt diese Zuzahlung. Während der Reha-Maßnahme erhält man Lohnfortzahlung. Ist man nicht mehr krankgeschrieben, besteht Anspruch auf Übergangsgeld von der Rentenversicherung. Es beträgt bei kinderlosen Versicherten 68 Prozent des letzten Nettoeinkommens und bei Versicherten mit Kindern 75 Prozent. Bei einer von einer Krankenversicherung finanzierten Reha sieht es etwas anders aus: Gesetzlich Versicherte erhalten nach der Krankmeldung zunächst sechs Wochen lang Lohnfortzahlung und nach Ende der Lohnfortzahlung ein Krankengeld in Höhe von 70 Prozent des letzten Bruttogehalts, aber nicht mehr als 90 Prozent des letzten Nettogehalts. Tipp: Um keine Lücke entstehen zu lassen, ist es ratsam, sich frühzeitig eine Verdienstbescheinigung vom Arbeitgeber zu besorgen. Privatversicherten steht nur dann Geld zu, wenn sie eine Krankentagegeldversicherung abgeschlossen haben ●

Die Inhalte dieses Artikels wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine Rechtsberatung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an die zuständigen Krankenkassen, Behörden oder sonstige Informationsstellen. Zur Lösung von konkreten Rechtsfällen konsultieren Sie bitte unbedingt einen Rechtsanwalt.



Der Weg zur Reha ●

Eine medizinische Rehabilitation, kurz Reha genannt, kann nachweislich helfen, den Gesundheitszustand zu verbessern ● Doch wer eine solche Maßnahme in Anspruch nehmen möchte, muss selbst aktiv werden ● Hier die fünf Schritte im Überblick, die dafür nötig sind ●

In fünf Schritten zur Reha

erledigt

erledigt

Schritt 1: Gespräch mit dem behandelnden Arzt

Wenn Sie eine ambulante oder stationäre Reha antreten möchten, sollten Sie mit Ihrem behandelnden Haus- oder Facharzt die folgenden drei Punkte besprechen:

- Besteht Rehabilitationsbedarf?
- Sind Sie gesundheitlich, physisch und geistig in der Lage, eine Reha anzutreten? Experten sprechen in diesem Zusammenhang von „Rehabilitationsfähigkeit“.
- Ist davon auszugehen, dass eine Reha-Maßnahme Ihren Gesundheitszustand verbessert?

Schritt 2: Antrag stellen

Antragsformulare können Sie bei Ihrer Krankenversicherung oder der Deutschen Rentenversicherung telefonisch bestellen oder aus dem Internet herunterladen. Der Reha-Antrag lässt sich bei jedem der Sozialleistungsträger einreichen – dieser prüft dann die Zuständigkeit und leitet den Antrag gegebenenfalls an die zuständige Stelle weiter. Wichtig: Den Antrag sollten Sie gemeinsam mit dem behandelnden Arzt ausfüllen und in jedem Fall den ärztlichen Befundbericht beilegen.

Schritt 3: Antrag einreichen

Sie reichen sämtliche Formulare (Antrag, Befundbericht, Selbstauskunftsbogen, AUD-Beleg) ein. Auf der Seite der Deutschen Rentenversicherung (www.deutsche-rentenversicherung.de) finden Sie dazu alle Informationen. Binnen drei Wochen müssen Sie eine Antwort erhalten.

Schritt 4: Bei Ablehnung Widerspruch einlegen

Sollte der Reha-Antrag abgelehnt werden, können Sie innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen. Sie sollten dabei auf die Ablehnungsgründe eingehen, am besten zusammen mit Ihrem Arzt. Gibt es erneut eine Ablehnung, können Sie beim Sozialgericht Klage einreichen.

Schritt 5: Reha antreten

Bei einer Zusage setzt sich die Reha-Einrichtung mit Ihnen in Verbindung, um einen Termin zu vereinbaren. Sie können aber auch selbst dort anrufen ●

Die Inhalte dieses Artikels wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine Rechtsberatung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an die zuständigen Krankenkassen, Behörden oder sonstige Informationsstellen. Zur Lösung von konkreten Rechtsfällen konsultieren Sie bitte unbedingt einen Rechtsanwalt.

Die Beweglichkeit um jeden Preis erhalten ●

Bettruhe ist out, Aktivität ist angesagt ● Wer heute als Rheumatiker eine Reha antritt, durchläuft gezielte und individuell abgestimmte Trainingsprogramme ● Ein multimodales Team aus Ärzten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern soll Betroffene wieder fit für den Alltag und Beruf machen ● Deshalb nimmt die Physio- und Sporttherapie einen besonders hohen Stellenwert ein ● Im Interview erläutert Johannes Baab, Diplom-Sportlehrer und Leiter der Sporttherapie an der ACURA Klinik in Bad Kreuznach, wie eine Reha abläuft ●



Sie arbeiten in einer Rehaklinik, die sich auf Menschen mit rheumatischen Erkrankungen spezialisiert hat. Was unterscheidet die Reha-Maßnahme von einer Kur?

Eine Kur ist in der Regel dazu da, dass sich erschöpfte Menschen erholen, um wieder zu Kräften zu kommen. Bei uns sollen die Menschen jedoch aktiv werden. Wir haben uns auf rheumatische Erkrankungen spezialisiert und erstellen für jeden Patienten, je nach Beschwerdebild, individuelle Trainings- und Behandlungskonzepte.

Mit welchen Beschwerden haben Rheumatiker am häufigsten zu kämpfen?

Unter den Fachbegriff Rheuma fallen ja viele verschiedene Erkrankungen, die jeweils auch unterschiedliche Symptome und Beschwerden nach sich ziehen. Aber die beiden Krankheitsbilder, mit denen wir es am häufigsten zu tun haben, sind die rheumatoide Arthritis und Morbus Bechterew, auch ankylosierende Spondylitis genannt, kurz AS.

Womit haben Patienten mit rheumatoider Arthritis am meisten zu kämpfen?

Sie leiden häufig unter entzündlichen Problemen an den kleinen Gelenken. Diese treten meist in Schüben auf und können mit heftigen Schmerzen einhergehen. Das reduziert die Beweglichkeit und das Wohlbefinden und beeinträchtigt den Alltag der Patienten erheblich. Weil das Greifen schwerfällt, werden schon ganz alltägliche Dinge wie Schuhe zuzubinden, ein Glas anzuheben

oder eine Flasche zu öffnen zu einer Herkulesaufgabe. Oft leiden Betroffene auch unter Morgensteifigkeit. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zudem zu starken Deformitäten kommen. Dazu gehört beispielsweise der rheumatische Plattfuß, verursacht durch geschädigte Bänder. Wir bezeichnen das als Bandläsionen. Liegen diese vor, kann selbst das beste Schuhwerk zum Trainieren der Fußmuskulatur nicht mehr helfen.

Wie ist es bei Morbus Bechterew?

Bei dieser Krankheit fangen die Probleme im unteren Bereich des Rückens an. Es kommt zu Entzündungen im Iliosakralgelenk (ISG), und Betroffene klagen häufig über Schmerzen in der Nacht. Sie stehen dann auf und tigern herum, bevor sie sich wieder hinlegen. Morgens geht es ihnen dann meist wieder besser. Wir müssen bei dieser Krankheit aber unterscheiden. Wenn die ersten Symptome auftreten und die Krankheit diagnostiziert wird, sind die Patienten meist noch recht jung. Sie haben hohe Entzündungswerte, starke Schmerzen und geschädigte Bänder. Diese Bandläsionen machen die Betroffenen dann zunächst unbeweglich. Erst im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu einer Versteifung und der bekannten nach vorn geneigten Krümmung im Bereich der Schultern und der Brustwirbelsäule – es entsteht ein Rundrücken, Kyphose genannt. Weitere Probleme bereitet der Lendenwirbelbereich: Er führt bei Patienten zu Hüftproblemen, weil sich das Becken bei der Versteifung zu stark aufrichtet. Die Therapie im Anfangsstadium unterscheidet sich daher völlig von der Therapie im fortgeschrittenen Stadium.

Welchen Stellenwert hat die Physiotherapie während der Reha?

Sie hat einen sehr großen Stellenwert und umfasst in unserer Klinik auch den größten Bereich an therapeutischen Leistungen. Bei rheumatoider Arthritis geht es in der Regel darum, die Beweglichkeit zu erhalten, die Feinmotorik zu trainieren oder für die Stabilisierung der Gelenke zu sorgen. Dabei können neben aktiven Maßnahmen auch Entspannungstechniken zum Einsatz kommen. Bei Patienten mit Morbus Bechterew tun wir alles, um eine möglichst gerade Haltung zu manifestieren, sodass man im Falle einer Versteifung möglichst aufrecht ist. In allen Fällen hoffen wir natürlich auf motivierte Patienten.

Wie wichtig ist die individuelle Betreuung?

Sie ist sehr wichtig. Es gibt für jedes Krankheitsbild und jedes Krankheitsstadium unterschiedliche Gruppen, die auch unterschiedliche Maßnahmen durchlaufen. Ein Beispiel: Die Medizinische Trainingstherapie, kurz MTT genannt, lässt sich individuell sehr gut anpassen. Bei Patienten mit rheumatoider Arthritis arbeiten wir mit unterschiedlichen Grifftechniken. Morbus-Bechterew-Patienten hingegen bekommen Übungen für eine verbesserte Aufrichtung. →

Welche Therapieformen sind in der Klinik besonders beliebt?

Neben der MTT vor allem die Wassertherapie. Da viele Menschen neben ihrer Krankheit auch mit einem zu hohen Gewicht zu kämpfen haben, fühlen sie sich in der weitestgehenden Schwerelosigkeit des Wassers natürlich besonders wohl.

Nach drei oder vier Wochen gehen die Patienten ja wieder nach Hause. Wie sehr achten Sie darauf, dass die Patienten die Bewegungsprogramme auch zu Hause weiter durchführen können?

Darauf achten wir sehr stark. Die Patienten bekommen von uns Heimprogramme mit. 90 Prozent der Übungen, die sie in den Gruppen lernen, können sie ebenso zu Hause weitermachen. Ich selbst bin aber auch ein Freund davon, die Menschen aus ihren vier Wänden zu holen, und halte es für sinnvoll, in ein gutes Fitnessstudio zu gehen, sobald diese wieder geöffnet sind. Der regelmäßige Gang zum Training ist ein bewusster Vorgang und trägt zur Motivation bei, weiter an sich zu arbeiten.

Gibt es Sportarten, auf die Rheumatiker lieber verzichten sollten?

Ja, vor allem Rückschlagsportarten wie Tennis, Badminton und Squash sind problematisch. Das Greifen des Schlägers kann schwerfallen, und außerdem kommt es zu ungünstigen Hebelwirkungen. Diese können fatale Wirkung auf den geschädigten Bandapparat haben. Auch Kontakt- und Kampfsportarten sind eher nicht zu empfehlen.

Zu welchen Sportarten raten Sie?

Alle Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System trainieren, sind unbedingt zu empfehlen. Also Walking, Joggen, Radfahren und natürlich Schwimmen. Patienten mit rheumatoider Arthritis sollten rüdenschwimmen. Wer Morbus Bechterew hat, darf auch gern brustschwimmen oder Volleyball spielen, weil beide Bewegungsformen den Körper zur Aufrichtung zwingen. Immer mehr in

den Fokus gerät der Trendsport HIIT. Das steht für hochintensives Intervalltraining. In einer zehn- bis 20-minütigen Trainingssession powert man sich da vollständig aus. Da HIIT trotz der kurzen Dauer eine große Belastung darstellt, sollten Rheumatiker unbedingt unter professioneller Aufsicht trainieren.

Haben Sie einen einfachen Bewegungstipp, für den man kein Fitnessstudio benötigt?

Ja, wer in einem Büro oder im Homeoffice arbeitet, sollte sich für ein paar Euro ein Theraband anschaffen und in die Schreibtischschublade legen. Mit diesem Fitnessstudio im Taschenformat kann man immer mal wieder ein paar tolle Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit machen. Das ist ganz einfach und nimmt kaum Zeit in Anspruch. Man bricht aus der täglichen Routine aus und hat einen nachhaltigen Effekt. Denn jeder Rheumatiker sollte sich so viel bewegen wie nur möglich.

Können Sie eine Beispielübung nennen?

Für Patienten mit Morbus Bechterew empfehle ich die sogenannte Brustöffnung. Man stellt sich aufrecht hin, umfasst die Enden des Therabandes mit den Händen und hält die Arme in Brusthöhe vor der Brust. Dann das Band mit leicht gebeugten Armen auseinanderziehen, sodass sich die Schulterblätter annähern. Kurz so halten und wieder lösen und erneut auseinanderziehen. Über den Tag verteilt drei- bis fünfmal zehn bis 15 Wiederholungen.



Wie sieht es mit weiteren Hilfsmitteln für den Alltag aus?

Das ist die Aufgabe unserer Ergotherapie. Es gibt eine Hilfsmittelberatung zu Zangen, Greif- und Hygienehilfen oder einem größeren Spiegel im Auto, weil man den Kopf nicht mehr so weit nach hinten drehen kann. Manche Patienten benötigen auch Orthesen, Bandagen und individuell angepasste Schienen. Alle diese Hilfsmittel dienen dazu, die Gelenke zu stabilisieren. Für Patienten mit Morbus Bechterew gibt es zudem Lagerungsrollen zur Aufrichtung. Da legen sie sich 20 Minuten drauf, und obwohl sie bereits versteift sind, führt das zu erstaunlichen Aufrichteprozessen. Wer das einige Male unter Aufsicht durchgeführt hat, kann es in der Regel auch zu Hause eigenständig umsetzen ●



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 ●

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 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.

Heftiges Kräftigen
schafft deftige
Muskeln ●



Dehnen der
Sehnen schenkt
entspanntes
Gähnen ●



Mit sanftem
Strecken
neue Kräfte
wecken ●



So trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln und eine gute Haltung ●

Step 1

Legen Sie sich auf einen Teppich oder eine Matte. Drücken Sie den unteren Rücken auf den Boden und legen Sie Ihre Hände leicht an den Hinterkopf. Beim Hochkommen nicht am Kopf ziehen.

Step 2

Kommen Sie nun mit dem Oberkörper schräg hoch und heben Sie gleichzeitig das gegenüberliegende Knie. Führen Sie Ellbogen und Knie so weit aufeinander zu, wie Sie es schaffen. Und wieder runter, aber nicht ablegen! Und zur anderen Seite, immer im Wechsel.



Auf www.ratgeber-rheuma.de/service/videos finden Sie weitere Übungen für die Rückenlage.

Hier abtrennen

Damit beugen Sie Schmerzen in den Beinen vor und bleiben beweglicher ●

Step 1

Kommen Sie auf einer Decke oder Matte in die Seitenlage. Stützen Sie sich jetzt auf dem Unterarm auf. Der Ellbogen ist dabei senkrecht unter der Schulter.

Step 2

Nun heben Sie das obere Bein und strecken es, so weit es geht, nach oben. Sie können auch mit Ihrer oberen Hand etwas nachhelfen. Wichtig ist, dass Sie ohne Schwung und nur, solange es angenehm ist, dehnen. Und dann Seitenwechsel!



Noch mehr Übungen in Seitenlage finden Sie hier: www.ratgeber-rheuma.de/service/videos.

Hiermit trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und kräftigen die Beinmuskulatur ●

Step 1

Stellen Sie sich auf eine rutschfeste Unterlage, zum Beispiel eine Yogamatte. Machen Sie einen großen Schritt nach hinten. Das vordere Bein beugen Sie so, dass das Knie genau über dem Fußgelenk steht. Der hintere Fuß guckt nach vorne, der Oberkörper ist gerade und auch nach vorn gerichtet.

Step 2

Dann nehmen Sie beide Arme gleichzeitig hoch und heben die Hände über den Kopf, sodass diese sich dort fast berühren. Bleiben Sie in dieser Position für ein paar Minuten oder solange Sie können. Dann kommen Sie zurück in die Ausgangsstellung und üben mit der anderen Seite.



Wenn Sie noch mehr Übungen im Stand suchen, schauen Sie doch mal hier: www.ratgeber-rheuma.de/service/videos.

Rollen Sie dem Schmerz davon ●



Sie haben 2 Tennisbälle, 1 Socke, 1 Schere, starkes Klebeband und Verspannungen im Rücken? Mit diesen einfachen Utensilien können Sie sich schnell eine eigene Faszienrolle machen und damit die Schmerzen lindern ●

Legen Sie das Klebeband lang ausgerollt senkrecht vor sich und die beiden Tennisbälle an den Anfang dicht nebeneinander. Dann rollen Sie sie auf dem Klebeband nach oben, bis die kleine Lücke zwischen den Bällen ganz mit Klebeband geschlossen ist. Das Klebeband abschneiden und die Socke drüberziehen – fertig! Legen Sie sich immer so auf die Rolle, dass die Bälle neben der Wirbelsäule liegen, nicht darauf.

Das hat Ihnen gefallen? Dann schauen Sie sich das Video zu dem Lifehack an: einfach den QR-Code scannen oder auf unserer Website vorbeischaun: www.ratgeber-rheuma.de/du-kriegst-mich-nicht-krumm/bechterew-lifehacks. Dort finden Sie auch noch viele weitere Lifehacks und Tipps!



Wie kommt es zu einem Schmerzgedächtnis, wie können Ärzte helfen?

Schmerzen sind ein Warnsignal und zeigen, dass etwas im Körper nicht stimmt ● Länger andauernde Pein kann zum Schmerzgedächtnis führen ● Was bedeutet das für Rheumatiker, und was hilft Menschen, die bereits darunter leiden?

Unser Gehirn besteht aus drei Pfund komplex vernetztem Nervengewebe. Es ist in der Lage, jede Erfahrung abzuspeichern. Je bedrohlicher die Erfahrung, desto mehr Spuren hinterlässt das in unserem Gehirn – und Schmerzen gehören zu den besonders bedrohlichen Erfahrungen. Dauern Schmerzen länger als drei Monate an, kann es deshalb zum sogenannten Schmerzgedächtnis kommen. Dann ist der Schmerz nicht mehr nützliches Warnsignal, sondern ein eigenständiges Krankheitsbild.

Auch wenn es sich seltsam anhört: Schmerz ist nicht per se etwas Schlechtes. Er signalisiert dem Gehirn, dass etwas im Körper nicht in Ordnung ist – so kann er sogar ein lebensrettendes Warnsignal sein. Ausgelöst wird er meist durch einen starken Reiz, auf den die sogenannten Nozizeptoren reagieren. Das sind unzählige freie Nervenendigungen, die sich in der Haut, den Muskeln, Organen und Knochen befinden. Sie leiten den Schmerz über das Rückenmark zum Gehirn weiter.

Diese Nozizeptoren sind sehr lernfähig. Bei chronischen Schmerzen, etwa durch eine Erkrankung wie Rheuma, können sie sich verändern: Es kommt zur Neubildung von Nozizeptoren, die bereits auf einen schwachen Schmerz reagieren. Irgendwann verselbständigen sich diese Signale, und es bildet sich ein Schmerzgedächtnis aus. Schon kleinste Reize oder auch nicht schmerzhafteste Nervenreize lösen dann die Schmerzen aus. Ärzte warnen deshalb davor, zu „tapfer“ zu sein und Schmerzen lange auszuhalten. Besser ist es, mit einer frühzeitigen Behandlung der Entstehung eines Schmerzgedächtnisses vorzubeugen. Glücklicherweise kann die moderne Medizin aber auch Menschen helfen, die bereits ein Schmerzgedächtnis entwickelt haben.

Neben der medikamentösen Behandlung durch einen Facharzt mit der Zusatzbezeichnung „spezielle Schmerztherapie“ helfen auch Psycho-, Physio- und Ergotherapie, den Teufelskreis zu durchbrechen. Viele Informationen hierzu bietet die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. (www.schmerzgesellschaft.de) ●

Fasten: Kann Nahrungsverzicht wirklich etwas bewirken?



Heilfasten kann nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eine Chance sein, das Entzündungsgeschehen zu lindern ● Es gibt verschiedene Formen des Fastens ● Eine gute Chance, die Ernährung umzustellen ●

Ein ausgeprägtes Bewusstsein für die Ernährung ist hilfreich, denn bei Rheuma sind vor allem entzündlich wirkende Lebensmittel wichtig. Ein Weg, gesunde Ernährung erkennbar zu machen, ist das Heilfasten. Es lenkt den Fokus auf mehr Achtsamkeit für das Essen, die Bewegung, die Natur und die Entspannung. Nach der Kur nehmen wir uns viel bewusster wahr.

Das Ziel der Fastenkur ist die sogenannte Autophagie. Es werden ein Selbstreinigungsprozess in den Zellen angeregt und somit fehlgefaltete Proteine oder beschädigte Zellorganellen abgebaut.

Beim Fasten wird für eine gewisse Zeit auf feste Nahrung und Genussmittel verzichtet. Willensstarke Charaktere schaffen das gut allein. Wer beim Essen jedoch schnell schwächelt, kann sich Unterstützung durch einen Fastenpartner oder eine Fastengruppe holen. Die Kur sollte bei vorerkrankten Patienten immer von einem entsprechend medizinisch geschulten Therapeuten oder dem zuständigen Arzt begleitet werden.

Große Bandbreite an Fastenkuren

Mit Ausnahme der Schrothkur muss bei jeder Fastenkur viel getrunken werden: pro Tag mindestens 2,5 Liter ungesüßte Tees und Wasser. Je nach Kur kann zu Beginn eine gründliche Darmentleerung anstehen. Das hilft zu entgiften und das Hungergefühl noch einmal zu reduzieren.

Besonders beliebt und gerade für Rheumapatienten sehr sinnvoll ist das **Heilfasten nach Otto Buchinger**. Dabei wird nicht komplett auf Nahrung verzichtet, sondern eine geringe Menge an Energie in Form von Gemüsebrühe und frisch gepressten Gemüse- oder Obstsaften zugeführt. Das **Intervallfasten** gilt als gute Möglichkeit, um abzunehmen. Es gibt verschiedene Varianten, die bekannteste ist die 5:2-Diät: An fünf Tagen der Woche wird

ganz normal gegessen und an zwei aufeinanderfolgenden Tagen nur ein Viertel der sonst üblichen Nahrung – empfehlenswert sind Gemüse, Vollkornreis und Haferflocken. **Basenfasten** hat zum Ziel, eine Übersäuerung des Körpers durch zu viel Weißmehl, Zucker und tierische Fette auszugleichen. Bei einer **Schrothkur** wechseln sich Trockentage mit sehr geringer Flüssigkeitsaufnahme mit Trinktagen ab. Dazu gibt es eine vegetarische Diät. Die Kur findet in der Regel stationär über mehrere Wochen statt. Die **F.-X.-Mayr-Kur** legt den Fokus auf Teefasten mit einer Schonkost aus Milch und Brötchen, um den Körper zu entsäuern und den Darm zu reinigen. **Fastenwandern** findet in Gruppen statt, je nach Anbieter wird täglich gewandert oder auch einmal geradelt. Es gibt eine therapeutische Betreuung, und die Teilnehmer unterstützen sich gegenseitig.

Wer fastet, sollte sich bewegen

Moderate Bewegung hält Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung. Das können Spaziergänge oder Walking sein, Funktionstraining oder Yoga. Yin Yoga beispielsweise entspannt die Muskeln und hilft, ganzheitlich loszulassen. Wer auf seinen Körper hört und es nicht übertreibt, findet garantiert ein gutes Gleichgewicht zwischen Bewegung und Entspannung.

Nach einer Fastenkur bietet sich die Umstellung der Ernährung an. Sie sollte abwechslungsreich und gesund sein, mit viel frischem Gemüse und Obst. Fisch ist gesünder als Fleisch, er enthält ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, die entzündlich wirken. Trotzdem muss beim Essen nicht der Verzicht im Vordergrund stehen – es geht auch um Genuss. Eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung ist für jeden Menschen gesund, bei rheumatischen Erkrankungen wirkt sie sich zusätzlich positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Darum lohnt es, beim Essen etwas genauer hinzuschauen ●



Mehr Informationen zum Thema Ernährung bei Rheuma:
www.ratgeber-rheuma.de/service/broschueren



Französische Fisch- suppe



Frisches Lachsfilet und Garnelen, gesundes Gemüse, Kartoffeln und eine wunderbare Fenchelnote: Dieser sämige Fischeintopf ist reich an guten Fetten und Vitaminen – und wirkt sogar entzündungshemmend ●

Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 4 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- 1 Fenchel (mit Grün)
- 150g Lachsfilet (ohne Haut)
- 150g Garnelen (roh, geschält und entdarnt)
- 1 EL Rapsöl (gibt's auch mit Butternote)
- 5-10 Fenchelsamen
- 500ml Fischfond
- 100ml Milch
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1. Zwiebeln pellen und hacken. Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die kleinen, grünen Blätter vom Fenchel (sehen aus wie Dill) entfernen und für später aufheben, den Rest des Knollengemüses waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Lachsfilet und Garnelen unter kaltem Wasser säubern und abtropfen lassen, den Lachs in daumengroße Stücke schneiden.
3. Rapsöl in einen Topf geben, erhitzen, und die Fenchelsamen und das Gemüse darin andünsten. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Nach ca. 5 Minuten den Fischfond und 200 ml Wasser zugeben, zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten und Kartoffeln gar sind – anschließend die Milch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fisch und Garnelen zur Suppe hinzugeben – ca. 5 bis 7 Minuten bei mittlerer Stufe gar werden lassen.
6. Zum Schluss etwas Fenchelgrün klein zupfen und auf der Suppe dekorieren. Dazu herzhaftes Vollkornbrot reichen ●

Nährwerte (pro Portion): 617 kcal | 80g Kohlenhydrate | 47g Eiweiß | 15g Fett – und dazu viel antioxidatives Vitamin C und Betacarotin, außerdem Magnesium, Ballaststoffe und entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.



Nach der Reha: So gelingt die Rückkehr in den Alltag ●

Bereits während der Reha wird die Nachsorge besprochen und festgelegt ● Dank neuer digitaler Konzepte lassen sich jederzeit Übungen ausführen ● Coaching-Apps helfen zurück in den Alltag ● Rheuma-Vereine sind eine gute Anlaufstelle, um sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen ●



Bei einer Reha geht es darum, Kraft zu tanken, sich gesünder zu ernähren als zu Hause und sich mehr zu bewegen. Es tut gut, sich ein paar Wochen komplett um sich selbst zu kümmern. Doch wie lässt sich verhindern, nach der Reha in alte Muster zurückzufallen – mit weniger Bewegung und ungesunder Ernährung in stressigen Zeiten? Wie gelingt es, die kostbar gelernten Dinge trotz familiären oder beruflichen Verpflichtungen in den Alltag zu retten? Hier helfen die Rehakliniken: Bereits während des Aufenthalts wird ein Nachsorgekonzept entwickelt. Denn damit eine Reha langfristig hilft, müssen die Patienten im Anschluss am Ball bleiben. Um das zu erreichen, können sie bereits während der Reha-Maßnahme mit Ärzten oder Therapeuten nach einer geeigneten Nachsorgepraxis in der Nähe ihres Wohnorts suchen. Der Gesetzgeber hat von der Deutschen Rentenversicherung bundeseinheitliche und verbindliche Vorgaben entwickeln lassen: In Frage kommende Praxen lassen sich im Internet per Postleitzahl abfragen. Für Rheumapatienten ist besonders das Portal **T-Rena** von Bedeutung, es richtet sich an Personen, die in der Beweglichkeit eingeschränkt sind. Die Plattform **Irena** beantwortet vor allem Fragen zur Erwerbstätigkeit und Wiedereingliederung in den Beruf.

Digitale Unterstützung

Menschen außerhalb von Großstädten haben bei der Suche nach geeigneten Therapeuten für die Nachsorge häufig leider einen Standortnachteil. Um das auszugleichen, gibt es neue digitale Angebote. Verschiedene Rehakliniken und das Fraunhofer-Institut Fokus haben gemeinsam eine telemedizinisch gestützte Bewegungstherapie für Rheumapatienten entwickelt: Bei dem Projekt **MeineReha** führen Patienten ihre während der Reha gelernten Übungen zu Hause fort, eine Kamera filmt sie dabei. Das System analysiert, ob die Übungen korrekt ausgeführt wurden, und gibt dem Patienten Feedback. In der Rheuma-App **RheCORD** lassen sich der persönliche Krankheitsverlauf mit entsprechender Medikamenteneinnahme und Fotos festhalten sowie per Chatfunktion eine direkte Verbindung zum behandelnden Rheumatologen herstellen. Mentale Unterstützung gibt es von **DE-RENA**, die App entstand in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung und ist ein zertifiziertes Medizinprodukt. Die Anwendung begleitet Patienten nach der Reha mit einem persönlichen Coach und ermöglicht individuell festgelegte Kalender- und Tagebucheinträge etwa zu Arbeit und Familie, der täglichen Bewegung, Ernährung und zum Gefühlszustand. Alle zwei Wochen beantwortet der Patient einen Fragebogen – durch die Auswertung lassen sich Erfolge erkennen.

Bewegungstherapie online

Digitale medizinische Gesundheitsanwendungen wie **DiGA** und **App auf Rezept** helfen, in Bewegung zu bleiben. Es sollten aber immer eine Überprüfbarkeit durch die behandelnden Ärzte und Therapeuten sowie der Schutz der persönlichen Daten gewährleistet sein. Die verschreibungspflichtige App **ViViRa** liefert passend zu den Beschwerden täglich vier Übungen zur Schmerzreduktion mit Videos, Ton und Text. Zusätzlich hilfreich sind Apps zur Entspannung, für mehr Achtsamkeit oder kleine Selbstmassagen wie zum Beispiel **HeadSpace**, **Calm** und **Rheuma-Auszeit**.

Treffen mit Gleichgesinnten

Neben der Unterstützung durch Partner, Familie, Freunde und Kollegen ist der Austausch mit anderen Personen hilfreich, die ebenfalls mit der Diagnose Rheuma leben. Eine gute Anlaufstelle sind die Rheuma-Selbsthilfeorganisationen, in denen sich engagierte Menschen austauschen, beraten und gemeinsam bewegen. Allein in Deutschland gibt es 17 Millionen Rheumapatienten – und es tut einfach gut, sich zu vernetzen und gegenseitig zu helfen. Das ist vor allem nach der Reha sehr wichtig, um nicht wieder in alte Muster zurückzufallen ●

News ●

1.200 Kinder und Jugendliche in Deutschland erkranken jedes Jahr an juveniler idiopathischer Arthritis (JIA) – einer bei Minderjährigen auftretenden chronischen Gelenkentzündung, auch Kinderrheuma genannt ● Je früher eine juvenile idiopathische Arthritis erkannt und behandelt wird, desto besser lassen sich bleibende Schäden an Gelenken oder Wachstumsstörungen verhindern ●



Corona-Impfung: Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie

Können sich Menschen mit Rheuma bedenkenlos gegen das Coronavirus (SARS-CoV-2) impfen lassen? Ja, sagt die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh), denn: Weltweit seien bereits viele Rheumapatienten geimpft worden, ohne dass besondere Risiken festgestellt wurden. Zudem sind nach Angaben der DGRh alle zugelassenen Impfstoffe gegen SARS-CoV-2 auch bei Rheumatikern einsetzbar. Zum Zeitpunkt der Impfung sollte die Immunsuppression in Absprache mit dem behandelnden Rheumatologen so gering wie möglich sein. Die DGRh warnt aber davor, eine antirheumatische Therapie zu unterbrechen, nur um die Effektivität der Impfung zu erhöhen. Ausführliche, fortlaufend aktualisierte Informationen zu Rheuma und Impfungen finden Sie auf der Webseite der DGRh: www.dgrh.de.

Frisch auf den Tisch: Spinat

Das tiefgrüne Blattgemüse gibt es jetzt vermehrt aus Freilandanbau, so schmecken die zarten Blätter aromatischer. Zudem sind sie vollgepackt mit Nährstoffen, die Menschen mit Rheuma besonders zugutekommen: Spinat enthält neben reichlich Calcium und Magnesium (wichtig für Knochen und Muskeln) sehr viel Betacarotin. Der bioaktive Pflanzenstoff wirkt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entzündungshemmend und antioxidativ (schützt vor Schäden durch freie Radikale). Zudem kann unser Körper Betacarotin in Vitamin A umwandeln. Das fettlösliche Vitamin ist wichtig für gesunde Schleimhäute und ein gut funktionierendes Immunsystem. Praktischerweise ist Betacarotin hitzestabil – Kochen schadet dem Stoff nicht, im Gegenteil: Erhitzen macht Betacarotin besser für den Körper verfügbar ●

Sudoku ●

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

leicht

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

mittel

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

schwer

Auflösung im nächsten Heft

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

Bildnachweise:

Getty Images: S. 1, 3; lolostock, S. 2, 12; deliormanli, S. 4; Akhmad Bayuri, S. 5; ijeab, S. 6; SARINYAPINNGAM, S. 7; kzlmax, S. 8/9; fatido, S. 10 (Mitte rechts); PeopleImages, S. 10 (unten links); privat, S. 11; PEIX Healthcare Communication GmbH, S. 13; FreshSplash, S. 14; MadCircles, S. 15; Nataly Hanin, S. 16/17; staticnak1983, S. 18; Edalin, Abozettel: Photitos2016, Karten: MicrovOne

Herausgeber:

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

Redaktion: Content Fleet GmbH, Hamburg

Layout: PEIX Healthcare Communication GmbH,
Berlin

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 05

