

DAS MAGAZIN RUND UM RHEUMA

RA LEBEN

AUSGABE 08

Rheuma im Winter

Mit Rheuma fit und gut gelaunt
durch den Winter

Im Gespräch:

Anke Mouni Meyer, Ernährungscoach

„Entzündungshemmende Ernährung
funktioniert nur, wenn sie gut schmeckt“

Rheuma-Life-Balance

Selbstwirksamkeit: Ich kann das!

ZUM MITNEHMEN

Inhalt ●



4

● **Leben mit Rheuma**

Mit Rheuma fit und gut gelaunt durch den Winter

7

● **Gecheckt**

Wie der Körper im Winter tickt

8

● **Im Gespräch: Anke Mouni Meyer, Ernährungscoach**

„Entzündungshemmende Ernährung funktioniert nur, wenn sie gut schmeckt“

11

● **News**

Wissenswertes rund um Rheuma

12

● **Rezept**

Goldbraun gebackener Kürbis mit Maronenfüllung

13

● **Was is(s) dran?**

Wie verträglich sind Hülsenfrüchte?

14

● **Rheuma-Life-Balance**

Selbstwirksamkeit: Ich kann das!

17

● **Ausgefragt**

Wie geht's dir im Winter?

18

● **RLeben-Abo, Sudoku, Impressum**

Wissen und Rätselspaß im Abo



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

November 2021



Liebe Leserin, lieber Leser,
in dieser Ausgabe von RLeben dreht sich alles um das Thema Rheuma im Winter: Wie tickt unser Körper? Wie lassen sich rheumatische Beschwerden bei Nässe oder Kälte lindern? Welcher Lebensstil stärkt Psyche und Abwehrkräfte?

Entzündungshemmende Ernährung kann helfen, gut durch den Winter zu kommen. Wie, erzählt Ernährungskoach Anke Mouni Meyer im Interview. Die erfolgreiche Kochbuchautorin, selbst Rheumapatientin, ist überzeugt: Je besser gesundes Essen schmeckt, desto leichter fällt es, Neues auszuprobieren und Gewohnheiten zu ändern. Auf den Postkarten in der Heftmitte und auf Seite 12 finden Sie einfache leckere Rezepte von Anke Mouni Meyer, die im Nu zubereitet sind.

Ob Ernährungsumstellung oder das Vorhaben, täglich einen Winterspaziergang zu unternehmen: Veränderungen lassen sich leichter umsetzen, wenn die Überzeugung da ist, aus eigener Kraft etwas für die Gesundheit zu tun. Psychologen sprechen von Selbstwirksamkeit. Auf Seite 14 verraten wir Ihnen, wie Sie diese Eigenschaft stärken können.

Viel Spaß beim Lesen und schöne Wintermonate wünschen das Redaktionsteam der RLeben und Novartis



Mit Rheuma fit und gut gelaunt durch den Winter ●



Wer im Winter besonders stark unter Rheuma leidet, sollte gut für Körper und Seele sorgen ● Wärme ist für schmerzhaftes Gelenke angenehm ● Helfen können auch Bewegung, Entspannung und schöne Aktivitäten im Alltag ●



Viele Menschen können dem Winter schöne Seiten abgewinnen. Ruhe und Entspannung kehren ein, die Tage werden kürzer. Wenn es draußen kalt ist, kann man es sich drinnen umso gemütlicher machen. Rheumatiker erleben jedoch oft, dass ihre Symptome im Winter besonders stark sind. Das kann die Stimmung drücken und Aktivitäten einschränken. Aber auch mit Rheuma lässt sich gut durch den Winter kommen.

Wenn der Winter wehtut

Wetterwechsel können besonders für Menschen mit rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis zum Problem werden. Betroffene berichten von Körperschwäche, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Nervosität, Appetitlosigkeit und stärkeren Schmerzen.

In einer Untersuchung der Fachhochschule Bielefeld gab etwa ein Drittel der Befragten an, beim Übergang vom Herbst zum Winter stärker unter Rheuma zu leiden. Frauen spürten eine Verschlechterung der Symptome oft schon beim Wechsel von Sommer zu Herbst.

Einkuscheln zu Hause

Ein gemütliches Zuhause ist besonders wichtig, wenn es draußen kalt, nass und dunkel ist. Rituale helfen, die Wintermonate gut zu verbringen: regelmäßig mit Freunden chatten oder telefonieren, Spieleabende mit der Familie, eine neue Lieblingsserie oder ein dicker Roman vor dem Schlafengehen.

Für die eigenen vier Wände gilt es erst einmal herauszufinden, welche Temperatur am angenehmsten ist. Vor allem im Wohnzimmer sollte es immer angenehm warm sein. Ein heißes Bad tut im Winter besonders gut, bei Gelenkversteifungen und Schmerzen können Rheumatiker Badezusätze mit Arnika, Rosmarin oder Eukalyptus nutzen. Wer Geist und Seele etwas Gutes tun will, kann ätherische Öle wie Lavendelöl als Badezusatz ausprobieren. Regelmäßige Saunabesuche stärken ebenfalls Körper und Seele im Winter.

Es auch draußen warm haben

Bei Aktivitäten an der frischen Luft sollten sich Menschen mit Rheuma warm anziehen, denn bestimmte immunsuppressive Medikamente erhöhen das Risiko, sich zu erkälten. Dafür ist das Risiko einer Virusinfektion draußen wesentlich niedriger als in geschlossenen Räumen – und Aktivitäten an der frischen Luft wirken positiv auf das Immunsystem. Neben Weste, Mütze, Schal und Handschuhen sorgen Pulswärmer und Einlegesohlen für Wärme und Gelenkschutz. Für unterwegs gibt es zudem batteriebetriebene Heizelemente. Warme Winterkleidung sollte am besten so aussehen, dass sie richtig gern getragen wird. Wasser- und winddichte Outdoor-Jacken sind häufig so design, dass sie auch für den Job oder einen Einkaufsbummel geeignet sind. Hauptsache, es macht im Winter Spaß, aus dem Haus zu gehen.



Aktiv bleiben in der kalten Jahreszeit

Medizinische Studien zeigen, dass rheumatische Entzündungen und Schmerzen bei körperlicher Aktivität zurückgehen. Das gilt auch im Winter. Bewegung stärkt die Knochen und wirkt dem Abbau von Muskeln und der Gelenkversteifung entgegen. Für Menschen mit Rheuma ist ein guter Muskelaufbau besonders wichtig, um beanspruchte Gelenke zu entlasten. Bei Morbus Bechterew sind Sport und Bewegung von zentraler Bedeutung, damit Betroffene möglichst lange beweglich bleiben. Tägliches Training stärkt die Wirbelsäule. Grundsätzlich eignen sich bei Morbus Bechterew alle Sportarten, bei denen eine aufrechte Haltung mit Drehbewegungen und Streckung des Rumpfes im Vordergrund steht. Im Winter sind das zum Beispiel Nordic Walking, Skilanglauf oder Hallensportarten wie Volleyball, Tennis und Badminton.

Bei jeder Form von Rheuma ist es wichtig, unabhängig vom Wetter für die persönliche Fitness zu sorgen. Zum Glück gibt es auch bei Schmuddelwetter viele Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben. Schwimmen und Wassergymnastik sind gelenkschonende Sportarten, die für Abwechslung im Alltag sorgen. Krafttraining im Fitnessstudio oder Gymnastik zu Hause hält ebenfalls fit, Yoga und Tai-Chi wirken zudem entspannend. Wer sich unsicher fühlt, ob eine bestimmte Sportart im aktuellen gesundheitlichen Zustand sinnvoll ist, kann sich hierzu mit seinem Arzt abstimmen.

Aktivitäten im Freien wie Spaziergehen oder Walken können allerdings riskant sein, wenn die Sturzgefahr durch Glätte und Bewegungseinschränkungen erhöht ist. Sind Straßen und Wege vereist, gilt es abzuwägen, ob das Verletzungsrisiko größer ist als der Erholungseffekt. Wer vor Kurzem einen rheumatischen Schub hatte, sollte besonders vorsichtig sein. Betroffene mit geschwollenen Gelenken können sich oft nur unsicher bewegen. Bei mittlerer bis hoher Krankheitsaktivität sollte auf Sport ganz verzichtet werden, weil Knochen und Wirbel in dieser Zeit besonders verletzlich sind und eher Schmerzen verursachen.

Winterblues vermeiden

Wer bei sinkenden Temperaturen seine Aktivitäten einstellt, ist anfälliger für den Winterblues als Menschen mit einem erfüllten Alltag. Dass der Winter aufs Gemüt schlägt, ist nicht ungewöhn-

lich, weil der Organismus auf Kälte und Dunkelheit reagiert. Rund ein Viertel der Deutschen leidet Jahr für Jahr an einer sogenannten saisonal abhängigen Depression. In der Regel verschwindet sie spätestens im Frühling, der Winterblues kann aber auch der Anfang einer ernsthaften psychischen Erkrankung sein. Dann sollten Betroffene lieber früher als später therapeutische Hilfe suchen.

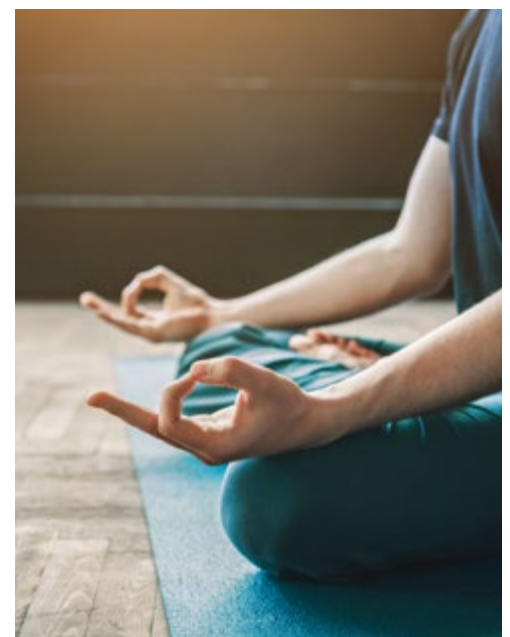
Wetterfähigkeit, krankheitsbedingte Schmerzen und Antriebslosigkeit können bei Menschen mit Rheuma zum Teufelskreis werden. Beispielsweise, wenn eigentlich wohltuende Aktivitäten aus Niedergeschlagenheit reduziert werden und der Mangel an Bewegung und positiven Erlebnissen die Stimmung weiter verschlechtert. Es lohnt sich also, im Blick zu behalten, wie man sich im Winter fühlt und ob sinnstiftende Erlebnisse, Entspannung und Abwechslung im Alltag vorkommen.

Menschen mit Rheuma können eine Liste mit schönen Dingen anfertigen, die sie sich vornehmen. Darauf greifen sie dann zu, wenn ihnen Schmerzen oder Winterwetter auf die Stimmung drücken. Das persönliche Verwöhnprogramm kann ein Kinobesuch sein, Kontakt zu netten Menschen, Zeit in der Natur oder Musik, die Kraft und Inspiration gibt.

Winterspeck muss nicht sein

Der Winter kann nicht nur auf die Stimmung, sondern auch aufs Gewicht schlagen. Je näher Weihnachten rückt, desto größer wird die Verführung durch Schokolade, Kekse und Stollen. Für Rheumatiker kann Übergewicht besonders belastend sein, weil es Entzündungen fördert und jedes Kilo Winterspeck die Gelenke zusätzlich belastet.

Nüsse und Mandarinen sind in der Adventszeit die bessere Alternative. Sie sorgen für weihnachtliche Stimmung und versorgen den Körper mit Vitaminen und Ballaststoffen, das stärkt die Abwehrkräfte des Immunsystems. In dieser Ausgabe finden sich zudem Anregungen aus der entzündungshemmenden Küche: Der Winter ist schließlich ein guter Anlass, ganz in Ruhe ein paar neue Rezepte auszuprobieren ●



Wie der Körper im Winter tickt ●

Kälte und fehlendes Tageslicht haben Auswirkungen auf Stoffwechsel und Stimmung, auf Muskeln und Gelenke ● Auch das Immunsystem ist besonderen Herausforderungen ausgesetzt ● Es gibt aber Wege, den Organismus im Winter zu stärken ●

Brr, ist das kalt ...

Der Winter hat wunderbare Seiten – er beschert uns Spaziergänge durch schneebedeckte Landschaften und kuschelige Abende mit heißem Tee auf dem Sofa. Gleichzeitig stellen Kälte und fehlendes Tageslicht unseren Körper vor Herausforderungen: Bei niedrigen Temperaturen werden Muskeln und Gelenke weniger durchblutet. Wir frieren, besonders an Händen und Füßen. Die mangelnde Durchblutung scheint zudem rheumatische Beschwerden zu verstärken. Deshalb ist es gerade für Menschen mit Rheuma wichtig, sich warmzuhalten und die innere Wärmeproduktion anzuregen, am besten durch Bewegung.

Nicht nur die Durchblutung leidet unter niedrigen Temperaturen, die Haut ist ebenfalls betroffen: Ab Temperaturen von rund acht Grad Celsius ist die Produktion von Talg deutlich reduziert – das ist aber das Fett, das sie geschmeidig hält. Die Folge: Die Haut wird spröde und spannt, Heizungsluft trocknet sie zusätzlich aus. Fetthaltige Cremes schützen bei Winterspaziergängen, für ein hautfreundliches Raumklima sorgt ein Luftbefeuchter oder ein feuchtes Handtuch auf der Heizung.

Das kommt auch den Schleimhäuten im Nasen- und Rachenraum zugute: Sie trocknen in kalter Winterluft und in Heizungsluft ebenfalls schnell aus – und sind anfälliger für Krankheitserreger. Erkältungsviren haben im Winter besonders leichtes Spiel, sie sind bei niedrigeren Temperaturen stabiler und werden in geschlossenen Räumen leichter übertragen. Doch darauf scheint sich unser Organismus eingestellt zu haben: Ein britisch-deutsches Forscherteam fand heraus, dass die Aktivität des Immunsystems saisonal schwankt: Sie ist im Winter höher als im Som-

mer – offenbar, um drohende Infekte besser abwehren zu können, erklären die Forscher. Unser Energiestoffwechsel dagegen fährt bei Kälte herunter, vor allem wenn wir uns wenig bewegen. Kalorien landen dann schnell als Winterspeck auf den Hüften. Das Gegenmittel ist einfach: viel Bewegung, vor allem draußen. Das lohnt sich im Winter noch mehr, denn wer bei Kälte im Freien aktiv ist, regt die Fettverbrennung besonders stark an.

... und so dunkel!

Im Winter sind die Tage kürzer, die Sonneneinstrahlung ist weniger intensiv. Unser Körper kann dann kein Vitamin D bilden, das wichtig für eine gute Immunfunktion ist. Für die körpereigene Vitaminproduktion braucht es eine bestimmte Intensität der UV-Strahlung auf der Haut, die in Deutschland nur von April bis September gegeben ist. Zwar füllt der Körper im Sommer seine Vitamin-D-Speicher, doch zum Winterende kann es zu einem Mangel an dem fettlöslichen Vitamin kommen. Dem lässt sich vorbeugen, wenn regelmäßig fetthaltiger Fisch wie Lachs, Thunfisch, Hering oder Makrele auf dem Speiseplan steht. Nahrungsergänzungsmittel können ebenfalls Defizite ausgleichen, die Einnahme sollte jedoch ärztlich abgesegnet werden.

Das fehlende Tageslicht hat ebenfalls Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Unser Körper schüttet mehr Melatonin aus – der auch Schlafhormon genannte Stoff führt dann sogar tagsüber zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Doch wir können aktiv werden, um unsere Lebensqualität im Winter zu verbessern. Das beste Mittel ist Bewegung an der frischen Luft, idealerweise zur Mittagszeit, wenn am meisten Tageslicht vorhanden ist ●

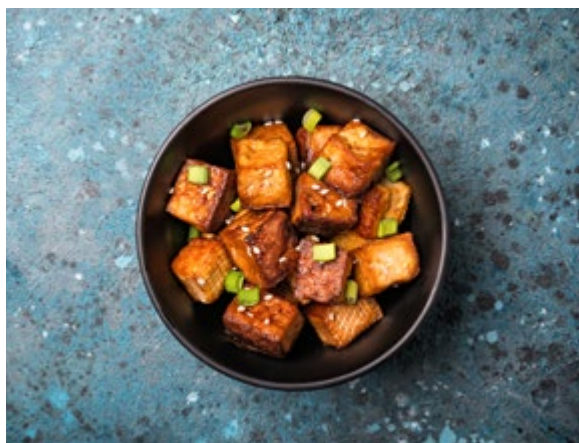
„Entzündungs- hemmende Ernährung funktioniert nur, wenn sie gut schmeckt“

Vor 35 Jahren erkrankte Anke Mouni Meyer an Rheuma ● Ernährungsmedizin war damals nahezu unbekannt ● Deshalb erforschte sie auf eigene Faust, wie Ernährung und Entzündungen zusammenhängen ● Heute ist die Hamburgerin Ernährungscoach, Kochbuchautorin und Yogalehrerin ● Seit vielen Jahren gibt sie Kurse und Seminare für Menschen mit Rheuma ● Im Gespräch erzählt sie, worauf es bei entzündungshemmender Ernährung ankommt und wie die Ernährungsumstellung leichter fällt ●

Sie waren 24 Jahre alt, als Sie die Diagnose Rheuma erhielten. Wie ging es Ihnen damals? Das begann ganz harmlos. Ich hatte eine Schwellung im linken Knöchel und habe ein bisschen gehumpelt. Also bin ich zum Hausarzt, und der hat erkannt, dass es sich um rheumatoide Arthritis handelt. Darauf war ich nicht vorbereitet. Ich wusste von Rheuma nur, dass es etwas Ernstes ist. Aber ich ahnte schon, dass es schwer werden würde. Jedenfalls fühlte ich mich zuerst sehr niedergeschlagen. Als der schwere Verlauf dann losging, war meine erste Frage: Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht? Dieser Wunsch, etwas aus eigener Kraft zu verändern, ist ein ganz wichtiger Punkt, auch bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen meiner Seminare.

Wie sind Sie darauf gekommen, dass die Ernährung eine wichtige Rolle für den Krankheitsverlauf spielt? Damals war Ernährung kein so großes Thema wie heute. Die Ärzte wussten nichts von Ernährungsmedizin und meinten bloß: „Sie können nichts tun.“ Ich hatte aber den Eindruck, dass meine Symptome mit der Ernährung zusammenhingen. Mein Körper hatte sich schon vor der Diagnose belastet angefühlt.

Welche Veränderungen haben bei Ihnen rheumatische Symptome gelindert? Mir ging es besser, nachdem ich mir angewöhnt hatte, ohne bestimmte Genussmittel zu leben. Auf Alkohol und Kaffee konnte ich leicht verzichten. Mit dem Rauchen hat es ein Jahr gedauert, bis ich es ausgeschlichen hatte. Süßigkeiten und Zucker zu reduzieren, ist mir am schwersten gefallen. Ich wusste aber intuitiv: Es gibt kein Zurück. Meine Gesundheit braucht diese Ernährungsumstellung. Deshalb habe ich erst mal Zucker durch Honig ersetzt. Später habe ich Reismalz entdeckt, der langsamer ins Blut geht, weil er aus langkettigen Kohlenhydraten besteht. Der Blutzuckerspiegel steigt deshalb weniger stark als bei Zucker.



Was sind Ihre drei wichtigsten Tipps für Menschen mit Rheuma? Der erste Tipp ist, möglichst viel pflanzliche Kost zu essen. Gemüse, besonders grünes Gemüse, leistet einen wichtigen Beitrag zur entgiftenden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Ernährung. Wunderbar sind beispielsweise Brokkoli, Pak Choi, Staudensellerie oder Endiviensalat, Rucola und Radicchio, außerdem Wildkräuter wie Löwenzahn, Giersch und Brenneseln. Auch alle Kohlsorten wie Spitzkohl, Grünkohl, Rosenkohl und Chinakohl wirken entzündungshemmend. Der zweite Tipp ist, Alternativen zu Fleisch und Milchprodukten zu finden, beispielsweise Fisch oder würzig zubereiteter Tofu. Und: Selbst kochen mit den passenden Rezepten – das ist der dritte Tipp. Entzündungshemmende Ernährung funktioniert nur, wenn sie gut schmeckt.

Welche Alternativen gibt es noch? Hülsenfrüchte erleichtern den Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte, denn sie sind sehr sättigend. Ich koche gern mit verschiedenen Bohnen- und Linsensorten oder mit Kichererbsen. Das kann wunderbar schmecken, wenn es richtig zubereitet ist. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen meiner Kurse sind oft überrascht, wie lecker Lebensmittel sein können, die sie vorher seltsam fanden.

Worauf sollten Menschen achten, die ihre Ernährung umstellen? Man sollte die Umgewöhnung langsam angehen und mit kleinen Portionen der neuen, ungewohnten Lebensmittel anfangen. Manche Menschen haben ja noch nie regelmäßig Hülsenfrüchte oder Kohl gegessen. Die Zubereitung der Mahlzeiten selbst in die Hand zu nehmen, ist das A und O. Nur so wissen wir genau, was wir essen, und können herausfinden, was uns guttut und was nicht.

Und was sollten Menschen mit Rheuma beim Essen lieber weglassen? Mir hat der Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Zucker sehr geholfen. Aber jeder Körper reagiert anders. Ich empfehle,



auf Fertigprodukte komplett zu verzichten. Zutaten, die für besonderen Geschmack oder ansprechendes Aussehen sorgen, sind oft unverträglich oder fördern Entzündungen. Reduzieren sollte man Produkte aus Weißmehl und stattdessen öfter Vollkornprodukte nehmen.

Wie viel Zeit braucht es Ihrer Einschätzung nach, bis eine Ernährungsumstellung Auswirkungen zeigt? Das hängt davon ab, wie lange man sich vorher ungünstig ernährt hat. Auch die individuelle Konstitution und der bisherige Krankheitsverlauf spielen eine Rolle. In meinen Kursen habe ich schon oft erlebt, dass es schnell gehen kann. Manchmal reicht der Verzicht auf ein Lebensmittel, damit die Beschwerden zurückgehen.

Welche Tipps können Sie Menschen geben, um mit Rückschlägen umzugehen und motiviert zu bleiben? Es ist wichtig, auf die kleinen Erfolge zu achten. Man kann sein Gehirn trainieren, das Positive bewusster wahrzunehmen. Mit einem Dankbarkeitstagebuch gelingt das leichter. Darin kann man alles notieren, was angenehm war, zum Beispiel guten Schlaf, einen Tag ohne Schmerzen oder ein erholsames Fußbad. Es hilft auch, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, die ebenfalls das Ziel haben, etwas zu verändern. So ein positiver Austausch hilft viel mehr als: „Jetzt gönne ich mir erst mal einen Schokoladenkuchen, weil es mir so schlecht geht.“

Wie sehen Sie den Zusammenhang von Ernährung, Entzündung und Psyche? Man kann durch Ernährung die Psyche beeinflussen, allein schon, wenn man regelmäßig isst. Mir schlägt

es meistens auf die Stimmung, wenn ich mit meinen Mahlzeiten aus dem Rhythmus komme. Für die psychische Balance brauchen wir eine Ernährung mit ausreichend Fett und Proteinen.

Gibt es bestimmte Nahrungsmittel oder Zubereitungsarten, die gerade im Winter die Stimmung positiv beeinflussen können? Es hilft sehr, regelmäßig zu kochen und regelmäßig zu essen. Im Winter ist die wärmende Zubereitung besonders wichtig. Geschmortes Gemüse, etwa Karotten, Kürbis und Zwiebeln, wärmt im Winter sehr schön von innen. Auch wirkt z. B. ein pikanter Kichererbseneintopf oder ein Fischgericht mit frischen Kräutern aus dem Ofen wie eine Wärmflasche von innen.

Was ist Ihr Lieblingsessen in der kalten, dunklen Jahreszeit? Ich liebe Porridge, gekocht aus Hafer und Süßreis – das wärmt und macht einfach glücklich. Auch Porridge nur aus Haferflocken schmeckt richtig lecker. Porridge kann man süß essen, mit etwas Zimt oder Früchten, oder pikant mit gerösteten Kürbiskernen, Walnüssen oder Sesam ●



Anke Mouni Meyer

- Die Hamburgerin ist leidenschaftliche Köchin und Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung.
 - Mit Mitte 20 erkrankte sie selbst an rheumatoider Arthritis.
 - Sie gibt Kurse und Ernährungscoachings für Menschen mit Rheuma, Arthrose und Gicht. Schwerpunkt: entzündungshemmende Ernährung
-

Rezepte von Anke Mouni Meyer finden Sie auf den Postkarten in der Heftmitte und auf Seite 12.

Hirse-
Blumenkohl-
Stampf ●



Süßreis-Hafer-
Porridge zum
Frühstück ●



Geröstete
Sonnenblumen-
kerne zum
Porridge oder
als Snack ●



Zutaten für 4 Personen

1 halber Blumenkohl
140 g Hirse
3 Prisen Salz
Muskat oder geriebene
Zitronenschale
zum Abschmecken

30 Min.

Zubereitung

- Blumenkohl in Röschen teilen
- Hirse abwaschen. Mit 650 ml Wasser, Salz und Blumenkohl-
röschen ca. 25 Min. kochen
- Wenn alles gar ist, mit dem Kartoffelstampfer stampfen
- Mit Muskat oder reichlich geriebener Zitronenschale
abschmecken

Variante: anstelle von Blumenkohl Kürbis oder
Pastinake verwenden.

Tipp: Diesen Stampf kann man auch backen. Vorher Backform
leicht ölen. Stampf einfüllen, etwas Öl und Semmelbrösel oben-
drauf und 15 Min. bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.

Rezept von Anke Mouni Meyer (Interview, Seite 8-10) ●

Zutaten für 4 Personen

70 g Süßreis
70 g Hafer
Salz

**60 Min. Kochzeit + Einweichzeit
über Nacht**

Zubereitung

- Süßreis und Hafer über Nacht in 800 ml Wasser einweichen
und am Morgen mit 2 Prisen Salz 1 Std. kochen

Dazu passen karamellierte Mandeln. Mandeln in der Pfanne
rösten und mit Reis- oder Ahornsirup überziehen, bis sie
karamellisieren.

Variante: Um dem Porridge einen noch stärker wärmenden
Charakter zu geben, kann man ihn am Ende der Kochzeit auch
mit Zimt würzen oder frisch gemahlene Kardamom mitkochen.
Pikante Tofuwürfel machen sich auch gut. Einfach Tofu in Würfel
schneiden, in der Pfanne goldgelb braten und großzügig mit
Sojasoße ablöschen. Lecker!

Rezept von Anke Mouni Meyer (Interview, Seite 8-10) ●

Zutaten für 1 Person

200 g Sonnenblumenkerne
Sojasoße (optional)

20 Min.

Zubereitung

- Sonnenblumenkerne im Sieb mit kaltem Wasser kurz
abspülen
- Dann in der Pfanne ohne Öl rösten, bis sie eine goldene Farbe
annehmen
- Nach Geschmack mit Sojasoße ablöschen.
Dann noch einmal trocken rösten

Das passt dazu: Porridge

Variante: Für süße Sonnenblumenkerne anstelle von Sojasoße
Reissirup über die Kerne ziehen und vermischen.

Rezept von Anke Mouni Meyer (Interview, Seite 8-10) ●

Ein guter Tag für mich ●



Wir können mit unseren Gedanken unsere Gefühle positiv beeinflussen ● Fragen Sie sich am Abend doch ganz bewusst: Wofür bin ich heute dankbar? Was gibt mir Kraft? Was will ich morgen für mich tun? Probieren Sie diese einfache Übung gern einmal aus und schreiben Sie Ihre Antworten in die Kästchen ● So können Sie sich die guten Momente eines Tages in Erinnerung rufen, für die Sie dankbar sind ●

Mein _____ Dankbarkeitsritual ●

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Beispiel: Anruf meiner Freundin

Was mir heute Kraft gegeben hat:

Beispiel: die Tasse Tee in der Sonne heute Morgen

Morgen tue ich mir Gutes, indem ich ...

Beispiel: zur Massage gehe

News ●

2.500 Jahre ist die früheste Beschreibung von Rheuma ungefähr alt. Verfasst wurde sie im 5. Jahrhundert vor Christus vom griechischen Arzt Hippokrates. Auch der Name der Krankheit stammt aus dem Griechischen. „Rheuma“ bedeutet Fließen oder Strömen – die Schmerzen wurden offenbar schon in der Antike als reißend und ziehend empfunden ●

Passivrauchen erhöht das Rheumarisiko

Auf dem jährlichen Kongress der European League Against Rheumatism (EULAR) lag einer der Schwerpunkte auf Umweltfaktoren, die sich auf Entstehung und Verlauf von Rheuma auswirken. Eine der wichtigsten Erkenntnisse: Nicht nur Rauchen, auch Passivrauchen erhöht das Risiko für Rheuma. Dr. Yann Nguyen von der Universität Paris-Saclay belegte das anhand einer aktuellen Studie, in deren Rahmen knapp 80.000 Frauen und Mädchen mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren untersucht wurden. Waren die Teilnehmerinnen in der Vergangenheit Passivrauchen ausgesetzt, lag die Wahrscheinlichkeit, an Rheuma zu erkranken, 1,24-mal höher als bei Teilnehmerinnen ohne regelmäßigen Kontakt mit Rauchern.

Frisch auf den Tisch: Rotkohl

Zwischen September und Dezember wird Rotkohl in Deutschland frisch geerntet. Es lohnt sich, ihn nicht erst zu Weihnachten in Form einer weichgekochten Beilage zu konsumieren: Neben viel Vitamin C und Mineralstoffen enthält Rotkohl gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe, die Anthocyane. Sie färben den Kohl rot und wirken entzündungshemmend sowie antioxidativ, schützen also vor Schäden durch freie Radikale. Das kann nicht nur die Autoimmunreaktion bei Rheuma, sondern auch Alterungsprozesse, Ablagerungen in Blutgefäßen (Arteriosklerose) und die Entstehung von Krebszellen bremsen. Gut zu wissen: In einem knackig-frischen Krautsalat stecken deutlich mehr Vitamin C und gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe als in gekochtem Kohl, denn diese sind hitzeempfindlich ●





Goldbraun gebackener Kürbis mit Maronenfüllung ●

Der Hokkaido-Kürbis enthält siebenmal so viel entzündungshemmendes Betacarotin wie andere Kürbisse ● Zusätzlich liefert er viel Vitamin B6, Kalium und Ballaststoffe ● Hokkaido-Kürbis ist mit Schale essbar ● Das macht ihn bestens geeignet für leckere Füllungen ●

Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
 200 g Seitan, Tofu oder Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
 100 g Champignons
 80 g Maronen (geschält und gekocht)
 1 Zwiebel
 80 g Walnüsse
 Salz oder Sojasoße
 etwas Öl

Zubereitung

1. Kürbis oben kreisförmig einschneiden und den „Deckel“ abheben. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Den Kürbis rundherum mit der Gabel einstechen, so gart er schneller.
2. Für die Füllung Seitan, Tofu oder Kichererbsen und Champignons pürieren. Maronen zerkleinern, Zwiebeln ganz fein hacken, Walnüsse grob hacken und alles untermischen. Mit Salz oder Sojasoße würzen. Die Masse in den Kürbis füllen und den Deckel wieder aufsetzen.
3. Den gefüllten Kürbis von außen etwas einölen. In eine feuerfeste Form oder auf ein Blech legen und im Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 1 Std. backen, bis der Kürbis weich ist.

Dauer: 90 Min. inklusive 60 Min. Backzeit

Rezept von Anke Mouni Meyer (Interview, Seite 8-10) ●

Nährwerte (pro Portion): 298 kcal | 17 g Kohlenhydrate | 11 g Eiweiß | 21 g Fett – und dazu neben entzündungshemmendem Betacarotin viel Vitamin B1, Vitamin B6, Kalium und Ballaststoffe, außerdem Magnesium für eine gute Muskel- und Nervenfunktion

Wie verträglich sind Hülsenfrüchte?



Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen? Viele Menschen meiden Hülsenfrüchte, weil sie Blähungen und Bauchschmerzen fürchten ● Aber das muss nicht sein ● Mit ein paar Tricks lassen sich Hülsenfrüchte so zubereiten, dass sie lecker schmecken und gut verträglich sind ●

Hülsenfrüchte sind sehr gesund – aber vielen Menschen auch nicht geheuer: Bohnen, Linsen und Erbsen stehen im Verdacht, Blähungen zu erzeugen und schwer verdaulich zu sein. Das hat damit zu tun, dass sie unter anderem Kohlenhydrate wie Stachyose enthalten, die von Bakterien im Dickdarm abgebaut werden. Die Mikroorganismen spalten die Kohlenhydrate in die Gase Kohlenstoffdioxid, Methan und Wasserstoff auf – was tatsächlich zu Blähungen führen kann. Doch dem lässt sich mit einigen Tricks entgegenwirken.

Regelmäßig kleine Portionen essen

Eine Ernährungsumstellung kann für den menschlichen Organismus eine kleine Herausforderung sein. Oft dauert es eine Weile, bis er sich daran gewöhnt hat. Das gilt auch für den Verzehr von Hülsenfrüchten: Blähungen treten meistens auf, wenn die Früchte selten, aber in großen Portionen gegessen werden. Oft erledigen sich Blähungen von selbst, sobald Bohnen, Linsen und Erbsen häufiger auf dem Speiseplan stehen. Denn dann siedeln sich im Darm neue Mikroorganismen an, die die Gasbildung verhindern. Wer Hülsenfrüchte nicht gewohnt ist, sollte mit kleinen, aber regelmäßigen Portionen anfangen und auf kleine, feine Sorten setzen, etwa auf rote und gelbe Linsen statt auf große braune Tellerlinsen.

Auf die Zubereitung kommt es an

Die Verträglichkeit von Hülsenfrüchten lässt sich verbessern, wenn sie mit Bohnenkraut, Fenchelsamen, Majoran, Anis oder

Kümmel zubereitet werden. Hülsenfrüchte sollten niemals roh gegessen werden. Erst beim Kochen werden verschiedene unverträgliche Inhaltsstoffe umgewandelt. Vor dem Kochen sollten Bohnen, Linsen (außer rote und gelbe Sorten) und Erbsen einweichen, ein Teil der unverdaulichen Kohlenhydrate sammelt sich dann im Einweichwasser. Daher sollte es auch nicht als Kochwasser weiterverwendet werden. Wer besonders sichergehen will, tauscht das Kochwasser nach der Hälfte der Kochzeit aus.

Vorsicht bei erhöhten Harnwerten

Hülsenfrüchte enthalten zusätzlich sogenannte Purine. Diese Proteinverbindungen baut der menschliche Organismus ab, indem er sie in Harnsäure umwandelt. Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel wie Gichtpatienten sollten Hülsenfrüchte daher mit Vorsicht genießen.

Bei allen anderen Formen von Rheuma sind Hülsenfrüchte unbedenklich. Im Gegenteil: Bohnen, Erbsen und Linsen sind sehr nährstoffreich und bieten viele Ballaststoffe. Die pflanzlichen Fasern wirken stabilisierend auf den Blutzucker und sind wichtig für eine gut funktionierende Darmflora. Zudem liefern die kleinen Sattmacher Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen und so viel Protein wie kein anderes pflanzliches Lebensmittel. Es lohnt sich, Hülsenfrüchte ausgiebig zu genießen. Ob klassisch, exotisch oder mediterran, für jeden Geschmack gibt es Rezepte in Hülle und Fülle ●

Selbst- wirksamkeit:

Ich kann das ●

Wer sich zutraut, selbst etwas bewirken und eine Situation aktiv verändern zu können, geht mit belastenden Zuständen besser um ● Gerade bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma ist diese Überzeugung wichtig ● Der Krankheitsverlauf lässt sich dadurch positiv beeinflussen ● Das Gute ist: Jeder kann seine Selbstwirksamkeit stärken ●



**Schwierigkeiten und Hindernisse erlebt jeder.
Der Umgang damit ist jedoch ganz unterschiedlich.**

Wer beruflich unglücklich ist, kann entweder die Situation hinnehmen und seinen Frust verstecken – oder aktiv werden. Die belastende Situation lässt sich verbessern, indem man Gespräche mit Vorgesetzten und Kollegen führt, sich fortbilden lässt oder Bewerbungen schreibt. Gleiches gilt für den Umgang mit Erkrankungen.

Eigene Stärken einsetzen

Menschen, die aktiv werden und eine positive Veränderung erleben, lernen: Ich kann etwas bewirken und meine Situation verbessern. Gerade bei chronischen Erkrankungen und gesundheitlichen Rückschlägen ist diese Fähigkeit – Selbstwirksamkeit genannt – hilfreich. Sie verhindert Gefühle des Ausgeliefertseins und hilft dabei, den Lebensstil zu ändern, die Ernährung zu verbessern, regelmäßiger Übungen zu absolvieren oder Stress zu reduzieren.

Ob Beruf, Beziehungen oder Gesundheit: Passivität ist immer nur eine Möglichkeit von vielen. Selbstwirksamkeit, im Englischen „self-efficacy“, beschreibt die persönliche Überzeugung, aus eigener Kraft etwas bewirken zu können. Geprägt wurde der Begriff in den 1970er-Jahren von dem kanadischen Psychologen Albert Bandura. Er fand heraus, dass diese Haltung entscheidender für den Erfolg ist als andere Faktoren. Nützliche Erfahrungen, hilfreiche Kontakte oder gute Informationsquellen hat jeder. Aber nicht jeder ist überzeugt, dass es sich lohnt, sie einzusetzen.



Selbstwirksamkeit trainieren

Selbstwirksamkeit verlangt keine Superkräfte und bedeutet nicht, mit allem allein klarzukommen. Sich in schwierigen Momenten Unterstützung zu holen, ob bei Ärzten, Physiotherapeuten oder Freunden, bedeutet ebenfalls: Ich werde selbst aktiv und Sorge für mich und meine Gesundheit. Wer sich verlassen und ausgeliefert fühlt, neigt stärker zu Angst, Panik und Pessimismus. Das kann Schmerzen verstärken und das Leben mit Rheuma schwieriger, komplizierter und unangenehmer machen.

Das Gute ist, Selbstwirksamkeit lässt sich trainieren. Der erste Schritt ist zu überlegen: Was alles habe ich bereits aus eigener Kraft geschafft? Manche Menschen sind besonders ausdauernd oder geduldig. Andere haben vieles durch einen starken Willen erreicht. Rheumatiker sollten besonders an konkrete Situationen denken, in denen sie Beschwerden durch eigene Tricks linderten, etwa durch ein Morgenritual gegen die Steifigkeit der Gelenke. Der Austausch mit anderen Patienten hilft, von Erfahrungen und Einstellungen zu profitieren, die die persönliche Selbstwirksamkeit stärken.

Menschen mit Rheuma können überlegen, wie sie selbst dafür sorgen, dass es ihnen besser geht. Es gibt viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. Eine Ernährungsumstellung kann helfen, Entzündungsstoffe im Körper abzubauen. Regelmäßige Bewegung kräftigt die Gelenke. Durch positive Erlebnisse lässt sich Stress abbauen und dem Organismus Entspannung schenken.

Denk- und Verhaltensmuster überprüfen

Regelmäßigkeit zahlt sich aus. Für eine dauerhafte Veränderung sind kleine Rituale besser geeignet als große Vorsätze. Das kann ein täglicher Spaziergang sein oder die abendliche Entspannungsübung. Wenn die kleinen Dinge zur Routine geworden sind, lässt sich Neues ausprobieren, das mehr Überwindung kostet. Jeder sollte in seinem Tempo an die Sache herangehen.

An den eigenen Denk- und Verhaltensmustern lässt sich beobachten, ob die Selbstwirksamkeit wächst. Fühle ich mich aktiv oder ausgeliefert? Bin ich stolz auf das, was mir gelingt, oder spreche ich eher von Glück, Zufall oder Schicksal? Selbstwirksamkeit ist eine Frage der Übung und der inneren Einstellung. Oft sind Menschen längst selbstwirksam, ohne es zu merken ●

Selbstwirksamkeit und Rheuma

Die aktuelle Leitlinie „Management der frühen rheumatoiden Arthritis“ zählt Selbstwirksamkeit zu den relevanten psychologischen Kompetenzen für Rheumapatienten. Vermittelt wird Selbstwirksamkeit im Rahmen von Patientenschulungen und Schmerz-, Krankheits- und Stressbewältigungsprogrammen oder in einer Psychotherapie.



Mehr Informationen zu Patientenschulungen bietet die Deutsche Rheuma-Liga e. V., aktuelle Termine für Präsenzveranstaltungen und Online-seminare sind auf den Webseiten der regionalen Vertretungen der Rheuma-Liga hinterlegt.

Wie geht's dir im Winter?



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 ●

Hast du weniger Gelenkschmerzen, wenn du dich wärmer anziehst? „Ja, für mich lohnt es sich, dicke Klamotten anzuziehen und mich gut warmzuhalten. Feuchtkalte Luft verstärkt nämlich bei Rheuma die Schmerzen und Gelenksteifigkeit. Das hängt mit der schwächeren Durchblutung durch die niedrigen Temperaturen zusammen. Ich trage im Winter auch seltener Jeans und andere Kleidung aus Baumwolle, weil dieser Stoff Feuchtigkeit anzieht und speichert – dadurch wird mir schneller kalt. Was wirklich gut wärmt, ist Wolle – es gibt sogar kuschelige Wollunterwäsche, die nicht kratzt, und auch der klassische Wollpulli hilft sehr, warm zu bleiben.“

Möchtest du zum Skifahren mitkommen? „Mich draußen zu bewegen ist im Prinzip genau das Richtige für mich, starke Muskeln und gut durchblutete Gelenke lindern meine Symptome. Langlauf ist besser für mich als Abfahrt. Bewegung in aufrechter Haltung kräftigt die Wirbelsäule, besonders bei Morbus Bechterew ist das ein super Training. Außerdem ist das Verletzungsrisiko geringer als bei steilen Pisten. Mitkommen kann ich aber nur, wenn ich mein Rheuma höchstens leicht spüre. Ist die Krankheit stärker aktiv, muss ich leider passen.“ ●



RLeben Sie mehr im Abo!

Mit einem kostenlosen Abo direkt nach Hause verpassen Sie kein Thema mehr. In jeder RLeben-Ausgabe bieten wir Ihnen tiefgehende Artikel, ein Interview sowie immer eine Überraschung in der Heftmitte. Und das alle vier Monate frisch in Ihrem Briefkasten ●



So werden Sie im Alltag mit Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung gut und kontinuierlich begleitet und bleiben auf dem Laufenden. Bestellen Sie gleich hier Ihr kostenloses Abo: einfach QR-Code scannen oder auf www.ratgeber-rheuma.de/rleben-abo

Sudoku ●

Auflösung im nächsten Heft

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

leicht

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

mittel

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

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

Bildnachweise:

Getty Images: S. 1/20: CoffeeAndMilk, S. 2/9: victoriya89, S. 2/14/15: Kyslynsky, S. 3: Vasyi Dolmatov, S. 4: stevecoleimages, S. 5: Anna Puzatykh, S. 6: Halfpoint, S. 6: Veles-Studio, S. 7: Andrey Danilovich, S. 9: alvarez, S. 10: OksanaKiian, Porträt: Eleftherios Toptsidis, Postkarte (oben): JuliaMikhaylova, Postkarte (mittig): Vuk Saric, Postkarte (unten): MilanEXPO/vladispas, Mein Dankbarkeitsritual: Maria Ponomariova, calvindexter, S. 11: Robert Schneider, S. 12: Meike Bergmann, S. 13: Louno, M, S. 16: Onfokus, S. 17: mapodile, Abozettel: Photitos2016

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

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

Auflösung Sudoku Ausgabe 7

MONSTER **RÜCKENSCHMERZ**

RÜCKENSCHMERZEN? URSACHE UNGEKLÄRT?



LASS UNS VERSUCHEN, EINEN HINWEIS ZU FINDEN,
WAS DEINE RÜCKENSCHMERZEN VERURSACHT.

MACH DEN TEST!

Einfach QR-Code scannen
und Fragen beantworten!



