

Rheumatische Erkrankungen

Wetterfähige Gelenke – und was man dagegen tun kann

Obwohl die Wetterfähigkeit von rheumakranken Gelenken in Forscherkreisen noch viele Fragen aufwirft, ist ein Zusammenhang zwischen bestimmten Wetterkonstellationen und der Verschlimmerung von rheumatischen Beschwerden inzwischen unbestritten. Demnach machen Rheumapatienten die schwüle Hitze an Hochsommertagen und vor allem die feucht-kühle Witterung im Herbst besonders stark zu schaffen. Je nach Krankheitsbild reicht die Bandbreite von einer deutlichen Zunahme der Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkung bis hin zur Auslösung eines akut-entzündlichen Rheumaschubs, wodurch einfachste Alltagstätigkeiten, die sonst einigermaßen zu bewältigen sind, zur Qual werden. Hinzu kommt oft eine Verstärkung von unspezifischen Symptomen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit und/oder Kreislaufproblemen.

Was genau durch die Wetterreize im Körper angeregt wird und welche meteorologischen bzw. klimatologischen Faktoren im Einzelnen verantwortlich sind, ist unklar. Als

vielversprechend gelten Ansätze, die die Ursache für Wetterfähigkeit in unsichtbaren elektromagnetischen Entladungen oder auch in subtilen Luftdruckschwankungen vermuten. Vieles spricht jedoch dafür, dass nicht ein Auslöser, sondern letztlich das Zusammenspiel verschiedener Einflüsse verantwortlich ist.

»Rheuma« — eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Auf dem Gebiet der Rheumatologie wird nach wie vor intensiv geforscht. Obwohl hierzulande jedes Jahr mindestens 800 000 Neuerkrankungen registriert werden, sind die jeweiligen Auslöser für die mehr als 400 Krankheitsbilder, die

Bringen die ersten Herbsttage kühle Feuchtigkeit, leiden viele Rheumakranke deutlich stärker unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Damit Gelenke weniger anfällig für Wetterfähigkeit sind, raten Rheumatologen den Betroffenen zu regelmäßiger Aktivität sowie zu gezielten »Abhängungsmaßnahmen« gegen Wetterreize. Von Dr. Nina Schreiber

unter dem Oberbegriff »Rheuma« zusammengefasst sind, immer noch nicht vollständig bekannt. Als weitgehend gesichert gilt, dass bei den chronisch-entzündlichen Formen, z.B. der rheumatoiden Arthritis (chronische Polyarthrit), ein fehlgeleitetes Immunsystem beteiligt ist: Das Abwehrsystem des Organismus richtet sich durch die Bildung von Antikörpern gegen körpereigenes Gewebe und zerstört es. Betroffen sind vor allem die Gelenke, die aufgrund von akut-entzündlichen Prozessen mit Schwellungen, Überwärmung und starken Schmerzen reagieren. Mitunter greift die Erkrankung aber auch auf andere Körperregionen und Organe wie Rippenfell, Augen und/oder den

Herzbeutel über – ein besonders schwerer Verlauf, der im Extremfall lebensbedrohlich sein kann.

Demgegenüber bleiben die degenerativen rheumatischen Erkrankungen, etwa die Polyarthrosen, in der Regel auf Finger-, Hüft-, Knie- und/oder Großzehengrundgelenke beschränkt. Für diese Erkrankungsform besteht meist eine erbliche Vorbelastung. Bei anderen rheumatischen Erkrankungen spielt sich das Krankheitsgeschehen vornehmlich an den »Weichteilen« wie Muskeln, Sehnen, Bänder, Sehenscheiden oder Schleimbeuteln ab. Die häufigste weichteilrheumatische Erkrankung ist die Fibromyalgie, die durch Schmerzen an bestimmten Sehnenansatzpunkten gekennzeichnet ist; zusätzlich bestehen oft vegetative Symptome wie Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Verdauungs- oder Herzrhythmusstörungen.

Keine ursächliche Therapie möglich

Allen rheumatischen Erkrankungen gemeinsam ist, dass sie bis heute nicht geheilt werden können.

Weil die Ursache nach wie vor unklar ist, zielt die Therapie primär auf eine Milderung der Symptome ab und darauf, ein Fortschreiten der Erkrankung solange wie möglich hinauszuzögern.

Frühzeitig aktiv werden

Umso wichtiger ist es, dass die Erkrankung frühzeitig erkannt wird und die Betroffenen umgehend fachkundige Hilfe erhalten: Auf diese Weise können Beschwerden nachhaltig gelindert und Folgeschäden vermieden werden. Den größten Nutzen ziehen Patienten, wenn die Therapie individuell auf das Krankheitsbild, aber auch auf ihre Lebenssituation und ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Dazu gehört neben einer adäquaten Kombination verschiedener Medikamente auch eine angemessene Dosierung der schmerzstillenden und entzündungshemmenden Präparate, die ge-

sondere in Phasen hoher Schmerz- bzw. Entzündungsintensität können pflanzliche Mittel in der Regel jedoch nur wenig ausrichten.

Krankengymnastik hilft

Weitere wichtige Behandlungssäulen sind Krankengymnastik und regelmäßige Anwendungen der physikalischen Therapie, aber auch Anregungen, was Rheumapatienten selbst tun können, um im Alltag gut mit ihrer Erkrankung zurecht zu kommen.

So haben z. B. viele Betroffene gute Erfahrungen mit dem Erlernen von speziellen Schmerzbewältigungsstrategien wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation gemacht. Das »A und O« der Selbsttherapie ist jedoch die regelmäßige, möglichst tägliche Ausübung von Bewegungsübungen, um einerseits die Beweglichkeit von rheumakranken Gelenken zu erhalten und andererseits zu lernen, sich so zu bewegen, dass die Gelenke entlastet werden.

Viele Rheumapatienten profitieren zudem von einer Änderung der Ernährung hin zu einer vitaminreichen Vollwertkost mit viel frischem Obst und Gemüse und einem stark reduzierten Verzehr von tierischen Fetten, wie sie vor allem in Fleisch, Wurst, Innereien oder Eigelb enthalten sind.



Physiotherapie kann rheumatische Beschwerden lindern.

gebenfalls immer wieder an den Krankheitsverlauf angepasst wird. Im akuten Schub kommen meist reine Schmerzmittel (z. B. Paracetamol, Metamizol, aber auch Opioide wie Tramadol) bzw. nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen oder Meloxicam bis hin zu Kortison infrage. Als Basistherapeutika haben sich u. a. die Wirkstoffe Sulfasalazin, Methotrexat, Chloroquin oder Aurano-fin bewährt. Hohe Erwartungen sind auch an eine neue Medikamentenklasse geknüpft: Wie die anderen Basistherapeutika richten sich die sogenannten monoklonale Antikörper (z. B. Infliximab, Anakinra) gegen die entzündlich bedingte Zerstörung von Knorpeln und Knochen an den Gelenken. Die hohen Kosten machen die neuen Medikamente für viele Rheumakranke jedoch bislang unerreichbar.

In leichteren Fällen können eventuell auch äußerliche Anwendungen von »Rheumabädern« mit ätherischen Ölen oder der Einsatz von warmen Heublumensäcken Linderung verschaffen. Zur innerlichen Anwendung empfiehlt die Phytotherapie u. a. Arzneidro- gen, die Brennnesselblätter, Teufelkrallenwurzel oder Weidenrinde enthalten; ebenso sind pflanzliche Kombinationspräparate, z. B. mit Eschenrinde, Goldrutenkraut und Pflanzenteilen der Zitterpappel, hilfreich. Insbe-



Kneippanwendungen oder einfache Wechselduschen härten ab und verringern die Wetterfühligkeit.

Maßvolles Bewegungstraining

Mit einem maßvollen Bewegungstraining lässt sich im Übrigen auch die »Überreaktion« von wetterfühli- gen Gelenken mildern. Im Akutfall helfen bei Arthrose ohne Entzündungszeichen Wärmekompressen und durchblutungsfördernde Mittel. Ist das Gelenk erwärmt oder geschwollen, können Wärmeanwendungen die Beschwerden verschlimmern – in diesem Fall sind kalte Kompressen die geeignete Behandlungsmethode. Darüber hinaus empfehlen Experten, sich systematisch gegen Wetterreize abzuhärten: Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft – auch bei schlechtem Wetter – regelmäßige Wechselduschen, Wechselfußbäder und andere Anwendungen nach Kneipp sind, sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht, ebenfalls bewährte Mittel, um rheumakranke Gelenke gegen unverträgliche Wettereinflüsse zu stärken.

Crosmin® Granatapfel



mit
Lycopin
+ Selen

Stoffwechsel-
aktivator Granatapfel

Neue Kraft für die Gesundheit

- stärkt die Abwehrkräfte
- unterstützt Herz und Kreislauf
- verjüngt die Zellen

Höchste Qualität
aus der Apotheke!



Ein in Deutschland
hergestelltes Produkt.

Reich an Polyphenolen.
Hohe Ferment-Bioaktivität.

Crosmin® Granatapfel – mit Granatapfelsaft-Extrakt *pg116*. Glutenfrei, lactosefrei, frei von Konservierungsstoffen. **Exklusiv in der Apotheke.** Packungen mit 60, 120 und 180 Kapseln. **QUIRIS® Healthcare**, 33334 Gütersloh. CG 07.9

Kostenlose Informationen erhalten
Sie unter der Service-Hotline:

0 800 . 0 78 47 47

www.crosmin.de