Informations material vom 13.09.2018



Rheumatoide Arthritis

Geschwollene Gelenke, verformte Finger, Schmerzen - beim Thema "Rheuma" denken wir sofort an Ältere, und vor allem an Frauen. Doch die Erkrankung ist keine Frage des Alters, selbst junge Menschen können davon betroffen sein. Bis heute weiß man nicht, was genau die Ursachen für die Entzündungen sind.

Was ist rheumatoide Arthritis?

Das Wort "Rheuma" kommt aus dem Griechischen und beschreibt einen reißenden, ziehenden Schmerz. Die rheumatoide Arthritis, auch chronische Polyarthritis genannt, ist nur eines von mehr als einhundert Krankheitsbildern des "rheumatischen Formenkreises", wie Ärzte das "Rheuma" nennen. Bundesweit sind etwa eine halbe Million Menschen davon betroffen. Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer. Es handelt sich dabei um eine Autoimmunerkrankung: Fehlgeleitete Zellen der Immunabwehr greifen körpereigene Zellen an und lösen Entzündungen aus. Bei rheumatoider Arthritis sind hauptsächlich die Gelenkschleimhäute betroffen, neben den Händen besonders stark auch die Füße. Diese Entzündungen treten schubweise auf und werden im Krankheitsverlauf immer häufiger. Das führt dazu, dass Gelenkknorpel und letztlich die Gelenke zerstört werden. Die Auslöser für die Entzündungsreaktion sind noch nicht vollständig bekannt. Mediziner vermuten erbliche Veranlagung, schädliche Umwelteinflüsse, aber auch Stress als mögliche Ursachen. An Rheuma können generell alle Gelenke im Körper erkranken.

Medikament mit (Neben-) Wirkungen: Methotrexat (auch: MTX)

Der Wirkstoff MTX wurde ursprünglich für Krebspatienten entwickelt, um die Vermehrung von Tumorzellen zu hemmen. Inzwischen kommt er auch bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz. Bei Autoimmunerkrankungen wirkt MTX immunsuppressiv, das heißt, es unterdrückt das Immunsystem und verhindert so, dass körpereigene Zellen weiter angegriffen werden. Die entzündungshemmende Wirkungsweise ist jedoch noch nicht vollständig geklärt. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfall.

Wie sinnvoll ist eine "Rheuma-Diät"?

Die schlechte Nachricht vorweg: Mit einer Ernährungsumstellung lässt sich eine rheumatoide Arthritis leider nicht heilen. Aber es gibt auch eine gute: Über die richtigen Lebensmittel können Entzündungen gezielt gemildert werden. Besonders wichtig ist es, darauf zu achten, dass man keine Nahrungsmittel zu sich nimmt, die Gelenkentzündungen zusätzlich befördern. Dazu zählen hauptsächlich tierische Fette. Vor allem Schweinefleisch besitzt hohe Mengen an Arachidonsäure. Aus ihr bilden sich entzündungsfördernde Botenstoffe, die verantwortlich sind für Schwellungen, Überwärmung und Entzündungen der Gelenke. Sie ist auch in Eiern, Milch und Milchprodukten wie Käse, Butter und Sahne enthalten. Die maximale Empfehlung für Fleisch lautet: zwei kleine Portionen pro Woche. Auf Eier sollte man möglichst ganz verzichten und nur fettarme Milchprodukte zu sich nehmen. Als gesunde Eiweißguelle sind Hülsenfrüchte und Nüsse eine gute Alternative. Anstelle von Butter und Schmalz sind pflanzliche Öle geeignet: Lein-, Raps-, Soja- und Walnussöle können die Aufnahme der schädlichen Arachidonsäure sogar hemmen. Auch die Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch wie Makrele, Hering oder Wildlachs können Entzündungen eindämmen. Eine Ernährungsumstellung sollte man immer mit dem Arzt besprechen. Aber es lohnt auf jeden Fall, sie mal auszuprobieren!

Hätten Sie's gewusst?

Viele **Antioxidantien**, wie zum Beispiel der Stoff Lycopin in reifen Tomaten oder Tomatenmark, wirken entzündungshemmend. Gleiches gilt für die Stoffe Curcumin in Ingwer und Kurkuma und Capsaicin in Chili. Sie lindern Schmerzen und fördern die Durchblutung.

Auch **Wacholdersalbe** aus der Apotheke kann äußerlich aufgetragen die Durchblutung ankurbeln. Die ätherischen Öle wirken hautreizend und anregend. Ein- bis zweimal täglich auf die betroffenen Stellen reiben.

Arnika-Umschläge kühlen und können akute Schmerzen lindern. Dazu vier Teelöffel der Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abgießen und abkühlen lassen. Ein Leinentuch mit dem Sud tränken und für zwei Stunden auf die schmerzenden Stellen legen.

Ein Handdampfbad kann gegen Morgensteifigkeit der Fingergelenke helfen. Dafür Wasser in einem Topf oder Wasserkocher erhitzen. Über beide Hände ein Handtuch legen und in einigem Abstand über den Wasserdampf halten. Die Hände dabei abwechselnd bewegen. Anschließend die Hände in ein feuchtes, kaltes Tuch wickeln und mit einer Decke zudecken. Das regt die Durchblutung an und fördert die Beweglichkeit.

Übergewicht ist ein Risikofaktor, da das Bauchfett Hormone produziert, die Entzündungen fördern.

Landesverband Sachsen: Rheuma-Liga Sachsen e.V. Angerstr. 17 B 04177 Leipzig Tel.: 0341-3554027 info@rheumaliga-sachsen.de

www.rheumaliga-sachsen.de

Termin bei Dr. Google – Gesundheitsinfos aus dem Netz

Seine Praxis hat 24 Stunden geöffnet. Niemand muss lange Anfahrtswege in Kauf nehmen oder ewig im Wartezimmer sitzen. "Dr. Google" ist in vielen Fällen inzwischen einer der wichtigsten Ansprechpartner im Krankheitsfall. Doch wie stellen Sie es an, dass Sie im Meer der Informationen nicht untergehen?

Das Internet - Konkurrenz für den Hausarzt?

Nach einer Studie der Bertelsmann-Stiftung gehört "Dr. Google" für viele Patienten zu den drei wichtigsten Ansprechpartnern neben dem Arzt und den Angehörigen. Die Mediziner, vor allem die Hausärzte, stehen dem allerdings eher skeptisch gegenüber. Sie machen die Erfahrung, dass Patienten, die vor der Sprechstunde nach Informationen im Netz gesucht haben, mitunter mit falschen Erwartungen in die Praxis kommen. Diese zu korrigieren kann Zeit rauben. Viele Experten sehen aber auch große Chancen darin, dass ein Patient zusätzliche Informationen zu seiner Diagnose oder seiner Therapie einholt. Patienten, so die Beobachtung, wollen sich beteiligen, sich in ihre eigene Behandlung einbringen. Das kann die Chancen auf einen Therapieerfolg erhöhen. Wer das Netz nutzt, entdeckt eigene gesundheitliche Defizite mitunter früher und geht rechtzeitig zum Arzt. Und für viele chronisch Kranke werden Online-Angebote wie etwa Patientenforen wichtige Begleiter im Alltag. Die Autorinnen der oben genannten Bertelsmann-Studie urteilen: Das volle Potenzial von Dr. Google wird von Patienten wie Ärzten noch gar nicht genutzt.

Dr. Google richtig fragen

Wer mit seinen Symptomen eine Suchmaschine konsultiert, bekommt nicht selten tausende Ergebnisse. Viele begnügen sich dann damit, auf ein oder zwei Links aus der ersten Seite der Ergebnisliste zu klicken. Doch wenn Internet-Seiten bei Google ganz vorn auftauchen, heißt das nicht, dass sie zu dem Thema auch die wichtigsten Informationen zu bieten haben. Suchmaschinen sortieren ihre Treffer nicht zuerst nach Richtigkeit oder inhaltlicher Relevanz. Also – besser nicht den erstbesten Links vertrauen, sondern genauer hinschauen.

Ohnehin hilft Dr. Google bei der Suche nach der richtigen Diagnose häufig wenig weiter. Auf vielen Seiten bekommt man schnell den Eindruck, die Symptome, die man an sich festzustellen meint, müssten zu einer schlimmen Krankheit gehören. Vor allem in Patienten-Foren werden negative Erfahrungen eher geteilt als positive. Ansgar Jonietz vom Dresdner Online-Portal "Was hab' ich" spitzt es zu: "Wenn man lange genug sucht, ist es am Ende immer Krebs." Ein Termin bei Dr. Google kann einen also kranker machen, als man es eigentlich ist. Vorsicht! Viele Experten raten – besser NACH einem Termin beim Hausarzt die dort gestellte Diagnose mit einer Internetsuche vertiefen. Dann hilft Dr. Google am effektivsten.

Wie zuverlässig sind Gesundheitsinfos aus dem Netz?

Die Zeitschrift ÖKOTEST nahm letztes Jahr zwölf beliebte Gesundheits-Seiten im Netz genauer unter die Lupe. Sie wurden bewertet nach Richtigkeit, Vollständigkeit, Aktualität, Verständlichkeit und Neutralität. Prinzipiell gab es gute No-

ten – fast überall waren die Informationen vollständig und aktuell. Bei einigen Seiten war es für den Leser aber nur schwer zu erkennen, wo die Trennung von Inhalt und Werbung verlief.

Ob eine Webseite wirklich zuverlässige Informationen liefert, hängt von vielen Gesichtspunkten ab. Wie aktuell sind zum Beispiel die Daten, mit denen der Anbieter arbeitet? Stützt er sich auf wissenschaftliche Fakten? Welche Quellen werden benutzt? Werden die Informationen ausgewogen präsentiert?

Bei vielen Webseiten ist schwer zu durchschauen, wer hier Informationen anbietet und mit welchem Interesse. Ein Blick ins Impressum der Seite hilft. Steht womöglich eine Pharma-Firma hinter dem Angebot? Ein Berufsverband oder eine einzelne Klinik, die auf diesem Wege auf ihre Leistungen aufmerksam machen will? Für den Nutzer ist die Orientierung bisher nicht einfach, eine "Stiftung Warentest" für das Internet existiert nicht.

Immerhin – es gibt verschiedene Qualitätssiegel für Internet-Seiten. Eines der verbreitetsten ist das HON-Siegel. Dahinter steht der "HON Code of Conduct", eine Art Selbstverpflichtung des Anbieters, die von der Schweizer Stiftung "Health on the Net Foundation" auch überprüft wird. Ein Garant für die absolute Korrektheit der Informationen ist so ein Siegel aber nicht.

Gute Anhaltspunkte, um die Qualität einer Internetseite mit Gesundheitsinformationen zu bewerten, finden Sie auf <u>www.patienten-information.de</u>. Die Bundesärztekammer und die Kassenärztliche Bundesvereinigung halten dort eine Checkliste bereit.

Ganz neu: Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) arbeitet zurzeit an einem nationalen Gesundheitsportal im Internet. Ziel: ein zentrales deutsches Internet-Angebot für alle Fragen zur Gesundheit. Die dabei kooperierenden Anbieter sollen sich auf gemeinsame Qualitätsstandards einigen. Oberster Maßstab für die hier veröffentlichten Informationen soll die Evidenz sein, also die wissenschaftliche Nachprüfbarkeit. Das neue Portal soll auch den Zugang zu telefonischen oder persönlichen Beratungsangeboten einfacher machen.

Übersetzer für Ärztelatein

Anette Heller aus Filderstadt bei Stuttgart ist schon seit Jahren in kardiologischer Behandlung. Die schriftlichen Befunde ihres Facharztes geben ihr aber regelmäßig Rätsel auf. Was bedeutet "ventrikuläre Extrasystolie" oder "Herzspitze komplett akinetisch"? Wie Frau Heller geht es vielen Patienten, die zum Beispiel nach einer Röntgenuntersuchung oder einem MRT wenig mit dem "Fachchinesisch" der Experten anfangen können und von der Vielzahl der Fremdwörter eher beunruhigt sind. Sie alle fragen sich – was hab ich?

Antworten in diesen Fällen liefert ein in Dresden ansässiges Projekt. Es heißt treffend – "Was hab' ich?". Anette Heller scannt zuhause ihren Befund ein und reicht ihn über die Internet-Seite des Projekts ein. Jetzt machen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von "Was hab' ich" an die Übersetzung aus dem Ärztelatein. Am Projekt beteiligt sind 200 ehrenamtliche Mitarbeiter – Medizinstudenten höherer Semester, für die der Umgang mit den oft komplizierten Befunden Teil ihrer Ausbildung ist. Sie lernen so, komplexe Sachverhalte verständlich zu erklären. Im Hintergrund stehen Fachärzte bereit. Für Patienten ist die Nutzung des Portals kostenlos. Wenige Tage nach der Einsendung hält auch Anette Heller eine Übersetzung ihres Befundes in den Händen.

Intervallfasten - Ohne Mühe gesund und schlank?

Abnehmen ohne Kalorien zählen? Ängeblich ist das machbar. Intervallfasten heißt das Zauberwort. Damit sollen quasi mühelos die Pfunde purzeln. Und nicht nur das. Die spezielle Ernährung schützt angeblich auch vor Diabetes, Demenz und senkt Bluthochdruck. Doch was ist eigentlich Intervallfasten? Und was löst diese Effekte aus?

Dr. Eckart von Hirschhausen, bekannter Fernseharzt und Kabarettist, hat mit der Methode zehn Kilo abgenommen und schwört regelrecht darauf: "Intervallfasten ist keine Diät, es ist eine Lebensweise." Früher zeichneten sich bei Eckart von Hirschhausen einige deutliche Pölsterchen ab. Doch die sind unterdessen weg. Geschafft hat er das mit der bekanntesten Form des Intervallfastens, mit der so genannten 16:8 Methode, kombiniert mit mehr Bewegung. Ziel dieses Ernährungskonzeptes ist es, die Körperzellen anzuregen, mehr Fett zu verbrennen. Und das gelingt, in dem man 16 Stunden am Tag fastet und nur an den verbleibenden acht, Nahrung zu sich nimmt. Doch passt so eine Ernährung in unseren Alltag, in unsere Gewohnheiten? Eckart von Hirschhausen ist sich dessen sicher: "Wann isst keiner von uns? Im Schlaf! Das muss man nutzen!" Die Rechnung ist einfach, wer an die acht Stunden Schlaf, noch vier vorher und vier danach dranhängt, hat die 16 Stunden Essenpausen bereits zusammen. "Und das Tollste ist, in den restlichen acht Stunden darf man essen, was man will!

Was beim Fasten im Körper passiert

Von Natur aus ist der Mensch auf Hungersnöte vorbereitet. Er übersteht längere Perioden ohne Nahrung gut, weil der Körper Energiereserven in verschiedenen Organen und Geweben speichern und im Notfall wieder freisetzen kann. Dieser Überlebensmodus des Urmenschen funktioniert bis heute. Und genau den machen sich alle Fastenkonzepte zunutze. Denn durch zeitweisen Nahrungsentzug, durch das Fasten, bekommt der Stoffwechsel einen Impuls, seine Speicher zu öffnen und verstärkt zu arbeiten. So wird zum Beispiel der Zucker- und Cholesterinstoffwechsel angekurbelt. Die Cholesterin- und Blutzuckerwerte bessern sich. Fasten vermindert das Risiko für Diabetes und entlastet die Leber. Auch die Darmflora verändert sich positiv durch den Nahrungsentzug. Zudem sinkt der Blutdruck leicht. Und es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Fastenkonzepte eine positive Wirkung bei rheumatischen Erkrankungen haben. Auch wer seinem Gehirn etwas Gutes tun will, sollte immer mal wieder fasten. Denn das soll sogar einer Demenz entgegenwirken.

Unterschied klassisches Heilfasten und Intervallfasten

Als klassisches Fasten ist vor allem das Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger, erstveröffentlicht im Jahr 1935, verbreitet. Dabei verzichtet man zeitweise -je nach Verordnung bis zu drei Wochen-, vollständig auf feste Nahrung. Säfte, Tee und Gemüsebrühe sind in gewissem Umfang erlaubt. Auch wenn die Teilnehmer dabei etwas Gewicht verlieren, ist Heilfasten zur reinen Gewichtsabnahme ungeeignet und auch nicht das Ziel. Das Konzept ist zudem bei manchen Grunderkrankungen, wie Diabetes zum Beispiel, ohne ärztliche Betreuung gefährlich und lässt sich nicht gut in einen Berufsalltag integrieren. Intervallfasten macht sich die guten Stoffwechseleffekte des Fastens zunutze, ohne dass den ganzen Tag auf Nahrung verzichtet werden muss. Denn schon nach 14 Stunden Fasten beginnt der Körper mit der inneren Reinigung.

Die meistverwendeten Varianten

Am Bekanntesten, auch durch Eckart von Hirschhausen, ist die so genannte 16:8 – Methode. Dabei wird mindestens 16 Stunden am Stück nichts gegessen. Zuckerfreie Getränke ohne Alkohol Kaffee und Tee ohne Milch sind erlaubt. In den verbleiben acht Stunden darf maßvoll Nahrung aufgenommen werden. Mehr Regeln gibt es im Grunde nicht. Der Trick ist, die lange Hungerphase mit der Nachtruhe zu verbinden. Wer gerne früh zu Abend isst, kann das beispielsweise um 18 Uhr tun. Dann wird 16 Stunden bis zum Frühstück um 10 Uhr nichts gegessen. Dieser Rhythmus lässt sich aber auch an andere Lebensweisen anpassen. Wer abends erst gegen 20 Uhr zum Essen kommt, kein Problem. Seine Fastenzeit von 16 Stunden dauert dann aber bis zum Mittagessen am Folgetag an.

Die **5:2 – Methode** ist eine andere Variante des Intervallfastens. Hier wird an fünf Tagen der Woche normal gegessen. An zwei –und die sollten übrigens nicht nacheinander liegen- wird das Essen stark eingeschränkt. Es wird also nicht gar nichts, sondern viel weniger gegessen. Bei Frauen dürfen 500 Kcal und bei Männern 600 Kcal auf die Teller. Vorteil dieser Methode ist, dass man terminlich flexibel ist. Wenn ein Familienfest oder eine Einladung zu Essen ansteht, verschiebt man den Fasttag auf einen anderen Wochentag.

Essen nach 5:2 - Praktische Tipps

Fünf Tage normal essen, zwei Mal pro Woche nur 500-600 Kalorien? Doch was kann man da eigentlich essen? Generell gilt, dass man sich von den Mahlzeiten Frühstück, Mittag und Abendessen zwei – nicht drei- am Tag leisten kann. Zweite wichtige Regel, das was man dann jeweils zu sich nimmt, sollte reich an hochwertigem Eiweiß sein. Das verhindert Muskelabbau an den Fastentagen. Hochwertige Eiweißquellen sind beispielsweise Nüsse, Rote Linsen, mageres Fleisch, Quark, Käse oder Eier. Beispiele für die einzelnen Mahlzeiten sind

Frühstück:

200 g Naturjoghurt 120 g Heidelbeeren

3 Esslöffel Haferflocken

Mittagessen:

Gedünsteter Fisch mit Gemüse

oder ein Gemüseomelette

Abendessen:

Bunter Gemüsesalat mit Hähnchenbruststreifen

Nicht ohne den Arzt - Vorsicht bei Vorerkrankungen

"Hauptsache Gesund"-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Wolfram Seidel, Rheumatologe, St. Georg Leipzig **Nicole Lins,** Diätassistentin, Magdeburg **Ansgar Jonietz**, Geschäftsführer der "was hab' ich?" GmbH, Dresden

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, "Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

unsere nächste Sendung am 20.09.2018 "Ellenbogen, Gebärmutter, Sanddorn"