



Rheuma – die Krankheit der hundert Gesichter

Beim Stichwort Rheuma denkt man meist an geschwollene Finger und dicke Knöchel. Doch über hundert verschiedene Krankheitsbilder zählen zum sogenannten rheumatischen Formenkreis. Die damit verbundenen vielfältigen Symptome machen oft auch die Diagnose schwierig.

Zu ihnen zählen die rheumatoide Arthritis, systemischer Lupus oder das Sjögren-Syndrom. Doch auch wenn die Symptome der insgesamt über hundert rheumatischen Erkrankungen ganz unterschiedlich sind, eines haben sie alle gemeinsam: Abwehrzellen richten sich gegen körpereigene Zellen und lösen Entzündungen aus. Wie es genau dazu kommt, dafür gibt es trotz intensiver Forschung bis heute keine eindeutige Erklärung. Vermutet werden Faktoren wie dauerhafter Stress, schädliche Umwelteinflüsse und genetische Vorbelastung. Bleiben die Entzündungen lange Zeit unentdeckt, können sie starke Schädigungen an Knochen und Geweben oder gar Organen verursachen. Damit die Erkrankung zum Stillstand kommt, ist es wichtig, die Diagnose so frühzeitig wie möglich zu stellen. Doch genau da liegt das Problem: Die einzelnen Erkrankungen können sich auf sehr unterschiedliche Weise bemerkbar machen, und nicht immer sind Gelenke betroffen. Auch im Blut sind die Entzündungswerte nicht in jedem Fall nachweisbar. „Was man sich nicht erklären kann, lastet man dem Rheuma an“, ein Spruch, den Dr. Wolfram Seidel schon während seines Studiums kennenlernte. Er ist Rheumatologe am Klinikum St. Georg in Leipzig und Präsident der Rheuma-Liga Sachsen. Gemeinsam mit seinen Kollegen weist er auf ein weiteres Problem hin: Circa 40 Prozent der Patienten warten bis zu einem halben Jahr auf einen ersten Termin beim Facharzt. Schon seit mehreren Jahren kritisiert die Deutsche Rheuma-Liga den Mangel an Rheumatologen in Deutschland. Den Angaben der Liga zufolge fehlen derzeit etwa sechshundert internistische Rheumatologen. Die große Hoffnung ist, dass sich das mit dem Terminservice- und Vergabegesetz bald ändern könnte.

Die häufigsten rheumatischen Erkrankungen

Rheumatoide Arthritis – wird auch chronische Polyarthritits genannt. Sie ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Bei ihr können mehrere	Systemischer Lupus (SLE: Systemischer Lupus Erythematoses) ist eine Autoimmunerkrankung mit einer typischen schmetterlingsfö-	Sjögren-Syndrom Dahinter verbergen sich systemische Bindegewebs-erkrankungen, sogenannte Kollagenosen. Das Syndrom wurde nach seinem Entdecker, dem Augenarzt Sjögren benannt, der bei
--	--	--

<p>Gelenke betroffen sein können, meist Finger- und Fußgelenke. Frauen leiden etwa dreimal häufiger darunter als Männer.</p>	<p>migen Rötungen der Wangen, sowie einer Sonnenempfindlichkeit der Haut. Hauptsymptome sind Müdigkeit, Fieber und Gewichtsabnahme.</p>	<p>seinen Patienten fehlende Tränenflüssigkeit nachwies. Weitere Symptome sind Entzündungen der Speicheldrüsen und damit verbundene trockene Schleimhäute im Mund. Auch Schleimhäute im Genitalbereich, Nase und Hals können davon betroffen sein. Frauen erkranken neunmal häufiger daran als Männer.</p>
--	---	--

Der Fall: Morbus Bechterew

Seit einem halben Jahr hält Baby Oskar seine Eltern auf Trab. Natürlich windelt auch Papa Ronny Fischer seinen Kleinen. Obwohl er dabei deutlich seinen kranken Rücken und die Hüften spürt, die teils versteift sind. Der 41-Jährige aus dem sächsischen Auerbach leidet an Morbus Bechterew, also „ an einer versteifenden Gelenkentzündung. Dabei richten sich Abwehrzellen des Körpers gegen eigenes Gewebe. Sehnen und Knochenhaut entzünden sich und schmerzen. Schließlich versteifen die Wirbel durch knöcherne Auswüchse. „Im Becken beginnend schreitet die Versteifung unbehandelt immer weiter nach oben fort. Mit der Zeit versteift die gesamte Wirbelsäule. Im schlimmsten Falle bis zum Hals, so dass man den Kopf nicht mehr drehen kann“, erklärt Ronny Fischer. Der Rollstuhl bleibt dem Fahrdienstleiter hoffentlich erspart, weil sein Rheuma mit Anfang dreißig noch relativ früh erkannt wurde. Schon als Jugendlicher hatte er immer wieder Rückenschmerzen und musste regelmäßig Schmerzmittel einnehmen. Als vor zehn Jahren neben dem Rücken erstmals auch die Beine betroffen waren, wurde sein Becken geröntgt. Dabei entdeckte der Orthopäde zufällig, dass an diesem Gelenk kaum mehr Spalten sichtbar waren. Statt klarer Kanten fand er eine zusammengewachsene Fläche. Das verursachte die starken Schmerzen. „Das ist ein Ruheschmerz, der auf die Dauer wirklich belastend ist und übers ganze Becken zieht, bis hinein in die Oberschenkel. Den Rücken hoch bis in den Nacken, je nachdem, was gerade entzündet ist, und ob man gerade im Schub ist. Dann man nimmt halt Schmerzmittel, dass es etwas abklingt. Ganz krieg ich es meistens nicht weg“, sagt der 41-Jährige. Heute schluckt der Rheumapatient mehrere Präparate, auch moderne Biologica, um die Versteifungen aufzuhalten. Zwei Dinge helfen ihm, gut mit der chronischen Krankheit zu leben: immer aktiv zu bleiben und natürlich die Familie.

Rheumatherapie gestern und heute

In den letzten Jahren hat sich die Rheumatherapie radikal schnell verändert und verbessert. Aber natürlich behandelten Ärzte auch schon vor Jahrhunderten rheumatische Krankheiten. Im Mittelalter war Rheumatherapie ein Glücksspiel. Aderlass galt als gängige Behandlung. Linderung – und nicht zuletzt das Überleben – waren abhängig vom Geschick der Ärzte. Auch Behandlungen mit Schlafmohn oder Weidenrinde waren bekannt. Die linderten zumindest die Schmerzen. 1897 wurde aus dem Wirkstoff der Weidenrinde eines der erfolgreichsten Schmerzmittel überhaupt hergestellt. Aspirin war nicht nur bei Kopfschmerz wirksam, sondern revolutionierte auch die Rheumatherapie.

In den 1940er-Jahren war die Entwicklung von Kortisonpräparaten ein weiterer Meilenstein der Therapie. Gespritzt, als Tabletten oder Cremes lindern sie Rheumasymptome. Das künstlich hergestellte Hormon gilt als Wundermedizin. Und auch dies klingt nach Wunder: Seit hundert Jah-

ren schon nutzt man Goldspritzen, weil sie die krankhafte Immunreaktion blockieren. Die Injektion von Goldsalzen war in der DDR verbreitet, aber mit starken Nebenwirkungen verbunden. Der am besten verträgliche Wirkstoff ist Methotrexat, kurz MTX. Es dämpft das Immunsystem und zählt zu den wirksamsten Basismedikamenten. Dank der Forschung verfügt man heute über eine große Auswahl an Wirkstoffen und Darreichungen. Als neue Wunderwaffe gelten Biologics. Sie werden als Spritzen-Pen verabreicht. Zudem haben sich auch die Behandlungsstrategien der Ärzte gewandelt, sie verordnen mehr Bewegung, Funktionstraining und Ernährungsumstellung. All das macht die Rheumatherapie heute erfolgreicher als je zuvor.

weitere Infos unter:

Deutscher Rheuma-Verband e.V.

www.rheuma-liga.de

Wein – ist das tägliche Gläschen gesund oder nicht?

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ Weinliebhaber schwören auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Rebsaftes. Er soll Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, vor Alzheimer schützen und sogar Krebs vorbeugen. Doch ist Wein wirklich so gesund, wie manche gern glauben möchten?

Viele Aussagen zu den gesundheitlichen Effekten von Wein sind widersprüchlich. Schon im alten Rom galt das Getränk als Lebenselixier. In einigen Studien wird ihm bis heute eine cholesterinsenkende und blutbildende Wirkung zugeschrieben. Andere kommen zum Ergebnis, dass regelmäßiger Wein- und damit Alkoholkonsum das Leben verkürzt. In Maßen galt besonders Rotwein lange Zeit als entzündungshemmend und gesund für Herz und Kreislauf. Vor allem der Inhaltsstoff Resveratrol wurde dafür verantwortlich gemacht. Neuere Studien legen allerdings nahe, dass der Gehalt so gering ist, dass sich kaum positive Effekte nachweisen lassen. Dazu müsste man große Mengen trinken – was aufgrund der Alkoholmenge ungesund ist. Auch den in Schalen, Kernen und Stielen vorkommenden Tanninen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt: Diese Polyphenole sollen gut für die Schleimhäute sein und Schmerzen lindern. Außerdem sollen die Gerbstoffe bei Magen- oder Darmentzündungen helfen. Doch auch hier gilt: Wäre da nicht der Alkohol ... Krankheiten, die mit Alkohol in Verbindung stehen, sind vor allem Leberzirrhose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes und Darmkrebs. Bisher galt: Männer sollten nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol, also etwa ein Viertel Liter Wein zu sich nehmen, Frauen die Hälfte. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte man ganz auf Alkohol verzichten. Heute weiß man, dass schon geringe Mengen Alkohol der Gesundheit schaden können.

Histaminintoleranz

Nur ein Glas Rotwein getrunken und trotzdem Kopfschmerzen: Meist steckt dann eine Histamin-Unverträglichkeit dahinter. Sie kann zu harmlosen roten Flecken im Gesicht bis hin zu schweren Bauchkrämpfen und sogar Migräneanfällen führen. Histamin ist in geringeren Mengen auch in Weißwein enthalten. Normalerweise bauen Enzyme das Histamin schnell ab. Kommt es aber zu einer Verzögerung, zeigen sich allergieähnliche Symptome.

Allergie durch Schwefelgehalt?

Durch das Schwefeln wird der Wein bei der Reifung vor Bakterien und Schimmelpilzen geschützt. Dazu wird meist flüssiges Schwefeldioxid zugesetzt. Bei besonders empfindlichen Menschen kann es zu einer Unverträglichkeit kommen, dem sogenannten Sulfit-Asthma, das allerdings nicht als Allergie eingestuft wird, da es keine speziellen Antikörper gibt. Die Symptome sind asthma-ähnlich: unter anderem Atemnot, Schnupfen, Schluckbeschwerden. Davon betroffen sind etwa 10 Prozent der Asthmatiker.

Besser schlafen mit Rotwein?

Alkohol entspannt – deshalb kann ein Gläschen Wein auch beim Einschlafen helfen, denken viele noch heute. Doch der scheinbar harmlose Schlummertrunk kann es in sich haben: Wir kommen nicht in eine gesunde Tiefschlafphase, solange der Alkohol im Körper nicht abgebaut wird. Außerdem kann er den Schlaf-Wach-Rhythmus stören, weil wir häufiger zur Toilette müssen und so die biologische Uhr durcheinander bringen. Wer ein Glas Wein über längere Zeit als Einschlafritual praktiziert, kann sogar schwere Schlafstörungen davon bekommen.

Weintrauben: gesunde Beeren

Weintrauben heißen genau genommen „Weinbeeren“ und sind die Fruchtstände der Weinrebe. Die Trauben, aus denen Rot- oder Weißwein gemacht wird, nennen sich Keltertrauben. Die Trauben, die wir essen, sind sogenannte Tafeltrauben. Sie gehören bei uns zu den beliebtesten Obstsorten und gelten als sehr gesund. Ihrem Inhaltsstoff Resveratrol wird eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt. Außerdem soll er die Zellen schützen und die Durchblutung fördern. Weintrauben enthalten viel Kalium, Kalzium und Phosphat, was für Knochen und Stoffwechsel wichtig ist. Blaue Trauben punkten zusätzlich mit dem Farbstoff Anthocyan, der ebenfalls vielfach positive Eigenschaften für unsere Gesundheit haben soll. Neben den Vitaminen E und C sind die Trauben auch eine gute Quelle für Vitamin B 6 und Folsäure. Die Schalen stecken voller Gerbstoffe, sie können bei großen Mengen ein unangenehmes Gefühl im Mund verursachen, sind aber gesundheitlich völlig unbedenklich. Ansonsten bestehen die Beeren hauptsächlich aus Wasser – zu über 80 Prozent. Übrigens sollte man auch die Traubenkerne ruhig mitesen. Sie sind besonders wertvoll, da sie reich an Ballaststoffen sind. Aus ihnen wird auch das Traubenkernöl hergestellt.

Achtung Fruchtzucker!

Der Gehalt an Fruchtzucker ist allerdings sehr hoch, weshalb Weintrauben verglichen mit anderen Obstsorten relativ kalorienreich sind. Es gilt: Je süßer die Traube, umso mehr Kalorien. Blaue und rote Trauben enthalten demnach etwas mehr Zucker als helle. Rote Weintrauben haben pro 100 Gramm etwa 70 Kalorien, die gleiche Menge Äpfel kommt auf 52 Kalorien. Getrocknete Weinbeeren wie Rosinen oder Sultaninen enthalten sogar noch mehr Zucker. Wer abnehmen möchte, für den sind Weintrauben also nicht das Obst erster Wahl. Aber immer noch besser als ein Schokoriegel ...

Krank durch Haustiere

Mehr als 34 Millionen Haustiere gibt es in Deutschland. Statistisch gerechnet hält fast jeder zweite Einwohner unseres Landes ein Tier. Das ist zu begrüßen, weil Haustiere ihren Besitzern körperlich und seelisch guttun. Doch zu enge Beziehungen zwischen Mensch und Tier bergen Risiken. Sie zu kennen ist eine Überlebensstrategie – für beide Partner.

„Ich würde mir niemals von einem Hund durchs Gesicht lecken lassen“, höre ich Hilde Gottschall am Telefon sagen. „Nun ja, von einem Hund vielleicht nicht“, denke ich. „Aber mit ihrem Vogel hat sie ziemlich engen Kontakt.“ Das hatte ich in einem Video gesehen. Die Rentnerin aus Sömmerda in Thüringen ist inzwischen weithin bekannt, sie wird oft fotografiert und gefilmt. Das liegt an ihrem exotischen Haustier, einem buntgefiederten Papagei, genauer einem Gelbbrustara – ein Weibchen namens Daisy: „Sie ist mein Kind, sie spricht auch und nennt mich Mama.“ Das Video zeigt Daisy, wie sie mit am Frühstückstisch sitzt, zum Einkaufen oder zum Spazieren mit in den Wald fährt und immer wieder tauschen Frauchen und Papagei von Mund zu Schnabel Küsschen aus. Ich frage mich, ob dieses Verhältnis nicht ein wenig zu eng ist, doch die fröhliche Dame spürt meine Bedenken und erwidert: „Wissen Sie, bevor wir Daisy hatten, haben wir sehr viel über die Haltung von Papageien gelesen. Ein Ara hat ungefähr den Verstand eines vierjährigen Kindes und so behandeln wir sie. Sie braucht viel Zuwendung und fordert sie auch ein. Außerdem ist Daisy ein Therapievogel. Wir sind regelmäßig in Seniorenheimen und Kindergärten zu Besuch. Schon deshalb ist sie unter ständiger ärztlicher Kontrolle.“ So gäbe es keine Zärtlichkeiten, wenn Hilde Gottschall oder ihr Mann erkältet seien und wenn wieder einmal Vogelgrippealarm sei, dürfe Daisy nicht hinaus. Als ich das Telefonat beende, habe ich etwas gelernt: Ich hatte das enge Verhältnis zwischen Frau Gottschall und ihrem Papagei nur nach dem beurteilt, was das Video zeigt. Offenbar aber gibt es Tierhalter, die sehr wohl abwägen, wie viel und welchen Körperkontakt sie zu ihrem Haustier haben dürfen.

Ein Risiko bleibt

Papageien und Wellensittiche seien bei den Deutschen als Haustiere sehr beliebt, sagt Professor Achim Gruber, Direktor des Instituts für Tierpathologie der Freien Universität in Berlin: „Etwa zehn Prozent dieser Vögel sind Träger eines Bakteriums, das beim Menschen Lungen- und Gehirnentzündungen auslösen kann und zur Gruppe der Chlamydien zählt. Solche Erreger kennen wir eher im Zusammenhang mit Geschlechtskrankheiten.“ Chlamydophila psittaci heißt das Bakterium, an dem die Vögel oft selbst nicht erkranken, das sie aber durch innigen Kontakt an den Menschen weitergeben können. Das müsse man wissen und ins Kalkül ziehen, wenn man mit Papageien lebe, erklärt der Tierpathologe. In seinem Institut sezient er verendete Tiere um festzustellen, woran sie gestorben sind: „Ich bin zwar vordergründig eine Art Wächter der Tiergesundheit, aber dahinter steckt natürlich auch das Bedürfnis, die Menschen gesund zu erhalten.“ Und da mache ihm eines gerade besondere Sorgen.

Hygiene lässt nach

Die ältere Generation erinnere sich sicher noch an Tierseuchen, die nach dem Krieg grassierten und teilweise auch für Menschen gefährlich sein konnten. In den 50er-Jahren brach dann eine regelrechte Hygienewelle über Ost und West herein. Aktive Veterinärämter sorgten dafür, dass Tiere, die gefährliche Erreger in sich trugen, separiert und getötet wurden. Es gab öffentliche Aufklärung, Pflichtimpfungen und zunehmend Chemie im Haushalt. So verschwanden bestimmte Gefahren aus dem kollektiven Bewusstsein. In den letzten Jahren steige die Infektionsgefahr durch Tiere wieder an: „Sie glauben gar nicht, wie viele Hunde in deutschen Haushalten heute mit im Bett schlafen oder während des Essens mit am Tisch sitzen. Wenn der Hundehalter sein

Tier streichelt und anschließend mit derselben Hand sein Brötchen zum Mund führt, muss er sich nicht wundern, wenn Wurmeier übertragen werden.“ Erschwerend komme noch hinzu, dass viele Würmer resistent gegen bestimmte herkömmliche Wurmmittel geworden sind, ähnlich wie wir das bei Antibiotika beobachten. Der Halter hat irgendein Wurmmittel für den Hund gekauft und glaubt, nach Anwendung sei das Tier frei von Würmern. Tatsächlich hat der Hund noch immer Würmer, deren Eier er überall in der Wohnung verteilt. Nicht wenige der Würmer des Hundes können auch dem Menschen gefährlich werden.

So vermeidet man Ansteckungen (die vier wichtigen W-Fragen):

- Woher kommt das Tier?
- Wie intensiv ist der Körperkontakt?
- War es beim Tierarzt?
- Wie gründlich ist die Hygiene?

Parasiten kommen

Es gehe nicht darum, Panik zu verbreiten, versichert der Tierpathologe. Dennoch könne man die Augen nicht vor den besorgniserregenden Entwicklungen verschließen. Zumal nicht wenige Ärzte, die Menschen behandeln, durch neue, von Tieren übertragene Erreger überfordert sind, die Symptome mancher Zoonosen nicht kennen, also von Erkrankungen, die vom Tier auf den Menschen übertragen werden. Es gebe Parasiten, die nicht nur unsere Ekelgrenzen überschreiten, sondern neuerdings auch unsere Landesgrenzen. Professor Gruber führt ein Beispiel an, wie bestimmte Erreger aus Ost- und Südeuropa sich hierzulande verbreiten: „Da steht auf dem Marktplatz einer Kleinstadt ein LKW mit heruntergelassener Ladeklappe. Man sieht niedliche Hundewelpen und ein freundlicher Herr erklärt, er sei Mitarbeiter einer Tierschutzorganisation und habe die Tiere aus Tötungsstationen in Rumänien befreien können. Die kleinen Tierchen bräuchten ein liebevolles neues Zuhause. Gegen eine Spende könne man sie abgeben. Dieser Handel blüht natürlich auch im Internet.“ In manchen Fällen stammen die Welpen aus Qualzuchtungen und können unterschiedliche Parasiten tragen. Je nachdem, in welchen inneren Organen die Schmarotzer sich einnisten, heißen sie Lungenwurm, Herzwurm oder orientalischer Augewurm, um nur drei zu nennen. Sie alle leben nicht nur in Lunge, Herz oder Auge der Tiere, sondern siedeln sich gelegentlich auch in den Körpern der Besitzer an. Ganz abgesehen von übertragbaren Viruserkrankungen, wie Tollwut oder Hautpilzen. Da die einheimischen Züchter den Bedarf nicht decken können, gelangen groben Schätzungen zufolge jährlich etwa 500 000 illegal importierte Hunde nach Deutschland.

Buchhinweis: Prof. Dr. Achim Gruber: Das Kuschtierdrama, erschienen bei Droemer.
ISBN: 978-3-426-27781-2

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

Gäste im Studio:

Dr. Wolfram Seidel, Rheumatologe Klinikum St. Georg Leipzig

Dr. Carl Meißner, Ernährungsmediziner, Klinikum Magdeburg

Professor Achim Gruber, Direktor des Instituts für Tierpathologie, Freie Universität Berlin

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 12.09. 2019: Gefäße, Heilpilze, Sepsis