

# Arthritis

Die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung ist die rheumatoide Arthritis, auch als PCP (primär chronische Polyarthritis) bezeichnet.

## Hintergründe

### Fakten:

Rheumatoide Arthritis ist eine in Schüben verlaufende chronische Erkrankung. Frauen sind zwei- bis dreimal so häufig betroffen wie Männer.

### Symptome und Ursachen:

Die Krankheit kann schleichend oder aber mit einem Rheumaschub beginnen. Die Gelenkschmerzen treten typischerweise am Morgen auf („Morgensteifigkeit“), sie beginnen zunächst an Fingermittel- und Fingergrundgelenken: die Gelenke sind geschwollen, warm und schmerzhaft. Müdigkeit, Abgeschlagenheit und erhöhte Körpertemperatur können hinzukommen. Unbehandelt breitet sich die Erkrankung auf die großen Gelenke aus. Die Entzündungen zerstören nach und nach Knorpel und Knochen. Verkrümmungen der Extremitäten und Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Andere Organe und Gewebe können mit betroffen werden.

Bei der rheumatoiden Arthritis liegt eine Autoimmunreaktion vor: das körpereigene Immunsystem richtet sich gegen den eigenen Organismus. Auch genetische Faktoren und der Lebensstil spielen als Ursache eine Rolle.

### Therapie:

Die rheumatoide Arthritis kann nicht geheilt, das Fortschreiten jedoch eingedämmt oder ge-

stoppt werden. Daher ist die frühe Diagnose sehr wichtig. Die konventionelle Behandlung zielt darauf ab, die Beschwerden zu lindern.

## Vorbeugung

Insbesondere, wenn in Ihrer Familie entzündlich-rheumatische Erkrankungen bekannt sind – dämmen Sie diejenigen Risikofaktoren ein, die Sie beeinflussen können! Auch Gene müssen erst aktiviert werden. Ein bewusster Lebensstil kann hier gegensteuern. Dazu gehört evtl. eine Gewichtsabnahme, um die Belastung auf die Gelenke zu vermindern.

## Ernährung

Schränken sie den Konsum von Fleisch drastisch ein. Vor allem Schweinefleisch und Schweinefleischprodukte wie z.B. Wurst sind ungünstig, weil sie die entzündungsfördernde Arachidonsäure enthalten. Sie ist vor allem in tierischen Fetten, v.a. fettem Fleisch, fetter Wurst und Innereien enthalten. Sie erhöht die Entzündungsneigung. (strigin)

Was dann essen? Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch, magerer Quark enthalten gar keine Arachidonsäure. Kalbfleisch, Rindermuskelfleisch



## Warnhinweis

Gehen Sie zum Arzt, wenn nur die geringsten rheumaartigen Symptome auftreten: Steifigkeit, Schwellungen oder Schmerzen der Gelenke, Schwierigkeiten beim Greifen, Beschwerden v.a. in den Morgenstunden.

oder Huhn enthalten sehr wenig Arachidonsäure. Zum Vergleich: 100 g Schweineleber enthalten 870 mg und 100 g Huhn lediglich 42g.

Ein Rückgang der Krankheitsaktivität konnte auch in Studien zur Mittelmeerkost belegt werden: dazu gehören vorrangig Olivenöl, Fisch, Gemüse, Knoblauch, Nüsse. (Checkl.Komp)

## Selbsthilfe

### Bewegung, die passt

Bleiben Sie auch und gerade bei rheumatischen Erkrankungen in Bewegung. Allerdings ist hier besonders wichtig, die Gelenke nicht zu überlasten. Geeignete Sportarten für Rheumapatienten sind Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik. Schließen Sie sich am besten einer speziellen Sportgruppe an, die auf Rheumapatienten zugeschnitten ist.

## Kräutertee

Bei rheumatischen Erkrankungen ist es wichtig, Niere und Leber anzuregen. Ein guter „Blutreinigungste“ (auch für Nichtrheumatiker) ist Brennnesselkraut. Brennnesseltee schmeckt etwas nach Spinat. Mischen sie ihn je nach Geschmack mit Melissenblättern, Lemongras, Pfefferminze, Verbene, Fenchel- oder Anissamen, um den Geschmack etwas zu verbessern.

1 TL der Kräutermischung mit einer großen Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, schluckweise trinken, am besten vor den Mahlzeiten. (ke) Übrigens: Mit Brennnesseln haben sich Rheumatiker in früheren Zeiten ausgepeitscht, um die Wirkstoffe in den Brennhaaren als Reiz zu nutzen. Etwas für ganz Mutige....

## Anwendungen Schritt für Schritt

### Wärmeanwendungen

Bei der Morgensteifigkeit in Händen oder Füßen tut vielen Betroffenen Wärme gut (wenn Ihnen Kälte gut tut, bitte keine Wärmeanwendung!) Erwärmen Sie trockene Linsen oder Erbsen in Mikrowelle oder Ofen und geben Sie sie in eine



Lassen Sie die Füße nun 10 Minuten im Senfmehl-fußbad stehen. Anschließend die Füße mit klarem, lauwarmem Wasser abspülen und gut abtrocknen, um Haut.



Geben Sie 4 EL schwarzes Senfmehl (aus dem Kräuterladen oder der Apotheke) in eine Fußbadewanne und füllen Sie dann körperwarmes Wasser auf, das bis zur Wade reichen.

Schüssel. Tauchen Sie Hände oder Füße in die Schüssel und bewegen sie Finger oder Zehen, um die Beweglichkeit zu verbessern. Alternativ tun warme Moorbäder gut.