

# ***rheuma***vision

Leben mit Rheuma



**Diagnostik:**  
Erkennen, verstehen, behandeln

**Überbelastet:**  
Dem Stress erfolgreich  
begegnen

**Gut zu wissen:**  
Gelenke schonen und  
tierische Fette vermeiden



Liebe Leser,  
liebe Leserinnen,

Sie halten die erste Ausgabe unserer neuen Zeitschrift *Rheumavision* in Händen. Wir freuen uns, Ihnen damit fortan einen neuen Service bieten zu können, mit interessanten Informationen, nützlichen Tipps und anregenden Beiträgen rund um das Thema Rheuma.

Dabei wollen wir auch in die wissenschaftliche Zukunft blicken und Neues aus der Forschung aufgreifen, über aktuelle Diagnose- und Therapiemöglichkeiten informieren und von vielversprechenden Studien berichten.

An oberster Stelle steht, für die meisten Rheumapatienten, der Erhalt oder die Verbesserung von Lebensqualität. Daher finden Sie, neben wechselnden Titeltiteln, in jeder Ausgabe außerdem die Rubrik *Lebensqualität*, in der wir uns mit jenen Dingen beschäftigen, die den Alltag betreffen, die Lebensgewohnheiten und Notwendigkeiten aufgreifen, ebenso wie die damit einhergehenden Schwierigkeiten und nicht zuletzt auch Lebensfreude bringen. Schließlich bieten wir Ihnen auf unserer Seite *Gut zu wissen* aktuelle Anregungen – mal zur gesunden Ernährung und mal zur gesunden Bewegung.

Offen für Impulse und Ihre Wünsche, freuen wir uns bereits jetzt auf reges Feedback. Ganz gleich ob es um spezielle Themenwünsche oder allgemeine Fragen geht, ob Sie einen Tipp für andere Leser loswerden möchten oder Lust haben, Ihre eigenen Erfahrungen mit anderen Betroffenen zu teilen. Zögern Sie nicht, uns dies mitzuteilen. Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!

Ihre

Tanja Fuchs | Redaktion RHEUMAVISION

- 2 **News**
- 4 **Praxis Portrait**  
Ihre Rheumatologische Praxis stellt sich vor
- 5 **Apotheken Portrait**  
Gut beraten bei Rheuma
- 6 **Titelthema: Diagnostik**  
Wie eine frühe Diagnose und eine effiziente Therapie dabei helfen können, mehr Lebensqualität zu gewinnen
- 10 **Lebensqualität**  
Stress vermeiden, mit Stress umgehen
- 14 **Gut zu wissen**  
Tipps, Veranstaltungen, Infos, Wissenwertes rund um Ihre Therapie
- 15 **Vorschau**

#### IMPRESSUM

Verlag: Florian Schmitz Kommunikation GmbH  
Herausgeber: Florian Schmitz (V.i.S.d.P.)  
Redaktion: Tanja Fuchs  
Gestaltung: Peter Schumacher  
Redaktionsanschrift:  
Florian Schmitz Kommunikation | Tanja Fuchs  
Wichmannstrasse 4 / Haus 12, 22607 Hamburg

### Bessere Betreuung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Etwa 20 000 Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden an einer rheumatischen Erkrankung. Jedes Jahr stehen 3000 Rheumakranke vor dem Sprung in die Erwachsenenwelt. Etwa ein Drittel aller Patienten mit juveniler idiopathischer Arthritis (JIA), der häufigsten Rheumavariante im Kindesalter, brechen dann den Kontakt zu den Ärzten ab. Wenn sie sich Jahre später erneut bei einem Rheumatologen vorstellen, kann es häufig bereits zu dauerhaften Schäden an den Gelenken gekommen sein.

Als entsprechend mangelhaft bewertet der Sachverständigenrat Gesundheit die Betreuung chronisch kranker Jugendlicher in der Übergangsphase in Deutschland. Neue Betreuungsmodelle sollen Betroffene durch diese „Transition“ führen und für eine nahtlose Behandlung sorgen. „Hier brauchen wir fachübergreifende, einheitliche Strukturen, die den Prozess der Transition nicht nur begleiten und absichern, sondern auch finanziell unterstützen“, fordert die DGIM-Vorsitzende Professor Dr. med. Elisabeth Märker-Hermann. Sie betreut an den Dr. Horst Schmidt Kliniken in Wiesbaden auch junge Patienten mit Rheuma und arbeitet dabei eng mit Kinderärzten zusammen.

Ein von den DRK-Kliniken entwickeltes Modellsystem wurde jetzt ausgewählt. Innerhalb des Programms wird der Prozess der Transition durch Fallmanager begleitet und durch die Krankenkassen vergütet. Zum Angebot gehören Einzelgespräche, gemeinsame Sprechstunden und Fallkonferenzen.

(Quelle Pressemitteilung Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V. (DGIM))

### Rheuma schädigt Blutgefäße

Menschen mit entzündlichem Rheuma haben, neuen Studien zufolge, ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Eine frühzeitige Behandlung des Rheumas könnte Betroffene auch vor den Gefäßschäden und ihren tödlichen Folgen schützen. „Schon in den ersten Erkrankungsjahren einer entzündlichen Gelenkerkrankung lassen sich mit kardiologischen Funktionstests Veränderungen in den Arterien nachweisen“, berichtet Müller-Ladner im Vorfeld des 119. Internistenkongresses. (Quelle: idw)

### HUMIRA-Label weist 10-Jahres-Daten bei Rheumatoider Arthritis aus

Humira (Adalimumab) von AbbVie kann als erstes Biologikum in der EU in seiner Fachinformation 10-Jahres-Daten für den klinischen Einsatz bei rheumatoider Arthritis ausweisen. In der Rheumatologie ist Humira in Europa im zehnten Jahr zugelassen für die Behandlung von rheumatoider Arthritis (RA). Die Europäische Kommission hat einer Ergänzung der Fachinformation von Humira (Adalimumab) für die Behandlung von Erwachsenen mit mittelschwerer bis schwerer rheumatoider Arthritis (RA) zugestimmt. Die Ergänzung beinhaltet Daten, die den langfristigen klinischen Nutzen von Humira belegen. Damit ist Humira das erste und einzige verfügbare Biologikum, dessen Fachinformation unterstützende Daten von bis zu 10 Jahren aufweist. (Quelle: Pressemitteilung AbbVie / Missler-Karger)

### Anämie und Rheuma

Das Vorliegen einer Anämie bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis scheint Krankheitsprozesse zu beeinflussen, die mit den klassischen Parametern zur Messung der Krankheitsaktivität nicht erfasst werden. Das ergab eine Studie, die von Forschern der Universitäten Bern und Genf durchgeführt wurde. (Quelle: rheuma-online)



### Die Rolle des Sonnenvitamins: Effekt von Vitamin D auf Immun- und Autoimmunerkrankungen

In einer Übersichtsarbeit, die auf [www.rheuma-online](http://www.rheuma-online) nachzulesen ist, werden neueste Daten zur Rolle von Vitamin D bei der Entstehung verschiedener immunologischer Erkrankungen vorgestellt. Vitamin D hemmt generell Immunreaktionen, aber es verbessert auch die Transkription endogener Antibiotika wie die von Cathelicidin und von Defensinen. Vitamin D hemmt die Entstehung von sowohl durch TH1- als auch durch TH2-Zellen vermittelten Erkrankungen.

## **Moderne Diagnostik** **Umfassende Therapie**

Die Praxis für Rheumatologie, klinische Immunologie und Osteologie, ambulantes osteologisches Zentrum (DVO) im Ärztehaus am Bahnhofsplatz in Hildesheim



**Dr. Ulrich von Hinüber**



**Dr. Winfried Demary**

Wenn es um state-of-the-art Medizin für entzündlich-rheumatische Erkrankungen und osteologische Erkrankungen geht, ist die Rheumatologie und Osteologie im Ärztehaus am Bahnhofsplatz eine Schwerpunkteinrichtung. Sie ist spezialisiert auf die Abklärung und Behandlung der über 400 rheumatischen Erkrankungen. Zusätzlich ist sie, als eines der wenigen ambulanten osteologischen Zentren (DVO), für Erkrankungen des Knochenstoffwechsels ein überregionales Überweisungszentrum.

Die letzten 20 Jahre brachten eine erhebliche Dynamik für die jungen Fächer Rheumatologie und Osteologie, mit rasanter Entwicklung der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten. Rechtzeitige Diagnosestellung und frühzeitige Therapie können heute den – früher als schicksalhaft empfundenen – Fortgang der Krankheiten verhindern, und den Betroffenen ein normales Leben ermöglichen.

Die Praxis für Rheumatologie und Osteologie besteht seit 1993 und ist ausschließlich in diesen Schwerpunkten tätig. Die Betreuung erfolgt nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Standards. Die Orientierung an nationalen und internationalen Leitlinien ist für unsere Praxis selbstverständlich. Darüber hinaus sind beide Praxisinhaber wissenschaftlich und berufspolitisch engagiert, halten



Ein freundlicher Empfang, und moderne, großzügige Räumlichkeiten sollen es unseren Patienten erleichtern, sich bei uns wohl zu fühlen.

Vorträge, nehmen an zahlreichen Studien teil und betreuen Versorgungsverträge mit Krankenkassen auf dem Gebiet entzündlich-rheumatologischer Erkrankungen sowie der Osteoporose.

Besonderen Wert legen wir auf eine enge Zusammenarbeit mit unseren haus- und fachärztlichen Zuweisern sowie den Krankenhausabteilungen in der Region. Wir arbeiten gemäß einem aktuellen Qualitätsmanagement.

### Leistungen

- Rheumatologische Sprechstunde
- Osteologische Sprechstunde
- Früharthritis- und Notfallsprechstunden
- Spezialfachärztliche Versorgung
- Studienambulanz
- Ultraschalldiagnostik, mit modernster Technik (Power-Duplex)
- Knochendichtemessung mit der DXA-Technik
- Röntgendiagnostik
- Immunologische und osteologische Labordiagnostik
- Tagesklinische Betreuung für Infusionsbehandlungen

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS**  
**DR. VON HINÜBER UND DR. DEMARY**

Dr. Demary, Rheumatologe  
Dr. von Hinüber, Rheumatologe

Bahnhofsplatz 5, 31134 Hildesheim  
Telefon: 051 21 - 2 06 98-0  
Fax: 051 21 - 2 06 98-34  
E-Mail: kontakt@rheuma-hi.de  
www.rheumapraxis-hi.de

## Floriani Apotheke: Ihre Medikamente bequem per Versand

Bestellen Sie bei der Floriani Apotheke – Ihrem Partner in der modernen Rheumatherapie



**Regina Giese,**  
leitende Apothekerin



**Floriani Apotheke**  
Die Versand-Apotheke  
schnell & sicher

Lassen Sie sich einfach und bequem Ihre benötigten Medikamente liefern, und zwar dorthin, wo Sie die Lieferung entgegennehmen können. Die Floriani Versand-Apotheke macht es möglich! Dabei fallen nicht mal Portokosten an – denn für Ihre Rezepteinsendung bekommen Sie von uns Rückumschläge und für Ihre Bestellung auf Rezept zahlen Sie bei der Floriani Apotheke weder Porto- noch Verpackungskosten. Und keine Sorge, dass Sie lange auf Ihre Medikamente warten müssen – jede Bestellung wird innerhalb von 24-48 Stunden nicht nur bearbeitet, sondern auch auf den Weg zu Ihnen gebracht. Denn wir – als Ihr Rheuma-Partner – haben alle Medikamente für Sie auf Lager.

Das kompetente Team rund um Regina Giese und Daniel Olek berät Sie gern. Bei allen Fragen zu Rheuma, aber auch in Bezug auf alle anderen medizinischen Bereiche. Besuchen Sie uns. Vor Ort in der Wichmannstraße oder auf unserer Website.

Profitieren Sie von der Einfachheit, Schnelligkeit und Bequemlichkeit unseres praktischen „Nach-Hause-Liefer-Dienstes“!

### Und so einfach funktioniert es:

- Sie senden Ihr Rezept im Freiumschatz an die Floriani Apotheke.
- Ein Apotheker prüft die Verordnung und gleicht diese mit dem Gesundheitsfragebogen ab, den Sie einmalig (nur bei der ersten Bestellung) ausgefüllt an die Floriani Apotheke geschickt haben, um mögliche Wechselwirkungen auszuschließen.
- Ihre Arzneien werden von einem Apotheker zusammengestellt und versandfertig gemacht. Durch passive Kühlung ist eine optimale Temperatur während des Versands gewährleistet. Rheuma-Medikamente werden grundsätzlich per Express versendet und am Folgetag, vor 12 Uhr, zugestellt.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Team von Apothekern und pharmazeutisch-technischen Assistenten zur Verfügung: unter der gebührenfreien Servicenummer 0800 - 56 00 943

### FLORIANI APOTHEKE

Wichmannstraße 4/Haus 9, 22607 Hamburg  
Telefon gebührenfrei: 0800 - 56 00 943  
Fax: 040 - 822 28 65 17  
E-Mail: [service@floriani-apotheke.de](mailto:service@floriani-apotheke.de)  
[www.floriani-apotheke.de](http://www.floriani-apotheke.de)

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag  
08:00 - 18:00 Uhr



Unter [www.floriani-apotheke.de](http://www.floriani-apotheke.de) finden Sie neben aktuellen Tipps und Angeboten auch unsere Flyer, das Archiv unserer Patientenmagazine sowie die aktuelle Rheumavision zum kostenlosen Download.



*Früher erkennen,  
rechtzeitig therapieren:  
Rheumadiagnostik*

Die besten Voraussetzungen für eine günstige Prognose rheumatischer Erkrankungen, sind eine möglichst frühe Diagnose und eine schnelle effiziente Therapie. Durch eine zeitige Vorstellung beim Rheumatologen können schwerwiegende Folgen häufig vermieden werden.

Text von Tanja Fuchs

Eine rheumatoide Arthritis verläuft heute meist wesentlich milder als vor 30 Jahren. Vorausgesetzt, sie wird rechtzeitig erkannt und konsequent therapiert. Je früher desto besser. Denn, für einen günstigen Krankheitsverlauf und einen Erhalt der Gelenkfunktionen ist die frühzeitige Therapie entscheidend. Gelingt es, vor Entstehung der ersten irreversiblen Schäden an Gelenken zu therapieren, besteht sogar die Möglichkeit, das Risiko für einen Verlust der Gelenkfunktionen zu halbieren und die Chance für eine Krankheitsremission zu verdreifachen.

### Die Diagnose

Weil die Krankheit schleichend beginnt, ist eine rechtzeitige Diagnose nicht immer einfach. Um eine sichere Diagnose zu stellen, muss ein Arzt viele Faktoren berücksichtigen. Zudem ist Rheuma nicht gleich Rheuma. Es gibt etwa 400 verschiedene Arten, die sich in vier Hauptgruppen unterteilen lassen:

1. Entzündlich rheumatische Erkrankungen - wie Rheumatoide Arthritis (RA), Morbus Bechterew, Kollagenosen und Vaskulitiden.
2. Degenerative rheumatische Erkrankungen - wie Arthrose
3. Krankheiten des Bewegungssystems durch Stoffwechselstörungen z. B. bei Osteoporose, Gicht, Diabetes
4. Rheumatische Schmerzkrankheiten („Weichteilrheumatismus“) - wie Fibromyalgie

### Symptome

Zu den häufigen Symptomen rheumatischer Erkrankungen gehören hohe Entzündungswerte verbunden mit Schmerzen in Gelenken oder Gliedern. Die Erkrankung kann in jedem Alter beginnen, das Durchschnittsalter liegt bei einzelnen Krankheitsbildern jedoch bei etwa 60 Jahren.

### Sichere Diagnostik

Wichtig für eine schnelle und sichere Diagnosestellung sind bildgebende Verfahren wie Röntgen und Szintigraphie, MRT und Sonographie sowie die klinische Beurteilung anhand der revidierten Klassifikationskriterien des „American College of Rheumatology“ (ACR). Die Serologie umfasst eine Dokumentation der Akute-Phase-Reaktionen, wie Blutsenkung (BSG), C-reaktives Protein (CRP) und Anämie, sowie die Bestimmung von spezifischen Antikörpern. (Vgl. Dgrh-Leitlinien- Management der frühen rheumatoiden Arthritis, [www.rheumanet.org](http://www.rheumanet.org))

### Klinische Untersuchung

Zur gründlichen Untersuchung gehört auf jeden Fall die detaillierte Beschreibung der Krankheitsgeschichte, die sogenannte Anamnese. Hierzu zählen Angaben zu früheren Erkrankungen und vorherigen Behandlungen, zu allgemeinen Problemen und Beschwerden, evtl. Gelenkerkrankungen in der Familie, sowie zur allgemeinen persönlichen Lebenssituation. Erfahrene Ärz-

te können im Rahmen der klinischen Untersuchung, erste Schlüsse ziehen und daraufhin weitere Untersuchungen einleiten.

Den Klassifikationskriterien des Euler/ACR zufolge, sollen Patienten bei über sechs Wochen bestehenden Gelenkschwellungen in mehr als zwei Gelenken, sowie einer Morgensteife mit einer Dauer von mind. 60 Minuten, unter dem Verdacht auf eine frühe Rheumatoide Arthritis dem Rheumatologen vorgestellt werden.

### Blutuntersuchung

Wie bei vielen Erkrankungen können Veränderungen und Auffälligkeiten des Blutbildes weitere Hinweise für eine genaue Diagnose geben. Richtungsweisende Laborbefunde für die RA sind: Erhöhte Blutsenkung, erhöhtes CRP, Nachweis von Rheumafaktoren und Nachweis von Antikörpern gegen cyclische citrullinierte Peptide.

**Blutsenkung (BSG):** Die BSG ist bei (unbehandelten) rheumatischen Erkrankungen zwar fast immer erhöht, jedoch unspezifisch, da dies auch bei anderen entzündlichen Erkrankungen der Fall ist.

Das Blutbild liefert zahlreiche Informationen, die Blutentnahme gehört auch in der Rheumadiagnose mit zur klinischen Untersuchung.



**CRP** (C-reaktives Protein) gehört zu den Akute-Phase-Proteinen. Das sind Eiweiße im Blut, deren Konzentration im Rahmen entzündlicher Erkrankungen ansteigen. Das CRP wird als unspezifischer Entzündungsparameter unter anderem zur Beurteilung des Schweregrades entzündlicher Erkrankungen herangezogen. Auch ohne klinische Symptomatik müssen erhöhte CRP-Konzentrationen immer abgeklärt werden.

Der **Rheumafaktor** galt früher als sichere Methode, um eine Rheuma-Erkrankung zu bestimmen. Mittlerweile weiß man, dass er zur eindeutigen Bestimmung nicht ausreicht. Bei 70 bis 80 Prozent der an Rheumatoider Arthritis erkrankten Menschen ist dieser Faktor als seropositiver Rheumafaktor im Blut nachweisbar. Bei 20 bis 30 Prozent der Erkrankten jedoch, fehlt dieser Marker. Man spricht dann von einer „seronegativen rheumatoiden Arthritis“. Darüber hinaus lassen sich Rheumafaktoren auch bei einigen anderen Erkrankungen nachweisen und finden sich zudem bei sechs Prozent aller gesunden Menschen (10 % bei Menschen über sechzig Jahren).

**CCP** (cyclische citrullinierte Peptide): Der CCP-Antikörper gilt als neuartiger Rheumafaktor. Zwar ist er seltener bei Patienten mit RA nachzuweisen, dafür aber spezifischer, das bedeutet, man kann sich noch sicherer bei der Diagnosestellung sein. Am weitesten verbreitet ist hier ein ELISA-Labortest, der künstliche zyklische citrullinierte Peptide nachweist. Antikörper gegen citrullinierte Peptide können möglicherweise Jahre vor Krankheitsausbruch nachgewiesen werden.

**Mutiertes Citrulliniertes Vimentin (MCV)**: Citrullinierte Proteine wurden in den Gelenken von Patienten mit rheumatoider Arthritis nachgewiesen. Eines dieser Proteine ist das mutierte citrullinierte Vimentin (MCV). Die MCV-Antikörper gelten als Biomarker für die RA. Der diagnostische und prognostische Wert des MCV-Antikörper-Nachweises ist höher als der der Rheumafaktoren. Die Citrullinierung des Vimentins ist nicht nur wesentlich an der Entstehung der RA beteiligt. Darüber hinaus ist ein Zusammenhang zwischen der MCV-Antikörper-Konzentration mit der Krankheitsaktivität und dem Schweregrad

der rheumatoiden Arthritis nachgewiesen. Der medizinische Nutzen des MCV-Antikörper-Nachweises liegt im frühen Auftreten dieser Biomarker und damit in der Möglichkeit, auch die RA-Frühhformen diagnostizieren und die Krankheit bereits vor dem Auftreten von Schmerzen und Schäden therapieren zu können. MCV-Antikörper sind auch wichtige prognostische Biomarker zum Einschätzen des Verlaufs einer rheumatoiden Arthritis. Zudem gibt es Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen der MCV-Antikörper-Konzentration und dem Therapieerfolg bei RA. (Vgl. MTA-Welt, 02-2008 / H. Bang, F. Hammar Mainz; vgl. wikipedia)

### **Bildgebende Verfahren**

Verschiedene bildgebende Verfahren können die Diagnose weiter absichern. **Röntgenaufnahmen** gehören zur Standarddiagnostik und zeigen das Ausmaß möglicher Gelenkschäden, das Vorhandensein von Osteophyten (Knochenspornen) sowie Knorpelverlust an. Außerdem kann



Eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Behandlung ist das vertrauliche Arzt-Patienten-Gespräch.



der Arzt mithilfe eines Röntgenbildes entscheiden, ob eine Gelenkersatzoperation notwendig ist oder nicht. Meist noch bessere Darstellungen als Röntgenaufnahmen liefern Verfahren wie Computertomographie (CT), Magnetresonanztomographie (MRT), Ultraschall, Knochenszintigraphie oder Dual Energy X-ray Absorptiometry (DEXA) zur Knochendichtemessung. Einige dieser Verfahren können Entzündungen und Schwellungen der Weichteile nachweisen.

Die **Szintigraphie** dient dem Nachweis und Erkennen der Verteilung von Zonen gesteigerten Knochenstoffwechsels, unabhängig von deren Ursache (nicht spezifisch für RA).

Die **Sonographie** ist – vor allem aufgrund ihrer Verfügbarkeit und einfacheren Durchführbarkeit – eine wichtige Ergänzung zum klinischen Befund. Sie dient dem Nachweis von Gelenkergüssen und synovialer Proliferation\*, Tenovaginitiden\* sowie Erosionen\*.

**MRT** (Magnetresonanztomographie): die hochsensitive und hochauflösende Bildgebung der Magnetresonanztomographie liefert detaillierte Darstellungen zu Struktur und Funktion von Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln, gehört aber nicht zu den Routineverfahren.



Röntgenaufnahme von einem Fuß mit fortgeschrittener Arthrose im großen Zeh

## Erklärung Begriffe

### Serologie

Die Serologie ist ein Teilgebiet der Immunologie, das sich mit den Antigen-Antikörper-Reaktionen im Blutserum beschäftigt. Im klinischen Sprachgebrauch bezieht sich der Begriff meist auf den in vitro-Nachweis von Antikörpern. (In vitro = im Reagenzglas). Damit wird einerseits die Identifizierung von Antigenträgern wie zum Beispiel Krankheitserregern ermöglicht. Andererseits können durch den spezifischen Nachweis bestimmter Antikörper im Blut Krankheiten diagnostiziert werden. (www.docflexikon.de)

### seropositiv / seronegativ

Als seropositiv werden Individuen bezeichnet, wenn Antikörper gegen ein bestimmtes Antigen gefunden werden konnten. Bei negativem Befund ist das Individuum seronegativ.

### ELISA-Labortest

ELISA (enzyme-linked immunosorbent assay) ist ein inzwischen verbreitetes Verfahren, um einzelne Proteine nachweisen zu können. Dabei nutzt man die Mechanismen des Immunsystems: Wird eine Substanz vom Immunsystem als fremd erkannt, bildet es „Antikörper“, die an das fremde Molekül andocken und es so markieren. enkinnenhaut. (www.biosicherheit.de)

### Knochenszintigraphie oder Dual Energy X-ray Absorptiometry (DEXA) Rheumascan:

Mit der Knochenszintigraphie können aktive Veränderungen im Knochen festgestellt werden. Während bei herkömmlichen digitalen Röntgenverfahren lediglich eine Röntgenquelle eingesetzt wird, setzt das Dual-Röntgen-Absorptiometrie-Verfahren (engl. dual-energy X-ray absorptiometry, DXA oder DEXA) gleichzeitig zwei energetisch leicht unterschiedliche Röntgenquellen ein. Materialien mit unterschiedlicher Dichte zeigen in Abhängigkeit von der Energie der Röntgenstrahlung unterschiedliche Schwächungscharakteristiken.

### ACR-EULAR

Classificationskriterien für Rheumatoide Arthritis

### synovialer Proliferation

Synovialis = Gelenkinnenhaut  
Proliferation = Gewebeerneuerung / Wachstum und die Vermehrung von Zellen.

### Tendovaginitis

Sehnenscheidenentzündung durch Überbelastung oder eine entzündlich-rheumatische Krankheit.

## ***Wenn alles zuviel wird***

Wie man Stresssituationen meidet, damit umgeht wenn sie da sind und auf welche Weise man negativen Gedankenmustern effizient begegnet



... keine Zeit, bin im Stress ...

... keine Zeit, bin im Stress ...  
... ich funktioniere am besten unter Druck ...

Text von Tanja Fuchs

Gelassen oder gestresst. Geruhsam oder gehetzt. Wie ticken Sie? Ob man eher bedächtig durchs Leben geht oder rastlos, hängt nicht zuletzt auch von der generellen Wesensart eines jeden ab. Und doch sind es viele Faktoren, die unsere Reaktion auf äußere Reize und spannungsgeladene Situationen beeinflussen.

Jeder von uns erlebt fast täglich Stress. Zeitdruck im Alltag und familiäre Konflikte können ebenso belasten, wie finanzielle Sorgen, hohe Anforderungen am Arbeitsplatz oder Lärm. Wo mehrere negative Reize zusammenkommen, ist der Stressfaktor naturgemäß höher. Ein familiärer Konflikt vor einer wichtigen Besprechung, dessen Erreichen einen zusätzlich in Zeitnot bringt, birgt mehr Stresspotential als eine wichtige Besprechung alleine.

Menschen, die scheinbar in jeder Situation Gelassenheit ausstrahlen, werden mitunter ebenso bewundert, wie jene, die trotz hoher Belastungen und enormem Zeitdruck nicht nur unglaublich viel schaffen, sondern darüber hinaus vielfach für zusätzliche ehrenamtliche Tätigkeiten zur Verfügung stehen oder auf deren Hilfsbereitschaft man sich immer verlassen kann.

#### Grenzen kennen

Wieviel wir uns letztlich aufhalsen ist auch eine Frage der persönlichen Belastbarkeitsgrenze. Während dem einen die tägliche ruhige Mußestunde heilig

ist, blüht ein anderer erst so richtig auf, wenn er jede Minute des Tages genutzt weiß. Wichtig ist es, seine Grenzen zu kennen. Solange der Stress positiv empfunden wird, ist nichts gegen einen vollen Terminkalender einzuwenden. Dabei besteht jedoch immer auch die Gefahr, sich selbst zu überschätzen und unter Druck zu setzen. Viele Menschen merken irgendwann nicht mehr, dass all das was sie tagtäglich bewältigen vor allem von ihnen selbst eingefordert wird. „Ich muss das machen, ich muss das alles schaffen.“ Oder: „Frau Sowieso schafft das auch alles.“ Häufig wird auch ein Gefühl der Wertigkeit damit verbunden. „Ich bin mehr wert, je mehr ich schaffe. Die anderen halten mehr von mir, bringen mir Dankbarkeit entgegen.“ Nein zu sagen wird mit Schwäche in Verbindung gebracht. Dies gilt insbesondere dann, wenn Krankheiten im Spiel sind. Wenn wir plötzlich etwas nicht mehr schaffen, was wir zuvor immer zu unseren Aufgaben gezählt haben. Wenn eine Erkrankung uns dazu zwingt, einen Gang runter zu schalten oder auch mal NEIN zu sagen.

#### Stress durch Rheuma

Die Folgen und Symptome von Krankheiten selbst sind häufig ebenfalls eine Ursache für Stress. So auch bei Rheuma. „Die Höhen und Tiefen bei dieser vielschichtigen Erkrankung stören das emotionale Gleichgewicht und führen zu Frustration, Wut, Trauer und Ängs-

#### wissen

Das vegetative Nervensystem:

Funktionell gegliedert in Sympathicus und Parasympathicus. I.d.R. bewirkt der Sympathicus eine Leistungssteigerung des Organismus während der Parasympathicus für Ruhe, Erholung und Schonung des Organismus sorgt. Weil die über das vegetative Nervensystem vermittelten, biologisch festliegenden und automatisch ablaufenden Anpassungs- und Regulationsvorgänge vom Menschen willentlich nicht direkt beeinflusst werden können, spricht man auch vom „autonomen Nervensystem“.

ten“ heißt es in einem Rheuma-Ratgeber der Deutschen Rheuma-Liga. „Stimmungsschwankungen erhöhen den Stresspegel, während negative Gedanken dem Teufelskreis von Schmerzen, Erschöpfung und Stress neue Nahrung geben.“

#### Biologisch betrachtet

Im wissenschaftlichen Sinn ist Stress eine genetisch festgelegte Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus.

mus. Das Gehirn reagiert auf äußere oder innere Reize, was wiederum zur Ausschüttung von Stresshormonen führt. Der Herzschlag beschleunigt sich, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen, die Durchblutung vieler Organe wird verbessert, in anderen gedrosselt. Erstmals umfangreich untersucht wurde die körperliche Stressreaktion von dem Stressforscher Dr. Hans Selye (1907-1982).

Stress ist keine Zivilisationserscheinung, sondern ein lebenswichtiger Vorgang, der seit Urzeiten untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Die Stressreaktion ist ein Verteidigungsmechanismus, durch den bei Gefahren Energie für den Kampf oder die Flucht bereitgestellt wird. Dabei führt die Aktivierung des sympathischen Nervensystems durch die Ausschüttung bestimmter Stresshormone zu einer Mobilisierung der dem Körper zur Verfügung stehenden Ressourcen. In extremen Situationen wird kurzfristig die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert. Die genetisch verankerte Reaktion des Organismus auf Stressoren, ermöglicht es uns auch heute noch, schnell auf wechselnde Lebensumstände zu reagieren.

### wissen

#### COPING

(von englisch: to cope with = „bewältigen“, „überwinden“)

Coping bezeichnet die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis/einer Lebensphase. Im medizinischen Sinn bezeichnet Coping das Bewältigungsverhalten von Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen. Adaptive Copingstrategien tragen zu einer langfristigen und nachhaltigen Lösung eines Problems bei, während bei maladaptiven Copingstrategien der Ablenkungscharakter im Vordergrund steht. Von Bedeutung für die Krankheitsverarbeitung ist die Interaktion von Faktoren (Schwere) der Krankheit auf der einen und den verfügbaren Ressourcen auf der anderen Seite: Je schwerwiegender eine Erkrankung ist, desto mehr Ressourcen braucht ein Patient, um die psychischen Folgen zu bewältigen.

### Distress oder Eustress

Während gelegentlicher Stress Körper und Geist beflügeln kann, löst zu viel Stress dauerhafte Stressreaktionen aus und macht krank. Nach einem Konzept von Hans Selye unterscheidet man zwei Arten von Stress: negativen Stress (Distress) und positiven Stress (Eustress). Negativ sind diejenigen Reize, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet werden. Stress wird erst dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt. Ebenso können negative Auswirkungen auftreten, wenn die unter Stress leidende Person keine Möglichkeit zur Bewältigung sieht. In diesem Fall kann Distress durch die Vermittlung geeigneter Stressbewältigungsstrategien (Coping) verhindert werden. Distress führt zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers (Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone, z.B. Adrenalin und Noradrenalin). Auf Dauer kann dies eine Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit bewirken. Bei einer Langzeitwirkung von Distress sowie fehlenden Copingstrategien\* kann es zu einem Burnout-Syndrom kommen.



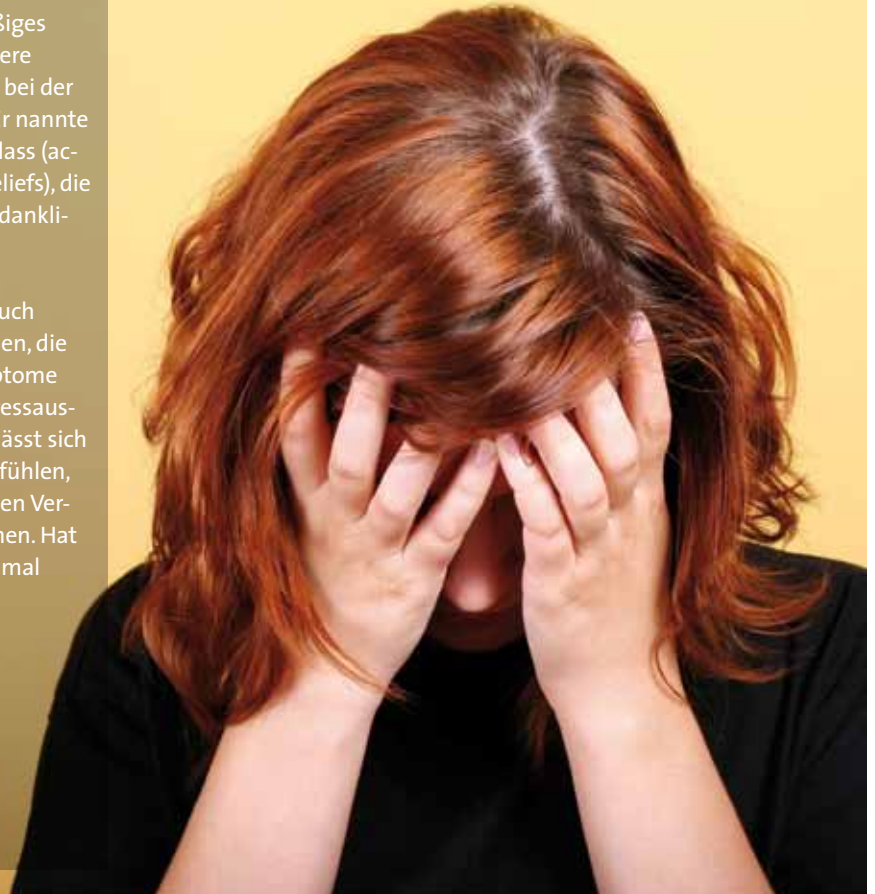
... die Zeit hin im Stress ...  
... vor lauter Stress vergesse ich die Hälfte ...  
... mein Tag war so ...  
**... Stress spornt mich an ...**  
... keine Zeit, b

Wenn alles zuviel wird, kann aus Stress auch Wut werden. Nachhaltige Bewältigungsstrategien sind gefragt.

## ABC-Methode

Eine wirksame Strategie zur Stressbewältigung ist die ABC-Methode. Dr. Albert Ellis, Begründer einer Form der Gesprächstherapie, die er ‚Rationales gefühlsmäßiges Verhalten‘ nannte, identifizierte die Rolle, die unsere Gedanken, Überzeugungen und Selbstgespräche bei der Auslösung der Kampf / Flucht-Reaktion spielen. Er nannte sie  $A + B = C$ -Gleichung. Dabei steht A für den Anlass (activating event), B für die Bilder und Gedanken (Beliefs), die im Kopf entstehen und C für die emotionalen, gedanklichen und physischen Folgen (consequences).

Wer sich häufiger gestresst fühlt, kann ein Tagebuch führen, in dem jene Ereignisse festgehalten werden, die Stress auslösen. Hier sollten Gedanken und Symptome ebenso notiert werden wie die Folgen, die das stressauslösende Ereignis schließlich mit sich brachte. So lässt sich der Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen, sowie dem ausgelösten Stress und einer möglichen Verschlechterung von Krankheitssymptomen erkennen. Hat man die eigenen negativen Gedankenmuster einmal erkannt, lässt sich eine rationale, logische Weise entwickeln, sie zu hinterfragen. Hierzu schreibt man z.B. Pro und Contra der Gedanken, Gefühle und des eigenen Verhaltens auf. Darüber hinaus sollten Gedanken notiert werden, die einen positiven Blick auf das Ereignis ermöglichen, um Ansätze für ein effektiveres Vorgehen beim nächsten Mal verfügbar zu machen.



stressig ...  
in im Stress ...

Als Eustress werden Stressoren bezeichnet, die den Organismus positiv beeinflussen. Ein grundsätzliches Stress- bzw. Erregungspotenzial ist für das Überleben eines Organismus unabdingbar. Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Ein bisschen Stress kann also durchaus positiv erlebt und als motivierender Antrieb verstanden werden. Wird es "zu langweilig" fehlt unter Umständen die Motivation. Eustress wirkt sich auch bei langfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus.

### Tipps zum Umgang mit Stress

Der erste Schritt zur Veränderung der Stressreaktion des Körpers besteht darin, festzustellen, welche Ideen und Gedanken uns durch den Kopf gehen. Mit

zunehmendem Stresspegel regen wir uns immer weiter auf und haben automatisch negative Gedanken. Unsere Gedanken haben eine sehr starke Wirkung auf unsere Gefühle und damit auch auf die Begegnung mit starken Reizen. Eine herausfordernde Situation wird nicht bei jedem negativen Stress auslösen. Es ist vielmehr eine Frage, wie wir diesen Stressoren begegnen oder begegnen können. Sobald wir denken, „dass ist jetzt aber stressig,“ ich fühle mich gestresst“ „ich schaffe das nicht mehr“, sind wir auch wirklich gestresst. Diese Situation kann dazu führen, dass wir auch darauffolgende Situationen als Belastung empfinden, ganz gleich welcher Art sie sind. Es sind nicht nur die äußeren Reize, die dazu führen, dass wir uns gestresst fühlen, es sind vor allem auch unsere Gedanken, die diesen Reizen erlauben in uns Stress auszulösen oder eben nicht.

## Schmerzfrei nach Reha

Daten des Statistischen Bundesamtes zufolge ist eine Arthrose des Hüft- oder Kniegelenks die häufigste Diagnose, die zu einem vollstationären Aufenthalt in einer Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung führte. Rehabilitation hilft Menschen dabei, schwerwiegende medizinische, psychische oder soziale Ereignisse zu bewältigen. Sie ist eine wichtige Säule zur Erhaltung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Wesentliches Ziel ist es, die Patienten zu befähigen, trotz Behinderung oder gesundheitlicher Einschränkungen ihre Aufgaben im Beruf sowie ihre Rollen in Familie und Gesellschaft weiterhin wahrzunehmen. Damit dies langfristig gelingen kann, ist die aktive Mitwirkung und des Patienten Voraussetzung. Für nahezu alle Indikationen gibt es Rehabilitationseinrichtungen, die unter einem Dach qualifizierte Therapiekonzepte anbieten. Es macht immer Sinn, den behandelnden Arzt auf die Möglichkeiten anzusprechen.

Weitere Infos sowie die Regionalzentren der Deutschen Rentenversicherung findet man auf den Internetseiten des jeweiligen Landes:

[www.deutsche-rentenversicherung-bw.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-bw.de)

### Rauchen

#### Noch ein Grund, zum Nichtraucher zu werden

Rauchen ist ungesund. Klar. Das ist nichts Neues, jeder weiß es. Aber wussten sie auch, dass das Rauchen in Zusammenhang mit Rückenschmerzen (unterer Rücken) gebracht wird? Einer Studie zufolge hat das Rauchen oder Nichtrauchen einen erheblichen Einfluss auf die Schmerzen und die Einschränkungen bei Patienten mit schmerzhaften Wirbelsäulenerkrankungen. In dieser Studie war das Einstellen des Rauchens stark mit der Reduktion der von den Patienten berichteten Schmerzen assoziiert. Die Daten befürworten den Einsatz von Programmen zum Rauchverzicht bei Patienten mit schmerzhaften Wirbelsäulenerkrankungen.



## Entlastung der Gelenke im Alltag

Die kleinen Fingergelenke können durch größere Griffe entlastet werden. Die dabei eingesparte Kraft kann optimal in die eigentliche Tätigkeit umgesetzt werden. Nicht umsonst sind Kinderzahnbrushen dicker und dadurch griffiger. Gleichzeitig rutschsichere Griffe, erhöhen den Reibungswiderstand und erlauben somit die optimale Kraftnutzung. Mit Moosgummischläuchen, die es in verschiedenen Durchmessern in Baumärkten, Sanitär- und Sanitätsgeschäften gibt, lassen sich viele Griffe leicht verdicken und rutschsicher machen. Greiffunktion und Faustschluss werden verbessert, dem Abgleiten der Fingergrundgelenke entgegengewirkt. Abweichungen im Handgelenk kann man mit Bandagen entgegengewirkt bzw. korrigieren. Beim Auto- oder Fahrradfahren benutzt, bieten sie einen sicheren Halt und ermöglichen kraftvolleres Zupacken. Vgl. „Gelenkschutz im Alltag“; die Broschüre der Deutschen Rheuma-Liga steht kostenlos zum Download zur Verfügung auf:

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



## Andere Hersteller, andere Verpackung, andere Tablette? Rabattverträge verunsichern Patienten

Wundern Sie sich nicht, wenn die gewohnten Tabletten plötzlich anders aussehen. Alle zwei Jahre handeln die Krankenkassen neue Rabattverträge mit den Pharmafirmen aus. Seit diesem Jahreswechsel gelten bei vielen Kassen wieder neue Verträge. Bei einem Rabattvertrag sagt ein Pharmahersteller einer Krankenkasse zu, einen Rabatt auf den bundeseinheitlichen Apothekenverkaufspreis zu gewähren.

Verschreibt ein Arzt einen Wirkstoff oder erlaubt den Austausch, ist die Apotheke verpflichtet, das von der jeweiligen Kasse vorgesehene Rabattarzneimittel abzugeben – bei gleichem Wirkstoff, gleicher Wirkstärke, gleicher oder als austauschbar festgesetzter Darreichungsform, identischer Packungsgröße und Zulassung für ein gleiches Anwendungsgebiet. Die Rabattverträge sind kassenspezifisch, daher sind nicht alle Krankenversicherten betroffen. (Quelle: ABDA (Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände))



## Tipp: Auf Lebensmittel mit vielen tierischen Fetten verzichten

Tierische Lebensmittel, insbesondere Fleisch- und Wurstwaren, aber auch Vollmilch, Eier und fettige Milchprodukte enthalten Arachidonsäure. Arachidonsäure ist eine vierfach ungesättigte Fettsäure, die entzündliche Prozesse fördert und das Schmerzempfinden erhöht. Je mehr Arachidonsäure im Körper zur Verfügung steht, desto mehr Eicosanoide können gebildet werden. Dies sind hormonähnliche Substanzen, die für verschiedene Funktionen wichtig sind und vom Körper selbst hergestellt werden. Bestimmte Eicosanoide sind dafür mitverantwortlich, wenn Gelenke sich akut entzünden. Sie werden aus Enzymen und Arachidonsäure gebildet. Auf keinen Fall bedeutet dies, dass komplett auf Milchprodukte verzichtet werden soll. Denn sie liefern das für die Knochen wichtige Kalzium. Gerade bei der Rheumatoiden Arthritis ist es besonders wichtig, die Knochen zu stärken. Weil sie im Laufe der Erkrankung stark abbauen können, entwickelt sich manchmal zusätzlich Osteoporose. Magermilch, Molke und Käse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium besser aufzunehmen. Das wichtige Vitamin steckt vor allem in Pilzen, Fisch oder Käse. Der Körper kann es aber auch selbst bilden, wenn er regelmäßig Sonnenlicht erhält.



[www.rheuma-gut-behandeln.de](http://www.rheuma-gut-behandeln.de)

---

## vorschau

---

### Die nächste Rheumavision erscheint im Juni 2013

Arthrose ist die am weitesten verbreitete Erkrankung des rheumatischen Formenkreises. Schätzungen zufolge sind rund 5 Mio. Menschen allein in Deutschland betroffen. Was passiert bei Arthrose? Welche Gelenke sind betroffen, wie können Verletzungen vermieden werden. Mit diesen Fragen beschäftigt sich die nächste Ausgabe der Rheumavision. Außerdem: „Das Arzt-Patienten-Gespräch“ – Vorbereitung, Fragen und Wünsche aus Sicht des Patienten und des Arztes.



## Auftrag Gesundheit

Über 800.000 Menschen leiden in Deutschland an Rheumatoider Arthritis – eine Erkrankung, die ein normales Leben extrem erschwert.

Wir haben die Entzündungsprozesse erforscht und neue Angriffspunkte gefunden. Eine klare Perspektive für viele Betroffene, die neue Lösungen brauchen.

Und wir forschen weiter.

中  
外  
製  
藥