

Trotz Schnee großer Andrang

Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER zum Thema „Volkskrankheit Rheuma“ fand viel Zuspruch

VON INA RETKOWITZ

WALTROP. „Wenn wir beide wissen, was bei Rheuma im Gelenk passiert, bekommen wir den Nobelpreis.“ Klare Worte eines Arztes an seinen Patienten, die zeigen: Rheuma ist vielfach unerforscht. Rheuma ist keine Krankheit, sondern nur die Definition für reißenden Schmerz.

So unerträglich, dass trotz des Schneefalls viele interessierte Leser die Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER zum Thema „Volkskrankheit Rheuma“ im Waltroper St. Laurentius-Stift besuchten.

Besagter Arzt und Zitatgeber: Dr. med. Hans Joachim Mohr, niedergelassener Facharzt für Innere Medizin. Mohr arbeitet vormittags als Rheumatologe in einer im St. Laurentius-Stift angesiedelten Praxis. Pro Tag nimmt er drei neue Rheuma-Patienten an. Sein Vortrag bei der Abendsprechstunde drehte sich rund um entzündliche rheumatische Erkrankungen wie

rheumatoide Arthritis (RA), Morbus Bechterew, Psoriasis und Juvenile Arthritis.

◆ Rheumatoide Arthritis (RA):

Schmerzen vor allem an den Grund- und Mittelgelenken der Hände, Schwellungen, manchmal Rötungen, ausgeprägte Morgensteifigkeit, Müdigkeit, Schwächegefühl, allgemeines Krankheitsgefühl bis hin zu Depressionen – all das prägt das Krankheitsbild von RA. 440 000 Menschen sind laut Mohr in Deutschland betroffen, Frauen zwei bis dreimal so häufig wie Männer. Andere Studien gehen sogar von weitaus mehr Patienten aus. Fest steht, so Mohr, dass RA die weltweit häufigste entzündliche Gelenkerkrankung ist und oft im Alter zwischen 40 und 60 beginnt.

Mohr: „Der Körper erkennt etwas in sich als reinen Fremdkörper.“ Das führe letztendlich zum Befall vor allem der Fingergelenke, die sich häufig nach außen deformieren. „Die Krankheit frisst regelrecht Löcher in die Knochen.“

Diagnostizieren lässt sich RA mittels bildgebender Verfahren wie Röntgen oder Computertomographie. Auch ein Ultraschall der Weichteile ist möglich und unschädlich. Bei einer Blutuntersuchung lässt sich bei RA-Patienten fast immer eine erhöhte Blutsenkung feststellen. Das Vorhandensein eines Rheumafaktors – ein Eiweißbestandteil im Blut, der die Gelenke angreift – verdichtet die Diagnose.

◆ Psoriasis:

Besser bekannt als Schuppenflechten-Rheuma betrifft diese Erkrankung rund 25 Prozent aller Schuppenflechten-



gut besucht war die Abendsprechstunde im St. Laurentius-Stift in Waltrop.

—FOTOS: ANDREAS KALTHOFF (5)

Patienten. In Deutschland sind das mindestens zwei Millionen Menschen, so Mohr. Das Rheuma tritt durchschnittlich zehn Jahre nach der ersten Hauterkrankung auf und äußert sich durch Schmerzen an den Gelenken und der Wirbelsäule. Psoriasis ist quasi ein Mittelding zwischen RA und Morbus Bechterew. Andere Symptome sind Wurstfinger oder -zehen mit verdickten Gelenken und Nageldefekte.

◆ Juvenile Arthritis:

Sie betrifft sogar schon Kinder und befällt zumeist mehrere Gelenke. In den ersten

sechs Monaten sind in der Regel fünf Gelenke mit starken Schwellungen und Schmerzen befallen.

◆ Therapie:

Grundsätzlich muss eine Therapie immer individuell maßgeschneidert werden. Dazu gehört aber meistens Krankengymnastik. Die verhindert die Versteifung der Gelenke und kann teilversteifte Gelenke wieder mobilisieren. Aber: Krankengymnastik führt nicht zur Heilung! Übertrieben angewendet führt sie sogar zum negativen Effekt.

Neben der Kältetherapie für akute Entzündungen und der

Wärmetherapie bei chronischem Befall wird die Ergotherapie eingesetzt. Sie hilft, dass der Patient sich im häuslichen Umfeld selbstständig bewegen kann – zum Beispiel mit einer Sitzranderhöhung beim Toilettengang oder einer angepassten Dusche. In manchen Fällen ist eine Operation sinnvoll.

Zu den wichtigsten Medikamenten gehören Schmerzmittel wie Aspirin, Paracetamol oder Ibuprofen sowie Entzündungshemmer. Bei fortgeschrittener Krankheit wirkt Kortison zwar wahre Wunder, darf aber nur minimal dosiert oder nur über einen kurzen

Zeitraum eingesetzt werden. Weil es sonst den Knochenschwund (Osteoporose) fördert. Goldstandard sind sog. Basismedikamente, deren Wirkung aber erst nach vier bis sechs Wochen einsetzt und nicht für jedermann verträglich ist.

Bei Unverträglichkeit helfen TNF-Alpha-Blocker, die allerdings noch nicht lange auf dem Markt sind, mehr als 30 000 Euro pro Jahr kosten und Tuberkulose aktivieren können.

Viele Mittel, viele Fragen. Und die sollten in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

☑ Osteoporose – auch eine Art Rheuma

Zu den degenerativen, rheumatischen Alterserkrankungen gehört auch die Osteoporose (Knochenschwund) – ein weitreichendes Thema, das eine eigene Abendsprechstunde umfassen könnte. Hier die wichtigsten Fakten, die Dr. Achim Gowin, Chefarzt für Altersheilkunde im St. Laurentius-Stift, vortrug:

◆ **Nicht beeinflussbare Risikofaktoren** sind das Alter, das weibliche Geschlecht, ein graziler Körperbau, früh einsetzende Wechseljahre und eine späte erste Regelblutung.

◆ **Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren** gehören mangelnde Bewegung, kalziumarme Kost, Vitamin D-Mangel, falsche Ernährung und Genussgifte wie Alkohol und Zigaretten sowie Lichtmangel und bestimmte Medikamente wie zum Beispiel Kortison.

◆ **Gesunde Kost bei Osteoporose** ist reich an fettarmen Milchprodukten, an Gemüse, frischen Kräutern und Vollkornprodukten. Vegetarische Lebensmittel wie Sesam und Tofu gehören eher auf den Tisch als Wurst und Fleisch, auch „wenn wir hier im Pott unsere Curry-Ekzesse brauchen“, so Gowin.

◆ **Als Getränke empfehlen sich** ungesüßter Tee, verdünnte Fruchtsäfte und vor allem kalziumreiches Mineralwasser mit bis zu 1000 mg Kalziumgehalt.

◆ **Osteoporose-Patienten sollten ihre wohnlichen Verhältnisse überprüfen**, um Stürze und damit Knochenbrüche zu vermeiden. Dabei können Familienmitglieder ganz leicht behilflich sein.

◆ **Für die Diagnose ist ein Röntgenbild häufig ausreichend.** Eine sogenannte Knochendichtemessung ist gar nicht immer erforderlich.

◆ **Osteoporose ist nicht zu verwechseln mit Morbus Paget**, deren Symptome ganz ähnlich sind. Morbus Paget tritt vorwiegend in England auf; dabei werden die Knochen dichter und brechen oft. Beim Tumorartigen Knochenabbau wird ineffektive Knochenmarksubstanz unkontrolliert neu gebildet. Diese kann wiederum schnell brechen.



Dr. Hans Joachim Mohr

Bewegung gegen Arthrose

Leichtes Übergewicht im Alter ist nicht verwerflich

WALTROP. (ire) Aufatmen für Schlemmerfreunde! Wer Normalgewicht hat und im Alter nur etwas Übergewicht ist, hat einen guten Muskelaufbau, der Gelenkverschleiß kompensiert.

Das zumindest sagt Dr. Achim Gowin, Chefarzt für Altersheilkunde, Frührehabilitation und Palliativmedizin am Waltroper St. Laurentius-Stift. Was also bei anderen Krankheiten absolut schädlich ist, gilt nicht unbedingt für Arthrose. Tabu sind aber natürlich Genussgifte wie Nikotin und Alkohol.

Volkskrankheit Arthrose – das ist, wenn die Gelenke ver-



Dr. Achim Gowin

schließen und die Knochen schmerzhaft aufeinander reiben. Die Beschwerden reichen von einer anfänglichen und spektakulären Morgensteifigkeit und häufigem Gelenkknacken bis hin zu fixierten

Gelenken ohne Bewegungsmöglichkeiten im Endstadium.

Zur Prävention eignen sich Nahrungsmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten (siehe Buchtipp unten). Das A und O: Wohl dosierte Bewegung. In vielen Sportstudios werden laut Gowin Kurse für Ältere angeboten und die Therapeuten sind gut geschult. Auch sollten Betroffene „Mut zum Ansatz über die Schulmedizin hinaus“ beweisen, so Gowin. Zum Beispiel mit Naturheilkundeverfahren wie der Weirauchtherapie. Gowin: „Bei Arthrose kann man nur gewinnen.“



Konzentrierte Zuhörer: Die Gäste in der Abendsprechstunde ließen sich keinen Tipp der Vortragenden entgehen.

ANZEIGE

Mit TNF-alpha-Therapie Lebensfreude gewinnen

Stellen Sie sich vor:
Rheuma bestimmt nicht mehr Ihr Leben!

Besuchen Sie uns unter
www.abbott-care.de

☑ Buchtipp: Küche in Bewegung

(ire) Würden Sie einen Blumenstrauß in verschmutztes Wasser stellen oder Ihr Auto mit Altöl befüllen?

Wohl kaum. Auch in Sachen Ernährung gilt: Achten Sie auf Ihren Körper. Gerade als Rheumatiker. Die Firma Abbott, ein forschendes Gesundheitsunternehmen, hat



Lachs gilt nicht nur für Rheumatiker als sehr gesund.

jetzt ein Kochbuch speziell für Rheumatiker mit herausgegeben. Darin: Neben vielen einfachen und gesunden Rezepten Tipps über sinnvolle Helfer in der Küche und die richtigen Materialien bei Kochtöpfen, Messern und Zerkleinerern.

Eine „Rheumadiät“ gibt es zwar nicht, aber eine Reihe von Nährstoffen, die gezielt in den Speiseplan integriert werden sollten. Wichtig ist

es, täglich Milchprodukte zu sich zu nehmen – aber bitte fettarm. Ein bis zweimal pro Woche sollte Fisch auf den Tisch kommen. Für Rheumatiker geeignet: Fetter Kaltwasserfisch wie Lachs oder Thunfisch. Denn der enthält gute Omega-3-Fettsäure, die die Vitamin D-Produktion ankurbelt. Zu finden sind diese pflanzlichen Fette auch in Lein-, Raps- oder Walnussöl.

Schädlich dagegen sind – neben Genussgiften wie Alkohol und Nikotin – tierische und damit Arachidonsäurehaltige Fette in Wurst, Fleisch und fetten Milchprodukten. Sie sorgen dafür, dass sich entzündungsfördernde Stoffe im Blut bilden.

Als besonderen Service für unsere Leser drucken wir ein tolles Rezept aus dem Kochbuch „Küche in Bewegung“ ab – als Appetitanreger:

Kressalat mit Mango

◆ Zutaten:

3 Mangos
300 g Flusskrebse
1/2 Stange Porree
1/4 Chilischote
2 Knoblauchzehen
Ingwer, Pfeffer, Salz
◆ **Zutaten Dressing:**
Saft von 1/2 Orange
Saft von 2 Limetten
Saft von einer Zitrone
100 ml Olivenöl
1/2 Bund frischer Dill

◆ Zubereitung:

Mangos um den Kern herauszuschneiden, schälen und klein würfeln. Porree säubern, halbieren, in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, mit Chilischote und Ingwer sehr fein hacken. Die Gewürze mit Mango und Porree mischen, Flusskrebse abspülen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing die Säfte mit dem Olivenöl gut verrühren, den Dill fein hacken und mit der Flüssigkeit mischen. Das Ganze danach eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Fazit: Ein Salat für Feinschmecker, der hochwertiges Eiweiß und Obst mit vielen Vitaminen liefert.

INFO „Küche in Bewegung“, 16,90 €, ISBN: 978-3-938783-54-2, B3-Verlag
@ www.bedrei.de

Gruppe bietet Hilfe zur Selbsthilfe

Morbus Bechterew-Team im Kreis RE

MORBUS BECHTEREW. (ire) „Ohne Krankengymnastik sind die Patienten irgendwann so weit nach vorn gebeugt, dass sie den Horizont nicht mehr sehen.“

So furchtbar beschreibt Dr. Hans Joachim Mohr, niedergelassener Rheumatologe, die Krankheit Morbus Bechterew, bei der die Wirbelsäule sich nach vorne krümmt. Schlimm: Erste Symptome wie morgendliche Rückenschmerzen, die bei Bewegung nachlassen, können bereits im Alter zwischen 15 und 30 Jahren auftreten. In bis zu 20 Prozent sind später – die erblich bedingte Krankheit verläuft schubweise – auch die

Gelenke betroffen. Die Diagnose lässt sich mit bildgebenden Verfahren stellen.

Unter dem Motto „Bechterewler brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung“ hat sich vor rund 20 Jahren die Selbsthilfegruppe Recklinghausen gegründet, die dem Dachverband Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) angehört. Die Selbsthilfegruppe bietet wöchentlich spezielle Krankenschmerzen, die bei Bewegung nachlassen, können bereits im Alter zwischen 15 und 30 Jahren auftreten. In bis zu 20 Prozent sind später – die erblich bedingte Krankheit verläuft schubweise – auch die

Mit dem vierteljährlich erscheinenden Mitgliedsblatt „Morbus Bechterew Journal“ liefert die Gruppe zudem kostenlose Tipps aus der Medizin, dem Sozial- und dem Steuerrecht. Die Mitgliedschaft im DVMB ist für die Recklinghäuser obligatorisch.

INFO Gruppensprecher Peter Koncet ist erreichbar unter ☎ 02361/5 71 50 oder per Mail unter bechterew-re@arcor.de



Peter Koncet hilft weiter.