

Eine Krankheit mit 100 Gesichtern

Telefonaktion von Teuto Express und Sanicare-Versandapotheke zum Thema „Rheuma“

Bad Laer (te). Millionen Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Wie können rheumatische Erkrankungen behandelt werden? Welche Medikamente wirken? Und wie erkennt man diese Krankheit überhaupt. Antworten auf diese Fragen erhielten Leser des Teuto Express bei der Telefonaktion mit Apothekern der Sanicare-Versandapotheke am 26. September. Wir haben die häufigsten Fragen für Sie zusammengefasst.

Woran erkenne ich Rheuma?

Apotheker Heinrich Meyer: Unter 'Rheuma' fassen Ärzte über 100 verschiedene Erkrankungen zusammen, die durch Entzündungen hervorgerufen werden. Entsprechend unterschiedlich sind die Symptome. Aber wenn Sie morgens regelmäßig steife Hände haben und die Gelenke geschwollen sind, Sie keine Faust machen können und der Ring nicht über den Finger passt, können dies erste Anzeichen sein. Auch Kreuzschmerzen in der Nacht, die nach kurzem Herumlaufen wieder verschwinden, sowie Schlafstörungen können Anzeichen einer rheumatischen Erkrankung sein. Eine rheumatoide Arthritis kann sich zum Beispiel durch Symptome wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder leichtes Fieber ankündigen. In diesem Stadium ist es für einen Arzt sehr schwierig, die Krankheit festzustellen. Später zeigt sich die Erkrankung durch warme, geschwollene oder gerötete Gelenke und eine zunehmende Gelenksteifigkeit besonders am Morgen. Die Beschwerden können plötzlich, aber auch schleichend auftreten. Dies sind aber nur die verbreitetsten Symptome.

Ich bin jetzt 60 Jahre alt und an meinen Fingern bilden sich Knubbel. Sind das Zeichen dafür, dass ich Rheuma habe?

Apothekerin Andrea Wessel: Rheuma kann in jedem Alter auftreten, selbst bei Kindern. Die Knubbel können Anzeichen für Rheuma sein - müssen es aber nicht sein. Es kann sich auch um knotige Verdickungen infolge von Gicht handeln. Ich empfehle, einen Rheumatologen aufzusuchen, um Klarheit zu bekommen.

Kann eine Umstellung meiner Essgewohnheiten bei der Behandlung der Krankheit helfen?

Heinrich Meyer: Ja, auf jeden Fall! Studien haben gezeigt, dass Patienten mit chronisch



Apothekerin Andrea Wessel
Foto: Katrin Biller

entzündlichem Rheuma deutlich weniger Beschwerden haben und oft sogar weniger Medikamente benötigen, wenn sie ihre Ernährung umstellen. Schränken Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum stark ein. Empfehlenswert ist eine überwiegend pflanzliche Kost, die durch fettarme Milchprodukte und Fisch ergänzt wird. So nehmen Sie weniger entzündungsfördernde Arachidonsäure auf. Diese Fettsäure steckt vor allem in Fleisch, Ei und fettreichen Milchprodukten. Fisch und Meeresfrüchte wird von Ernährungswissenschaftlern empfohlen, da diese entzündungshemmende Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) enthalten.

Mein Arzt hat mir entzündungshemmende Medikamente verordnet. Gibt es sonst noch etwas, was ich tun kann?

Andrea Wessel: Die meisten rheumatischen Erkrankungen sind nicht heilbar. Behandlungsziele sind, dem Patienten die Schmerzen zu nehmen und die betroffenen Gelenke und deren Beweglichkeit zu erhalten. Hierbei hilft neben den entzündungshemmenden Medikamenten auch die Physiotherapie. Das ist wichtig, weil die Übungen dabei helfen, die Gelenke beweglich zu halten und Muskeln aufzubauen. Fragen Sie Ihren Arzt auch nach einer physikalischen Therapie, also dem Einsatz von Wärme oder Kälte. Auch das kann die Behandlung wirksam unterstützen.

Zur Behandlung meiner rheumatoiden Arthritis hat mir mein Arzt jetzt einen Antikörper verordnet. Kann ich darauf auch verzichten? Ich habe Angst vor den Nebenwirkungen.

Heinrich Meyer: Die medikamentöse Rheumatherapie baut auf drei Säulen auf. Auf Kortison, klassischen Entzündungshemmern (NSAR) und langwirksamen Antirheumatika (zum Beispiel den Antikörpern oder sogenannten Biologics). Auch weitere Schmerzmittel

und Maßnahmen können im Einzelfall angezeigt sein.

Wenn Ihnen Ihr Arzt ein modernes Biological verordnet hat, hat er es wahrscheinlich getan, weil die bisherige Basistherapie nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat. Setzen Sie das neue Medikament daher nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt ab und sprechen Sie mit ihm über Ihre Angst. Unbehandelt schreitet die Krankheit immer weiter fort. Schlimmstenfalls kann es sein, dass Sie eines Tages auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Und auch andere Organe wie Lunge, die Nieren, die Augen oder die Haut können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet unter der Adresse www.rheuma-liga.de.

Dramatik und Seefahrt

Autorenlesung mit Wolf Schneider in Dissen

Dissen (te). Der Autor und Journalist Wolf Schneider, geboren und aufgewachsen in Osnaabrück, mit einem spannenden Lebenslauf zwischen seiner Heimatstadt, Buenos Aires, Berlin und Borkum, liest am Mittwoch, den 9. Oktober 2013 ab 20 Uhr im Kunst- und Kulturverein (KuK) Dissen aus seinen Büchern.

Wolf Schneider, nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen „Sprachpapst“, erzählt vom spannenden, manchmal lustigen und oft dramatischen Alltag der Seenotretter als „Die kochenden Seenotretter“ auf einem Seenotrettungskreuzer in der Nordsee. Und aus seinem Buch „Strandung vor Borkum - Der Untergang der Teeswood“ erzählt er die tragische Geschichte eines Schiffsuntergangs.

Eine besondere cineastische Rarität rundet den Abend ab. Der Schwarz-Weiß-Film „Gefahr Nord West“ zeigt in 20 Minuten die Dramatik eines Rettungseinsatzes in der Nordsee. Beeindruckend verstärkt wird die oft gespenstische Stimmung durch die Filmmusik von Oskar Sala, der unter anderem die Musik für Alfred Hitchcocks „Die Vögel“ und für Edgar-Wallace-Filme schrieb.



Wolf Schneider Foto: PR-Foto

Die Urkraft - die Wärme

Wo keine Wärme ist gibt es kein Leben. Wo Wärme wirkt, kommt die Welt in Bewegung. Ruhendes muss seinen Standort verlassen. Feststehendes verliert seine Stabilität.

Stoffe müssen ihren Zustand verändern. Eisblöcke, Schmelzwasser, Wasserdampf zeigen Stufen einer Verwandlung an, die die Wärme in Gang bringt. Wind und Wetter, Wachstum und Welten werden, wo immer etwas wird und zur Wandlung drängt, sind Wärme und Feuer als treibende Kräfte im Spiel. Anders als die drei grobstofflicheren Elemente, deren Wärmeverwandtschaft zum Festen hin abnimmt, zeichnet die Wärme reine, hingebende Wirksamkeit aus. Im Widerstreit mit der ihr polar zugehörigen Kälte entfaltet sie ihre welt schöpferische Dynamik. Im Urfeuer erkannte der griechische Philosoph Heraklit den ewig sich erneuernden Ursprung aller Dinge. Überraschend unsichtbar, offenbart die Wärme eine Übergangszone zwischen materieller und immaterieller Wirklichkeit, wo Stoffliches vergeht und entsteht. Im Herbst, wenn die Wälder in Flammen stehen und das vegetative Leben verdorrend erstirbt, zieht sich die Pflanze ins Unsichtbare zurück. An der Schwelle des Todes aber bildet sie im Samen einen Mikroorganismus konzentrierter Wärmekraft, aus dem sie sich vollständig zu erneuern vermag. Seit Altersher hat man



im Feuer ein Wahrbild seelischer Läuterung und geistiger Wiedergeburt gesehen. Neugeboren steigt der Vogel Phönix aus der Asche: Eine Feuerverwandlung, die durch den Tod führt und mit der radikalen Vernichtung einer alten Lebensform verknüpft ist. Wärme- und Feuerkräfte sind Kräfte des Fortschritts schlechthin. Prometheus, der „Vorausdenkende“ so erzählt es der griechische Mythos - hat das himmlische Feuer auf die Erde gebracht, um die Menschen aus göttlicher Vormundschaft zu befreien und das Selbstbewusstsein zu entzünden. Feuer geschmolzenes Eisen, zum Gerät oder zur Waffe geschmiedet, machte den Menschen zum Herrscher über die Naturreiche. Hochöfen, Dampfmaschinen, Verbrennungsmotoren begründeten die technisch-industrielle Revolution der Moderne. Wärmeproduktion und Kraftwerke sind zu Zentralorganen unserer energiehungri-

gen Zivilisation geworden. Aber auch Wärme, die in unserem Stoffwechsel entsteht, auch das Willensfeuer unserer Seele, Gedankenblitze und flammende Begeisterung gehören zu den Kräften, die dauernd an der Zukunft unseres Erdenlebens gestalten. Von allen Elementen ist die Wärme das unfassbarste und doch unserem Wesen am allernächsten. Nicht nur von außen an uns, sondern auch innerlich in uns können wir Wärme und Kälte empfinden.

Weil die Wärme alles durchdringt und jede physische Trennung aufhebt, werden wir durch die Wärme eins mit uns selbst und eins mit der Welt. Das macht dieses Element zum eigentlichen Medium und Vorbild eines sozialen Organismus, den freie Individualitäten gestalten. Nirgends vereinigen wir uns stärker mit der geistigen Welt, als wo wir Feuer und Flamme werden für ihre großen, menschheitlichen Ideale. Wir leben in Zeitverhältnissen, die vielfach ausweglos erscheinen mögen. Egoistische Kälte herrscht vor. Sieh trotzdem für das menschliche Du und für die Zukunft von Mensch und Erde zu erwärmen, braucht Mut. Es ist jener Mut, von starken Persönlichkeiten die die Welt begeistern mit ihrem Lebenswerk und immer wieder damit die Menschlichkeit anfacen wollen. Darum wünsche ich, dass Ihr Feuer lange in Ihnen brennt.