



Rheumaschule.at

Die Zeitung über rheumatische Erkrankungen

Mehr als 400 Rheumaarten brauchen Spezialisten! Was ist ein Rheumatologe?

Wohl kaum eine andere Krankheitsfamilie ist der Medizin in derart vielen Variationen bekannt als die der rheumatischen. So komplex diese Krankheitsbilder sind, so umfangreich und zeitaufwendig ist auch die Ausbildung zum Rheumatologen. Daraus erklärt sich auch die geringe Anzahl dieser Spezialisten in Österreich.

Rheumatologen sind vom Grundsatz Fachärzte für innere Medizin (**Internisten**), die sich im Rahmen einer nochmals dreijährigen Ausbildung den rheumatischen Erkrankungen in allen ihren Spielarten widmen.

Nur so ist es diesen Spezialisten möglich, **genaue Diagnosen** frühzeitig zu stellen und die wirklich richtigen **Therapien** zu beginnen noch weit bevor meist schmerzhafteste Folgeerscheinungen auftreten.

Auch von den neuesten Erkenntnissen der Forschung können Patienten meist nur in enger Zusammenarbeit mit dem Rheumatologen profitieren. Als Beispiel sei der Einsatz von **Biologica** (TNF-alpha Blocker) genannt, der ausschließlich dem **Rheumatologen** möglich ist.

Da rheumatische Erkrankungen meist mit starken Schmerzen einhergehen, ist es selbstverständlich, dass ein Rheumatologe auch die aktuellsten Techniken der **Schmerztherapie** beherrscht.



Rheuma-Test: Überprüfen Sie Ihr Risiko

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| ① Leiden Sie unter Gelenkschmerzen die nicht auf einen Unfall zurückzuführen sind? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ② Haben Sie Gelenkschwellungen, insbesondere an den Fingergelenken? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ③ Wenn ja, sind diese Schwellungen teigig weich (und nicht knöchern hart)? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ④ Leiden Sie an einer Steifigkeit in den Fingern, die länger als 30 Minuten dauert? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ⑤ Haben Sie Schmerzen beim Händedruck? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ⑥ Schmerzen die Knie- oder Hüftgelenke bei den ersten Schritten und „gehen sie sich dann ein“? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ⑦ Schmerzen die Gelenke besonders beim Treppenabgehen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ⑧ Haben Sie häufig Rückenschmerzen und treten diese vor allem Nachts und frühmorgens auf? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ⑨ Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu bücken, um ein Kleidungsstück vom Boden aufzuheben? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| ⑩ Tut Ihnen der gesamte Körper weh? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Auswertung:

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit ja beantworten, sollten Sie einen Rheumatologen aufsuchen.

Weichteilrheuma

Diese sehr verbreiteten rheumatischen Erkrankungen greifen Sehnen, Muskeln, Bänder und Bindegewebe an und werden oft zu spät erkannt. Mehr darüber lesen Sie bitte auf



Seite 3

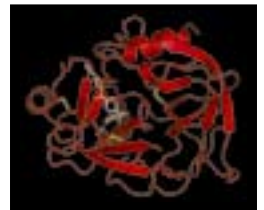
Winterfreuden

Wenn Gelenke schmerzen, der Rücken „reißt“ und die Angst zu stürzen groß ist, kann der Winter zur Qual werden. Es geht aber auch anders! Lesen Sie unsere Wintertipps auf

Seite 2

Biologica

Die Volkskrankheit Rheuma kann dank moderner Biotechnologie in einer neuen Qualität bekämpft werden. Die Krankheit wird nicht nur gestoppt, es ist mit wirklicher Besserung zu rechnen.



Seite 4

Kräuterteebad

Kräutertee schmeckt nicht nur gut, er kann auch im Bad zu einem wohltuenden und gesundheitsfördernden Vergnügen werden!

Seite 4



DR. GABRIELA EICHBAUER-STURM

Fachärztin für Innere Medizin, Nephrologie, **Schwerpunkt Rheumatologie**
allgemein gerichtlich beeidete und zertifizierte Sachverständige

Wahlarzt
4040 Linz, Freistädter Str. 16/2/21
Tel.: 0732/716060, Fax: -20
e-mail: dr.eichbauer-sturm@telebox.at
www.rheumaschule.at
um tel. Anmeldung wird gebeten

Wahlarzt
6370 Kitzbühel, Josef-Pirchl-Str. 12/1
Tel.: 0664/5463045
e-mail: dr.eichbauer-sturm@telebox.at
www.rheumaschule.at
Ordination nur nach tel. Vereinbarung

Wie Sie die Kälte überlisten und den Winter genießen So trotzen Sie Eis und Schnee

So romantisch der Winter auch ist, so verlockend eine verschneite Winterlandschaft auch zum Spaziergehen einlädt, so heimtückisch macht aber auch die Kälte und rutschiges Eis diese Jahreszeit zu einer großen Gefahr speziell für ältere Menschen.

Stellen Sie sich vor: Ein strahlend blauer **Wintertag**, diese klare Luft und Ihr Arzt hat Ihnen doch immer gesagt, wie wichtig gerade in Ihrem Alter **tägliche Bewegung** ist.

Aber die **Angst** vor schmerzenden Gelenken in der Kälte und die Gefahr einfach auszurutschen lässt Sie zögern und schließlich zuhause bleiben. Dabei wären Sie doch so gerne hinaus in die **Natur**, wollten Freunde treffen und den ein oder anderen **Schneeball** werfen.

Richtig vorbereitet ist es aber doch **kein Problem!**



Zunächst etwas gegen die Rutschgefahr getan: Für alle gängigen Schuhe gibt es im Fachhandel regelrechte „**Schneeketten**“ für Ihre Füße. Und schämen braucht man sich mit solchen Hightech Hilfen wirklich nicht - im Gegenteil - die Dinger sind „in“!

Was aber tun, wenn auch **dicke Handschuhe** die Kälte von meinen Händen nicht abhalten können? Machen Sie Ihren Fingern Feuer! Kleine handliche und völlig ungefährliche **Taschenöfen** oder Handwärmer wirken wahre Wunder in der kalten Jahreszeit. Es gibt chemisch und benzinbetriebene Geräte. Unser **Tipp:** Am ehesten erhalten Sie diese Handwärmer im **Jagdfachhandel**.

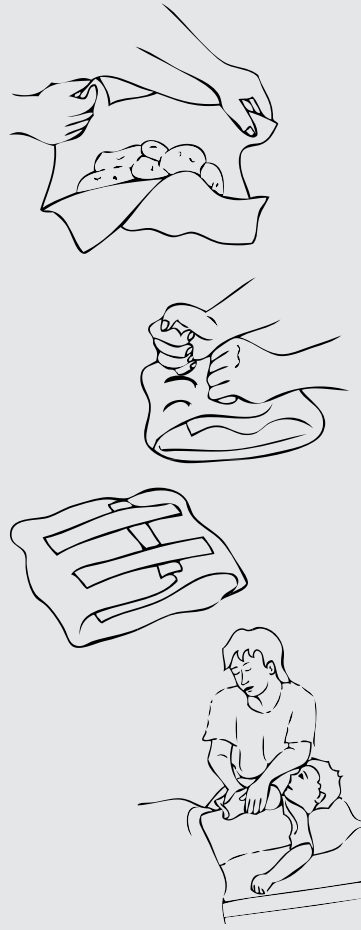


Falls es einmal zum Schneeschaukeln wird, vergessen Sie auch hier nicht auf den richtigen **Gleitschutz** und schätzen Sie Ihre Kräfte richtig ein. Im Internet haben wir diese Schneeschaukel gefunden. Sie sollte auch bei uns demnächst in den Handel kommen.



Und wieder gut durch die frische saubere **Winterluft** erholt nach Hause gekommen, gönnen Sie sich ein aromatisches und entspannendes **Kräuterteebad**. So lässt es sich im Winter aushalten. Einige Tipps zu diesen Bädern finden Sie auf **Seite 4**.

so wird's gemacht:



Kartoffelauflage



Kartoffel schmecken gut, sind gesund und können auch äußerlich angewandt wahre Wunder vollbringen. Das alte **Hausmittel** der Kartoffelauflage hilft u.a. bei Verspannungen, Koliken und rheumatischen Beschwerden.

Und so wird's gemacht: Sie geben die gekochten Kartoffeln **mitsamt der Schale** auf das Küchentuch und legen es zu einem Päckchen zusammen. Dann **zerdrücken** Sie die Kartoffeln mit der Faust, verschließen es mit einem **Klebeband** und packen es in das Zwischentuch ein.

Der **Kartoffelsack** soll so warm als möglich auf die Stelle aufgelegt werden (nicht zu heiß!), dann mit einem **Wolltuch** abdecken. Eventuell kann man eine Wärmeflasche darauf legen.

Aber Achtung: Die Kartoffeln sind hervorragende Wärmespeicher. Um Verbrennungen zu vermeiden, muss die **Wärmekontrolle** vor dem Auflegen besonders sorgfältig, am besten an der Innenseite des Unterarms durchgeführt werden.

Ich hab's gewonnen!



„Ich habe mich lange genug mit den kleinen Tasten meines alten Handys geärgert! Jetzt mit diesem tollen **Gewinn** wird auch Telefonieren für mich wieder zum Kinderspiel!“

So freut sich Frau **Rosa Aichhorn** aus Linz bei der Übergabe des Seniorenhandys durch **Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm**. Wir gratulieren! Informationen zu diesem Handy gibt's unter www.katharina-das-grosse.de

Köstliches aus der Küche der Profis



Risotto mit Fenchel, Sternanis und Joghurt

4 Personen (ca. 20 Minuten): 4 EL Olivenöl, 1,5 l Hühner- od. Gemüsefond mit Fenchelabschnitten und Sternanis, 3 Stk. Schalotten (ersatzweise 1 kl. Zwiebel), 1 Fenchelknolle, 300g Risottoreis (Vialone nano od. Carnaroli), 1 Stk. Sternanis, 5-6 Safranfäden, 1 Lorbeerblatt, 3-4 cl Weißwein, 40g Parmesan, 30g Butter und 4 EL Joghurt;

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Fenchel mit Schalotten auf kleiner Flamme kurz andünsten. Reis hinzufügen und mitrösten bis die Körner glasig sind (**aber nicht bräunen!**) Mit Weißwein ablöschen und kochen lassen bis er vollständig verdampft ist. Heißen Fond nach und nach zugeben und ca. 15 min garen lassen (Reis sollte stets leicht bedeckt sein) Nach ca. 15 min sollte der Reis leichten Biss haben. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Kalte Butter unter den Risotto geben. Risotto mit geriebenem Parmesan bestreuen und kräftig mit dem Kochlöffel **durchschlagen** bis er eine cremige Konsistenz aufweist. Das Ganze wird mit etwas Fenchelgrün und Joghurt angerichtet.

herberstein.

café.bar.lounge.restaurant.enoteca

ALTSTADT 10, A-4020 LINZ, TEL. 0732 796161
FAX 0732 786161-11, office@herberstein-linz.at
www.herberstein-linz.at

Rechtzeitig erkennen, heißt Schmerzen vermeiden Weichteil-Rheumatismus

Sie haben es sicher schon einmal gehabt: Muskelverspannungen, Sehnen, die schmerzen oder plötzlich auftretende, schmerzhafte Knötchen an den Fingern. Ausgelöst werden diese Beschwerden in den meisten Fällen durch eine rheumatische Erkrankung: den sogenannten Weichteilrheumatismus.



Unter dem Begriff Weichteilrheumatismus fasst der **Rheumatologe** eine ganze Reihe von Erkrankungen zusammen. Dabei wird in drei große Gruppen unterschieden: **Fibromyalgie** (nicht entzündlicher Weichteilrheumatismus), **Polymyalgia** rheumatica (entzündlicher Weichteilrheumatismus) und **Polymyositis** (Entzündung des Muskelgewebes).

Der **Weichteilrheumatismus**, auch extraartikuläres Rheuma genannt, umfasst rheumatische Erkrankungen, bei denen nicht direkt die Gelenke, sondern **Bindewebe, Sehnen** und **Bänder** betroffen sind. Der wichtigste Vertreter dieser Gruppe ist die Fibromyalgie, bei der **Schmerzen** im gesamten Bewegungsapparat vorkommen können und der meist Frauen betrifft.

Im Vordergrund der Beschwerden stehen Schmerzen. Sie können je nach Art der Erkrankung an verschiedenen Orten und in unterschiedlicher Stärke auftreten. Schätzungsweise **fünf Prozent** der Bevölkerung leiden an weichteilrheumatischen Erkrankungen.

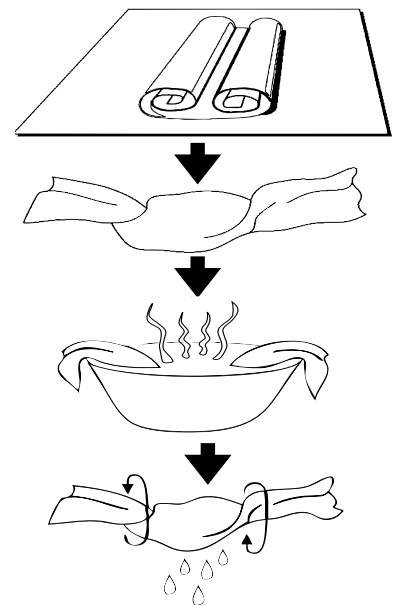
Häufige tritt Weichteilrheuma **örtlich begrenzt** - an bestimmten Stellen des Körpers auf. Die so genannte Pannikulitis ist beispielsweise eine entzündliche Erkrankung des **Fettgewebes**. Betroffen sind vor allem übergewichtige Frauen in den Wechseljahren, die an Orangerhaut leiden. Das Unterhautfettgewebe der Patientinnen fühlt sich unterschiedlich hart an und ist sehr druckempfindlich. Im Gegensatz dazu, treten sie beim „generalisierten Weichteilrheuma“ am ganzen Körper auf.

Die Diagnose und zielführende Behandlung ist generell äußerst **komplex** und nur unter Beiziehung eines **Facharztes** (Rheumatologen) erfolgversprechend.

richtig gewickelt!

Wickel tun gut! Aber nur, wenn Sie **richtig** gemacht werden:

Ein saugfähiges Innentuch wird passend zusammengelegt, auf das **Wringtuch** gelegt und nach innen zusammengerollt. Danach wird das Wringtuch wie ein **Bonbon** verschlossen und mit dem Kern in die gewünschte Flüssigkeit gelegt. Kurz durchziehen lassen und danach **kräftig** auswringen. Je besser ausgewrungen, desto **angenehmer** ist die Wirkung!



Geistige Fitness - Basis aller Gesundheit!

		5	4					
6	7			9			1	4
3					8	2		
9			1				6	8
1	3	8		7			9	
	5		3				7	
		9		3				1
5				6	4			
7		3	2			6		

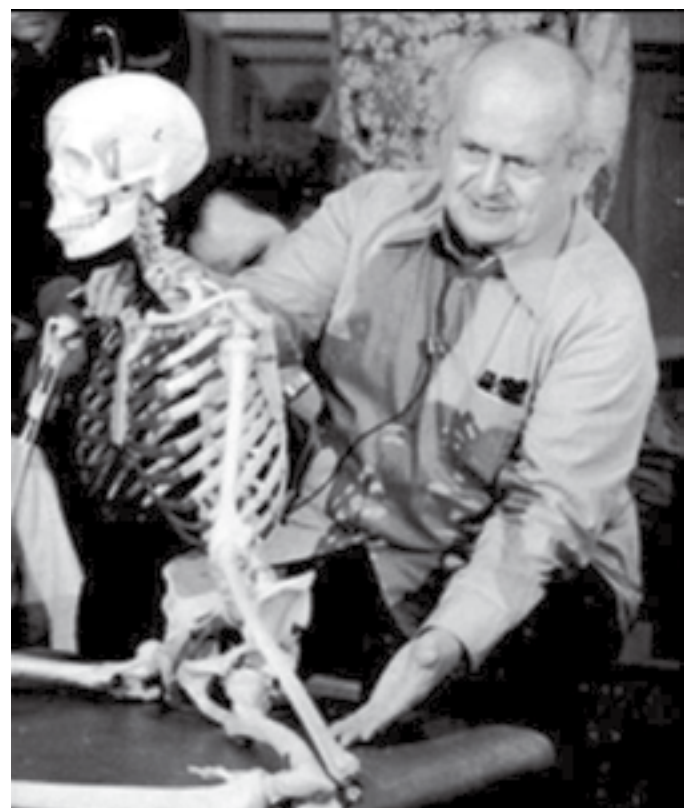
3			4			5	2	
2		5				9		
			1					4
	2			8		7		9
		9		5				3
	1					2	5	
		4	9		8		1	
		2	5	4			7	
7					2			

Bewegungen neu spüren und neu erlernen Die Feldenkrais Therapie

Die Methode wird in der Medizin angewandt bei Patienten mit Gedächtnisstörungen bzw. -verlust, in der Schmerztherapie und bei Stress. Die Atmung wird befreit, Bewegungsabläufe werden verbessert. Im weiteren Verlauf soll diese Selbstentwicklung ohne Anleitung des Feldenkrais-Lehrers eigenständig fortgeführt werden.

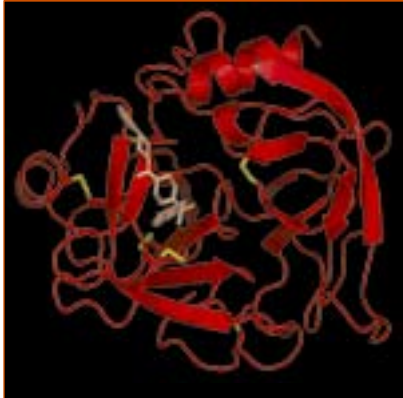
Auf einer neuro-physiologischen Basis entwickelte Moshé Feldenkrais eine Methode, bei der in kleinen vorsichtig und behutsam ausgeführten Bewegungen **alte Muster erkannt** und damit neue und adäquatere Bewegungsmöglichkeiten bzw. -abläufe erschlossen werden können. Kurz gesagt, ist es eine **Bewegungstherapie**, bei der der Patient die Wahrnehmung von sich selbst ändern soll. **Geistige**, aber auch körperliche Fähigkeiten sollen in einer Einzel- oder Gruppentherapie erweitert werden.

Im Rahmen einer ganzheitlichen Betreuung in der **Rheumaschule** kann dieser Ansatz ein wichtiger Teil des Erfolges werden.



Die Methode wurde vom Physiker und Judolehrer **Moshé Feldenkrais** begründet. Sein Hauptinteresse galt menschlichen Bewegungsproblemen und den damit verbundenen Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Im Laufe der Zeit erarbeitete er tausende von Bewegungsabläufe, die prinzipiell das gesamte Spektrum der menschlichen Bewegungsabläufe umfassten. Er verstarb mit 80 Jahren 1984 in Tel Aviv.

Mit Biotechnologie gegen Rheuma



Rund **zwei** Millionen (!) Menschen in Österreich leiden unter einer Form von Rheuma. Die Mehrheit unter ihnen sind Frauen. Man kann also durchaus von einer echten **Volkskrankheit** sprechen.

Besonders schmerzhaft sind die Auswirkungen der **chronischen Polyarthrit**, von der rund 80.000 Bürger betroffen sind. Dabei sind vor allem die wirtschaftlichen Folgen **dramatisch**: Nach zehn Jahren mit dieser Krankheit sind etwa 60% der Patienten **arbeitslos** - ein volkswirtschaftlicher „Großschaden“.

Um dem entgegenzuwirken, ist vor allem eine rasche **Diagnose** und ein früher Behandlungsbeginn notwendig, leiden doch schon nach einem Jahr rund 50% an Gelenkszerstörungen. Der Gang zum **Rheumatologen**, schon bei den kleinsten Anzeichen, ist entscheidend.

Wird bei **frühem Erkennen** der Einsatz klassischer moderner Therapien zu gutem Erfolg führen, waren Besserungen bei fortgeschrittener Erkrankung viel seltener.

Neue, biotechnisch hergestellte, Präparate, sog. **TNF-alpha Blocker**, stellen nun aber einen Wendepunkt in der Therapie dar. Mit diesen Mitteln wird nicht nur die Gelenkszerstörung **gestoppt**, sondern sie bringen auch eine 20 bis 70 prozentige **Verbesserung** der Auswirkungen.

IMPRESSUM

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm, Freistädterstraße 16/2/21, 4040 Linz
Redaktion, Design und Realisierung: P & B Pranter und Beranek, www.papermaker.at

überreicht durch:

Kräuter lassen auch Ihre Badewanne erblühen Baden Sie sich gesund!



Ein warmes Bad ist wohltuend und entspannend. Das Trinken von Kräutertee ist ein mehr als bewährtes Hausmittel. Warum also nicht beides kombinieren? Ein Kräuterteebad vereint alle Vorteile in unnachahmlicher Weise.

Dazu muss man wissen, dass unser größtes Organ, unsere Haut, in der Lage ist, die wertvollen Wirkstoffe von **Heilkräutern** aufzunehmen. Ob Sie nun den Tee trinken, oder darin baden, ändert nichts an der **Wirksamkeit** der Inhaltstoffe der

Kräuter. Dazu kommt noch die wohltuende Aufnahme durch den **Dampf** beim entspannten Atmen während des Bades.

Zunächst bereiten Sie mit ausreichender Menge der gewünschten

Kräuter wie gewohnt 1-2 l Tee, den Sie ausreichend **ziehen** lassen, um ihn danach dem **max. 39°** warmen Badewasser beizumischen. Sie sollten dabei keine weiteren Badezusätze verwenden.

Die bekanntesten Badekräuter und ihre Wirkung sind:

Thymian und Rosmarin - stärken Kreislauf und Nerven

Baldrian, Melisse, Lavendel und Hopfen - gegen Nervosität und Schlafstörungen

Wacholder und Heublumen - helfen Muskeln zu entspannen

Salbei - fördert die Durchblutung der Muskeln

Und unser **Geheimtipp** bei den berühmten „Kreuzschmerzen“: Ein Bad mit dem äußerst wirksamen **Wintergrün-Öl**. Dieses Öl und alle anderen Kräuter erhalten Sie bei Ihrem **Apotheker**.

Machen Sie einfach diesen Arthrose-Selbsttest!

Kreuzen Sie die entsprechenden Kästchen an und zählen Sie die Punkte zusammen:

Haben sie

- Normalgewicht (0)
 mäßig Übergewicht (1)
 starkes Übergewicht (2)
 sehr starkes Übergewicht (2)

Wie alt sind sie?

- unter 30 (0)
 zwischen 31 und 40 (1)
 zwischen 41 und 50 (2)
 zwischen 51 und 60 (3)
 zwischen 61 und 70 (4)

Sind sie

- männlich (0)
 weiblich (2)

Haben sie Verwandte mit Arthrose?

- ja (2)
 nein (0)

Leisten sie schwere körperliche Arbeit?

- ja (2)
 nein (0)

Betreiben sie gelenksbelastende Sportarten?

- ja (2)
 nein (0)

Leiden sie häufig an Gelenkentzündung?

- ja (2)
 nein (0)

Leiden sie unter Stoffwechselerkrankungen?

- ja (2)
 nein (0)

Leiden sie an Bewegungsmangel?

- ja (2)
 nein (0)

Leiden sie unter

- Gelenksteifigkeit (1)
 Anlaufschmerzen (2)
 Druckschmerzen (2)
 Gelenkgeräusche bei Belastung (2)
 plötzlichen Bewegungsausfall (2)

Unter 10 Punkte: **geringes Risiko**

Über 10 Punkte: **deutliches Risiko**