

GE Rheumaschule.at

Die Zeitung über rheumatische Erkrankungen

Was hat Schuppenflechte mit Rheuma zu tun? Zuviele wissen es nicht!



Bei mehr als 40% aller Fälle von Schuppenflechte (Psoriasis) kommt es zu einer entzündlichen Erkrankung (Arthritis) der beteiligten Gelenke. Nur eine rechtzeitige Diagnose dieser heimtückischen Kombination lässt eine erfolgreiche Behandlung zu.

Der Zusammenhang zwischen Schuppenflechte und entzündlichen rheumatischen Erkrankungen ist erst seit den Sechzigerjahren bekannt. Mittlerweile hat sich für die meistverbreitete Form die Bezeichnung **Wurstfinger** oder **-zehen** eingebürgert. Es können allerdings auch andere Gelenke oder sogar die Augen betroffen sein.

Nach wie vor aber ist die **frühzeitige Diagnose** schwierig. Zu leicht ist auf Grund meist unauffälliger

Blutbefunde die **Verwechslung** mit Gicht o.ä. möglich. Erst eine **klinische** Untersuchung und genaue Eigen- und Familienanamnese (Analyse der Krankengeschichten) bringt rasch Klarheit.

Besonders erschwert wird das rechtzeitige Erkennen auch durch die Tatsache, dass zwischen dem **ersten** Auftreten von Hautveränderungen und Gelenkentzündungen bei 50% der Betroffenen bis zu **zehn** Jahren vergehen können!

Einmal erkrankt, ist die enge Zusammenarbeit von **Dermatologen** und **Rheumatologen** der Schlüssel zu einer erfolgreichen Behandlung der **Psoriasis-Arthritis**.

Dabei setzt die moderne Medizin mit großem Erfolg auf sogenann-



te **TNF-alpha Blocker**, die neben ihrer bemerkenswerten Wirkung auch eine Steigerung der **Lebensqualität** erwarten lassen.

Homotoxikologie



Wenn wir gesund sind, ist unser Körper in einem Zustand des Gleichgewichts. Wenn aber diese Balance durch „Giftstoffe“ (Homotoxine) gestört wird, werden wir krank. Wie man diese Giftstoffe bekämpft, lesen Sie auf

Seite 3

Do it yourself

Selber machen macht doch Spaß, oder? Wie Sie auf Ihren geliebten Heimwerker und Bastelarbeiten nicht verzichten müssen und diese mit kleinen Tricks noch leichter von der Hand gehen, erfahren Sie in Rheumaschule.at auf

Seite 2

Das g'sunde Achterl

Viel wurde schon berichtet über die gerade wundersame Wirkung von Rotwein auf unseren Körper. Aber gibt es dieses g'sunde Achterl nun wirklich, oder ist es nur Teil einer ausgewogenen Ernährung?



Seite 3

Rheumaschule

Im umfassenden Behandlungsteam der Rheumaschule spielen Psychologe und Orthopäde eine überaus wichtige Rolle.

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

Damit auch Alltägliches nicht schwierig wird Do it yourself - auch für Sie!

Sie waren es immer gewohnt, kleine Arbeiten und Reparaturen in Haushalt oder Garten selbst zu machen. Basteln oder Modellbau ist Ihr liebstes Hobby seit Kindertagen. Und jetzt? Mit kleinen, pfiffigen Hilfsmitteln können Sie es immer noch!

Plötzlich auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, ist meist ein ungutes Gefühl. Besonders, wenn man gewohnt war, vieles selbst zu erledigen.

Wenn Sie sich aber genau anschauen, finden Sie eine Vielzahl wirklich praktischer Hilfsmittel, welche die Arbeit wesentlich erleichtern können.

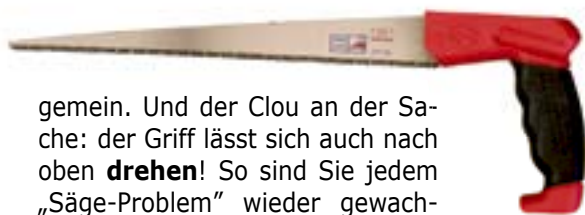
Achten Sie zum Beispiel beim Kauf von Werkzeug grundsätzlich auf sog. **Profi-Griffe**. Sie sind dick, rutschfest und **ergonomisch** geformt.

Diese Mehrzwecksäge etwa erleichtert das Sägen durch ihren abgewinkelten **Revolvergriff** un-

gen aber ungemein, die Kontrolle über das Werkzeug zu behalten. Was bei **Gartenscheren** längst



üblich ist, setzt auch bei normalen Zangen immer mehr durch. Sie werden sehen, die Zange rutscht **nie mehr** aus der Hand und Sie können wieder richtig arbeiten.



gemein. Und der Clou an der Sache: der Griff lässt sich auch nach oben **drehen**! So sind Sie jedem „Säge-Problem“ wieder gewachsen.

Ein anderes wichtiges Werkzeug ist die **Schere** oder **Zange**. Man benötigt Kraft in beide Richtungen. Starke **Rückholfedern** erhöhen den Kraftaufwand beim „Zubeissen“ nicht sonderlich, hel-

Sie haben doch neulich dieses nette Bild Ihrer **Enkel** bekommen und möchten es gerne an die Wand hängen.

Ein kleiner Nagel in die Wand geschlagen würde ausreichen. Aber wie diesen kleinen Stift halten?

Nehmen Sie sich einfach einen nicht zu dünnen **Kartonstreifen**, stecken den Nagel am oberen Ende durch den Karton und schon ist



Ihr **Nagelhalter** einsatzbereit. An die gewünschte Stelle halten und wie gewohnt mit dem Hammer den Nagel einschlagen und den Kartonstreifen

mit einem kurzen Ruck nach unten abreißen. **Achtung:** Wollen Sie einen Nagel ganz einschlagen, so reißen Sie den Kartonstreifen **vor** dem letzten Schlag ab!



Eine **Glühbirne** zu wechseln ist meist eine heiße Sache und die Gefahr, dass die Lampe dabei aus der Hand gleitet und zerbricht ist hoch.

Mittlerweile gibt es Lampen, die mit weichem **Kunststoff** überzogen sind, nur handwarm werden, **rutschfest** sind und im Falle des Zerbrechens keinen Scherbenhaufen hinterlassen.

Haben auch Sie eine interessante „Erfindung“ gemacht, um den Alltag leichter zu bewältigen?

Schreiben Sie uns!

Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm,
Rheumaschule.at
Freistädterstr. 16/2/21, 4040 Linz

Zink gegen Allergien

Das **Spurenelement** Zink ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt und besitzt **antiallergische** Wirkung. Forscher vermuten nun in **Zinkmangel** einen wichtigen Allergieauslöser gefunden zu haben und empfehlen Allergikern eine **zinkreiche** Ernährung. Das Metall findet sich in **Rindfleisch**, Austern und Innereien. Bei **Gicht** allerdings sollte man auf Zinkpräparate zurückgreifen.

Brotbacken hilft!



Brotbacken, genauer gesagt das **Kneten** des Teiges ist ein ideales Training bei **rheumatischen** Erkrankungen der Fingergelenke.

Legen Sie Ihre Hand um den **Teig** und beginnen langsam mit allen Fingern zu **kneten**. Falls es zu anstrengend wird, legen Sie kleine Pausen ein. Nach dem Kneten drücken Sie den Teig **flach** auseinander. **Spreizen** Sie Ihre Finger dabei so stark wie möglich und erhöhen Sie den Druck, bis der Teig zwischen den Fingern **herausquillt**. Wiederholen Sie diese Übung öfters.

Durch das lange Kneten übrigens wird der Teig noch **geschmeidiger** und das **Brot** schmeckt noch **besser**!

Leser-Tipp



„Wie lange schon habe ich mir ein **Handy** gewünscht, das ich leicht bedienen kann, dessen Anzeige ich **ohne Brille** lesen kann und dessen Technik mich **nicht** pausenlos überfordert!“

Mit dem wohl ersten **senioren-gerechten** Handy wird auch für Sie die mobile Kommunikation endlich so wie sie sein soll: einfach, funktionell und **praktisch**!

Gewinnen Sie dieses Handy!

Wie bezeichnet man die umfassende Behandlung von rheumatischen Erkrankungen?

R s c h

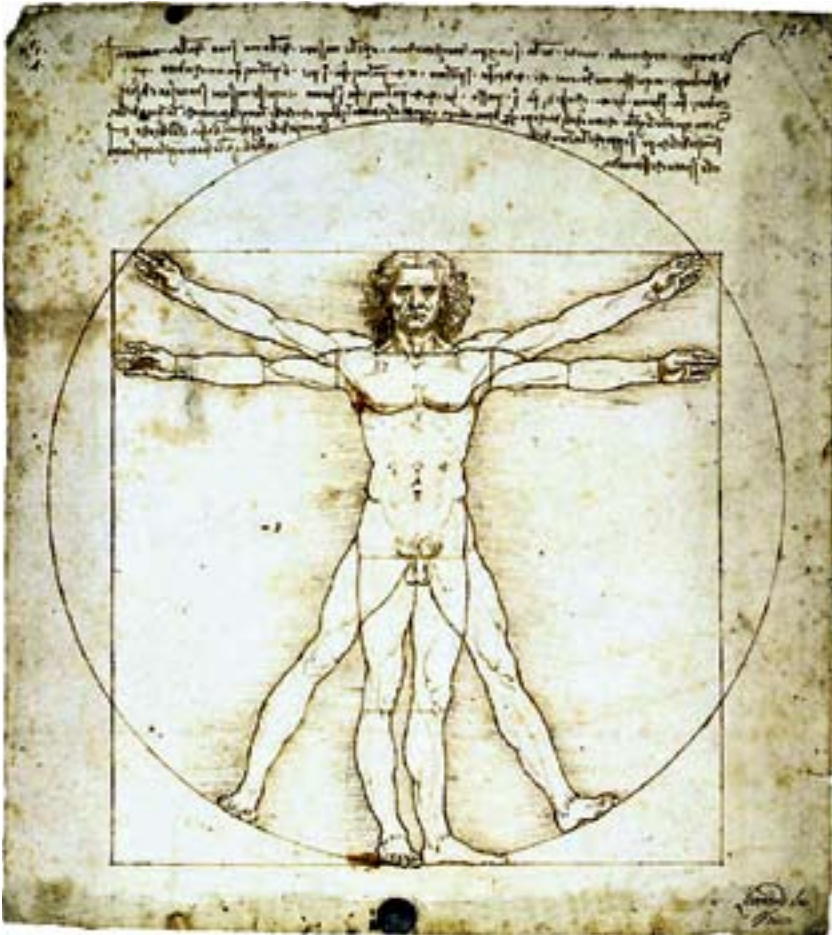
Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort an:
Rheumaschule.at, Freistädterstr. 16/2/21, 4040 Linz
und nehmen an der Verlosung eines Seniorenhandy „Katharina das Große“ teil!

Einsendeschluss ist der 31. Juli 2006. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Der Gewinner/in wird schriftlich verständigt.

www.Katharina-das-Grosse.de



Zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde Homotoxikologie



Nach der Lehre des Dr. Hans-Heinrich **Reckweg** (1905-1985) sind Krankheiten die Reaktion des Körpers auf eine Überflutung mit **Homotoxinen**. Dies sind chemisch-biologische **Giftstoffe** ebenso, wie physikalische und **psychologische** Einflüsse auf den Körper.

Der Ansatz in der Homotoxikologie liegt nun in der **Wiederherstellung** der **Balance** des Körpers und in der Unterstützung des **Immunsystems** diese Gifte selbst abzubauen.

Die dabei eingesetzten Kombinationspräparate (**Heel-Präparate**) werden Antihomotoxische Arzneimittel genannt. Diese Kombination vereint klassische **Schulmedizin** mit der reinen **Naturheilkunde** auf sehr erfolgreiche Weise. Wobei der größte Vorteil in der hervorragenden **Verträglichkeit** liegt.

Die **Richtigkeit** dieses Therapieansatzes wird in jüngster Zeit von zahlreichen **medizinischen Studien** eindrucksvoll belegt.

Gastkommentar



Andreas Allmoslechner, M.S.
Optikermeister und Optometrist in Kitzbühel
all@optic.at

Rheuma und das Auge

Nachdem eine Reihe von Augenerkrankungen mit **entzündlich-rheumatischen** Erkrankungen einhergehen, ist eine Zusammenarbeit des Augenarztes mit einem **Rheumatologen** von Bedeutung.



Beispielsweise kann ein markant trockenes Auge das "Sjögren Syndrom", eine **Autoimmunerkrankung** der **Tränen- und Speicheldrüse** sein. Eine durch Trockenheit am Auge hervorgerufener Hornhaut- und Bindehautentzündung (Keratokonjunktivitis sicca) ist die häufigste okuläre Manifestation der rheumatoiden Arthritis.

Die Rheumatoide **Arthritis** ist auch die häufigste Systemische Erkrankung, die mit einer Lederhautentzündung (Episkleritis, Skleritis) einhergeht. Symptome sind eine Verdünnung der Lederhaut (Sklera) was zu einem **bläulichen** Aussehen führt. Parallel tritt auch meist ein Anstieg des Augeninnendruck auf.

Die verschiedenen rheumatischen Erkrankungen zeigen oft unterschiedliche Beteiligung des Auges, so kann eine **Augenerkrankung** das erste klinische **Zeichen** für eine entzündlich-rheumatische Erkrankung sein.

Die Augenerkrankung **Uveitis** findet man bei einer Reihe rheumatischer Erkrankungen und Kollagenosen wie Morbus **Bechterew**, Morbus **Reiter**, Morbus **Behcet**, **Lupus erythematoses**. Einige weitere Symptome am Auge sind; eine nichtinfektiöse Entzündung am Rand der Hornhaut (Keratitis marginalis) aber auch Gefäßentzündungen der **Netzhaut** „Retinale Vaskulitis“

Die Rheumatischen Erkrankungen mit Beteiligung am Auge sind ein Beispiel, dass bei Augenerkrankungen auch immer **ganzheitliche Krankheitsbilder** in Betracht gezogen werden müssen.

Andreas Allmoslechner, M.S.

Was ist dran am g'sunden Achterl und der Mittelmeerkost? Gesund essen - gesund leben

Sie haben es schon oft gehört oder gelesen: Die Menschen im mediterranen Raum leben länger und gesünder, weil sie sich nur mit **Fisch, Olivenöl und frischem Gemüse** ernähren und die Franzosen werden steinalt, weil sie täglich **Rotwein** trinken. Müssen wir nun also auf **Schweinsbraten, Kaiserschmarrn und G'spritzten** wirklich völlig verzichten?

Mittlerweile belegen Studien renommierter Institute die äußerst **positive** Auswirkung der sogenannten Mittelmeerkost auf die Gesundheit. Vor allem der hohe Anteil **pflanzlicher** Stoffe und der Genuß ungesättigter Fettsäuren macht diese Art der Ernährung wesentlich **gesünder** als die in unseren Breiten übliche **eiweißreiche** und **fleischlastige** Speisekarte.

Für uns **Mitteleuropäer** ist es also wirklich ratsam, diese Grundsätze soweit als möglich in unsere Essgewohnheiten zu **integrieren**. Es ist nämlich viel leichter als gedacht. Erinnern Sie sich einfach beim nächsten Einkauf einmal an **Fisch** und **Gemüse**!

Der **Rotwein** schließlich besitzt tatsächlich hilfreiche Substanzen und kann deshalb als **tägliches Achterl** (und nicht mehr) durchaus der Gesundheit förderlich sein.



Küchenchef Sascha Hertel

Confis von der Ente in Feigensauce

1 Flugente (3kg), 1,5 kg festkochende Kartoffeln, 500g Zwiebel, 250g Karotten, 1 Stange Lauch, 5 Zehen Knoblauch, 50g Thymian, 50g Rosmarin, 80g Maizena, 1 Flasche kräftiger Rotwein, 6 frische Feigen, 30g Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz

Ungeschälte, halbierte Kartoffeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen und abkühlen lassen. Die Ente in einem Topf mit Wasser und der 1/2 Flasche Rotwein (halb bedeckt) und **langsam** zum Kochen bringen. Ständig **abschäumen**. Die Gewürze (etwas

Rosmarin und Thymian für die Kartoffel zurückhalten) und das großgeschnittene, geschälte Gemüse hinzufügen. Nur **leicht köcheln** und alle 10 Min. wenden. Nach rund 30 Min. den Fond abseihen, beiseite stellen und die Ente mit der **Brustseite** nach **oben** auf ein Backblech geben und bei 170° weitere 60 Min. im Rohr braten; die letzten 10 Min. mit 190°.

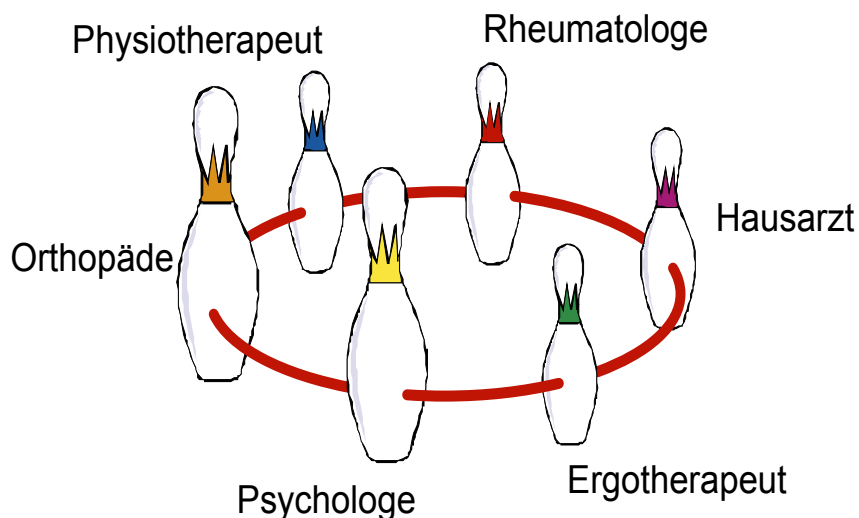
Den Fond **entfetten** (das Fett für die Kartoffeln aufheben) und auf ein Drittel reduzieren und mit Rotwein und Maizena binden. Entstielte, geviertelte **Feigen** im Fond etwas ziehen lassen, abschmecken. Die Kartoffeln im **Entenfett** schmoren und mit Rosmarin, Thymian und Pfeffer würzen.

Den Feigenfond auf Teller anrichten, die zerteilte Ente verteilen und mit Kartoffeln umlegen.

Gasthaus CHIZZO, Kitzbühel
05356-62475 • www.chizzo.at

Von Kopf bis Fuß - Orthopäde und Psychologe sind im Team So wird Rheuma nicht zur Alltagsplage

Eine Erkrankung aber viele Auswirkungen: rheumatische Leiden brauchen eine übergreifende Therapie, wie sie nur die Rheumaschule bieten kann. Zu komplex sind die Wechselwirkungen dieser regelrechten Volkskrankheit.



Stellen Sie sich einmal die Auswirkungen einer **rheumatischen** Erkrankung Ihres Knies vor. Neben den lokalen Beschwerden werden **indirekte** Auswirkungen schnell zum Problem.

Ihr Gang wird sich verändern, sonst alltägliche **Bewegungsabläufe** werden zur Qual und schließlich überkommt Sie noch die **Angst**, nicht mehr „dazu zu gehören“. Um Sie genau vor diesem Teufelskreis zu bewahren, werden im Rahmen der **Rheumaschule** wirklich alle Belange berücksichtigt.

Der **Orthopäde** (vom griechischen „zum aufrecht Gehen erziehen“) hilft Ihnen, die **Auswirkungen** des Rheumas auf Ihren restlichen Bewegungsapparat so gering wie möglich zu halten. Er unterstützt Sie bei der Auswahl der richtigen **Übungen** ebenso, wie bei der Anpassung entsprechender Heilbehelfe. Mit seiner Hilfe wird das Leben mit der Krankheit wieder **lebenswert**, denn auch sein Wissen um die **Schmerztherapie** ist eine der Grundlagen der Rheumaschule.



Die Unterstützung durch einen **Psychologen** schließlich hilft Ihnen, wieder voller **Optimismus** nach vorne zu blicken.

Psychologische Betreuung ist heute ein **Basis**-Bestandteil jeder Behandlung **chronischer** Erkrankungen. Wichtig zu wissen ist dabei, dass der Psychologe im Gegensatz zum Psychiater **ohne** medikamentöse Hilfe arbeitet. Auch wenn es manchmal schwer fällt: **Öffnen** Sie sich dieser wirklich wertvollen **Unterstützung** und blicken Sie mit uns nach vorne!

Für mehr Schwung in den Hüften

Hier finden Sie einige einfache Übungen, die speziell für Patienten mit Hüftgelenksarthrose geeignet sind. Nehmen Sie sich einmal am Tag die Zeit und Sie werden vom Erfolg überrascht sein.

Sie benötigen für diese Übungen lediglich eine **Gymnastikmatte** oder einfach eine dicke Wolldecke als Unterlage und eventuell noch eine Nackenrolle (ein kleiner Polster tut's auch). Zur **Verstärkung** des Effekts ist es möglich, Gewichtsmanschetten (z.B. Heavy

Hands) am Unterschenkel zu verwenden (max. 2 kg).

Achten Sie bei den Übungen auch auf die **richtige Atmung!** Auch beim Anspannen ruhig und kontrolliert ein- und ausatmen.

Viel Spaß!

Gewinnspiel auf Seite 2!

Setzen Sie sich gerade auf einen passenden Stuhl. Heben Sie ein Bein und strecken das Knie durch. Danach ziehen Sie für 10 Sekunden die Fußspitze an.



Umfassen Sie Ihr Knie und ziehen es zum Oberkörper so weit es geht.



In gestreckter Seitenlage spreizen Sie ein Bein nach oben ab. Dann ziehen Sie die Fußspitze für etwa 10 Sekunden an.



Am Bauch liegend bewegen Sie die Fersen abwechselnd von und zum Gesäß. Halten Sie dabei Kopf und Oberkörper ruhig und gerade.

Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln so stark wie möglich an. Heben Sie nun ein etwa 5 cm an und ziehen die Fußspitzen etwa 5 Sekunden an.

Winkeln Sie ein Bein auf etwa 60° an. Mit der seitengleichen flachen Hand drücken Sie mit großer Kraft ca. 10 Sekunden dagegen.

überreicht durch:

IMPRESSUM

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