



Rheumaschule.at

Die Zeitung über rheumatische Erkrankungen

Die moderne Schmerztherapie auch bei Rheuma Schmerz muss nicht sein

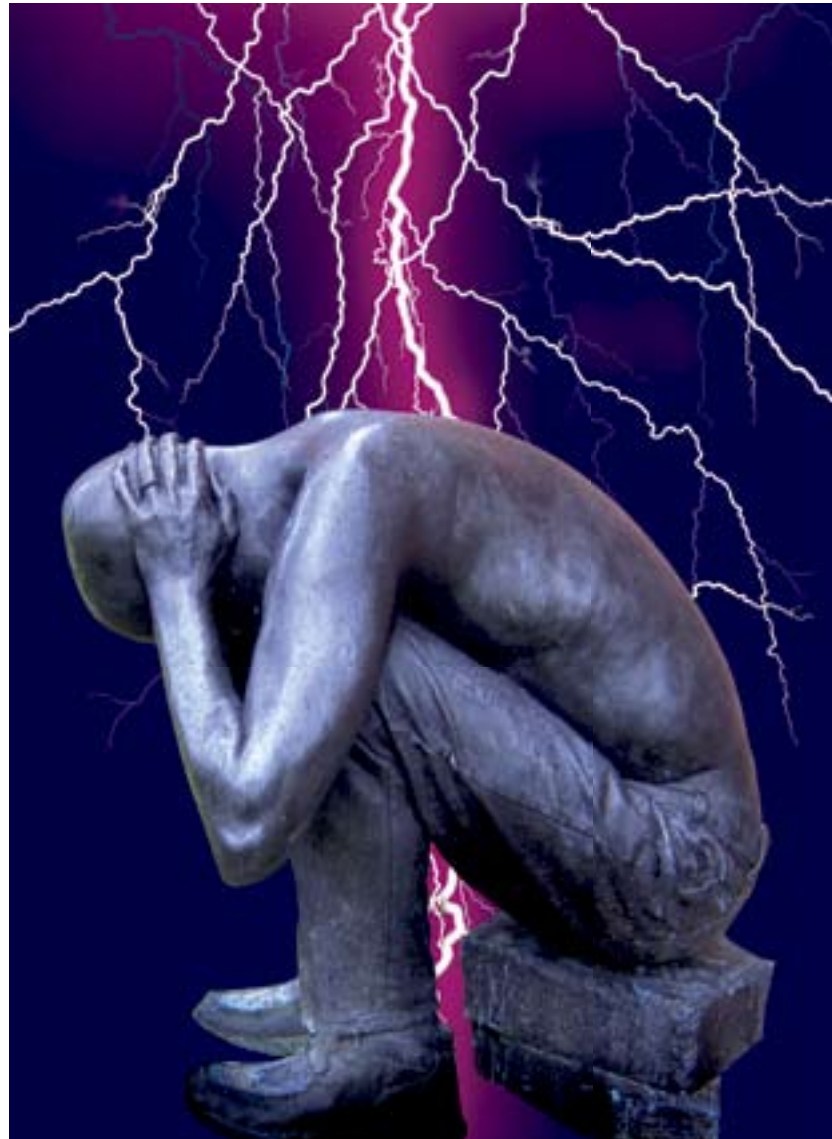
Wohl kaum ein Zustand beschäftigt die Menschheit schon so lange wie der Schmerz. Immer war man auf der Suche nach Substanzen und Verhaltensweisen, um das Leiden zu lindern.

Seit mehr als **3500** Jahren ist die schmerzstillende und fiebersenkende Wirkung der Salicylate aus den Blättern der **Weiden** und **Pappeln** bekannt. Im Jahre 1860 gelang es erstmals diesen Wirkstoff synthetisch herzustellen. Dieser kam im Jahre 1899(!) als **„Aspirin“** in den Handel.

Der nächste Meilenstein in der Schmerztherapie war die Einführung der **NSAR** (nicht steroidale Antirheumatika) 1950. Diese Gruppe bildet auch heute noch den wichtigsten Bestandteil der Schmerzbekämpfung bei **entzündlichen** Erkrankungen mit Mitteln wie Voltaren oder Ibuprofen. Ebenso hervorragende Resultate erzielt man heute mit Medikamenten auf Basis von **Diacerin**, einem Wirkstoff der **Aloevera**.

Für nicht entzündungsbedingte Schmerzen sind Substanzen wie **Paracetamol** nach wie vor am besten geeignet.

Bei stärkeren bzw. wirklich starken Schmerzen schließlich kommen **Opiode** in Langzeittherapie zum Einsatz. Leider schrecken unnötigerweise viele Patienten und Ärzte vor der Anwendung zurück, da den Opioiden der Ruf anhaftet, das



„letzte“ Medikament zu sein. Diese **Angst**, auch als „Opioidphobie“ bezeichnet, ist allerdings absolut **unbegründet**. Der Einsatz dieser Substanzen bringt dem Patienten meist eine signifikante Steigerung der **Lebensqualität** ohne gravierende Nebenwirkungen.

Grundsätzlich gilt nochmals der Hinweis, schmerzhemmende Mittel nicht unkontrolliert einzunehmen, da der Effekt sich schnell ins **Gegenteil** verkehren kann und die richtige Dosierung kaum erzielt wird. Ihr **Arzt** oder **Apotheker** steht Ihnen hilfreich zur Seite.

Gicht! Was nun?

Diese Stoffwechselerkrankung „überfällt“, uns oft relativ unvermittelt. Eine Verwechslung mit einer rheumatischen Krankheit ist bei „Selbstdiagnosen“ oft der Fall. Mehr zu Gicht, Diagnose, Therapie und der richtigen Ernährung lesen Sie bitte auf



Seite 3

Gartenherbst

Die Gartenarbeit im Herbst ist die Voraussetzung für ein prachtvolles Erblühen im nächsten Frühjahr. Einige Tipps, wie auch Sie trotz Rheuma Ihren Garten pflegen erfahren Sie auf

Seite 2

Biologica

Meist unter der Bezeichnung „Biologica“ kommen heute hochwirksame Medikamente in der Behandlung von u. a. rheumatoider Arthritis zum Einsatz. Dazu ist aber die Hilfe von Spezialisten notwendig.



Seite 4

Der HAQ-Test

Mit diesem scheinbar einfachen Test wird laufend die Behandlung kontrolliert und für den Patienten nachvollziehbar.

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

Die Gartenarbeit im Herbst? Wichtige Tipps So gibt's Blüten ohne Schmerz

Ihr Garten ist Ihr ganzer Stolz. Perfekter Rasen, blühende Büsche, gesunde Bäume und jede Menge herrlich duftender Blumen. Aber wie bleibt das so, wenn Sie nicht mehr immer so kräftig zupacken können?



Suchen Sie sich bewusst Pflanzen aus, deren **Pflege** Sie gewachsen sind. So ergeben z.B. Bodendecker ein prachtvolles **Blütenmeer** und bedürfen keiner aufwendigen Jätenarbeiten.

Was das Jäten betrifft, verwenden Sie besser kleine Werkzeuge und **verzichten** auf das die Finger belastende „Zupfen“. Dass dabei stets Handschuhe zu tragen sind, versteht sich von selbst.

Müssen Arbeiten am **Boden** sein, so sorgen Sie für eine weiche, scho-

Grundsätzlich ist Bewegung in der frischen Luft, und als solche sollten Sie Gartenarbeit immer sehen, der **Gesundheit** immer förderlich. Wenn nun aber Ihre **Bewegungsfreiheit** z.B. durch eine rheumatische Erkrankung eingeschränkt ist, so müssen Sie dennoch nicht vollkommen auf Ihren geliebten Garten verzichten.

nende **Unterlage**, um sich entspannt hinknien zu können und platzieren Sie die benötigten **Werkzeuge** bereits vorher in Griffnähe. Eine sog. **Anglerjacke** mit vielen Taschen erleichtert die Arbeit ungemein und sieht nebenbei noch so richtig **professionell** aus.



Halten Sie auch immer Ausschau nach **neuen** Geräten. Hier zum Beispiel zeigen wir Ihnen ein Gerät, welches das Setzen von **Blumenzwiebeln** ungemein erleichtert. Das ausgestochene Erdreich wird im Zylinder gehalten und nach Einlegen der Zwiebel auf Knopfdruck wieder zurückgeleert. So bekommen Sie ganz nebenbei die Blumenzwiebeln automatisch



immer in die richtige **Tiefe** und die **Frühjahrs-Blütenpracht** wird umso schöner sein.

Abschließend vergessen Sie nicht auf den Einsatz der **Physik!** Je länger der **Hebel**, desto geringer der **Kraftaufwand**. Viele Scheren und Zwicker sind mit langen und dicken Griffen ausgestattet. So macht **Gartenarbeit** wieder Spaß!

Nahrungsergänzung

Man liest in letzter Zeit immer öfter von der gelenkstärkenden Wirkung von **Glucosamin**. Dieses Derivat der Glucose ist tatsächlich als D-Glucosamin am **Knorpel- und Gelenkhautaufbau** beteiligt. So gesehen ist die Einnahme im Rahmen von Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzlich **positiv**. Sollte allerdings eine medizinische **Indikation** vorliegen, muss auf wesentlich höher dosierte **Direktgabe** zurückgegriffen werden.



Rheumafaktor?

Seit mehr als 50 Jahren sind sog. Rheumafaktoren (IgM-Antikörper) bekannt und werden bei Blutuntersuchungen gerne als „**Rheumatest**“ bezeichnet. Mittlerweile ist allerdings belegt, dass die „Trefferquote“ z.B. bei der rheumatoiden **Arthritis** nur bei 70-80% liegt. Das heißt, dass eine Erkrankung im Anfangsstadium oft nicht erkannt wird. Seit 2001 ist nun ein neuer Test verfügbar (**CCP-Antikörper**), dessen Genauigkeit bei 90% liegt.

Verlassen Sie sich aber niemals nur auf diese Tests, da diese genaue **klinische** und radiologische **Untersuchungen** in keinem Fall ersetzen können.

Leser-Tipp

Gewinnen Sie diesen genialen Küchenhelfer!



Wie bezeichnet man die neuen Biologica in der Rheuma-Therapie

TNF-alpha B r

Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort an:
Rheumaschule.at, Freistädterstr. 16/2/21, 4040 Linz
oder ein E-Mail an: **dr.eichbauer-sturm@telebox.at**
und gewinnen Sie einen von drei Tupperware Quick-Chef!

Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2006. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner/in wird schriftlich verständigt.



„Ich koche für mein Leben gern. Immer nur mit frischen Zutaten; Gemüse und Kräuter hacken wird aber immer schwieriger. Jetzt hab ich aber mit dem Quick-Chef den idealen Assistenten!“

Der handliche Alleschneider ist leicht und liefert **ohne** großen **Kraftaufwand** perfekte Ergebnisse. Senioren werden ihn sofort schätzen. Ehrlich!

www.tupperware.co.at

Die Gicht rechtzeitig erkennen und damit leben Sand im Getriebe ► Gicht!

Essenslügen



Die Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung und darf nicht mit Rheuma verwechselt werden. Meist geht sie auf erbliche Störungen zurück, die nicht behoben werden können.

Vereinfacht gesagt, bilden sich durch eine Störung im Stoffwechsel **Harnsäurekristalle**. Diese lagern sich in Gelenken, Sehnen und vor allem in der Niere ab. Daraus resultieren die **Entzündungen**, die ohne Behandlung in immer kürzeren Intervallen auftreten. Ohne Gegenmaßnahmen entsteht so schnell eine schmerzhaft **chronische** Erkrankung.

Wie bei den meisten Stoffwechselerkrankungen ist neben der **medikamentösen** Behandlung zur Senkung der Harnsäurebildung auch die strikte Einhaltung einer speziellen **Diät** unumgänglich. Ziel ist es dabei, eine Entleerung der Harnsäurespeicher (v.a. Fettgewebe) zu erreichen. Welche grundlegenden Ernährungsweisen förderlich sind, lesen Sie unten.

Was haben wir als Kinder nicht schon alles zu hören gekriegt? „Iss mehr Spinat, der hat viel **Eisen!**“ oder „Wer Karotten isst, braucht **keine** Brille.“



Karotten: Das Vitamin A ist zwar grundsätzlich gut für die Augen, Kurz- oder Weitsichtigkeit verbessern Karotten allerdings ganz bestimmt nicht.

Spinat: Der angeblich hohe Eisengehalt geht auf einen Komma-Fehler in einem Buch der 30er Jahre zurück. 100g Spinat enthalten 3,5mg Eisen und nicht 35!

Ananas „verbrennt“ Fett!: Die Ananas besitzt zwar solche Enzyme, sobald im Magen angekommen, verlieren diese aber ihre Wirkung.

Kartoffeln machen dick!: Grundsätzlich nicht; dick macht nur fettreiche Zubereitung (Pommes frites, Chips, etc.). Um eine Umwandlung der Kohlehydrate in Fett zu starten, müssten Sie rund 3,5 kg Kartoffel in kurzer Zeit essen.

Purinarme Ernährung bei Gichtanfälligkeit Diät muss nicht fad sein

Das **Purin**, ein Nahrungsbestandteil, wird im Körper zu Harnsäure abgebaut. Bei Gichtpatienten besteht somit ein **unmittelbarer Zusammenhang** zwischen Purinaufnahme und Anfall.

Den Grad der notwendigen Purinreduktion besprechen Sie bitte mit Ihrem **Arzt**. Nachfolgend finden Sie grundsätzliche Empfehlungen.

Streichen Sie **Innereien** und purinreiche Fischarten (Ölsardinen, Heringe, Sardellen, Sprotten). Ebenso enthalten Erdnüsse und Sojaprodukte viel Purin. Auf Schweinefleisch sollten Sie möglichst verzichten und auch sonst den **Fleischkonsum** stark einschränken. Bei Gemüse meiden Sie **Hülsenfrüchte** und achten auf den Puringehalt anderer Gemüse (erhöht sind u.a.: Spinat, Sellerie, Karotten und Spargel). **Alkohol** sollte absolut **tabu** sein. Fettarme Milchprodukte sind zu empfehlen.

Grundsätzlich sollten Sie sich **ballaststoffreich** ernähren, auf fettarme Zubereitung achten und stets viel (mind. 2L/Tag) **trinken**.

Gesundes schnell gekocht



Pasta mit Zucchini, Tomaten, Oliven & Basilikum

Für 2 Personen: 200g Pasta Penne, 100g entkernte schwarze griechische Oliven, 200g geschälte Tomaten, 200g Zucchini, eine Handvoll frischer Basilikum, 1 kleine Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 TL Oregano, 4 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz

Nudeln in zwei Liter Wasser mit einer Prise Salz und 1 Esslöffel Olivenöl bissfest kochen. In der Zwischenzeit in einer heißen Pfanne den grob gehackten Zwiebel in 2 Esslöffel Olivenöl kurz anbraten, anschließend nacheinander die Oliven, den Zucchini und die Tomaten dazugeben und alles ca. vier Minuten köcheln lassen.

Die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben und alles gut durchmischen. Mit frisch geriebenem Pfeffer, Oregano und dem grob gehackten Basilikum würzen.

Guten Appetit!

Geistige Fitness - Basis aller Gesundheit!

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

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

Beim Einsatz von *Biologica* ist das ganze Team gefordert Der kontrollierte Erfolg ist planbar

In der Behandlung einiger der schmerzhaftesten rheumatischen Erkrankungen ist mit dem Einsatz von sog. *Biologica* eine neue Qualität an Patientenzufriedenheit und Heilungserfolg möglich geworden.



Im wesentlichen sind mit diesen wissenschaftlich „**TNF-alpha-Blockern**“ genannten Präparaten folgende rheumatische Erkrankungen äußerst erfolgreich behandelbar: die **rheumatoide Arthritis**, die Spondylitis ankylosans sowie die Psoriasis-Arthritis. Wobei zu beachten ist, dass der Einsatz ausschließlich unter Beiziehung eines **Rheumatologen** möglich ist.

Um den Einsatz so effizient wie möglich zu gestalten ist es notwendig, am Beginn eine genaue Diagnose und einen **Behandlungsplan** zu erstellen.

In diese Planung ist neben dem Rheumatologen das ganze Team der „**Rheumaschule**“ eingebunden. Damit wird einerseits laufend kontrolliert und andererseits kann nur so auf die ganz **persönlichen** Bedürfnisse des Patienten eingegangen werden.

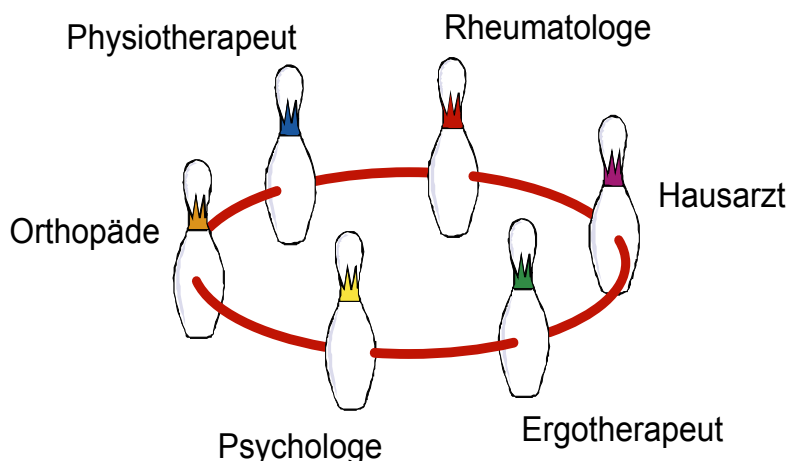
Besonders wichtig ist dabei stets, dass der Patient immer **informiert** ist und sich z.B. mit dem HAQ-Test - *Health assessment questionnaire* (siehe unten) laufend ein Bild über den **Behandlungserfolg** machen kann. Gleichzeitig geben solche Tests dem begleitenden Team wichtige Hinweise, um zusätzliche **Therapien** zu planen und durchzuführen.

Sie sehen also einmal mehr, dass auch hier die **Teamarbeit** der Schlüssel zum **Erfolg** ist.



TNF-alpha ist eine körpereigene Substanz, die bei der Abwehrreaktion des Körpers eine Entzündungsreaktion auslöst oder verstärkt. Der **TNF-alpha Blocker** unterdrückt nun gezielt diese Reaktion und hemmt die Folgen einer chronischen Entzündung.

Das Team der Rheumaschule



HAQ - Fragebogen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Kreuzen sie bitte die Antwort an, die am besten beschreibt, was sie in der letzten Woche normalerweise tun konnten.

Konnten Sie sich selbst anziehen, einschließlich Schuhe binden und Knöpfe schließen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie sich die Haare waschen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie von einem Stuhl ohne Armlehne aufstehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie sich ins Bett legen und aufstehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie sich Ihr Fleisch schneiden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie eine volle Tasse zum Mund führen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie ein Tetra-Pak öffnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie draußen auf ebenen Grund gehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie fünf Treppenstufen Hochgehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie sich den gesamten Körper waschen und abtrocknen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie alleine ein Bad nehmen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie sich auf die Toilette setzen und wieder aufstehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie einen ca. 2kg schweren Gegenstand über den Kopf herunterheben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie sich bücken um ein Kleidungsstück aufzuheben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie Autotüren öffnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie Konservengläser öffnen die schon einmal offen waren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie Wasserhähne auf- bzw. zudrehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie Besorgungen machen und einkaufen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie in ein Auto ein- und aussteigen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konnten Sie Hausarbeit oder Gartenarbeit erledigen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dieser **Fragebogen** dient zur Erfassung der Behinderung durch eine entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankung. Dabei werden bewusst alltägliche Dinge abgefragt. Während der Behandlung wird somit auch für den Patienten Fortschritt und **Erfolg** sichtbar.

- Ohne Schwierigkeiten**
- Leichte Schwierigkeiten**
- Große Schwierigkeiten**
- Konnte ich nicht**

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: