



# Rheumaschule.at

Die Zeitung über rheumatische Erkrankungen

Keine Angst vor Cortison - auf die Anwendung kommt es an  
Wenn er es gekannt hätte, ...



Etwa vierzig Jahre nachdem diese Aufnahme entstand, entdeckte man den Wirkstoff Cortison. Dieser wird auch vom Körper selbst in den Nebennieren hergestellt und ist hochgradig entzündungshemmend. Es ist aber gut möglich, dass unser Mediziner schon über diese wichtige Funktion unserer Nieren Bescheid wusste ...

... hätte dieser indianische Mediziner **Cortison** bestimmt eingesetzt, entspricht dieser Wirkstoff doch dem, von den **Nebennieren** produzierten, natürlichen Hormon Cortisol.

Diese Substanz ist eine der wirkungsvollsten körpereigenen Waffen gegen **Entzündungen**. Nach seiner Entdeckung und der Möglichkeit der industriellen Herstellung waren die Hoffnungen groß, ein Mittel von ähnlicher **Breitenwirkung** wie die des Penicillin gefunden zu haben. Problematisch erwies sich allerdings die **richtige Dosierung** und die daraus resultierenden Nebenwirkungen. Gerade aus dieser ersten Zeit des übermäßigen Einsatzes kommt wohl auch das schlechte **Image** dieses wertvollen Medikamentes.

Heute weiß man um die Nebenwirkungen wesentlich besser Bescheid. Grundsätzlich ist die Anwendung von Cortison nur unter laufender **ärztlicher Kontrolle** durchzuführen. Der oftmals verbreitete Glaube, Cortison diene der Schmerzstillung, veranlasst leider immer noch viele Patienten zur **Selbstmedikation**. Dabei ist das Medikament ausschließlich zur Entzündungshemmung einzusetzen und muss unter laufender Kontrolle der Laborwerte in den Körper ein- bzw. ausgeschlichen werden.

Wie bei vielen anderen Therapien ist auch bei Cortison der **richtige Zeitpunkt** der Einnahme von größter Wichtigkeit, um sich dem natürlichen Rhythmus der Nebenniere anzupassen.

## Sommersport



Gerade der heurige Sommer verspricht für **Sportfans** einen Marathon

vor dem Fernseher. Wie Sie das gesund überstehen:

Seite 2

## PMR

PMR, kurz für Polymyalgia rheumatica, ist eine akut auftretende und äußerst **schmerzhafte** Erkrankung im Bereich des Schultergürtels oder der Oberschenkel. Wen diese heimtückische Krankheit meist trifft und wie sie behandelt wird, erfahren Sie auf

Seite 3

## Vitamin D

Wie wichtig Vitamin D in der **Osteoporose**-Prophylaxe bereits in jungen Jahren für Frauen ist, wurde in einer Studie belegt. Aber wie kommt man zu mehr Vitamin D?



Seite 3

## Biologica

Wie die Technik des 21. Jahrhunderts die **Therapie** von vielen rheumatischen Erkrankungen verändern kann:

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

# Auch vor dem Fernseher: 1:0 für Ihre Gesundheit Fit trotz Euro 08 und Olympia



Die nächsten Monate haben es für Sportfans ja wirklich in sich. Die Fußball-Europameisterschaft in unserer Heimat und dann noch die Olympischen Spiele in Peking stellen alle Sportbegeisterten auf eine harte Probe. Damit das Erlebnis aber nicht auf Kosten Ihrer Gesundheit geht, hier ein paar kleine Tipps.



Das vermeintlich harmlose Sitzen vor dem Fernseher birgt doch einige Risiken in sich, die gerade für diejenigen unter uns, die etwa mit Erkrankungen des

Bewegungsapparates zu kämpfen haben leicht zu bewältigen sind. Beginnen wir mit dem Sitzen. Je **natürlicher** die Position dabei ist, desto weniger Verspannungen und Beschwerden können sich aufbauen. Die ideale **Sitzfläche** ist möglichst gerade und reicht fast bis in die Kniekehlen. Die Beine dabei **hoch** zu lagern ist ein Garant

für gute Durchblutung. Sie sollten weiters vor allem auf die richtige **Haltung des Kopfes** achten: gerade zwischen den Schultern und leicht nach vorne geneigt, hilft diese Position auch Ihren **Augen**, die in gewohntem Winkel auf den Bildschirm blicken können. Gerade Ihre Augen werden es Ihnen danken, wenn Sie im **richtigen Abstand** zum Fernsehgerät sitzen. Als einfache Regel gilt dabei das **Fünf- bis Sechsfache** der Bildhöhe als ideale Distanz. Ebenso ist auf eine dezente Umgebungsbeleuchtung zu achten. Nützen Sie Pausen oder Werbeunterbrechungen für Ihr persönliches **Fitnessprogramm!** Aufstehen, Strecken und einige leichte Übungen lassen Ihren Körper den passiven Sport schnell vergessen. Abschließend noch etwas besonders Wichtiges: Chips und Softdrinks einfach durch **Obst, Gemüse** und **Mineralwasser** ersetzen - so bleiben Sie fit bis zur letzten **Goldmedaille**.

Wurden früher **rheumatische** Erkrankungen oft nur von einem Arzt behandelt, so zeigt sich heute immer mehr, dass dieser **komplexe** Krankheitskreis am besten im **Team** zu behandeln ist. Unter Leitung eines **Rheumatologen** bilden Hausarzt, Orthopäde, Physiotherapeut und nicht zuletzt die professionelle psychologische Betreuung das Team der „**Rheumaschule**“. So wird der Patient nie mit den Auswirkungen der Erkrankung alleine gelassen.

Die **positive** Wirkung des sogenannten g'sunden Achterls auf unsere Gesundheit ist mittlerweile bekannt. Neue Untersuchungen zeigen aber, dass diese auch bei rheumatoider Arthritis positiven Effekte durch **Tabakkonsum** vollkommen **aufgehoben** werden. Genießen Sie also Ihr g'sundes Achterl, aber **verzichten** Sie auf die Zigarette.

Teamarbeit

Die Rheumaschule



## Zigarette? Nein!



## Kein g'sundes Achterl mehr bei Rauchern!

Teamarbeit

## Die Rheumaschule

Unter Leitung eines **Rheumatologen** bilden Hausarzt, Orthopäde, Physiotherapeut und nicht zuletzt die professionelle psychologische Betreuung das Team der „**Rheumaschule**“. So wird der Patient nie mit den Auswirkungen der Erkrankung alleine gelassen.

Stangenkraft!



## ... aber Achtung bei Gicht!

Für die meisten Menschen ist Spargel eine willkommene und **gesunde** Abwechslung am Speiseplan.

Wer aber an erhöhten **Harnsäurewerten** leidet oder Nierenprobleme hat, sollte auf den hohen **Puringehalt** des Spargels achten. Dieser kann schnell u.a. zu **Gichtanfällen** führen.

## Spargel mit Mandeln, Hirsotto und Kerbelsauce

### Für 4 Personen:

8-10 Stangen Spargel, geschält, in 3 cm lange Stücke geschnitten  
1 Spritzer Zitronensaft  
½ TL Zucker  
4 EL gehackte Mandeln  
4 EL zerlassenes Butter  
Salz

### Hirsotto:

150 ml Hirse  
je 4 EL kleingewürfelte Karotten, Sellerie und Porree  
2 EL Butter  
130 ml Gemüsebrühe  
2 Tomaten, gehäutet, geviertelt  
Kräutersalz, Pfeffer

### Kerbelsauce:

Spargelabschnitte und Schalen  
½ TL Zucker  
1 Spritzer Zitronensaft  
500 ml (½ l) Wasser  
1 kleine gewürfelte Zwiebel  
2 EL Butter  
250 g Schlagsahne  
½ TL Stärkemehl  
2 Handvoll Kerbel  
Kräutersalz, Pfeffer



**Hirsotto:** Hirse mit Karotten und Sellerie in Butter anschwitzen, dann mit Gemüsebrühe aufkochen lassen, die Temperatur verringern und den Topfdeckel schließen. 20 Minuten ausquellen lassen. Kurz vor dem Servieren den Porree und die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Kerbelsauce:** Spargelschalen- und Abschnitte mit etwas Salz, dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Wasser in einen Suppentopf geben, zum Kochen bringen und offen etwa 20 Minuten bei milder Hitze weiterkochen. Den Spargelfond durch ein feines Sieb geben und 125 ml (1/8 l) abmessen. Die Zwiebelwürfel im Butter glasig anschwitzen, mit dem abgemessenen Spargelfond und Sahne ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Dann im Mixer mit Stärkemehl, Kerbel, Salz und Pfeffer aufschäumen. Kurz aufkochen lassen, abschmecken.

**Spargel:** Spargel mit Salz, etwas Zitronensaft und Zucker in Dampf 10 Minuten garen. Die gehackten Mandeln in Butter rösten und den gegarten Spargel darin wenden. Abschließend erst Kerbelsauce auf die Teller verteilen und darauf den Spargel und das Hirsotto anrichten.

# Polymyalgia rheumatica (PMR) beginnt oft über Nacht. Schmerzhaft und plötzlich

Abends geht man gesund ins Bett und in der Früh kann man kaum mehr aus dem Bett steigen, auch ist das Frisieren oder das „Schürzenzubinden“ nicht mehr möglich. Ein Aufstehen aus dem Sessel ist ohne Zuhilfenahme der Hände nicht mehr möglich. So plötzlich PMR aber auch auftritt, so gut ist sie auch behandelbar.



Bei der Polymyalgia rheumatica (PMR) handelt es sich um eine häufige **entzündlich** rheumatische Erkrankung vor allem bei Frauen über 50. Es besteht eine Entzündung der Muskulatur vor allem im Bereich der **Schulter- und Oberschenkelmuskulatur**. Typische Beschwerden sind Schmerzen im Bereich des Schultergürtels und der Hüft- und Oberschenkel, man fühlt sich müde und oft auch fiebrig.

Die Krankheit kann nur durch eine **Cortisontherapie** gut behandelt werden, entzündungshemmende Schmerzmittel (NSAR) helfen nicht. Die **gute Nachricht**: durch eine ausreichend lange Cortisontherapie von mindestens 18 Monaten kann die Krankheit in den meisten Fällen geheilt werden, wenn sie **rechtzeitig** diagnostiziert und adäquat behandelt wird, wobei der Patient unmittelbar auf die Behandlung anspricht. Dabei ist die **laufende rheumatologische Kontrolle** von höchster Wichtigkeit.

Die „große Schwester“ der PMR ist die **Riesenzellerarteriitis**, die Entzündung der Arterien des Schläfenlappens. Da diese Krankheit zur Blindheit führen kann, ist eine genaue Abklärung unbedingt **notwendig**.

## Omega-3 hilft bei rheum. Arthritis



### Weniger NSAR durch Omega-3!

Eine Studie in Großbritannien belegt nun, dass die Einnahme von hoch dosierten **Omega-3** Fettsäuren während der Behandlung von rheumatoider Arthritis mit NSAR für die Patienten einen äußerst **positiven** Effekt erzeugt.

So konnte gezeigt werden, dass die in der klassischen Behandlung notwendige Dosis **NSAR** (Diclofenac) bei gleichzeitiger Gabe von hochdosierter Omega-3 Fettsäure (etwa Lebertran, o.ä.) durchschnittlich um **40%** gesenkt werden konnte. Ebenso ergab sich eine leichte Senkung des subjektiven Schmerzempfindens.

Da die Bestimmung der **Dosis** von höchster **Wichtigkeit** ist, bitte keine Selbstmedikation - wenden Sie sich einfach vertrauensvoll an Ihren **Arzt** oder **Apotheker**.

# Vitamin D hilft in jungen Jahren das Osteoporoserisiko zu senken. Junge Mädchen brauchen Vitamin D

**Irische und britische Wissenschaftler untersuchten jüngst den Zusammenhang von Vitamin D und dem Status der Knochengesundheit bei Jugendlichen.**

Dabei zeigte sich, dass bei Mädchen im Alter von 12 und 15 Jahren die **Knochendichte** signifikant anstieg, je höher deren Vitamin D Serumspiegel war. Bei den gleichzeitig untersuchten Buben ergab sich jedoch keinerlei Zusammenhang zwischen Vitamin D Spiegel und Knochengesundheit.

Da bekannterweise vor allem Frauen in höherem Alter mit **Osteoporose** zu kämpfen haben, kann die ausreichende Versorgung mit **Vitamin D** in jungen Jahren einen wichtigen Beitrag zur Prophylaxe darstellen.

Wie kommt der Körper nun aber an genügend Vitamin D? Grundsätzlich wird das wichtige Vitamin vom Körper selbst gebildet. Hauptverantwortlich dafür ist eine **Reaktion** unserer Haut bei **Sonneneinstrahlung**. Doch gerade diese notwendige Reaktion wird in unseren Breiten immer weniger genützt, weil wir die

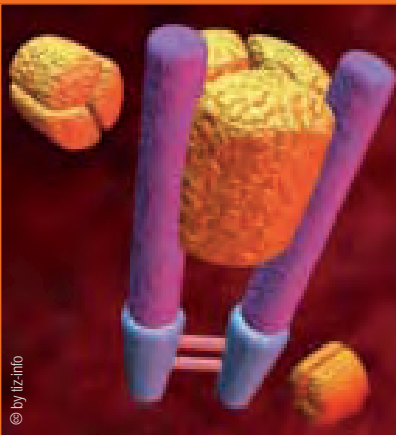
meiste Zeit in geschlossenen Räumen verbringen. Die Aufnahme von Vitamin D über die **Nahrung** ist zwar wichtig, ist aber meist nicht ausreichend und der Einsatz von **Vitaminpräparaten** erscheint sinnvoll

Da aber auch eine **Überdosierung** negative Folgen hat, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

### WIEVIEL VITAMIN D3 IST IN LEBENSMITTELN?

NAHRUNGSMITTEL (pro 100 g)	Vitamin D3 in µg
Lebertran	330
Dorschleberöl	210
Hering	31
Lachs	16
Hühnereigelb	6
Rindsleber	1,7
Butter	1
Vollmilch	0,08



TNF- $\alpha$  Blocker

Seit dem Beginn des neuen Jahrtausends erlebt die Rheumatologie eine wahre **Revolution**. Neue Methoden in der Medikamentenherstellung erlauben ein gezieltes Eingreifen in den Krankheitsverlauf.

Dabei steht nicht mehr wie bisher die Behandlung der **Symptome** im Mittelpunkt, vielmehr wird vermehrt die **Ursache** zum Ziel der neuen Medikamente.

Leider herrscht aber bei vielen noch die alte **Einschätzung** „bei Rheuma kann man eigentlich kaum etwas Verbessendes machen“ vor und die Therapie beschränkt sich auf die Linderung der Schmerzen. So vergeben sicherlich viele Betroffene die **Chance**, schon im Frühstadium der Erkrankung mit diesen neuen und erfolgversprechenden **Therapien** zu beginnen.

Da die Anwendung dieser sog. „**Biologica**“ spezieller Ausbildungen und Berechtigungen bedarf, wird sie ausschließlich von **Rheumatologen** durchgeführt.

Nun ist diese hochspezialisierte Technologie außerhalb der Fachkreise leider noch zu wenig bekannt. Als Betroffener fragen Sie einfach einmal Ihren **Hausarzt** nach dem nächsten Rheumatologen. Denn, wie hier schon oft erwähnt, rheumatische Erkrankungen sind so komplex, dass sie wirkungsvoll nur in **Teamarbeit** diagnostiziert und behandelt werden können.

# Nach der Diagnose Rheuma ist Ihre Mitarbeit gefragt Der Arzt alleine kann nicht helfen



**Wie bei kaum einer anderen Erkrankung ist bei Rheuma die Mitarbeit des Patienten entscheidend für einen nachhaltigen Behandlungserfolg. Dies beginnt schon bei der Diagnose und ist erst recht während der Therapie von größter Wichtigkeit für das behandelnde Team.**

## Ein kleiner Selbsttest

1. Seit kurzer Zeit bemerke ich an den Finger- und Handgelenken Schwellungen. Ich fühle mich auch schon eine ganze Weile nicht mehr leistungsfähig und abgeschlagen?
2. Wenn ich nach längerem Sitzen gehe, habe ich starke Schmerzen in den Knie-Gelenken (oder in den Hüften, im Knöchel oder den Zehen). Bewege ich mich einige Zeit, verschwinden die Beschwerden?
3. Seit Monaten schlafe ich, ohne mich dabei zu erholen. Wenn ich aufwache, tun mir alle Sehnen, Muskeln und auch die Gelenke weh?
4. Ich wache nachts regelmäßig nach 3-4 Stunden Schlaf mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn ich dann ein wenig umhergehe, bessern sich die Beschwerden und ich kann weiterschlafen?
5. Meine Finger sind morgens so steif, dass ich den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen kann?

**Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantworten müssen, so wenden Sie sich alsbald an Ihren Hausarzt oder Rheumatologen.**

Quelle: Deutsche Rheuma-Liga e.V.

Da die Erscheinungsbilder einer rheumatischen Krankheit so vielfältig sind - es gibt derzeit rund **500** verschiedene Ausformungen - kommt der richtigen **Diagnose** höchste Bedeutung zu. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihrem Hausarzt oder **Rheumatologen** möglichst genau über die von Ihnen empfundenen Symptome zu berichten. Erkundigen Sie sich auch in Ihrem **Familienumfeld** über etwaige ähnliche Probleme.

Da die Diagnose von rheumatischen Erkrankungen immer das Resultat einer Vielzahl von Untersuchungen und Tests ist, können oft **Kleinigkeiten** entscheidende Hinweise geben. Dasselbe gilt auch während der Behandlung selbst. Beobachten Sie Ihren Körper immer aufmerksam und machen Sie sich Aufzeichnungen darüber (**Rheumatagebuch**). Scheuen Sie nicht davor zurück, Ihrem Arzt auch über psychologische Probleme zu berichten. Gerade eingeschränkte Bewegungsfreiheit geht oft einher mit einer **sozialen Ausgrenzung**, die eigentlich nicht sein müsste.

Auch nach dem vermeintlichen Ende der Therapie gilt es für Rheumapatienten, der **Nachsorge** höchste Aufmerksamkeit zu schenken. **Schmerzfrei** heißt noch lange nicht **gesund!** Regelmäßige Kontrollen durch den Rheumatologen und eine konsequente Fortführung der **Eigenbeobachtung** sind der Schlüssel für ein anhaltend positives Resultat.

**Zum Abschluss:** Tun Sie Gelenks- oder Muskelschmerzen, auch wenn sie nur kurzfristig auftreten, nie als „Reißen“ oder „Verlegen“ ab, sondern fragen Sie ehestmöglich Ihren Hausarzt oder Rheumatologen.

## Geistige Fitness - Basis aller Gesundheit!

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

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

### IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:  
Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm,  
Freistädterstraße 16/2/21, 4040 Linz  
Herstellung: Pranter & Beranek,  
A-6370 Kitzbühel, www.papermaker.at  
Druck: Oberdruck, A-9991 Stribach  
Verlagsort: A-4040 Linz  
erscheint in unregelmäßigen  
Abständen mehrmals im Jahr

überreicht durch: