



# Rheumaschule.at

Die Zeitung über rheumatische Erkrankungen

## Bewegung ist nicht gleich Bewegung - so machen Sie's richtig Bügeln ist leider kein Sport!



**Wie oft haben Sie das schon gehört: „Ich brauche keinen Sport machen, weil ich zu Hause schon genug Bewegung habe!“ In Wirklichkeit kann diese Bewegung gezielten Sport nicht ersetzen. Zu unnatürlich sind die meisten Abläufe im Haushalt und unter Stress wird niemals der gewünschte Erfolg erzielt.**

Vor allem für Arthrose-Patienten ist gezielter und **regelmäßiger Sport** unerlässlich. Denn nur diese kontinuierlichen Bewegungen sind dafür verantwortlich, dass genügend „**Gelenksschmiere**“ erzeugt wird. Auch wenn es am Anfang schmerzt, so werden Sie schnell merken wie sich Ihre **Mobilität** erhöht. Bekämpfen Sie Schmerzen nicht mit Ruhigstellen oder

Schonhaltungen, sondern werden Sie **aktiv**. Sie können damit zwar Knorpelschäden nicht rückgängig machen, aber den Fortschritt der Erkrankung bremsen oder fast zum Stillstand bringen. Besonders geeignet sind die folgenden gelenkschonenden Sportarten:

**Nordic Walking:** Wesentlich besser als richtiges Joggen, da vor allem das **Kniegelenk** keinen Aufprall abfangen muss. Ziehen Sie dabei nach Möglichkeit weiche Böden wie **Wald-** und **Wiesenwege** hartem Asphalt vor.

**Schwimmen:** Der Auftrieb entlastet Ihre Gelenke und die angenehme Temperatur tragen das ihre zum gewünschten Erfolg bei. Ziehen Sie auf jeden Fall **Rückenschwimmen** dem Brustschwimmen vor, da dabei unnatürliche Haltungen der Halswirbelsäule vermieden werden.

**Aquajogging:** Eine wahre Wohltat im warmen Wasser; einfach durch das Wasser gehen. Wenn Sie wollen, können Sie auch eine Auftriebsweste zur **Entlastung** tragen. Gleichzeitig wird dabei die gesamte Muskulatur, der Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt.

**Radfahren:** Ist besonders für Ihre Knie entspannend, da diese nicht das Körpergewicht tragen müssen. Aber Achtung: nur auf einem perfekt **eingestellten** und an Sie angepassten Rad macht diese Sportart wirklich **Spaß!**

### Säuren & Basen



Der Säure-Basen-Haushalt ist ein wichtiger Regelmechanismus in unserem Körper. Er lässt sich vor allem durch die Ernährung beeinflussen. Wie, lesen Sie auf

Seite 2

### Chronobiologie

Oft spricht man von der inneren Uhr, von Morgenmuffeln und Nachteulen. Was diesen Rhythmus beeinflusst und wie man ihn gerade bei der Medikamenteneinnahme positiv nutzen kann, erklären wir Ihnen auf

Seite 3

### Neue Biologica

Diese neuartigen Medikamente werden immer mehr zu einer wirksamen Waffe gegen rheumatische Erkrankungen. Wir stellen Ihnen die neuesten Entwicklungen vor.

Seite 4

### Fingersport

Halten Sie Ihre Finger in Bewegung. Vor allem mit Knetmasse wird es zum erfolgreichen Training.

Seite 2



## 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

## Säure oder Base?



### Das Gegenteil von sauer ist nicht süß.

Eine Unzahl von Regulations- und Kontrollmechanismen steuern unseren Körper. Nur die richtige **Zusammensetzung** der Körperflüssigkeiten muss aufgrund der Aufnahme, der Verwertung und dem Abbau von **Nahrungsmitteln** permanent kontrolliert und angepasst werden.

Dabei kommt dem **Säure-Basen-Haushalt** eine wesentliche Rolle zu. Dabei muss das Verhältnis von Säuren und Basen in sehr engen Grenzen konstant gehalten werden. Dieser Haushalt wird hauptsächlich von unserer Ernährung beeinflusst und reagiert extrem schnell auf **Veränderungen**. So ist es auch nicht möglich, eine Störung nach einer Seite, z.B. Säure, durch vermehrte Zufuhr von basischen Lebensmitteln auszugleichen.



Vielmehr kann man diesen Haushalt nur durch eine **permanent ausgewogene** Ernährung in der notwendigen Balance halten.

Eher starke **Säurebilder** sind Fleisch, Wurst, Eier, Käse, Weizenmehlprodukte, Alkohol, Kaffee und Süßwaren. Einen **positiven** basischen Einfluss haben Blattsalate, Gemüse, Obst und Kartoffeln.

Der positive Nebeneffekt einer eher fleischarmen und gemüserreichen Ernährung, das zeigen mehrere Studien, ist der **günstige** Einfluss auf die **Knochendichte**. Besonders die dadurch verringerte Phosphor-Zufuhr (z.B. durch Weglassen von Softdrinks) erhöht die Kalzium-Aufnahme im Darm.

# So wird die Küchenarbeit auch für Sie zum Kinderspiel Die neuesten Haushaltshelfer

Das Öffnen von Dosen, Flaschen oder sonstigen Verpackungen gerade in der Küche ist schon mit gesunden Händen manchmal mehr als mühsam. Was aber tun, wenn die Kraft der Finger nachlässt und fremde Hilfe nicht greifbar ist?

Warum immer mehr Produkte gerade in den Regalen der Lebensmittelgeschäfte stehen, die nur mit großem Kraftaufwand zu öffnen sind, ist für **ältere Konsumenten** nicht wirklich nachvollziehbar. Doch zum Glück hat sich daraus eine breite Angebotspalette von praktischen **Helferlein** entwickelt. Hier ein kleiner Auszug:



Der Cap Twister ist ein universeller Öffner für alle Drehverschlüsse. Die große Hebelwirkung lässt Sie alle Flaschen öffnen.

Was zunächst aussieht wie ein normaler Dosenöffner, erleichtert durch eingebaute Magneten das Ansetzen und Führen ungemein.



Kleine bis große Deckel öffnet man ganz einfach mit dem Sieger Dosenöffner aus Solingen. Alt, aber gut!

Mehr **Infos** im Konsument 08/2007 oder [www.konsument.at](http://www.konsument.at)

## Köstliches & Gesundes, diesmal aus der italienischen Küche



### Spaghetti mit Spinat, Pinienkernen und Ziegenkäse

Zutaten für  
4 Personen:

400 g Spaghetti  
500g Blattspinat  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Kirschtomaten  
3 TL Pinienkerne  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
250 g Ziegenkäse

Spaghetti **al dente** kochen, den Spinat putzen und waschen, die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch in dem Olivenöl glasig dünsten, den Spinat tropfnass hinzugeben, wenn er zusammengefallen ist, bei geschlossenem Deckel noch 2 Minuten dünsten lassen. Die Tomaten hinzufügen, weitere 2 Minuten dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und die Nudeln unterheben.

Die Pinienkerne kurz in einer beschichteten Pfanne **ohne Fett** rösten und mit dem gewürfelten Ziegenkäse über die Spaghetti geben.

#### **Bemerkung:**

Nudeln gehören zwar zu den säurebildenden Lebensmitteln, in Verbindung mit dem Spinat erreichen Sie jedoch ein Säuren-Basen-Gleichgewicht.

# Unsere innere Uhr hat weder Zeiger noch Uhrwerk Chronobiologie - was ist das?

Das Leben ist eine rhythmische Abfolge von biologischen Vorgängen - ob wir es wollen oder nicht: Unsere innere Uhr bestimmt, ob es uns gut geht oder nicht. Je mehr Sie also über Ihren eigenen Rhythmus wissen, desto besser geht es Ihnen. Wenn das aber immer so einfach wäre ...

Wie so vieles, war auch das Leben nach der inneren Uhr bis Anfang des 20. Jhdt. der übliche Weg. Kein Jetlag, keine langen Fernsehende und kaum nicht dem normalen **Tagesrhythmus** angepassten Arbeitszeiten störten den natürlichen Ablauf.

Heute schaut die Sache anders aus: Schichtarbeit, Verwaltungsgebäude ohne wirkliches Tageslicht und die Reisetätigkeit lassen vor allem eines nicht mehr in ausreichender Menge an unseren Körper: Licht!

## Zuwenig Licht macht krank!

Das Steuerelement unserer inneren Uhr schlechthin ist **Licht**. Selbst vermeintlich gut beleuchtete Räume bringen es kaum auf mehr als 700 Lux, während ein stark bewölkter Tag bereits 8.000 Lux und ein richtiger **Sonnentag** beinahe **100.000 Lux** (!) erreicht.

Natürlich spielen auch andere Faktoren, wie **Temperatur** und **Ernährung** eine individuell verschiedenen wichtige Rolle.

Gerade aber für Herbst und Winter gilt: Suchen Sie bewusst das **Tageslicht**. Es gibt kaum ein besseres Antidepressivum als die helle **Wintersonne**.

## Neues gegen SCHMERZ!



### Die COX-2 Hemmer

Die bisher wohl verbreitetsten **Schmerzmittel** in der Behandlung rheumatischer Erkrankungen, die sog. NSAR, hatten für viele Patienten den Nachteil von manchmal nicht unbedeutenden Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt.

Die **neue Generation** von Schmerzmitteln gilt nach Einschätzung der American Pain Society als das Mittel der Wahl in der Schmerzbekämpfung bei Gelenkerkrankungen. Lediglich bei erhöhtem Risiko von Bluthochdruck oder Nierenerkrankung ist die Verwendung etwas schwieriger. Die Wirkung basiert auf dem sog. **COX-2 Hemmer**. COX-2 ist ein Enzym, das maßgeblich an der Entstehung von Schmerz und Entzündung beteiligt ist.

Damit wird es möglich, Patienten, die bisher aufgrund von Unverträglichkeiten auf wirksame Medikamente verzichten mussten, wieder ein großes Stück **Lebensqualität** und Bewegungsfreiheit zurückzugeben.



# Dreimal täglich heißt nicht 8, 12 und 18 Uhr! Wann muss ich es nehmen?

Und wieder ist es unsere innere Uhr auf die wir auch bei der **Medikamenteinnahme** hören sollten. Wann beginnt mein Tag? Sicher nicht für alle gleich.

Der Volksmund kennt es schon lange: der Morgenmuffel, die Nachteule, die Bettflucht, usw. Alles Bezeichnungen für Menschen mit **unterschiedlichen Rhythmen**. Dass man nun auch die Einnahme von Medikamenten diesem natürlichen Zyklus **anpassen** sollte, erscheint mehr als sinnvoll.

Sprechen Sie also gerade bei länger andauernder Medikamenteinnahme mit Ihrem **Arzt** oder **Apotheker** über dieses Thema, damit Ihnen niemals das folgende passiert: „**Wachen Sie auf, damit Sie Ihr Schlafmittel nehmen können!**“



Die Wichtigkeit des Erkennens des Tagesrhythmus eines Patienten sieht man daran, dass heute bereits eine eigene Forschungsrichtung daraus entstanden ist. Die **Chronopharmakologie** (Lehre von der richtigen Zeit für die Einnahme und Wirkung von Medikamenten) hilft durch die Resultate von zahlreichen Langzeitstudien die Medikamentenmenge zu reduzieren und gleichzeitig die Wirkung zu steigern..

## Der Sport für Ihre Finger



Neben der medikamentösen Therapie kommt gerade bei rheumatischen Erkrankungen der Fingergelenke **Bewegungsübungen** eine wichtige Rolle zu. Bei diesen Fingerübungen wird auf die Bewegungsfähigkeit der Mittel- und Endgelenke besonders Wert gelegt. Diese einfachen Spreiz-, Roll- und Faustübungen können durch den Einsatz von **Knetmasse** noch effizienter gestaltet werden. Auf den vielerorts immer noch verwendeten **Softball** sollten Sie **verzichten**.

Bei **chronischer Polyarthrit** ist auf diese Übungen besonderer Wert zu legen. Beginnen Sie schon im **Bett** mit leichtem Spreitzen und Strecken der Finger noch unter der warmen Decke - so überwinden Sie schnell die unangenehme **Morgensteifigkeit**. Nutzen Sie auch untertags mehrmals die **Knetmasse**.

## Biologica - die neue Generation



© by wader

### Der nächste Schritt

Über die Entwicklung von sogenannten **Biologika** und deren Einsatz gerade in der Therapie von **chronischer Polyarthrit** haben wir bereits mehrfach berichtet. Die großen Behandlungserfolge mit TNF-alpha Blockern haben bereits vielen Patienten spürbare Verbesserungen gebracht.

Nun aber ist mit der Zulassung des Präparates **Abatacept** ein weiteres hochwirksames Medikament zugelassen worden, das nun auch bei Patienten, die auf TNF-alpha Blocker nicht oder schlecht angesprochen haben **signifikante Erfolge** erzielt.

Dieses Medikament besteht aus einer neuen Substanz aus der Gruppe der selektiven **Co-Stimulations-Blocker**, welche die Aktivierung von T-Zellen bremst und somit die zerstörende Immunreaktion an den Gelenken hemmen soll. Dabei konnten die Nebenwirkungen wiederum stark verringert werden.

Wie bei allen **Biologika**, die bei rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz kommen, ist und bleibt der einzige **Ansprechpartner** Ihr **Rheumatologe**.

# Ganzheitliche Physiotherapie ist eine Wohltat Das Kreuz mit dem Rücken



© by aneszi

**Chronische Rückenschmerzen trotz medikamentöser Behandlung und regelmäßig durchgeführtem Übungsprogramm? Für viele Patienten leider kein unbekanntes Schicksal! Ein „verstelltes“ Becken als Auslöser für chronische Rückenschmerzen.**

Bei der Untersuchung und Behandlung von Wirbelsäulenbeschwerden wird diesem Umstand leider nicht immer Rechnung getragen und vor allem der wichtige **Beckenbereich** außer Acht gelassen. Das Becken kann jedoch als Basis des Körpers angesehen werden, in dem alle **Bewegungseinflüsse** zusammentreffen.

Ist diese Basis allerdings „verstellt“ kann das die Hauptursache für chronische sowie akute **Rückenschmerzen** darstellen. Ein

„verstelltes“ Becken kann vielerlei **Ursachen** haben: Beinlängendifferenzen, Traumata (z.B. durch Stürze aufs Gesäß), Kiefergelenksfehlstellungen oder auch einfach „nur“ ständige Fehlbelastungen durch Zwangshaltungen wie sie häufig im Berufsalltag vorkommen.

Eine **Beckenfehlstellung** kann aber nicht nur Auswirkungen auf die Wirbelsäule haben, sondern auch zahlreiche andere Beschwerdebilder hervorrufen. Beispiele hierfür wären unter anderem:

Knieschmerzen, Achillessehnen-schmerzen, chronische Kopfschmerzen, Ischias-Beschwerden oder Morgensteifigkeit.

In der Linzer Praxisgemeinschaft **Kiesl&Weisl** Physiotherapie wird diesen Zusammenhängen besonderes Augenmerk zuteil. Statische Fehlstellungen, muskuläre Dysbalancen und Haltungsabnormitäten werden in der ersten **Therapieeinheit** erkannt und in weiterer Folge gezielt behandelt. Um dem ganzheitlichen Aspekt der Therapie gerecht zu werden, kommen neben den effektiven manualtherapeutischen Techniken und der Zusammenarbeit mit **Spezialisten** anderer Fachrichtungen (z.B. Zahnarzt) auch alternative Therapieformen wie zum Beispiel **„MediTape“** zum Einsatz.



Sobald das statische **Gleichgewicht** im Körper wiederhergestellt ist, wird mit dem Patienten ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet. Weiters werden spezielle Rückenkurse angeboten, in denen die Anatomie des Wirbelsäulenbereiches und ein fundiertes **Übungsprogramm** gelehrt werden.

**KIESL & WEISL**  
PHYSIOTHERAPIE

## Geistige Fitness - Basis aller Gesundheit!

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

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

### 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: