



Wie Osteoporose erkannt, behandelt und verhindert wird.

## Das Kreuz mit den Knochen



Lange Zeit wurde die Degeneration des Skelettes als unabdingbare Alterserscheinung, vor allem bei Frauen, betrachtet. Buckelbildung und Oberschenkelhalsbrüche waren an der Tagesordnung. Mittlerweile ist diese Erkrankung unter Osteoporose weithin bekannt.

Die Bezeichnung **Osteoporose** stammt aus dem Griechischen und bedeutet etwa „harter Knochen“ im Sinne von nicht mehr flexibel und deshalb anfällig für Brüche. Oftmals wird sie in unseren Breiten auch als „**Glasknochen**“ bezeichnet, spröde und zerbrechlich.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Erkrankung folgendermaßen: „Die Osteoporose ist eine **systemische** Erkrankung des Skelettapparates, deren Kennzeichen eine niedrige Knochendichte und ein Verfall der Mikroarchitektur des Knochengewebes sowie die daraus folgende Zunahme der Fragilität des Knochens sind“

In dieser Definition findet sich der wichtige Ausdruck „systemisch“. Das bedeutet, dass es sich bei Osteoporose um eine Erkrankung mit vielen **Ursachen**, die im Einzelfall aus unterschiedlichen Bereichen kommen können, handelt. Daher kann eine schlüssige Diagnose nur aus vielen verschiedenen Einzelbefunden gestellt werden. So ist sichergestellt, dass die anzuwendenden Therapiemaßnahmen am richtigen Ort ansetzen.

Die Diagnostik soll aus **Anamnese** (medizinisch-soziale Geschichte des Patienten), klinischer Untersuchung, Laboruntersuchung, Röntgen und schließlich der Oste-

odensitometrie (**Knochendichtemessung**) bestehen. Wie bei vielen Erkrankungen kommt auch bei der Osteoporose der Anamnese eine äußerst wichtige Rolle zu. Sie hilft auch schon lange vor Auftreten der Krankheit **Risikofaktoren** für den Einzelnen zu identifizieren. Sprechen Sie also schon frühzeitig mit Ihrem Hausarzt über das Thema, vor allem dann, wenn in Ihrem Familienumfeld Osteoporose oder Risikofaktoren bekannt sind.

Hier einige Faktoren, die Sie auf jeden Fall dieses wichtige Gespräch suchen lassen sollten: weiblich, Hüftfraktur in der Familie, zarter Körperbau, geringes Körpergewicht, Menopause **ohne** Hormontherapie, wenig Bewegung, Nikotin- und Alkoholkonsum, Kalzium- und **Vitamin D** Mangel, hohes Sturzrisiko und lange Cortisontherapien.

Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass bei jungen Mädchen die vermehrte Aufnahme von Vitamin D sich für die zukünftige Entwicklung des Knochenbaues äußerst positiv auswirkt.

Neben der medikamentösen Therapie kommt, wie bei so vielen Erkrankungen, auch dem Patienten selbst ein hohes Maß an Verantwortung und **Mitarbeit** zu. Gesunde, kalzium- und vitaminreiche Ernährung ist ebenso wichtig, wie gezielte Bewegungsübungen zur Sturzvermeidung. Und, eigentlich klar, keine **Zigaretten**.

### Rheumakochbuch

Frau Dr. Eichbauer-Sturm stellt ihr erstes **Kochbuch** vor! Medizinisches und Kulinarisches in einer köstlichen und gesunden Mischung.



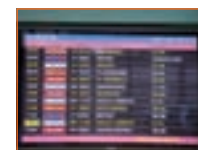
Seite 3

### Gehirnsport

Wie wichtig ein trainierter Geist für die erfolgreiche Behandlung von Krankheiten ist, wird oft unterschätzt. Lesen Sie, wie Sie mit **kognitivem Training** den Alltag und Ihre Erkrankung leichter meistern und dabei noch viel Spaß und Freude haben können.

Seite 3

### Biologika & Reisen



Wenn Sie sich einer Biologika-Therapie unterziehen, sollten Sie Ihre Reisepläne frühzeitig mit Ihrem Rheumatologen besprechen. Worauf auch etwa bei Impfungen zu achten ist, finden Sie auf

Seite 4

### Tee & Co

Welche wahren Wunder Kräuteraufgüsse nicht zuletzt in der kalten Jahreszeit vollbringen können und worauf man besonders achten sollte:

Seite 4



## DR. GABRIELA EICHBAUER-STURM

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

Wahlarzt  
4040 Linz, Freistädter Str. 16/2/1  
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

# Kognitives Training als wirkliche Hilfe im Alltag Keine Nuss ist Ihnen zu hart



© by Miss Baker

**Um mit einer Erkrankung neben der medikamentösen Behandlung auch geistig fertig zu werden, stellt viele Menschen vor eine große Herausforderung. Doch gerade die Aktivierung unseres Gehirns kann wertvolle Hilfe leisten. Nutzen Sie also die Kraft des gesunden Geistes!**

In jüngster Vergangenheit haben zahlreiche Untersuchungen gezeigt, wie wichtig für den erfolgreichen Behandlungsverlauf auch von Erkrankungen des Bewegungsapparates die geistige Leistungsfähigkeit

des Patienten zu sein scheint. Dazu eignet sich besonders das sogenannte **kognitive Training**. Dabei werden die Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitungsfähigkeiten des Patienten gezielt gefördert. Aus dieser gesteigerten Leistungsfähigkeit resultieren erstaunliche **Verbesserungen** im Krankheitsverlauf.

So verbessern sich zum Beispiel das subjektive Schmerzempfinden und das allgemeine **Wohlbefinden**. Diese positiven Effekte halten bei aktivem Training über einen langen Zeitraum an, machen Spaß und Lust auf mehr.

Besonders wichtig zu wissen ist es, dass gezieltes kognitives Training von Fachleuten begleitet und kontrolliert werden soll. Meist erfolgt dieses Training unter Anleitung eines dafür ausgebildeten **Psychologen** und oftmals in Zusammenarbeit mit einem **Ergotherapeuten**. Besonders muss der Inhalt an die Bedürfnisse des Patienten angepasst werden.

So hilfreich auch klassische Gedächtnisspiele sein mögen, so wichtig es andererseits aber auch, gezielt auf den Patienten, sein Umfeld und seinen **Alltagsablauf** einzugehen. Ziel des Trainings ist es nicht, eine Art „Quiz“ zu veranstalten, sondern vielmehr täglichen Inhalten mehr **Aufmerksamkeit** zu schenken. Ebenso kommen während des Trainings praktisch keine Zeitvorgaben vor, die nur unnötig Stress ausüben würden. Diese Therapieform wird oftmals in Kombination von **Einzel- und Gruppentraining** durchgeführt. Das Ziel ist es aber auch, den Patienten zu ermuntern, selbst und eigenverantwortlich die Übungen im Alltag anzuwenden, Varianten zu erfinden und schließlich mit anderen zu teilen.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren wollen, fragen Sie einfach Ihren **Hausarzt** oder **Rheumatologen**. Darüber hinaus finden Sie im Buchhandel eine große Anzahl an Literatur zum Thema. Wenn Sie mit dem Internet vertraut sind, gibt es auch dort eine Vielzahl an interessanten Informationen. Und wenn Sie mit dem **Internet** noch auf Kriegsfuß stehen: Nur Mut und losgesurft - Es macht Spaß!

## Hl. Burkhard



© by Wikimedia GNU

### Der Patron gegen Rheumatismus

Am 14. Oktober feiert der Schutzpatron gegen Gelenkschmerzen und **Rheumatismus**, der Heilige Burkhard von Würzburg, seinen Namenstag.

Burkhard (684-755) war ein aus England stammender Benediktinermönch, der nach einem Aufenthalt in Italien im Jahr 741 vom großen Benediktiner-Missionar **Bonifatius** zum Bischof von Würzburg geweiht wurde. Im Jahre 750 gründete er in Würzburg das Kloster St. Andreas, das heute den Namen **Sankt Burkhard** trägt. Im Jahre 754 legte er seine Ämter nieder und wurde Einsiedler bei Homburg, wo er 755 verstarb. Die Gebeine des Bischofs wurden 988 in „sein“ Kloster nach Würzburg überführt.

Von den Gläubigen wird er auch als Helfer gegen Stein- und Nierenleiden sowie gegen Lendenschmerzen bis heute verehrt.

## Training



© by Diabibooz

### Schnelle Übungen mit Ihrer Zeitung

Aufmerksam Zeitung lesen ist ja an und für sich schon ein gutes geistiges Training. Nutzen Sie doch Ihre Tageszeitung oder Ihr Lieblingsmagazin zu einer der beiden einfachen effektiven Übungen:

- Suchen Sie sich eine Seite aus und markieren Sie alle Wörter mit Doppelkonsonanten (z.B. Tabelle) mit einem Marker.

- Suchen Sie sich ein längeres Wort und versuchen Sie aus den Buchstaben so viele neue Wörter wie möglich zu bilden. Arbeiten Sie an der Liste ruhig über ein paar Tage.

## Geistige Fitness - Basis aller Gesundheit!

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

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

# Das neue Kochbuch von Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm Kulinarisch und gesund!

„Was soll ich essen, Frau Doktor?“ ist eine Frage, die Dr. Gabriela Eichbauer-Sturm praktisch täglich gestellt wird. Deshalb hat Sie sich entschlossen, medizinisches Wissen und schmackhafte Rezepte auf 184 Seiten niederzuschreiben. Was die Rheumatologin und begeisterte Köchin selbst dazu sagt:

€ 19,90\*

\* zzgl. € 7,90 Nachnahme- und Versandkosten



Jetzt bestellen!

Tel: 0732-716060 oder auf [www.rheumaschule.at](http://www.rheumaschule.at)

Als begeisterte Köchin beschäftige ich mich schon lange mit gutem und vor allem gesundem Essen. Durch viele Anfragen meiner Patientinnen und Patienten entstand die Idee zu diesem Kochbuch. Ich habe versucht, eine abwechslungsreiche Rezeptsammlung mit einfach zu kochenden Mahlzeiten zusammenzustellen.

Gutes Essen ist wichtig, das wussten schon unsere Vorfahren, „es hält Leib und Seele zusammen“. Wer möchte schon die notwendigen Nährstoffe in Form von Tabletten zu sich nehmen und auf ein gutes Essen, am besten im Kreis der Familie oder mit Freunden verzichten?

Ich habe versucht, Rezepte für eine wohlschmeckende Nahrung, einfach und ohne großen Zeitaufwand zubereitet, zusammenzustellen. Gut ist, wenn darin neben Fett, Eiweiß und Kohlehydraten eine ausreichende Menge an Vitaminen, essentiellen Fett- und Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen enthalten ist – also eine vielseitige Kost. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!

## Flavonoide



### Der gesunde Farbstoff

Erste Untersuchungen von Flavonoiden, einem Pflanzenfarbstoff, der zur Gruppe der Polyphenole gehört, sind bereits aus den Dreißigerjahren des vergangenen Jahrhunderts bekannt. Die dabei untersuchten Flavonoidgemische bekamen zunächst den Namen Vitamin P.

Heute kennt man mehr als 6000(!) verschiedene Flavonoide und weiß, dass diese wertvollen Pflanzenstoffe durch ihre antioxidative Wirkung eine wichtige Rolle in unserer Ernährung spielen. Täglich sollte man mindestens ein Gramm an Flavonoiden zu sich nehmen. Diese Dosis kann aber ohne Bedenken auf 30 g oder mehr erhöht werden. Neben dem bekannten Träger Rotwein (das g'sunde Achterl!) finden sich Flavonoide u.a. in Kakao, Äpfeln, Zwiebel, roten Beeren, Kirschen, Zitrusfrüchten und Soja.

## Risiko rheumatoide Arthritis (RA)



Eine aktuelle CARRÉ-Studie der Universität Amsterdam hat kürzlich gezeigt, dass Patienten, die unter rheumatoider Arthritis (RA) leiden einem deutlich erhöhten Risiko an einer kardiovaskulären (Herz-Kreislauf) Störung zu erkranken ausgeliefert sind. RA-Patienten erkranken im Durchschnitt doppelt so oft als nicht RA-Erkrankte. Dies soll für Betroffene nochmals klar darauf hinweisen, andere Risikofaktoren, wie Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel auszuschließen.

## Eine Kostprobe aus dem Rheumakochbuch

### Welsfilet gedämpft mit Sprossengemüse

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 600 g Welsfilets
- 150 g Sojasprossen
- 150 g Erbsenschoten
- 1 gelber Paprika
- 150 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Austernsauce (aus dem Asiashop)
- 1 Petersilwurz
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- Koriander



#### Zubereitung

Die Welsfilets mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz marinieren und eine halbe Stunde ziehen lassen. ¼ l Wasser mit einem Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörnern, einer Knoblauchzehe, dem Koriander und der in Scheiben geschnittenen Petersilwurz aufkochen. Fisch in den Gareinsatz legen und über den Fond stellen. Den Fond zum Kochen bringen und die Fischfilets ca. 6 Minuten zugedeckt dämpfen.

Erbsenschoten und den Paprika in feine Streifen und den Lauch in feine Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Erbsenschoten, Sojasprossen, Paprika, Lauch und den gehackten Knoblauch dazu geben und kurz anbraten.

Das Gemüse soll noch „knackig“ sein. Mit der Austernsauce, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gedämpften Welsfilets anrichten

## Biologika & Reisen



© by Suqree

Gerade in der kalten Jahreszeit können rheumatische Erkrankungen den Alltag stark beeinträchtigen. Deshalb suchen speziell ältere Menschen Erholung in **südlichen** Ländern. Dabei stellt sich aber oftmals die Frage nach der medizinischen Versorgung. Vor allem, wenn es sich um eine Dauerbehandlung wie dem Einsatz von **Biologika** bei rheumatischen Erkrankungen handelt, ist eine gewissenhafte **Planung** eines längeren Aufenthalts unerlässlich. Sprechen Sie also rechtzeitig mit Ihrem **Rheumatologen** über die geplante Reise und stimmen Sie den Behandlungsrhythmus entsprechend ab.

Ein anderes wichtiges Thema sind eventuell für das Zielland empfohlene **Impfungen**. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass während der Therapie mit Biologika gewisse Impfstoffe nicht empfohlen sind. Dazu gehört etwa die gesamte Palette der sogenannten **„Lebendimpfstoffe“**, die etwa gegen Gelbfieber, Cholera, Masern, Windpocken, Röteln und teilweise gegen Typhus zum Einsatz kommen. Sind derartige Impfungen notwendig, so wird Sie Ihr Rheumatologe über mögliche Alternativen aufklären.

Auf keinen Fall sollten Sie auch vergessen, bei einer wie immer garteten **Erkrankung** im Ausland, die lokalen Ärzte über Ihre Biologika-Therapie zu informieren.

**Gute Reise!**

### IMPRESSUM

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

überreicht durch:

# Der richtige Tee zum richtigen Zeitpunkt - eine Wohltat Kräutertees aus der Apotheke!



© by Captain Orange

**Was kann entspannender, anregender, beruhigender oder auch gesünder sein, als eine gute Tasse Tee. Beinahe unendlich ist die Liste der verwendbaren Kräuter. Nicht umsonst heißt es im Volksmund, dass gegen alles ein Kraut gewachsen sei - und Ihr Apotheker weiß, welches!**

## Einige „Tee-Wunder“

### Zimttee:

Ca. 5 cm lange Zimtstange mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 2-3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

### Thymiantee – bei Bronchitis:

3 TL Thymianblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen, abseihen und mehrmals täglich eine Tasse trinken.

### Ingwertee:

Bei Erkältungen, zur Erwärmung, bei Magenschmerzen und Blähungen. Ein etwa 2 cm großes Stück Ingwer in Scheiben schneiden und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken. Aber nicht nach 17 Uhr genießen – da der stark Tee anregend wirkt, eventuell auch mit Zimt kombinieren.

**Kräuteraufgüsse** sind wohl eines der ältesten medizinischen Rezepte überhaupt. Über Jahrhunderte und quer durch alle Kulturen hat sich das Wissen um die Kraft der Kräuter überliefert. In unseren Breiten kommt dem Tee in allen seinen Formen mittlerweile wieder eine bedeutende Rolle zu. Lange Zeit belächelte Wirkungen werden **wissenschaftlich** erforscht und so erkennt auch die klassische Schulmedizin die positiven Effekte von Kräuteraufgüssen an.

Das heute angewandte Spektrum geht weit über die bekannten „Klassiker“ wie Kamille oder Pfefferminz hinaus. Dass dabei die **Qualität** der verwendeten Gräser, Blätter und Blüten von besonderer Bedeutung ist, versteht sich wohl von selbst.

Besonders die richtige Mischung von verschiedenen Substanzen macht oft erst die meist beeindruckende Wirkung des Getränks aus. Doch dazu ist ein umfassendes Wissen notwendig, das auch die **Wechselwirkungen** mit klassischen Medikamenten ins Kalkül zieht. Gerade deswegen ist bei der Auswahl des richtigen Tees der Rat eines Fachmannes von größter Wichtigkeit. Meiden Sie also Experimente, fragen Sie gleich Ihren **Apotheker** nach den richtigen Kräutern und deren Zubereitung.

Übrigens, lassen Sie größte **Vorsicht** beim Einkauf z.B. über das Internet walten, denn die Qualität lässt sich dort kaum überwachen.

## Fünf Winterübungen für zu Hause

**Gerade im Winter kommt die Bewegung oft zu kurz. Doch gerade in dieser Jahreszeit sollten Sie auf die Beweglichkeit größtes Augenmerk legen. Ihr Körper will in Form bleiben und nicht „einrosten“. Benützen Sie die folgenden Übungen regelmäßig - Ihre Gelenke werden es Ihnen danken!**

### Wadenstrecker:

Auf einem Stuhl sitzend werden die Fußspitzen angezogen und das Kniegelenk gestreckt. 5-8 sec. halten. Beide Seiten 10x wiederholen.

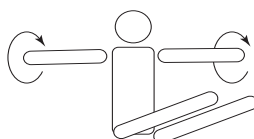
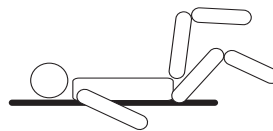


### Armkreise:

Im Sitzen, auf geradem Rücken achten, Arme zur Seite ausstrecken und kleine Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn durchführen.

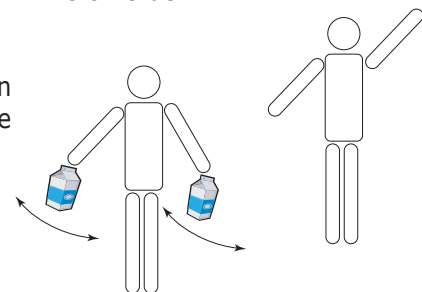
### Radfahren:

In Rückenlage Beine abwinkeln und Radfahrbewegungen aus Knie und Hüfte durchführen.



### Schwungübung für die Arme:

Arme in gegengleicher Richtung vor und zurück schwingen. Kann auch mit Gehen im Stand kombiniert werden.



### Armpendeln:

Nehmen sie einen ca. 500 g schweren Gegenstand in die jede Hand z.B. eine kleine Milchpackung. Die Arme locker hängen lassen und seitlich pendeln. Mehrmals wiederholen.