

Rheuma, Arthrose

EINTEILUNG UND HÄUFIGE ERKRANKUNGEN

Rheuma, vielgestaltig und doch verwandt	Unter dem Oberbegriff Rheuma fassen wir eine Vielzahl von Erkrankungen unseres Bewegungs- und Stützapparates zusammen. Die einzelnen Erkrankungen können verschiedenste Ursachen haben. Gemeinsam sind die Hauptsymptome Schmerz, Schwellung und Entzündung und eine mehr oder weniger ausgeprägte Funktionseinschränkung .
Rheumatischer Formenkreis	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Entzündliche Erkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule (z.B. Arthritis, Polyarthritis) ▶ Abnützungs- oder Verschleiss-Erkrankungen der Knorpel, Bandscheiben und Knochen (z.B. Arthrose) ▶ Rheumatische Schmerzen in Muskeln und Sehnen, ohne Gelenkbeteiligung („Weichteilrheuma“)
Häufige Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arthritis: Gelenkentzündung. Dabei ist die das Gelenk umhüllende Gelenkhaut entzündet. Die Entzündung kann Knorpel und Knochen angreifen und zu einer Zerstörung des Gelenks führen. ▶ Polyarthritis: Entzündung vieler Gelenke. ▶ Arthrose: Gelenkverschleiss. Verlust der knorpeligen, schützenden Gelenkdecke. Die Gelenkenden werden rau und reiben beim Bewegen des Gelenkes aneinander. Dadurch kommt es zu Schmerzen, gelegentlich auch zu einer Entzündung. Häufige Ursache sind Überlastungen (z.B. Übergewicht). ▶ Gicht: Durch erhöhte Harnsäurespiegel im Blut (hoher Fleischkonsum!) können sich in den Gelenken Harnsäurekristalle ablagern. Das Gelenk antwortet mit einer heftigen, sehr schmerzhaften Entzündung. ▶ Ischias: volkstümlich Hexenschuss: Entzündung des Ischiasnervs.
Schmerzlinderung als oberstes Ziel	Ziel der Therapie ist die Schmerzlinderung und damit eine Verbesserung der Lebensqualität und Erleichterung der normalen Abläufe des täglichen Lebens. Da viele rheumatische Erkrankungen chronische Prozesse sind, ist oft nur ein Aufhalten bzw. eine Verlangsamung der Krankheit möglich. Die Behandlung kann sich daher über Monate oder Jahre hinziehen.

SCHULMEDIZIN

Antirheumatika sind Schmerz- und Entzündungshemmer	Die weitaus am häufigsten eingesetzten Medikamente gehören in die Klasse der Schmerz- und Entzündungshemmer (Typ Voltaren, Brufen, Felden u.v.a.). Ihnen gemeinsam ist ihr Wirkungsmechanismus: Sie verhindern die Bildung von Botenstoffen, sogenannten Mediatoren, die Schmerzen und Entzündungen auslösen. Sie unterscheiden sich in der Dauer der Wirkung und in der Häufigkeit ihrer Nebenwirkungen.
Problem der Nebenwirkungen	Die häufigsten Nebenwirkungen sind Magen-Darmprobleme (Magenbrennen, -schleimhautentzündungen und -geschwüre). Die Medikamente hemmen nämlich einen Stoffwechsellvorgang, der einerseits entzündungsauslösende, andererseits aber auch magenschützende Stoffe produziert.

PHYTOTHERAPIE

Begleitende Langzeitbehandlung mit geringem Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen	Pflanzliche Antirheumatika bieten eine interessante Möglichkeit zur Langzeittherapie bei chronischen rheumatischen Erkrankungen. Sie können bei leichten Beschwerden allein, bei starken Schmerzen auch zusammen mit synthetischen Entzündungshemmern eingesetzt werden. Im Idealfall reicht eine niedrigere Dosierung, so dass sich ihre Nebenwirkungen verringern lassen. Zur optimalen Wirkung müssen die pflanzlichen Antirheumatika regelmässig während mehrerer Wochen eingenommen werden.
Weidenrinde (Salix)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enthält eine Vorstufe von Salicylsäure, dem Wirkprinzip von Aspirin (die Aktivierung zur wirksamen Form geschieht im Körper). Die volle Wirkung kommt jedoch erst durch das Zusammenspiel weiterer Inhaltsstoffe der Weidenrinde zum Tragen. ▶ Schmerz- und entzündungshemmend, Wirkung dauert über mehrere Stunden. ▶ Magenschonend, deshalb besonders geeignet für chronische Schmerzen. Nicht einnehmen bei bekannter Salicylat-Allergie. ▶ Enthalten in: MFT Salix alba Urtinktur oder Tabletten, Assalix Dragees.
Teufelskralle (Harpagophytum procumbens)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Entzündungshemmend, schmerzlindernd ▶ Unterstützende Behandlung von chronischen rheumatischen Erkrankungen (Polyarthritis, Arthrose) ▶ kaum Nebenwirkungen ▶ Enthalten in: MFT Harpagophytum procumbens Urtinktur oder Tabletten, Harpagophytum Kapseln (Hausspezialität)

Weihrauch (Boswellia serrata)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Anwendung bei chronisch rheumatischen Beschwerden mit entzündlicher Aktivität ▶ Einnahme über längere Zeit, Einsetzen der Wirkung nach ca. 4 Wochen ▶ kaum Nebenwirkungen ▶ Enthalten in MFT Boswellia sacra D1, Bollwerk Weihrauch Kapseln (Hausspezialität)
--------------------------------------	---

HOMÖOPATHIE

Bewährte Mittel für individuelle Beschwerden	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einzelmittel gemäss individueller Symptomatik: Apis, Arnica, Bryonia, Causticum, Lachesis, Ledum, Rhus tox. ▶ Arthritis: Arnica comp., Rheuma-Heel ▶ Arthrose: Cartilago suis comp., Arnica comp., Vermiculite
---	--

ÄUSSERLICHE THERAPIE

Lokale Behandlung zur Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ akute Schmerzen: Kühlen mit Gels (Perskindol Cool mit Wallwurz oder Arnika, Phytomed Wallwurz Gel, Ecofenac Lipogel, Traumalix Dolo), Reinhard Wiesengeissbart Tüchlein, Ajon A Heilerde ▶ chronische Schmerzen: Wärmen mit Pflastern (Herbachaud, Isola Capsicum, Tiger Balsam) oder wärmenden Salben (Assan thermo, DUL X Crème warm, Kytta Wärmebalsam mit Wallwurz) ▶ Massageöle: Weleda Massageöl mit Arnika, Miron Mohnblütenöl ▶ Ätherische Oele: Lassen Sie sich von uns beraten, denn nicht alle diese Öle dürfen vorbehaltlos angewendet werden! Häufig verwendet werden: Citronelle, Eukalyptus, Fenchel, Kampher, Latschenkiefer, Lavendel, Muskat, Nelke, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Zimt
--	--

WEITERE MASSNAHMEN

Spagyrik	▶ Tropfen gegen: Arthrose, Entzündung, Ischias, Rheuma, Schmerz
Schüssler Salze	▶ Nr. 1, 8 und 11 bei Arthrose, individuell bei Rheuma
Gemmotherapie	▶ Johannisbeere, Legföhre, Weinrebe, Silberweide, Hagebutte
Grünlippenmuschelextrakt	▶ nährt die Gelenkknorpel und Bandscheiben, erhält deren Elastizität und damit die Puffer- und Schmierfunktion: Bollwerk Grünlippmuschelkapseln, Vita Mobility Complex Kapseln, Vita Pro Flex Drink, Vogel Glucosamin Plus
Rheumatees	▶ Enthalten häufig Weidenrinde (entzündungshemmend, schmerzlindernd) und Kräuter zur Förderung der Ausscheidung, z.B. Bollwerk Gicht- und Rheumatee
Bäder, Wickel, Umschläge	<ul style="list-style-type: none"> ▶ akut: kalte Anwendungen (Waschungen, Wickel, Güsse, Kühlkompressen) ▶ chronisch: eher Wärmeanwendungen (Fango, Heusäckchen, Bäder mit ätherischen Ölen und/oder Meersalz), DUL X Bad, Perskindol Bad, Soufrol Thermopack
Gymnastik	▶ Ergotherapie, Rheumagymnastik

ERNÄHRUNG

Säure-Base-Haushalt ins Gleichgewicht bringen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 mal pro Tag 1 Portion Obst, Gemüse oder Salat essen (1Portion = 1 Handvoll) ▶ Basische Ernährung (siehe unser Beratungsblatt über Säure Base Haushalt) ▶ Schüssler Nr. 9, Infit Natrium ▶ Blutsalzkur Berberis Solidago comp. Pulver
Fleisch- und fettarm. Übergewicht abbauen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Max. 2x pro Woche Fleisch essen, Schweinefleisch ganz weglassen. Dafür 1-2 x wöchentlich Kaltwasserfische wie Lachs, Sardinen, Thunfisch (enthalten Omega 3 Fettsäuren) ▶ Kaltgepresste pflanzliche Öle konsumieren: Leinöl und Rapsöl, insgesamt 2 Esslöffel pro Tag, Kapseln mit Leinöl, Kapseln mit Seelachsöl ▶ Gewicht abbauen ▶ Gicht: Alkoholkonsum einschränken ▶ Versuch: für ein paar Wochen alle tierischen Fette und Eiweisse weglassen (Lebensmittelallergien)
Nahrungssupplemente	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hagebuttenpulver (Litozin) ▶ Antioxidantien wie Vitamin C und E, Selen: neutralisieren reaktive Stoffwechselprodukte (freie Radikale) ▶ Enzyme (Wobenzym): bauen zirkulierende Eiweisskomplexe (Folge von Entzündungsreaktionen) ab ▶ Ungesättigte Fettsäuren (z.B. aus Meerfisch-, Leinsamen-, Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl) greifen in den Entzündungsmechanismus ein, indem sie entzündungsfördernde Fettsäuren verdrängen.

ADRESSEN

Bernische Rheumaliga	Gurtengasse 6 3011 Bern	031 311 00 06 Info.be@rheumaliga.ch
Rheumaliga Schweiz	Josefstrasse 92 8005 Zürich www.rheumaliga.ch	044 487 40 00 info@rheumaliga.ch
Rheuma online	www.rheuma-online.de	