



# Leseprobe

Dr. Elisabeth Uitz, Dr. Andreas Mayer, Dr. Babak Bahadori

## Rheuma

vorbeugen, erkennen, behandeln

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 15. Februar 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Buch*

Rheuma hat viele Gesichter, denn es gibt mehr als 400 rheumatische Krankheitsformen. Voraussetzung für eine zielgerichtete Therapie ist die genaue Diagnose. Um Rheumaerkrankungen vorzubeugen, sie frühzeitig zu erkennen und erfolgreich behandeln zu können, stellen die Oberärzte des Landeskrankenhauses St. Pölten in ihrem Ratgeber die häufigsten Krankheitsbilder und wirksamsten Therapiemöglichkeiten vor. Für ein beschwerdefreies Leben und Beweglichkeit bis ins hohe Alter!

### *Autoren*

Dr. med. Elisabeth Uitz, Dr. med. Andreas Mayer und Dr. med. Babak Bahadori sind Fachärzte für Innere Medizin. Sie sind als Oberärzte am Landeskrankenhause St. Pölten in Niederösterreich tätig.

Dr. med. Elisabeth Uitz,  
Dr. med. Andreas Mayer,  
Dr. med. Babak Bahadori

# Rheuma

Vorbeugen, erkennen, behandeln

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden im Buch nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann aber nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit – vor allem in Hinblick auf die Vermeidung einer ausufernden Verwendung von Pronomen – haben wir uns dazu entschlossen, alle geschlechtsbezogenen Wörter nur in eingeschlechtlicher Form – der deutschen Sprache gemäß zumeist die männliche – zu verwenden. Selbstredend gelten alle Bezeichnungen gleichwertig für Frauen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

I. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2016  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2010 Verlagshaus der Ärzte GmbH, Wien  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München  
Alle Innenbilder von den Autoren  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
MZ · Herstellung: cb  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17545-1  
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	9
<b>Was ist Rheuma?</b> .....	<b>11</b>
Rheumatoide Arthritis .....	11
Arthritis psoriatica (Psoriasis-Arthritis, PsA) .....	27
Entzündliche Wirbelsäulenerkrankungen (Spondylarthritiden, SpAs) .....	30
Morbus Bechterew .....	31
Reaktive Arthritis .....	33
Spondylarthritis psoriatica .....	34
Undifferenzierte Spondylarthritiden .....	34
Sarkoidose .....	35
Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmunthyreopathie Hashimoto) .....	37
Raynaud-Syndrom .....	39
Entzündliche Bindegewebserkrankungen (Kollagenosen) .....	41
Systemischer Lupus erythematoses (SLE) .....	43
Sjögren-Syndrom .....	44
Dermatomyositis und Polymyositis .....	47
Sklerodermie und CREST-Syndrom .....	48
Antiphospholipid-Syndrom .....	50

Mischkollagenosen .....	51
Entzündliche Erkrankungen der Blutgefäße (Vaskulitiden) .....	53
Riesenzellarteriitis .....	54
Panarteriitis nodosa (Polyarteriitis nodosa) .....	57
Morbus Wegener .....	57
Churg-Strauss-Syndrom .....	58
Mikroskopische Polyangiitis .....	59
Morbus Behçet .....	59
Leukozytoklastische Vaskulitis .....	60
Purpura Schoenlein-Henoch .....	60
Poststreptokokken-Vaskulitis .....	61
Rheumatisches Fieber .....	62
<b>Rheuma und Verdauungstrakt</b> .....	63
Infektionen und Rheuma .....	64
Darmentzündung (chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) und Rheuma .....	64
Weizeneiweißunverträglichkeit (Zöliakie) und Rheuma .....	67
<b>Behandlungsmöglichkeiten</b> .....	69
<b>Medikamentöse Rheumatherapie</b> .....	73
Schmerzmittel (Analgetika) .....	76
Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) .....	76
Coxibe .....	77

Neutrale Analgetika . . . . .	77
Cortison . . . . .	80
Krankheitsmodifizierende Medikamente . . . . .	84
Biologica . . . . .	91
Interleukin-1-Blocker . . . . .	104
Interleukin-6-Blocker . . . . .	104
B-Zellen-Hemmer . . . . .	105
T-Zellen-Hemmer . . . . .	106
Biologica – unerwünschte Wirkungen . . . . .	108
Forschung . . . . .	109
<b>Lokale Behandlungen . . . . .</b>	<b>110</b>
Infiltrationen . . . . .	110
Injektionen ins Gelenk . . . . .	111
Radiosynoviorthese . . . . .	111
Operationen . . . . .	112
<b>Fächerübergreifende Therapie . . . . .</b>	<b>114</b>
Physiotherapie . . . . .	114
Ruhe und Bewegung . . . . .	115
Gelenkbehandlung . . . . .	115
Wassertherapie . . . . .	117
Kuren – Thermalwasser, Heilstollen, Radonquellen . . .	118
Ergotherapie . . . . .	119
Sport . . . . .	121

<b>Was gibt es sonst zu beachten?</b> .....	122
Geplante Operationen – Medikamente .....	122
Impfungen .....	124
Welche Impfungen sollten Rheumatiker durchführen? ..	125
Vorsicht vor Infekten! .....	127
Betreuung und Kontrollen .....	127
<b>Ernährung bei Rheuma</b> .....	130
Osteoporose und Ernährung .....	132
Ernährungsempfehlungen .....	135
Magnesium, Kalzium und Vitamin D .....	135
Omega-3-Fettsäuren .....	136
<b>Arbeitsplatz, Wirtschaft</b> .....	139
<b>Erhalt von Arbeitsfähigkeit und Arbeitsplatz</b> .....	146
Was kann die Öffentlichkeit tun? .....	146
Was kann der Einzelne tun? .....	147
Ämter und Behörden .....	151
Finanzielle Unterstützung im Alltag .....	155
Berufsunfähigkeit, Invalidität, Frühpensionierung ....	157
<b>Die Rheumakünstler und andere berühmte Rheumapatienten</b> .....	158
<b>Selbsthilfegruppen</b> .....	164

# VORWORT

Jeder kennt die Volkskrankheit Rheuma – rund 10 Millionen Menschen leiden in Deutschland daran, etwa ein Viertel der Bevölkerung Deutschlands klagt im Laufe eines Jahres zumindest zeitweise über rheumatische Beschwerden. Trotzdem gibt es viele Unklarheiten, wenn von Rheuma gesprochen wird.

Rheuma hat viele Gesichter. Vergleichsweise harmlose Erkrankungen wie der »Hexenschuss« und der Tennisellenbogen zählen genauso zu den rheumatischen Erkrankungen wie die nicht entzündliche Arthrose oder die rheumatoide Arthritis mit ihren entzündlichen Gelenkschwellungen und der Gefahr einer Gelenkzerstörung. Bis heute ist es nicht einfach, eine genaue Diagnose und Zuordnung zu den mehr als 400 Krankheiten, die zum rheumatischen Formenkreis zählen, zu stellen. Die Folgen der Krankheit und der Schmerz können aber hilflos bis zur Invalidität machen. Es ist daher wichtig, dass vor allem das entzündliche Rheuma rasch als solches erkannt wird, um eine zielgerichtete Therapie beginnen zu können.

Um das zu erreichen, müssen die betroffenen Menschen ihre Beschwerden rechtzeitig als rheumatische Erkrankung erkennen und möglichst bald einen Arzt aufsuchen. Spezialisierte Ärzte (Rheumatologen) stellen dann oft schon bei untypischen Symptomen die richtige Diagnose und beginnen

kann man nur am Anfang gemeinsam mit den Patienten eine maßgeschneiderte Therapie. Da es sich oft um chronische – das heißt die Menschen über Jahre begleitende – Krankheiten handelt, ist die Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Patienten ungeheuer wichtig. Je besser informiert die Patienten sind und je besser das Verständnis zwischen Patienten und Ärzten ist, umso erfolgsversprechender wird die Therapie sein.

Für die bessere Information über Rheuma und für das bessere Verständnis mit ihren betreuenden Ärzten haben Kollegen der 2. Medizinischen Abteilung des Landesklinikums St. Pölten diesen Wegweiser zusammengestellt. Er soll Ihnen helfen, rechtzeitig zum richtigen Arzt zu gehen, Ihre Krankheit besser zu verstehen und bei Bedarf die richtigen Fragen zu stellen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und Antworten auf die Fragen, die Sie beschäftigen.

Prim. Dr. K. Dam  
Leiter der 2. Medizinischen Abteilung  
des LK St. Pölten

# WAS IST RHEUMA?

## **Rheumatoide Arthritis**

**Krankheitsbild** Die rheumatoide Arthritis, im deutschen Sprachraum auch chronische Polyarthritis genannt, ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. In Deutschland sind rund 450000 Menschen betroffen, etwa drei Viertel davon sind Frauen. Sie ist keine Alterskrankheit, wie oft vermutet wird, und sie hat auch nichts mit Abnutzung der Gelenke zu tun. Sie kann bereits im Kindes- oder Jugendalter beginnen, tritt meist zwischen dem 35. und dem 50. Lebensjahr auf, also in einem Alter, in dem die Betroffenen meist mitten im Leben stehen. Und sie bleibt. Sie ist keine »Grippe, die schon wieder weggehen wird«. Man muss – und kann – sie behandeln, damit die Krankheit nicht sukzessive die betroffenen Gelenke zerstört.

**Ursachen** Die Krankheit wird durch eine Fehlregulation des körpereigenen Immunsystems ausgelöst. Normalerweise bekämpfen und eliminieren weiße Blutkörperchen als »Polizei« und »Putztrupp« unseres Körpers Eindringlinge. Aus noch unbekannter Ursache greifen körpereigene Immunzellen plötzlich die eigenen Gelenkstrukturen an.

Wahrscheinlich haben bei der Entstehung dieses Fehlverhaltens des Immunsystems Gene einen Einfluss. Dafür spricht eine Häufung der Erkrankung in gewissen Familien. Neben einer anlagebedingten Anfälligkeit werden auch äu-

bere Faktoren vermutet, die zum Ausbruch der Krankheit führen. Dies könnte ein unbekannter infektiöser Erreger wie ein Virus oder ein Bakterium sein. Da mehr Frauen als Männer an der rheumatoiden Arthritis erkranken, wird angenommen, dass auch hormonelle Faktoren eine Rolle spielen.

Die fehlgeleiteten Immunzellen bilden Antikörper gegen die Gelenkinnenhaut und scheiden dort entzündungsfördernde Botenstoffe aus. So kommt es zu einer Gelenkentzündung. Flüssigkeit und Entzündungsstoffe sammeln sich im Gelenk an, das anschwillt, sich überwärmt und manchmal gerötet ist. Beugen und Strecken der Gelenke werden so schmerzhaft, dass der volle Umfang dieser Bewegungen vermieden wird. Die betroffenen Gelenke werden in eine möglichst schmerzarme Schonhaltung gebracht, mit ruhenden Händen auf dem Bauch oder einem Polster unter den Knien. Hält man sich aber nicht in Bewegung, bleiben die Gelenke in dieser Fehlstellung!

Bei der rheumatoiden Arthritis entwickelt sich ein entzündlicher Teufelskreis, der sich selbst am Laufen hält – vom Ausbruch der Krankheit an ein Leben lang. Ohne richtige Behandlung geht der entzündliche Prozess in das Langzeitstadium über. Die Gelenkinnenhaut beginnt zu wuchern, wächst in Gelenkknorpel und Knochen ein, die dadurch zerstört werden. Der Prozess bedeutet ständige Schmerzen, und im Laufe der Zeit verlieren die Gelenke ihre Form und Funktion.

**Vorbeugung** Eine gezielte Vorbeugung ist nicht möglich.

**Beschwerden** Es können alle Gelenke befallen werden. Die Gelenke der Hand spielen aber bei der rheumatoiden Ar-

