

Die Volkskrankheit Nr. 1 – Rheuma – ist schmerzhaft und langwierig zu behandeln. Als Basistherapie bieten sich vermehrt pflanzliche Heilmittel an.

# Rheuma

## Phytotherapeutika oft hilfreich

«Das» Rheuma gibt es nicht. Weit über 200 verschiedene schmerzhafte Erkrankungen von Muskeln, Sehnen und Gelenken werden unter dem Begriff «Rheumatismus» zusammengefasst. Jede fünfte Person in der Schweiz leidet an einer rheumatischen Erkrankung wie Arthrose, rheumatoide Arthritis, Gicht, Ischias oder Osteoporose.

### Rheuma ist keine Alterskrankheit

Wie sich rheumatische Beschwerden anfühlen, kennen fast alle Menschen aus eigener Erfahrung. Immer mehr sind auch jüngere Personen von Rheuma betroffen. Denn nicht nur altersbedingte Gelenksabnützungen sind als Auslöser von rheumatischen Schmerzen bekannt, sondern auch Abkühlung sowie Fehl- und Überbelastung – selbst vor dem Computer. Bei den selteneren entzündlichen rheumatischen Erkrankungen können (auch angeborene) Störungen des Immunsystems mitspielen. Zudem vermögen Stoffwechselstörungen zu schmerzhaften Einlagerungen von Kalk – wie bei der Gicht – oder Harnsäure im Gewebe führen, oder es kann zu Knochenentkalkungen, wie bei der Osteoporose, kommen.

### Mit Lifestyle Rheuma vorbeugen

Mit gesunder Lebensweise lässt sich das Risiko senken, an Rheuma zu erkranken:

- Ernähren Sie sich ausgewogen, trinken Sie viel. Vermeiden Sie Übergewicht, denn es belastet die Gelenke.
- Bewegen Sie sich regelmässig. Gelenkschonende Sportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen eignen sich hervorragend. Eine kräftige Muskulatur entlastet die Gelenke.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung, besonders beim Heben und Tragen von schweren Lasten.
- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch optimal ein. Vermeiden Sie monotone Arbeiten und gönnen Sie sich zwischendurch immer wieder eine kurze Erholungspause.

### Frühzeitig und richtig behandeln

Da Rheuma viele Ursachen haben kann, ist eine frühzeitige professionelle Diagnose beim Hausarzt oder der Rheumatologin sehr wichtig. Denn je eher mit einer individuell angepassten Therapie begonnen wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten. Betroffene finden bei der Rheumaliga Schweiz ([www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)) wertvolle Informationen.

Die moderne Rheumatherapie umfasst meist verschiedene Methoden: Medikamente, Physiotherapie, Ergotherapie, Chirurgie, psychologische Betreuung, Komplementärmedizin.

### Gegen Schmerz und Entzündung

Bei den meisten rheumatischen Erkrankungen steht die Unterdrückung der Schmerzen und/oder die Hemmung der Entzündungsreaktionen im Vordergrund. Je nach Schweregrad der Erkrankung wird der Arzt entsprechende Medikamente verschreiben. Da Rheuma meist chronisch verläuft, sollten die Arzneien nicht nur wirksam, sondern auch gut verträglich sein, da sie während einer längeren Zeitdauer eingenommen werden müssen. Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) werden normalerweise als Grundtherapie eingesetzt, da sie schnell, schmerzstillend und entzündungshemmend wirken; als unerwünschte Nebenwirkung können aber Magenbeschwerden auftreten, da die NSAR aufgrund ihres Wirkmechanismus den Schutz der Magenschleimhaut vermindern. Als Alternative zu den NSAR bieten sich in vielen Fällen gut verträgliche pflanzliche Heilmittel wie

Arnika oder Teufelskralle an. Ihre Wirksamkeit ist mit klinischen Studien belegt. Werden sie als Basistherapie eingesetzt, können Rheuma-Patientinnen und -Patienten die Dosis klassischer Schmerzmittel oft reduzieren oder sogar ganz absetzen.

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**

[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Die überzeugende pflanzliche Therapieoption

*Das A. Vogel Rheuma-Gel und die A. Vogel Rheuma-Tabletten sind eine interessante pflanzliche Alternative bei Rheuma, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen. Für weitere Informationen besuchen Sie [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch).*

