

Hundert Gesichter

Rheuma, die unbekannte Volkskrankheit

Bei leichteren Rheumabeschwerden können Heilmittel aus Drogerie und Apotheke oft Linderung verschaffen. Genügend Bewegung und eine basenreiche Ernährung sind wichtig sowohl zum Vorbeugen wie beim Behandeln von Rheumaleiden.

Jürg Lendenmann

Schmerzen, die fließen, ziehen, reisen: Sie sind der gemeinsame Nenner aller rheumatischen Beschwerden. Je nach Erkrankung können weitere Symptome dazukommen; häufig sind Schwellungen, Steifigkeit, Bewegungseinschränkung und Überwärmung. Oft können Allgemeinbeschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebsmangel, Appetitlosigkeit oder Fieber eine rheumatische Krankheit begleiten.

Entzündet oder nicht?

Weit über hundert verschiedene Erkrankungen des Stütz- und Bindegewebes des Bewegungsapparates werden zu «Rheuma» – genauer: zu den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

gezählt. Es gibt mehrere Möglichkeiten, diese Vielzahl an rheumatischen Erkrankungen in Gruppen zusammenzufassen, beispielsweise in: entzündliche Erkrankungen, Weichteilrheumatismus, degenerative Erkrankungen, Knochenerkrankungen (s. Tabelle).

Zu den Rheumaerkrankungen im engeren Sinne werden jene gezählt, bei denen eine Entzündung vorliegt. Die Ursachen für eine Entzündung können sehr vielfältig sein; entsprechend gross ist das Angebot an Therapien.

Auch degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates – Stichwort: Arthrose – werden zu den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises gezählt; zu ihnen gehören Abnützungser-

scheinungen durch Alter oder Überlastung von Gelenken, Knochen, Sehnen, Bändern ..., die zu Symptomen führen.

Wann zum Hausarzt oder Rheumatologen?

Sind die Beschwerden schwererer Natur oder dauern schon länger an, sollen sie beim Hausarzt bzw. Rheumatologen (s. Seite 22) oder in einer Spezialklinik (s. Seite 20) abgeklärt werden. Bei leichteren rheumatischen Beschwerden können Hausmittel und Medikamente aus der Drogerie oder Apotheke oft die erwünschte Linderung bringen. In diesen

Fortsetzung auf Seite 18

Fachgeschäften klagen Kundinnen und Kunden mit Rheumabeschwerden oft über Gelenkschmerzen in Knien und Ellenbogen oder generell über Beschwerden beim sich Bewegen. Drogist Daniel Gegenschatz, Inhaber der Drogerie Peterer in Flawil, versucht im Beratungsgespräch herauszufinden, «ob die Beschwerden in erster Linie von einer Entzündung oder einer Abnützung hervorgerufen werden». Je nach Ergebnis schlägt er zur Behandlung bestimmte Präparate vor.

Krillöl, Teufelskralle, Arnika

«Bei entzündlichen Prozessen haben wir gute Erfahrungen mit Krillöl machen können. Bei Abnützungserscheinungen und zum Regenerieren von Knorpelgewebe empfehlen wir Glucosamin und Chondroitinsulfat», sagt der Drogist. «Es gibt verschiedene Möglichkeiten, rheumatische Beschwerden mit Pflanzen zu behandeln, äusserlich wie innerlich. Eine wichtige Pflanze gegen rheumatische Beschwerden ist die Teufelskralle: Sie hemmt zentrale Entzündungsfaktoren, was auch die Schmerzen lindert. Eine weitere leicht entzündungshemmende Pflanzendroge ist die Weidenrinde. Häufig Bestandteil von Rheumapräparaten zur äusserlichen Anwendung sind Arnika und Wallwurz.»

Wünschen Kunden, die Beschwerden mit Spagyrika – nach alchemistischen Prozessen hergestellte Pflanzenheilmittel – zu behandeln, schlägt der Drogist eine auf das Krankheitsbild abgestimmte Rezeptur – eine Kombination von bestimmten Einzelessenzen vor. Gegenschatz: «Die entzündungshemmenden spagyrischen Es-

senzen werden gerne noch mit etwas Harntreibendem kombiniert, damit bestimmte Ablagerungen aus dem Körper geschafft werden können.»

Wärme lindert oft

«Mischungen mit wärmenden und kühlenden Eigenschaften enthalten in der Regel ätherische Öle wie Menthol, Eucalyptus, Zimtöl, Nelkenöl und Campher», erklärt Daniel Gegenschatz. «Wenn Wärme gut tut, kann ein Bad sehr gut lindernd wirken. Medizinalbäder enthalten eine Mischung von ätherischen Ölen wie Eukalyptusöl, Koniferenöl und Wacholderöl. Wärmend wirken auch Nieren-, Knie- oder Ellbogenwärmer. Empfehlenswert können auch Wärmepflaster sein: Sie führen dem Körper Wärme entweder physikalisch zu oder sie enthalten schmerzlindernde Wirkstoffe oder hautreizende Substanzen wie Capsaicin oder Cayennepfeffer.»

Auch synthetische Wirkstoffe wie Diclofenac können äusserlich gegen Schmerzen angewendet werden.

Die Ernährung umstellen ...

«Wichtig bei Rheuma-Problemen ist», sagt der Drogist, «auch den Säure-Basen-Haushalt zu überprüfen. Denn oft findet eine einseitige Ernährung statt, die zu einer Übersäuerung führt. Die Normalisierung kann mit einem Basen-Präparat unterstützt werden.» Wichtig sei aber, dass man viel trinke, damit die überschüssigen Säuren aus dem Körper geschwemmt werden können. Zudem solle man versuchen, sich eine Zeit lang basisch zu ernähren und auf säurebildende Nahrungsmittel wie tierische Fette, Wurstwaren,



Alkohol und raffinierte Mehle weitgehend zu verzichten. Dafür sollten vermehrt basenbildende Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse, Pilze, Nüsse und Samen gegessen werden.

... und sich genügend bewegen

Für Rückenspezialist Dr. Markus Rühli (s. Interview S.20) ist die Prävention bereits ein Teil der Therapie. Seine auf Rückenbeschwerden zugeschnittenen Empfehlungen lassen sich auch auf viele andere Rheumabeschwerden übertragen: «Wenn der Patient weiss, dass sein Rücken schwach ist, sollte er aktiv und eigenverantwortlich etwas zur Gesundheit/zum Gesundbleiben beitragen, und zwar in vernünftigem Mass. Liegt ein medizinisch geleitetes Krafttraining dem Patienten nicht, sollte er eine sportliche Tätigkeit ausüben, die ihm zusagt. Denn nur das, wozu man eine positive Einstellung hat, macht man regelmässig. Welche sportliche Tätigkeiten geeignet sind, hängt auch vom Problem ab, das der Patient hat. Grundsätzlich eignen sich Sportarten ohne Maximalbelastung wie Walken, Yoga oder Schwimmen besser als ruckartige wie Squash, Aerobic oder Fussball.»



Gruppen rheumatischer Erkrankungen

Gruppen mit wichtigen Krankheiten	Begleitsymptome (B)	Häufigkeit, Alter, Geschlecht
-----------------------------------	---------------------	-------------------------------

Entzündliche Erkrankungen

(Gelenkentzündung verursacht: Schmerz, Rötung, Überwärmung, Schwellung, eingeschränkte Beweglichkeit)

Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)	Befällt v. a. kleine Gelenke (Hände, Füsse), aber auch Sehnenscheiden, Schleimbeutel. B: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebsmangel, Appetitlosigkeit	1%, Beginn 30.–50. Lebensjahr. 3x mehr Frauen betroffen
Spondarthropathien (M. Bechterew, Psoriasis-Arthritis; u. a. bei Darmerkrankungen wie M. Crohn und Colitis ulcerosa)	Befällt v. a. die Wirbelsäule (v. a. Darm-/Kreuzbeingelenk), aber auch grosse Gelenke (Knie, Hüften, oberes Sprunggelenk) sowie Ansatzstellen Sehnen und Bändern	M. Bechterew: 0,5–1%, gehäuft Männer, Erstmanifestationen klassischerweise zwischen 20.–40. Lebensjahr
Kristallarthropathien wie: Pseudogicht, Gicht	Klassischerweise Befall von Grosszehengrundgelenk und oberes Sprunggelenk (Gicht) sowie Handgelenk (Pseudogicht), aber auch andere Gelenke, Sehnen und Schleimbeutel möglich	Gicht: Frauen erst nach Menopause, Männer ab 40. Lebensjahr. Pseudogicht: ab 50 Jahren, je älter, desto häufiger

Arthritis bei Kindern (0,5%); Borrelien-Arthritis, Vaskulitiden, Kollagenosen

Weichteilrheumatismus

(schmerzhafte Erkrankungen der Weichteile, insbesondere von Muskelansätzen, Bändern oder Sehnen)

Fibromyalgie	Schmerzen an diversen Lokalisationen, betont Weichteile. B: Müdigkeit, gestörter Schlaf, Kopfschmerzen, depressive Verstimmung	2%, oft Frauen im mittleren Alter
Lokalisierte Weichteilsyndrome	Schmerzen im Ellbogen (Tennis-/Golferellenbogen) oder Daumenschmerzen (Sehnenscheidenentzündung)	1–2%; mit zunehmendem Alter etwas häufiger
Periarthropathie der Schulter (10–20%), des Knies, der Hüfte	Schmerzen bei Muskel- und Sehnenansätzen	v. a. im Alter

Degenerative Erkrankungen (Abnützungerscheinungen an Gelenken, Knochen)

Arthrose	Anlaufschmerzen, belastungsabhängige Schmerzen, oft aber auch beschwerdefrei. Am häufigsten befallen: Fingergelenke, Knie, Hüften	Ab 50 Jahren sehr häufig
Rückenerkrankungen	Schmerzen durch ungenügende Muskulatur, muskuläres Ungleichgewicht	80–90% einmal im Leben
	Enger Wirbelkanal, Bandscheibenvorfall, Abnützung (zwischen Wirbeln)	2. Lebenshälfte

Knochenerkrankungen (krankhafte Veränderungen des Knochen)

Osteoporose (Knochenabbau)	erhöhte Knochenbrüchigkeit und somit Knochenbrüche (v. a. Rücken, Schenkelhals, Unterarme)	Knochenbruch: ab 50 jede 3. Frau, jeder 7. Mann
Osteomalazie (Mineralisationsstörung)	Diffuse Schmerzen. Verbiegung von Röhrenknochen	v. a. ältere Menschen