

Kochen ist eine Herausforderung – ganz besonders für Menschen mit rheumatoider Arthritis. An der Koch-Olympiade 2011 lösten die Teams ihre Aufgabe mit Bravour – dank Improvisationsgabe, Erfahrung, Teamgeist und Humor.

Jürg Lendenmann

Koch-Olympiade

Spass am Kochen trotz Schmerzen

Bilder: Jürg Lendenmann



Strahlendes Trio (v.l.): Valérie Krafft, Geschäftsführerin Schweizer Rheumaliga, mit den Gewinnerinnen des Goldenen Löffels: Lilly Rapp und Gretel Hägele.



Jury-Prominenz: TV-Köchin Meta Hildebrand (oben). Alltagshilfen erleichtern RA-Erkrankten das Kochen.

Die Stimmung im 300 Jahre alten Gewölbekeller des Hauses zum Kiel in Zürich ist ausgezeichnet. Soeben hat der Postenlauf der zweiten Koch-Olympiade begonnen. Es gilt für drei Zweier-teams, verschiedene Speisen nach Rezept zuzubereiten: Tomatenbruschette, gefüllte Champignons und frischen Fruchtsalat. Pro Posten haben die Teams 20 Minuten Zeit. Die Aufgabe stellt für alle Teammitglieder eine grosse Herausforderung dar, denn sie alle leiden seit vielen Jahren an rheumatoider Arthritis (s. Kasten).

Kochkunst, Improvisation und Teamarbeit

Die Gelenksdeformationen der Teilnehmerinnen sind teilweise sehr weit fortgeschritten, manche Gelenke mussten operiert – ersetzt werden. Das Schälen, Schneiden, Raffeln und Dekorieren stellt daher für die RA-Patientinnen eine ganz besondere Herausforderung dar. Bei der Koch-Olympiade – einem Gemeinschaftsprojekt der Rheumaliga Schweiz, der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung und der im Gesundheitswesen tätigen Abbott AG – werden aus diesem

Grund nicht nur die Gourmet-Kochkünste und die Präsentation, sondern auch die Finger- und Handfertigkeiten, die Kreativität und Innovation sowie Teamarbeit bewertet.

Alle Jury-Mitglieder – die Zürcher TV-Köchin Meta Hildebrand (Meta's Kutscherhalle), Valérie Krafft (Geschäftsführerin Rheumaliga Schweiz), Dr. med. Lilo Muff (Rheumatologin; Vertreterin der Rheumaliga Zürich), sowie Marlies Voser (Co-Präsidentin der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung) – beobachten exakt, dann kosten sie, taxieren und be-

raten sich. Nach gut einer Stunde wird das Resultat verkündet: Als Gesamtsieger steht das Team Gretel Hägele – Lilly Rapp fest und kann den Goldenen Kochlöffel, den Arthritis-Preis, entgegennehmen.

Glückliches Siegerteam

Gretel Hägele aus Winterthur, die schon letztes Jahr zum Siegerteam gehört hatte, sagt lachend: «Meinem Rheumatologen habe ich gesagt, er könne machen, was er wolle, aber heute ginge ich nach Zürich.» Und Lilly Rapp (s. Interview in Vista Nr. 6, 2011), die sich im August einer Schulteroperation unterziehen musste, fügt hinzu: «Ich wollte mir heute das Knie spritzen lassen, aber es ging auch so.» Die Gewinnerinnen erklären, dass alle Teilnehmerinnen sich von der Abendgruppe her kennen würden, die Beatrix Mandl, Co-Präsidentin der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung, ins Leben gerufen hatte. An den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppen könnten sie sich austauschen und auch voneinander lernen. Und viel lachen.

Wird es eine 3. Koch-Olympiade geben? Es sei geplant, den Anlass weiterzuführen, sagt Dr. Andrea Gerfin von der Rheumaliga Schweiz. Denn er helfe Menschen, die zu dieser Krankheit weniger Kontakt haben, zu erfahren, was es heisst, mit den Einschränkungen leben zu müssen, die die Krankheit mit sich bringt.

Rheumatoide Arthritis – eine kaum bekannte Krankheit

Die rheumatoide Arthritis (RA) ist die häufigste chronisch entzündliche Gelenkserkrankung; die unheilbare Autoimmunerkrankung wurde früher chronische Polyarthrit (cP) genannt. Betroffen ist rund ein Prozent der Bevölkerung. Die Krankheit beginnt in der Regel zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr und tritt bei Frauen rund dreimal häufiger auf als bei Männern. Die RA verläuft in Schüben und verursacht Schmerzen, Schwellungen, Steifigkeit, Funktionsstörungen der Gelenke; am häufigsten betroffen sind die Gelenke der Hände. Als Begleitsymptome können Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebsmangel und Appetitlosigkeit auftreten.

Je früher die Krankheit erkannt und mit einer geeigneten Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte daher rechtzeitig ein Rheumatologe bzw. eine Rheumatologin aufgesucht werden.

Entzündungen werden in einem ersten Schritt mit nicht steroidal Antirheumatika (NSAR) behandelt. Wirksamer ist die Therapie mit Kortisonmedikamenten, oft kombiniert mit klassischen Schmerzmitteln. Wegen unerwünschten Nebenwirkungen der Kortisonpräparate sind sie jedoch für eine langfristige Behandlung nicht geeignet. Basistherapeutika wie Methotrexat bremsen oder regulieren die Krankheitsaktivität, indem sie das Immunsystem gezielter hemmen – supprimieren. Diese Medikamente werden daher auch Immunsuppressiva genannt. Zeigt sich die immunmodulierende Wirkung der Basistherapeutika als zu wenig wirksam, kann ein Medikament der neuesten Generation – der sogenannten Biologika – eingesetzt werden.

Neben medikamentösen Therapien können Bewegungstherapien, meditative Entspannungsformen und aktive Schmerzbewältigung helfen, Symptome und Begleitsymptome zu lindern und so auch die Schmerzmedikamente zu reduzieren.

Eine Teilnehmerin der Koch-Olympiade macht auf weitere wichtige Aspekte der Krankheit aufmerksam: «Die rheumatoide Arthritis ist zum einen weitgehend unbekannt. Zum anderen sieht man Betroffenen die Krankheit meist nicht an – auch mir nicht, obwohl ich künstliche Gelenke in den Händen habe. Mitmenschen haben daher oft wenig Verständnis für die durch die Krankheit hervorgerufene Müdigkeit und die reduzierte Leistung. Besonders junge Leute mit RA haben es schwierig, sich am Arbeitsplatz zu outen.»

Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz fördert die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen seit ihrer Gründung im Jahr 1958. Die Non-Profit-Organisation ist der Dachverband von 20 kantonalen/regionalen Rheumaligen und von sechs Patientenorganisationen. Die Rheumaliga unterstützt Menschen mit intakter Gesundheit durch Prävention und Information bei der Erhaltung ihrer Gesundheit. Menschen mit eingeschränkter Gesundheit erfahren durch medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen Hilfe.

Grosses Angebot an Kursen, Veranstaltungen, Alltagshilfen, Publikationen.

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch

Mitglied der Rheumaliga Schweiz ist die Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung (SPV) – eine Selbsthilfeorganisation für rund 70 000 Menschen in der Schweiz, die von rheumatoider Arthritis betroffen sind. www.arthritis.ch



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo