

Schmerzende und steife Gelenke können auf eine rheumatische Erkrankung hinweisen. Erkennt man diese in einem frühen Stadium, hat man gute Chancen, mit Therapien gegenzusteuern.

as Gerücht, Rheuma treffe nur ältere Menschen, hält sich hartnäckig. Dabei kann das Volksleiden de facto jede Altersgruppe erwischen. Deutschlandweit sind rund 530 000 Menschen betroffen, weltweit etwa 1 % der gesamten Bevölkerung.

#### Schnell handeln!

Dabei gilt es zu beachten, dass Rheuma an sich nur ein Über-

**Rheumatoide Arthritis** 

Die am weitesten verbreitete Form von Rheuma

zeigt sich zunächst meist in den Händen.

begriff für knapp 100 Krankheiten ist, die Gelenke und Organe schädigen. Doch die am weitesten verbreitete Form, die auch im Volksmund als Rheuma bezeichnet wird, ist die rheumatoide Arthritis eine chronische Gelenkentzündung. Sie zeigt sich zunächst oft mit eher verhalte-Symptomen Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Fieber. Erst nach einigen

Bei einer rheumatoiden Arthritis

Sehnenscheiden und Schleimbeuteln.

entzündet sich die Innenhaut von Gelenken.

Wochen gibt sie ihr wahres Gesicht preis – das Resultat sind schmerzende Gelenke. Insbesondere wenn morgens die Finger oder Zehen für rund 15 Minuten "steif" sind und sich ziehende Schmerzen ausbreiten, sollte man einen Arzt aufsuchen. Denn die besten Chancen zur Bekämpfung einer rheumatoiden Arthritis hat man in den ersten sechs Monaten nach Ausbruch der Krankheit. Danach können Gelenke und Organe bereits irreparable Schäden davongetragen haben.

### Auslöser unbekannt

Erschwerend kommt hinzu, dass die Wissenschaft bis heute keinen Auslöser festmachen kann. Ob rheumatische Erkrankungen nun durch Genussmittel wie Tabak und Alkohol, durch erbliche Veranlagungen oder durch äußer-

Behandlungen mit Wärme können Schmerzen vorübergehend lindern.

können. Betroffenen wird vor allem zum Verzicht auf Fleisch- und Wurstwaren geraten, die nicht öfter als zweimal pro Woche auf dem Spei-

lich bedingte Einflüsse wie

Stress begünstigt werden, ist

nach wie vor nicht sicher. Ex-

perten vermuten allerdings ein

Zusammenspiel aus mehreren

Eine gesunde Ernährung kann

eine Rheuma-Therapie zwar

nicht ersetzen, aber insofern

unterstützen, dass einige Me-

dikamente gestrichen werden

Bewusst ernähren

Faktoren.

Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

seplan stehen sollten. Wie viele andere tierische Produkte enthalten sie nämlich ein hohes Maß an Arachidonsäure, eine entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäure, aber wenig der nützlichen Omega-3-Fettäure. Stattdessen ist eine tägliche Dosis Obst und Gemüse ratsam. Fisch und Meeresfrüchte gelten dank ihrem hohen Gehalt an Omega-3 als nahrhaft, während fettarme Milchprodukte wegen ihres Kalziums den Knochenaufbau fördern.

### **Behandlungs**möglichkeiten

Rheuma ist nicht heil-, aber behandelbar. Meist wird eine Kombination aus mehreren Therapien angewandt. Bestandteile sind die Physiotherapie, um Gelenke beweglich zu halten und den Muskelaufbau zu fördern, sowie der Einsatz von Wärme und Kälte. Auch Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation haben sich bewährt. Zudem erzielte die Wissenschaft positive Ergebnisse mit neuen Studien: Biologika (biotechnologisch hergestellte Eiweise), die intravenös verabreicht werden, können Entzündungssubstanzen des Immunsystems blockieren und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. experimentiert Außerdem man aktuell mit Medikamenten, die das Immunsystem gänzlich davon abhalten sollen, körpereigenes Gewebe anzugreifen – denn genau das bewirken die rheumatischen

> Erkrankungen, zu denen etwa auch die gefährliche Lupus-Krankheit zählt.

### Rheuma im TV:

- "Rheuma bei Kindern", 3.3., 20.30 Uhr, healthTV
- "Die Ernährungs-Docs", 4.3., 12.55, NDR

# **Drachenstark**



# Die Pitaya zählt zu den gesündesten Früchten der Welt

Aufgrund ihres schuppenartigen Aussehens nennt man die Pitaya auch "Drachenfrucht". Doch neben ihrem Äußeren ist auch ihr Inneres "drachenstark" - vor allem für die Gesundheit.

**× 90 % Wassergehalt** machen die Drachenfrucht zu einer Leckerei für Figurbewusste. Die eiweißspaltenden Enzyme kurbeln zudem die Verdauung an.

X Von Vitamin A bis C beinhaltet die Pitaya zahlreiche Inhaltsstoffe, die unter anderem positiv auf Haut, Auge, Bindegewebe, Knochen und Zähne einwirken. Auch das Immunsystem wird gestärkt.

**X** Quellende Faserstoffe helfen bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels.

**X** Eine vorbeugende Wir-

kung besteht

gegen Krebserkrankungen, denn die Lycopene in der Frucht wehren bestimmte Krebszellen ab.

## Vergleichen lohnt sich

# Eier in den Topf und fertig? Besser nicht.

Ein Shell PrivatEnergie Vergleich zeigt, wie man den Energieverbrauch einfach reduzieren kann.

Ostern ohne Eier ist undenkbar. Wenn in diesem Jahr das Osterfest gefeiert wird, kommen nach uralter Tradition bunt bemalte Eier in die Nester und auf die festlich gedeckten Frühstückstafeln. Insgesamt zwei bis drei Eier mehr als sonst konsumiert jeder deutsche Haushalt an diesen Feiertagen im Schnitt. Im Laufe eines ganzen Jahres isst der Durchschnittsbürger in Deutschland sogar 235 Eier. Anlass genug für die Energie-Experten der First

Utility GmbH, verantwortlich für das Shell PrivatEnergie Angebot, den Energieverbrauch beim Eierkochen am Herd zu berechnen. Das Ergebnis: Geht man vom hartgekochten Zustand aus, liegen die Stromkosten für 235 im Topf gekochte Eier pro Jahr bei 43,87 Euro. Der herkömmliche Eierkocher schneidet bei der Rechnung der Energieprofis deutlich besser ab, seine Stromverbrauchskosten liegen jährlich bei 3,29 Euro. Damit spart

Herd Kochzeit 10 Minute 0,67 kWh 43,87€ 0.05 kWh 3,29€ 40,58€ Weitere Informationen unter: www.shellprivateneraie.de

man ganze 40,58 Euro und etwa das 12-fache der Energieverbrauchskos-