



Geben Sie gut auf sich Acht!

Bei Rheuma ist ein gesunder Lebensstil entscheidend

Menschen mit Rheuma haben ihren Therapie-Erfolg ein Stück weit selbst in der Hand.

Wussten Sie, dass verschiedene Beschwerden und Krankheitsbilder auf übergeordneter Ebene zusammenhängen? Das gilt insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen, bei denen das Immunsystem beteiligt ist. Bei Rheuma laufen Entzündungsprozesse ab, die den Alterungsprozess beschleunigen. Das begünstigt die sogenannte Komorbidität, also wenn mehrere Erkrankungen wie kardiovaskuläre Krankheiten, Osteoporose, Diabetes Typ 2 oder Krebserkrankungen gleichzeitig vorhanden sind. „Es ist kein Zufall, dass solche Krankheiten zusammen auftreten“, sagt Dr. Monica Capraru, Chefarztin für Innere Medizin und Rheumatologie in der MEDICLIN Seidel-Klinik in Bad Bellingen. Es gibt Mechanismen, wie

sich diese Erkrankungen gegenseitig beeinflussen. Ein Rheumatiker hat beispielsweise immer ein kardiovaskuläres Risiko. Seine Gefäße sind sozusagen biologisch älter als er selbst. Auch eine hohe Stressbelastung wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus und ist bei Rheuma besonders schädlich.

Widerstandskräfte lassen sich steigern

Die gute Nachricht: Jede*r kann selbst solche Prozesse beeinflussen und manchmal auch rückgängig machen. Entscheidend ist es, aktiv die Widerstandsfähigkeit des Organismus zu verbessern. Fachleute sprechen hier von Resilienz. Wichtige Mechanismen für eine gute Resilienz

haben wir immer zur Hand: eine gesunde Ernährung, erholsamen Schlaf und ausreichend Bewegung. Wer sich dies bewusst macht und in seiner Lebensgestaltung beachtet, trägt dazu bei, dass sein biologisches System im Gleichgewicht bleibt – trotz Entzündungen und Stress.

Wer Erfolge sieht, bleibt dran

„Auf die Ernährung zu achten, Sport zu treiben und schädliche Gewohnheiten abzulegen, fällt vielen schwer. Deshalb ist es wirkungsvoller, Patient*innen individuell zu erklären, was im jeweiligen Fall das Beste ist, als allgemeine Patientenschulungen“, erklärt Dr. Capraru. Manchen hilft ein spezielles Muskelaufbautraining, um gegen Bewegungseinschränkun-



gen anzuarbeiten, bei anderen hat Gewichtsreduktion oder weniger Alkohol Priorität, anderen helfen Entspannungübungen gegen Stressbelastungen und für erholsameren Schlaf.

„Der Patient hat die Wahl. Entweder macht er etwas für sich oder nicht. Ohne Lebensstiländerungen hat er nur die Hälfte der Miete gezahlt. Dann wirkt auch die beste medikamentöse Therapie nicht viel“, sagt Dr. Capraru. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass sich Lebensstiländerungen nach etwa sechs Monaten bemerkbar machen. „Wenn der Patient die Erfolge spürt, ist das sehr motivierend und er bleibt dran. Und zwar für sich – nicht, weil es ihm die Ärztin gesagt hat. Weil er weniger Schmerzen hat, besser Luft bekommt, sich besser bewegen kann. Entscheidend ist letztendlich, zu verinnerlichen, dass mein Handeln in jedem Augenblick die Biologie in meinen Zellen beeinflusst.“ Das gelte nicht nur bei Rheuma, sondern für jeden Menschen. Wem bewusst sei, dass zum Beispiel gestörter Schlaf durch viele durchgearbeitete

Nächte biologisch bezahlt werden muss, werde automatisch achtsamer mit sich umgehen.



Dr. Monica Capraru, Chefärztin für Innere Medizin und Rheumatologie in der MEDICLIN Seidel-Klinik in Bad Bellingen

Anzeige

