

# Rheumatoide Arthritis – das können Sie selber tun

So viele Behandlungsansätze es bei der rheumatoiden Arthritis auch gibt – das wichtigste Element in der Therapie sind Sie selbst. Ohne Ihre aktive Mithilfe geht es nicht: Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein, gehen Sie eine halbe Stunde am Tag stramm spazieren und machen Sie die Übungen aus der Physio- und Ergotherapie zu Hause nach. Das Schöne ist, dass Sie Ihrer fortschreitenden Erkrankung nicht ausgeliefert sind, sondern selbst aktiv Einfluss darauf nehmen können.

Im Alltag ist es am wichtigsten, dass Sie Ihre Gelenke, Sehnen und Bänder entlasten, ohne dabei passiv zu werden. Übertragen Sie die Kraft, die Sie aus den kleinen Gelenken

heraus aufwenden, auf die größeren Gelenke – etwa von den Fingern auf den Ellenbogen – und achten Sie dabei auf gerade und klar ausgeführte Bewegungen. Nützliche Hilfsmittel sind beispielsweise größere, dickere und rutschfeste Griffe (z.B. verstärkt durch Moosgummi), spezielle Kugelschreiber, Schlüssel-Drehhilfen, Flaschen- und Dosenöffner, ergonomische Tastaturen und gegebenenfalls Bandagen.

Üben Sie bewusst, verschiedene Handgriffe durch gelenkschonende Bewegungen zu ersetzen. Einen Lappen können Sie beispielsweise über einen Wasserhahn legen und mit beiden Händen kontrolliert drehen, statt ihn auszuwringen.

## Ernährung: Drei gute Entscheidungen bei Rheumatoider Arthritis

„Du bist, was du isst“ – auf den Spuren dieses Grundsatzes versuchen Forscher herauszufinden, mit welchen Ernährungsgewohnheiten sich entzündlich-rheumatische Erkrankungen wie die Rheumatoide Arthritis besser in den Griff bekommen lassen. Heute ist bekannt, dass einige Lebensmittel den Krankheitsverlauf beeinflussen können – im positiven wie im negativen Sinn.

Als Grundlage ist bei Rheuma eine vollwertige und ausgewogene Ernährung wichtig, die Sie ausreichend mit allen großen Nährstoffgruppen – Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen – aber auch mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie künftig alle Nährstoffe in Ihrem Essen ausrechnen und dokumentieren müssen.

**Entscheidend für Ihre Rheumatoide Arthritis sind vor allem kleine Entscheidungen, die Sie jeden Tag treffen:**

### 01 Fisch statt Fleisch

Durch Fleisch und Wurstwaren gelangt viel Arachidonsäure in den Körper – eine Fettsäure, die entzündliche Reaktionen regelrecht „anfeuern“ kann. Die Omega-3- Fettsäuren in Fischöl hingegen verdrängen Arachidonsäure im Stoffwechsel und können den rheumatischen Entzündungsprozess eindämmen. Essen Sie am besten nicht öfter als zweimal in der Woche Fleisch und binden Sie stattdessen häufiger Thunfisch, Lachs, Makrele und andere Fische in Ihren Speiseplan ein. Belegen Sie Ihr Brot mit Käse oder Marmelade statt mit Wurst oder Schinken.

### 02 Hüttenkäse statt Camembert

Auch Milch und Milchprodukte enthalten Arachidonsäure – je höher der Fettgehalt, desto mehr. Greifen Sie daher lieber auf fettarme Milchprodukte wie Harzer Käse, körnigen Hüttenkäse und Magerquark zurück. Meiden Sie hingegen Sahne und fettreiche Käsesorten.

### 03 Kartoffeln statt Kroketten

Je stärker pflanzliche Nahrungsmittel verarbeitet werden, umso mehr Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe büßen sie ein. Gerade diese sind jedoch dank ihrer antioxidativen Wirkung hilfreich bei entzündlichem Rheuma. Frisches und naturbelassenes Obst und Gemüse ist daher fast immer eine bessere Wahl als Dosenobst und Dosengemüse. Bedenken Sie dabei stets, dass eine optimierte Ernährung bei Rheuma die Therapie zwar ergänzen und unterstützen kann, jedoch keinen Ersatz für Ihre Medikamente darstellt.

## Tipp Flinke-Finger-Übung

So halten Sie Ihre Fingergelenke beweglich und schulen noch dazu die Koordination: Berühren Sie mit Ihrem Daumen nacheinander die Spitze jedes Fingers derselben Hand – vom Zeigefinger zum kleinen Finger und wieder zurück.

