

# Die richtige Ernährung bei Rheuma

Informationen und Tipps für den Alltag



Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



# Rheumatische Erkrankungen

# Die richtige Ernährung bei Rheuma

Informationen und Tipps für den Alltag



**Herausgeber**

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.  
Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

**Autor**

Prof. Dr. med. Gernot Keyßer

**Redaktion und Projektabwicklung**

Annette Schiffer, Katja Hinnemann

**Gestaltung**

KonzeptQuartier® GmbH, Fürth

**Druck**

Druckerei Engelhardt, Neunkirchen

Überarbeitete Auflage –

30.000 Exemplare, 2020

Drucknummer A25/BV/12/20

**Bild- und Rezeptnachweis**

iStock: baloon111, ChesireCat, dolgachov, eyewave, gpointstudio,  
kajakiki, kazmulka, Lisovskaya, losinstantes, martinedoucet,  
mphillips007, piotr\_malczyk, shironosov, stock\_colors, svriophoto,  
vgajic, YinYang, zeleno, Zinkevych

adobe.stock.com: @timolina

Kirsten Kofahl, becel, Hamburg; Informationsgemeinschaft Olivenöl,  
München; Kellogg's, Frankfurt am Main; Kölnflockenwerke, Elmshorn;  
Maggi Kochstudio, Frankfurt am Main; Nordmilch, Bremen; fotolia

Mit freundlicher Unterstützung von

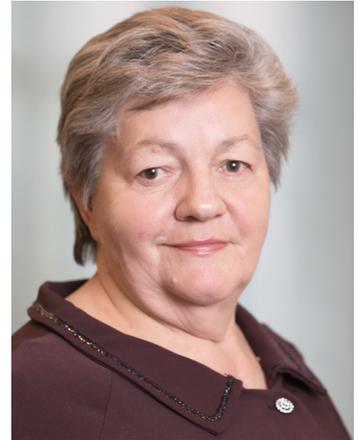
abbvie



**Bei allen Bezeichnungen, die sich auf Personen beziehen, haben wir aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Form gewählt. Mit der gewählten Formulierung sprechen wir aber ausdrücklich alle Geschlechter an.**

Liebe Leserinnen und Leser,

„Ernährung“, dieses Wort gehört zu den beliebten Suchbegriffen in Internetsuchmaschinen. Tendenz steigend. Das hohe Interesse der Menschen an diesem Thema befriedigt das Fernsehen mit unzählige Kochformaten, die Industrie liefert Nahrungsergänzungsmittel dazu und die Marketingabteilungen der Lebensmittelhersteller erfinden das Wort „Superfood“. So wird die Ernährung Schritt für Schritt zum Heilsbringer für ein langes Leben gemacht. Und nicht nur Menschen mit Übergewicht, sondern auch Schmerzpatienten, die unter Entzündungsschüben leiden, greifen verständlicherweise gern nach jedem Strohhalm, der helfen kann. Auch wenn am Ende oft nur das Portemonnaie erleichtert wird und nicht der schmerzgeplagte Körper.



Wir fragen uns: Kann eine Ernährungsumstellung die Rheumaerkrankung beeinflussen? Die Antwort ist: Die richtige Ernährung ist eine wichtige Ergänzung der medikamentösen Therapie rheumatischer Erkrankungen. Auch die mit rheumatischen Leiden einhergehenden Begleiterkrankungen lassen sich durch Ernährungstherapie positiv beeinflussen. Worauf zu achten ist und welche Empfehlungen wissenschaftlich gesichert sind, erfährt man in der vorliegenden komplett überarbeiteten Broschüre, die der renommierte Autor Prof. Dr. Gernot Keyßer für die Rheuma-Liga verfasst hat.

Die Lektüre dient als erste Orientierung. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, starkem Über- oder Untergewicht, Osteoporose oder Osteoporosegefährdung durch langjährige Kortisoneinnahme ist es wichtig, die individuelle Beratung durch erfahrene Ernährungsberater zu nutzen. Spezielle Informationen werden auch zum Beispiel während eines Rehaufenthaltes angeboten. Ebenso lohnt eine Nachfrage beim Rheumatologen und bei der örtlichen Rheuma-Liga. Wir sind gerne für Sie da!

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie viele neue Anregungen für ihren eigenen Speiseplan entdecken. Guten Appetit!

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Schmale-Grede'.

Rotraut Schmale-Grede  
Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga  
Bundesverband e. V.



Vorwort	5
<b>1 Kann man durch gute Ernährung einer rheumatischen Erkrankung vorbeugen?</b>	<b>8</b>
1.1 Rheuma ist nicht gleich Rheuma – und Diät nicht gleich Diät!	9
1.2 Möglichkeiten und Grenzen der Diät	11
1.3 Gicht-Arthritis – ein Sonderfall in der Rheumatologie	12
1.4 Osteoporose – ein Kapitel für sich	14
<b>2 Kann ich meine rheumatische Erkrankung durch Ernährungsumstellung günstig beeinflussen?</b>	<b>16</b>
2.1 Gibt es Ernährungs- oder Lebensweisen, die das Risiko für eine rheumatische Erkrankung erhöhen?	17
2.2 Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte – leichter gesagt als getan	18
2.3 Gibt es Nahrungsmittel mit antirheumatischer Wirkung?	18
2.4 Welche Nahrungsmittel schaden dem Körper?	20
2.5 Fasten – pro und contra	21
2.6 Die Spätfolgen rheumatischer Erkrankungen – so beugen Sie vor	22
<b>3 Rheuma zehrt an der Substanz – Wie gleiche ich den Mangel aus?</b>	<b>24</b>
3.1 Nahrungsergänzungstoffe – die Qual der Wahl	25
3.2 Vitaminpräparate	26
3.3 Mineralstoffe	27
3.4 Eiweiß- und Knorpelschutzpräparate	28
3.5 Probiotika	28
<b>4 Genuss ohne Reue – Rezepte für den Alltag mit Rheuma</b>	<b>30</b>
<b>5 Tipps zum Shoppen und Kochen</b>	<b>42</b>
5.1 Beim Einkaufen	43
5.2 In der Küche	44
5.3 Wenn Gäste kommen	46
Im Einsatz für rheumakranke Menschen	48
Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga	50
Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga	52

# 1 Kann man durch gute Ernährung einer rheumatischen Erkrankung vorbeugen?



## 1.1 Rheuma ist nicht gleich Rheuma – und Diät nicht gleich Diät!

Die Begriffe „Rheumatismus“ und „Diät“ stammen beide aus der Medizin des alten Griechenlands. „Rheumatismus“ bedeutet so viel wie „das Fließende“, also einen Schmerz, der durch „verdorbene Körpersäfte“ in die Gelenke, die Muskulatur oder die Wirbelsäule „fließt“. In der modernen Medizin spricht man stattdessen von einem „rheumatischen Formenkreis“, zu dem eine große Zahl verschiedener Krankheitsbilder gezählt wird. Diese Erkrankungen gehen fast immer mit Schmerzen in Gelenken, Wirbelsäule oder Weichteilen einher.

Krankheiten des rheumatischen Formenkreises lassen sich in zwei große Gebiete einteilen: Die nicht-entzündlichen Krankheitsbilder, die vor allem durch Abnutzung entstehen. Ursache sind die natürlichen Alterungsvorgänge, aber auch Überlastungen durch Übergewicht oder Schäden durch Unfälle. Abnutzungserscheinungen am Gelenk werden **Arthrosen** genannt, bei Veränderungen an der Wirbelsäule spricht man z.B. von **Spondylose**. Ein weiteres wichtiges Leiden aus dieser Gruppe ist die **Osteoporose**, bei der es zum allmählichen Verlust von Knochenmasse und zu vermehrter Knochenbrüchigkeit kommt.

**Entzündlich-rheumatischen Erkrankungen** liegt dagegen eine krankhaft gesteigerte Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems zugrunde. Diese kann entweder auf den Bewegungsapparat beschränkt sein – wie bei einer Gelenkentzündung (Arthritis) – oder sich im gesamten Körper ausbreiten. Das Spektrum dieser Gruppe umfasst neben relativ harmlosen eine Reihe von lebensbedrohlichen Erkrankungen. Die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung ist das „Gelenkrheuma“, früher chronische Polyarthritis, heute **rheumatoide Arthritis** genannt. Bei dieser Erkrankung führen schmerzhaft Gelenkschwellungen zur Zerstörung von Gelenkknorpel und -knochen. **Spondyloarthritis**, wie die **Ankylosierende Spondylitis (Morbus Bechterew)** sind Entzündungen, welche bevorzugt die Wirbelsäule, gelegentlich auch die Gelenke befallen können.

Die meisten rheumatischen Leiden sind chronisch, d.h. sie begleiten die Betroffenen ein Leben lang. Eine Sonderstellung innerhalb der rheumatischen Krankheitsbilder nimmt die Gelenkentzündung bei **Gicht** ein. Hier handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, die – eine Ausnahme in der Rheumatologie – durch geeignete Maßnahmen im Frühstadium heilbar ist.

Da in späteren Jahrhunderten zwischen Gicht und anderen rheumatischen Erkrankungen nicht unterschieden wurde, standen Diätvorschriften lange Zeit im Mittelpunkt der Behandlung rheumatischer Krankheiten. Schon die Ärzte des alten Griechenlands wussten, dass die Gicht-Arthritis durch übermäßigen Genuss von Fleisch und Alkohol ausgelöst werden konnte (siehe Seite 12).

### Diät heißt Lebensweise

Der griechische Begriff „**Diät**“ bedeutet „**Lebensweise**“ und schließt daher nicht, wie heute oft angenommen, lediglich Ernährungsfragen ein. Auch die Art, wie wir uns bewegen, wie wir schlafen oder wie wir mit Genussmitteln wie Nikotin und Alkohol umgehen, gehört in die Planung einer „Diät“.

Der Trend zu natürlichen Heilverfahren und der Wunsch vieler Patienten, einen eigenen Beitrag zur Eindämmung ihrer Krankheit zu leisten, hat in der Rheumatologie das Interesse an möglichen therapeutischen Wirkungen der Ernährungsweise geweckt. Außerdem hat gerade in den letzten Jahren die **Mikrobiom**-Forschung dazu beigetragen, gezielt nach Zusammenhängen zwischen Ernährung und chronischer Krankheit zu suchen. Als Mikrobiom wird die Gesamtheit der im und am Körper lebenden Mikroorganismen bezeichnet. Vor allem der Darm enthält große Mengen von Darmbakterien und Pilzen, die einerseits zahlreiche nützliche, sogar lebensnotwendige Funktionen ausüben, andererseits möglicherweise zur Krankheitsentstehung beitragen können. Da sich Menschen mit unterschiedlicher Ernährungsweise auch im Mikrobiom

voneinander unterscheiden, wird zurzeit intensiv erforscht, ob Störungen des Mikrobioms rheumatische Erkrankungen unterhalten oder gar auslösen können. Möglicherweise werden daher Fragen der Ernährung bei Rheumakranken künftig eine stärkere Bedeutung erlangen.

Viele Menschen in unserem Alltag bekennen sich zu **Ernährungslehren**, die auf bestimmten, oft philosophisch geprägten Vorstellungen vom Charakter unserer Nahrung und der Art ihrer Zubereitung beruhen. Neben dem seit Jahrzehnten ausgeübten **Vegetarismus** (Verzicht auf Fleisch und Fisch) und seiner extremeren Variante, der **veganen Ernährung** (Verzicht auf alle tierischen Produkte) haben in den letzten Jahren Kostformen wie die **Paläo-Diät** (angelehnt an die Ernährung von Steinzeitmenschen), **Vollwertkost** oder **Trennkost** die Aufmerksamkeit der Medien auf sich gezogen. Ihre Verfechter vertreten häufig die Vorstel-

lung, dass mit der Einhaltung bestimmter Essgewohnheiten eine Stärkung der Abwehrkräfte und eine „Reinigung“ von krankheitsverursachenden Umweltgiften verbunden sei. Nichteinhaltung der Ernährungsvorschriften sei dagegen Ursache einer Vielzahl chronischer Erkrankungen.

Diese Auffassungen sind in der Regel nicht experimentell bewiesen. Auf der anderen Seite sprechen sowohl Tierexperimente als auch Untersuchungen an Patienten dafür, dass Nahrungsmittel den Verlauf einer rheumatischen Erkrankung beeinflussen könnten. Vor allem Fettverbindungen können entzündungshemmende oder entzündungsfördernde Wirkungen entfalten – dies wird im Folgenden weiter ausgeführt. Es existieren somit auch **wissenschaftlich überprüfbare Ansatzpunkte** für eine Ernährungsbehandlung in der Rheumatologie.



## 1.2 Möglichkeiten und Grenzen der Diät

Um es gleich vorweg zu nehmen: Keine noch so durchdachte Ernährungsweise kann die medikamentöse oder chirurgische Behandlung rheumatischer Erkrankungen ersetzen. Es ist grundsätzlich falsch, schul- und alternativmedizinische Verfahren im Sinne eines „Entweder – Oder“ gegeneinander auszuspielen.

Diätverfahren sind **ein** Element in der Rheumatherapie, und ihre Bedeutung sollte weder über- noch unterschätzt werden. Eine Umstellung der Ernährung kann bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen die Wirkung von Medikamenten und Operationen prinzipiell unterstützen. Richtig angewendet, können das Lebensgefühl verbessert, Gelenkschmerzen gelindert und der Verbrauch von Schmerzmedikamenten reduziert werden.

Außerdem sind viele Ernährungsformen, die bei rheumatischen Erkrankungen empfohlen werden, auch für die Vermeidung anderer Gesundheitsgefahren wichtig. Dazu gehören vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen (siehe Kapitel 2.6). Manche der in diesem Heft vorgestellten Ernährungsweisen sind der Küche des Mittelmeerraumes entlehnt. Wer die Vorzüge der italienischen oder griechischen Küche zu schätzen weiß, erkennt bald, dass man als Rheumatiker/Rheumatikerin auch Freude an gesunder Nahrung und ihren Zubereitungsformen haben kann.

Einige Krankheitsbilder des rheumatischen Formenkreises sprechen besonders gut auf eine Diät an: **Arthrosen** der „Last tragenden“ Gelenke, vor allem der Kniege-

lenke, wenn sie durch Übergewicht verursacht worden sind. Hier ist die Reduktionskost das wichtigste Element in der Behandlung: Jedes Kilogramm Gewichtsabnahme bringt Entlastung für Knorpel und Bänder. Auch die **Gicht-Arthritis** ist eindeutig durch Ernährung beeinflussbar. In den Hungerzeiten nach dem Zweiten Weltkrieg war die Gicht nahezu verschwunden. Erst als sich die Versorgung mit Fleisch oder alkoholischen Getränken verbesserte, wurde dieses Krankheitsbild wieder häufiger.

### Nicht auf Basismedikamente verzichten

Auf der anderen Seite sind die Möglichkeiten, mit Ernährung eine entzündlich-rheumatische Erkrankung **grundlegend** zu beeinflussen oder gar zu verhindern, **sehr begrenzt** (siehe Kapitel 2.1). Es wurde auch bisher keine Diät beschrieben, die in der Lage gewesen wäre, die Entstehung von Schäden an Knorpel und Knochen zu verzögern, wie sie regelmäßig im Verlauf der rheumatoiden Arthritis oder anderer entzündlicher Gelenkerkrankungen auftreten. Die starke Entzündungshemmung, wie sie mit den heutigen Basis-Medikamenten erreicht wird, kann durch keine Ernährungsweise ersetzt werden.

Zu guter Letzt sind Essen und Trinken mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Wir verbinden damit Genuss, Entspannung und Lebensfreude. Wer möchte von einer Diät leben, die zwar positiv auf die Gelenkerkrankung wirkt, aber einfach nicht schmeckt?

### 1.3 Gicht-Arthritis – ein Sonderfall in der Rheumatologie

„Gicht“ und „Rheuma“ werden oft in einem Atemzug genannt, obwohl die Gicht im eigentlichen Sinne keine rheumatische Erkrankung ist. Es handelt sich bei diesem Leiden um eine Stoffwechselerkrankung, bei der es zu einer erhöhten Konzentration von **Harnsäure im Blut** kommt. Dieses Abfallprodukt des Zellstoffwechsels kann von einigen Menschen nicht optimal über die Nieren ausgeschieden werden. Daher kommt es bei einem Überangebot von Harnsäure zu Ablagerungen dieser Substanz in kristalliner Form in Gelenken, Nieren, aber auch Weichteilen. Ansammlungen von Harnsäurekristallen in der Gelenkflüssigkeit können zu Gichtanfällen führen. Der Betroffene erlebt dies als eine heftige Arthritis, die überaus schmerzhaft ist und bei chronischem Verlauf zu Gelenkschäden führen kann.

Für die Behandlung der Gicht stehen heutzutage zwar wirksame Medikamente zur Verfügung – Betroffene können die Erkrankung aber mit einer Umstellung ihrer Ernährung günstig beeinflussen. Dazu sollte der von Gicht betroffene Patient, jedoch auch gesunde Personen mit erhöhten Harnsäurewerten auf den Puringehalt der Nahrung achten. Purine sind die Ausgangssubstanzen für die Bildung von Harnsäure. Eine genauere Aufstellung purinarmer und purinreicher Lebensmittel enthält die Tabelle auf Seite 13.

Dabei gilt die Faustregel, dass Lebensmittel mit einem Puringehalt von mehr als 150 mg pro 100 g zu vermeiden, bzw. deutlich eingeschränkt aufzunehmen sind. Liegt der Harnsäuregehalt zwischen 50 und 150 mg pro 100 g, sollte eine Aufnahme von einer Mahlzeit pro Tag nicht überschritten werden. In der Liste sind vor allem tierische Produkte aufgelistet. Auch Hülsenfrüch-

te, Spargel oder Rosenkohl können größere Mengen Harnsäure enthalten. Nach neuen Forschungsergebnissen führt diese Harnsäure aber wesentlich seltener zur Auslösung einer Gicht, so dass von diesen pflanzlichen Nahrungsmitteln nicht mehr abgeraten wird.

Nicht nur die Aufnahme, sondern auch die behinderte Ausscheidung von Harnsäure über die Niere lässt den Harnsäurespiegel ansteigen. Daher können Nahrungsmittel, die selbst harnsäurearm sind, aber die Ausscheidung von Harnsäure behindern, Gichtanfälle begünstigen – auch diese sind in der Tabelle angeführt. Für den Gichtpatienten ist eine ausreichende Trinkmenge wichtig: Trinken Sie dabei vor allem kalorienfreie Getränke wie klares Wasser, Tee oder Kaffee. Alkoholische Getränke sind zu meiden, da sie die Harnsäureausscheidung über die Nieren behindern.

#### Heilsame Diät

Eine sehr wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Gicht ist die Einhaltung eines normalen Körpergewichts. Bei Übergewichtigen kann die Abnahme von 5 bis 10 kg bereits zu einer Senkung des Harnsäurespiegels im Blut führen. Unter Beachtung der oben genannten Empfehlungen ist die Gicht vermeidbar. Durch die Kombination von medikamentösen und diätetischen Maßnahmen sowie eine Beeinflussung des Lebenswandels gehört die Gicht in der Mehrzahl der Fälle zu den Erkrankungen, die heilbar sind, bzw. einen günstigen Verlauf nehmen können. Dies setzt jedoch die aktive und motivierte Mitarbeit des Patienten voraus.

## Mittlerer Purin- und Harnsäuregehalt einiger Lebensmittel

Lebensmittel	Purine pro 100 g (in mg)	gebildete Harnsäure pro 100 g (in mg)	
Milch	0	0	purinarm
Joghurt	0	0	
Quark	0	0	
Eier	2	4,8	
Salatgurke	3	7,2	
Hartkäse	4	7,2	
Tomaten, Paprika	4,2	10	
Kartoffeln	6,3	15	
Eiernudeln (gekocht)	8,4–21	20–50	
Walnüsse	10,5	25	
Spargel	10,5	25	
Reis (gekocht)	10,5–14,7	25–35	
Weißbrot	16,8	40	
Blumenkohl	18,9	45	
Champignons	25,2	60	
Rosenkohl	25,2	60	
Mettwurst	26	62	mittlerer Purin-Gehalt
Erdnüsse	29,4	70	
Weizen	37,8	90	
Bratwurst	40	96	
Bier (auch alkoholfrei)	42	100	
Kabeljau	45	108	
Wurst	42–54,6	100–130	
Fischstäbchen	46,2	110	purinreich
Putenschnitzel	50,4	120	
Fleischbrühe	58,8	140	
Fisch (gegart)	63	150	
Fleisch (Schwein, Rind, Kalb – mager, frisch)	63	150	
Hähnchenbrustfilet (frisch)	75,6	180	
Schinken	85	204	
Schweineschnitzel	88	211,2	
Ölsardinen	200	480	
Sprossen	335	802	

Nahrungsmittel, die **in größeren Mengen** Gichtanfälle, unabhängig vom Harnsäuregehalt begünstigen:  
Alkoholika (Schnaps), Bier, Softdrinks (Cola, Limonade), süße Fruchtsäfte, Früchte mit hohem Fruktosegehalt  
(v. a. Trockenfrüchte: Pflaumen, Aprikosen, Mango, Rosinen)

(Quelle:  [www.internisten-im-netz.de](http://www.internisten-im-netz.de), Dalbeth N et al. Ann Rheum Dis 2010; 69: 1738-43)

## 1.4 Osteoporose – ein Kapitel für sich

Osteoporose bedeutet den allmählichen Verlust von Knochenmasse. Schleichender Knochenabbau führt zu einer Ausdünnung der Röhrenknochen und der Knochenbälkchen. Die Folge sind Knochenbrüche nach kleinsten Unfällen oder Rückenschmerzen, die durch Einbrüche der Wirbelkörper entstehen. Bei Frauen nach den Wechseljahren ist dieser Abbauprozess besonders stark ausgeprägt.

Ernährungsfragen sind für den Stoffwechsel des Knochens enorm wichtig. **Kalzium** ist einer der entscheidenden Bausteine der Knochensubstanz. Unser Körper ist ungefähr bis zum 26. Lebensjahr in der Lage, Knochenmasse aufzubauen – danach verliert der Knochen allmählich wieder an Festigkeit. Eine kalziumreiche Ernährung von Kindheit an schützt also im Alter vor Osteoporose.

Knochengewebe formt sich aber auch bei körperlicher Belastung, während Bewegungsmangel zum Verlust von Knochenmasse führt. So entwickeln bettlägerige Patienten sehr rasch eine Osteoporose. Bei Raumfahrern führt der längere Aufenthalt in der Schwerelosigkeit ebenfalls zum rapiden Abbau von Knochen. **Bewegung** ist daher eine Voraussetzung für den Erhalt unserer Knochenfestigkeit.

Ein oft vernachlässigtes Element für die Knochenbildung ist das **Sonnenlicht**. Unter Einwirkung ultravioletter Strahlung wird das knochenstärkende Vitamin D in der Haut gebildet. Viele ältere Menschen kommen zu selten an die frische Luft – oft, weil sie Schmerzen beim Laufen haben, die durch die Osteoporose verursacht wurden. Bewegungs- und Lichtmangel setzen so einen Teufelskreis in Gang, der dem Knochen schadet.

Die Knochengesundheit wird auch von anderen Faktoren bestimmt: RaucherInnen haben deutlich häu-

figer Osteoporose als NichtraucherInnen, auch wenn der Grund für diese Beobachtung noch nicht ermittelt werden konnte. Außerdem schaden stark phosphat- und oxalathaltige Lebensmittel den Knochen, weil sie Kalzium binden und so dem Körper entziehen. Eine oft unterschätzte Phosphatquelle sind Colagetränke, die obendrein Karies verursachen und durch ihren hohen Zuckergehalt zur Überernährung beitragen. Fleisch- und Wurstprodukte sind ebenfalls phosphatreich. Und schließlich schwächt übermäßiger Alkoholkonsum nachweislich unser Skelett.

### Tipps für den Alltag

- Bei der Gestaltung einer Diät für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen sollte man sich an wenige Grundsätze halten, die diese dann aber konsequent befolgen. Blinder Eifer schadet nur, und Diäten sind keine Allheilmittel. Dennoch können sinnvolle Regeln für die Ernährung und die Alltagsgestaltung unsere Lebensqualität verbessern.
- Übergewicht überlastet unsere Gelenke. Wer starkes Übergewicht reduziert, schont seinen Bewegungsapparat und beugt gleichzeitig Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vor.
- Bewegungsmangel begünstigt die Osteoporose und fördert die Entstehung von Übergewicht. Es muss kein Fitnessclub sein: Spaziergänge, leichte Gymnastik, Rad fahren, Tanzen, Schwimmen, ... wichtig ist: Anfangen!
- Rauchen und Alkohol schaden nicht nur Herz und Leber: Auch die Knochen brechen bei Alkoholikern und Rauchern schneller.

Kinder im Wachstumsalter haben einen erhöhten Kalziumbedarf. Auch Schwangere benötigen mehr Kalzium. Milch und Milchprodukte sind die wesentlichen Kalziumquellen unserer Nahrung. Magermilch und Molke enthält genauso viel Kalzium wie Vollmilch. Wer keine Milch verträgt, kann seinen Kalziumbedarf auch aus kalziumreichen Mineralwässern und kalziumreichen Gemüsen decken (Broccoli, Lauch, Fenchel,

Grünkohl). Die tägliche Kalziumzufuhr sollte aus der Nahrung stammen. Die zusätzliche Einnahme in Tablettenform wird heute kritisch gesehen und sollte von einem auf Knochenerkrankungen spezialisierten Arzt angeordnet werden. Informationen über den Kalziumgehalt von Nahrungsmitteln sind bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erhältlich ([www.dge.de](http://www.dge.de)).



## 2 Kann ich meine rheumatische Erkrankung durch Ernährungsumstellung günstig beeinflussen?



## 2.1 Gibt es Ernährungs- oder Lebensweisen, die das Risiko für eine rheumatische Erkrankung erhöhen?

Jahrelang wurde diskutiert, ob bestimmte Nahrungsmittel rheumatische Erkrankungen zum Ausbruch bringen können. Vermutet wurde dies für „rotes Fleisch“ (v. a. Rind- und Schweinefleisch). Die Hinweise dafür sind allerdings selbst bei Langzeitbeobachtungen an über 100.000 Personen (!) relativ schwach. Im Gegensatz dazu wird Fischmahlzeiten häufig eine schützende Wirkung vor rheumatischen Erkrankungen nachgesagt. Dies war bei Volksgruppen nachweisbar, bei denen täglich größere Mengen von stark fetthaltigem Seefisch auf dem Speiseplan stehen, der entzündungshemmende ungesättigte Fettsäuren enthält.

Nach neueren Forschungsergebnissen ist es wahrscheinlich nicht ein einziges Lebensmittel, welches die Erkrankungswahrscheinlichkeit erhöht, sondern das Gesamtbild der Ernährungsgewohnheiten. Das fängt schon in der frühesten Kindheit an: Mangelernährung im Säuglingsalter steigert das Arthritis-Risiko ebenso wie eine sehr kurze oder fehlende Stillperiode. Eine gesunde Ernährung enthält viele Elemente: Zu ihr gehört ein hoher Anteil von Obst und rohem Gemüse, Nüssen und Ballaststoffen, wie sie in Vollkornmüsli enthalten sind, aber auch der weitgehende Verzicht auf stark gesüßte Getränke und Erzeugnisse aus reinem Weizenmehl sowie die verminderte Aufnahme von Schweine- und Rindfleisch. Menschen, die sich nach diesen Gesichtspunkten ungesund ernähren, haben in der Tat ein erhöhtes Risiko, eine rheumatoide

Arthritis zu erleiden. Vor allem stark gezuckerten Getränken (sog. Softdrinks wie Cola oder Limonade) wird ein krankheitsfördernder Einfluss zugeschrieben.

Interessanterweise senkt der Verzicht auf Alkohol nicht das Risiko einer rheumatoiden Arthritis. Im Gegenteil: Personen, die in geringen Mengen (!) Alkohol zu sich nehmen, erkranken etwas seltener an entzündlichem Gelenkrheuma als völlig abstinenten Personen. Die Betonung liegt dabei auf der geringen Dosis: Übersteigt die Zufuhr von Alkohol die Menge von 10g pro Tag, verliert sich diese Schutzwirkung rasch wieder. Diese Menge ist schon mit einem halben Liter Bier oder einem Schoppen (0,2 Liter) Wein pro Tag überschritten!

Patienten, die neu an einer rheumatoiden Arthritis erkranken, fragen sich oft: Habe ich durch falsche Ernährung selbst zur Entstehung der Erkrankung beigetragen? Die oben genannten Zusammenhänge lassen für den einzelnen Patienten eine derartige Schlussfolgerung nicht zu – Schuldgefühle sind daher fehl am Platz. Die einzige wirklich sinnvolle Empfehlung zur Vorbeugung der rheumatoiden Arthritis betrifft das Rauchen: Diese Gelenkentzündung tritt bei Rauchern messbar häufiger auf und verläuft schwerer als bei Nichtrauchern. Das Erkrankungsrisiko steigt zusätzlich an, wenn sich Raucher sehr salzreich ernähren und übergewichtig sind.

## 2.2 Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte – leichter gesagt als getan

Das Thema „**Ernährung und Abwehrkräfte**“ ist Gegenstand vieler Diskussionen und wird oft zur „Glaubensfrage“ erhoben. Der Volksmund sagt „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Noch im 19. Jahrhundert bestand die „Heilwirkung“ vieler Krankenhäuser im Wesentlichen darin, dass die Kranken dort regelmäßig zu Essen bekamen und so die Krankheit aus eigener Kraft überwinden. Unumstritten ist, dass in der Ernährung alles Extreme der Entstehung von Krankheit Vorschub leisten kann: Permanente Unterernährung genauso wie maßlose Völlerei, aber auch zu einseitige Ernährung. Schwieriger zu beantworten ist die Frage, welchen Stellenwert die durchschnittliche Alltagskost für die Gesundheit des Einzelnen haben kann.

### Stress vermeiden

Unsere Fähigkeit, Krankheiten zu widerstehen, ist von vielen Einflüssen abhängig: Von den Erbanlagen und vom Lebensalter genauso wie von der Stressbelastung, von regelmäßigem Schlaf, von Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung, Lärm, klimatischen Faktoren u. v. a. m. Bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kommt zu diesen Faktoren noch ein weiterer hinzu: Die Schwächung des Immunsystems durch entzündungshemmende Medikamente. Diese Schwächung ist notwendig, denn Krankheiten wie die rheumatoide Arthritis entstehen durch eine **zu hohe** Aktivität unseres Immunsystems. Der Preis für die Eindämmung der Erkrankung ist daher eine etwas höhere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten.

Um diesen Infektionen vorzubeugen, empfehlen sich eine Reihe einfacher, aber wirksamer Maßnahmen. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung, auf die im Kapitel 2.3 und 2.4 näher eingegangen wird. Ebenso wichtig ist aber die Abhärtung: wechselwarme Duschen, häufige – möglichst tägliche – Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf. Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß führen auch zu erhöhter Infektanfälligkeit.

Bei Patienten, die oben genannte Medikamente einnehmen, bestehen in der Regel keine Einwände gegen Impfungen, z. B. gegen die Gripeschutzimpfung. Diese Maßnahmen werden sogar ausdrücklich empfohlen, mit Ausnahme einiger Lebendimpfstoffe bei hochaktiven rheumatischen Erkrankungen. Im Einzelfall sollten Sie mit ihrem Rheumatologen über die Möglichkeiten von Impfungen sprechen.

In Drogerien, Zeitschriften und im Internet werden häufig pflanzliche oder mineralische Präparate, Vitaminmischungen oder Spurenelemente angeboten, denen die Werbung eine Stärkung der Abwehrkräfte zuschreibt. Wissenschaftliche Beweise für diese Eigenschaften fehlen oft oder halten einer gründlichen Prüfung nicht stand. Zudem sind viele dieser Mittel ausgesprochen teuer. Bitte wenden Sie sich auch hier an ihren behandelnden Arzt, bevor Sie diese Präparate anwenden.

## 2.3 Gibt es Nahrungsmittel mit antirheumatischer Wirkung?

Die einzige Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, die mit Ernährung im Frühstadium prinzipiell heilbar ist, ist die Gicht-Arthritis. Allerdings werden auch bei der Gicht heute fast immer Medikamente eingesetzt, die rascher und zuverlässiger wirken als eine reine Ernährungstherapie. Die Erfahrung lehrt, dass nur wenige Gicht-Patienten zu einer radikalen Umstellung der Ernährung mit weitgehendem Verzicht auf Fleisch und Wurstwaren, Bier und andere alkoholische Getränke bereit sind.

Bei der **rheumatoiden Arthritis** ist die Frage, ob sich die Erkrankung mit einer Ernährung günstig beeinflussen lässt, sehr gründlich untersucht worden. Die Entstehung einer Gelenkentzündung wird durch Botenstoffe verstärkt, die aus Fettverbindungen, so genannten Lipiden, in der Zellmembran stammen. Bestimmte Lipide in der Nahrung können die Produktion dieser Botenstoffe beeinflussen und dadurch anti-entzündlich wirken. Dies gilt zum einen für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sog. Omega-3-Fettsäuren,

welche vor allem in Fischölen vorkommen. Auch einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Olivenöl gefunden werden, beeinflussen Entzündungen eher günstig. Eine Behandlung der rheumatoiden Arthritis mit reinem Fischöl in einer Dosis von mindestens 2,7g der aktiven Omega-3-Fettsäuren vermindert Gelenkschmerzen und – in geringerem Maße – auch die Gelenkschwellung. Über eine Schutzwirkung auf die Gelenkzerstörung ist jedoch nichts bekannt.

### Fisch statt Fleisch

Eine **Diät mit hohem Seefischanteil** (800g Fisch pro Woche) hat in klinischen Tests zu leichten Verbesserungen der Zahl geschwollener Gelenke und der allgemeinen Schmerzstärke geführt. Auch die konsequente Einhaltung einer sog. „**mediterranen Diät**“, die der Küche der griechischen Inseln entlehnt ist, linderte nach drei Monaten die Schmerzen von Rheumapatienten. Diese Diät enthält insgesamt wenig Fett, aber einen hohen Anteil von Früchten und Gemüse. Milchprodukte mit

hohem Fettanteil werden durch Joghurt und mageren Käse ersetzt. Tierisches Eiweiß wird überwiegend als Fisch zugeführt. Besonders vorteilhaft – wegen des hohen Fischölanteils – sind dabei Seefische wie Makrelen oder Hering. Die übrigen Fette werden in Form von Oliven- und Rapsöl oder pflanzlicher Margarine aufgenommen. Deutlich reduziert wurde der Fleischkonsum – einmal pro Woche Rind oder Schweinefleisch ist bei dieser Kostform das Maximum. Der Vorteil dieser Diät liegt in der Tatsache, dass auch Herz- und Gefäßerkrankungen günstig beeinflusst werden können. Außerdem lässt sie sich sehr schmackhaft gestalten, so dass bei entsprechender Schulung viele Patienten bei dieser Kostform bleiben.

Auch eine Reihe von **Pflanzenölen** (Borretsch, Nachtkerze, Walnußöl, Schwarzkümelöl) besitzen entzündungshemmende Eigenschaften. Bei diesen Substanzen existieren allerdings kaum wissenschaftlich aussagekräftige Ergebnisse bezüglich ihrer Wirkung bei rheumatischen Erkrankungen.



## 2.4 Welche Nahrungsmittel schaden dem Körper?

Eine gesunde Ernährung zeichnet sich durch Vielfalt aus. Nahrung schadet immer dann, wenn sie zu einseitig oder zu reichhaltig ist. **Überernährung** ist die häufigste Ursache von **Verschleißerscheinungen** in den Kniegelenken. Aber auch **Rückenschmerzen** werden durch **Übergewicht** begünstigt.

Die **Osteoporose** kann durch Lebensmittel ungünstig beeinflusst werden. Darauf wurde in Kapitel 1.3 näher eingegangen. Patienten mit rheumatoider Arthritis wollen oft wissen, ob ihre Erkrankung durch Nahrungsmittel ausgelöst oder unterhalten wird. Versuche, durch systematische Untersuchungen Arthritis-auslösende Nahrungsmittel zu finden, sind jedoch bisher gescheitert. Allerdings gibt ein gewisser Prozentsatz – zwischen 5 und 20% der Rheumatiker/innen – auf Befragen an, nach Aufnahme bestimmter Speisen und

Getränke mehr Gelenkschmerzen und -schwellungen zu haben. Dabei werden jedoch ganz unterschiedliche Lebensmittel genannt: häufig Fleisch, aber auch Süßigkeiten, Wein, Zitrusfrüchte oder Kaffee.

Es gibt seltene Fälle von Lebensmittelallergien (z. B. auf Kuhmilch), die mit Gelenkschmerzen einhergehen. Beobachten daher Patienten eine Zunahme ihrer Krankheitserscheinungen unter bestimmter Kost, sollte dies ernst genommen werden. Unterstützung kann dann eine qualifizierte Ernährungsberatung bieten, die von einigen Rheumatologen bereits angeboten wird.

### Vegetarische Kost pro und contra

Die bereits erwähnte Vermutung, dass Fleisch, insbesondere „rotes“ Fleisch von Schweinen und Rindern, an der Entstehung und Unterhaltung von rheumatischen Gelenkentzündungen beteiligt sein könnte, hat zu wissenschaftlichen Untersuchungen Anlass gegeben. Der Vegetarismus unterscheidet zwischen zwei Formen fleischfreier Diät: Vegane Kost verzichtet auf jede Form tierischer Lebensmittel, während ovo-lacto-vegetabile Kost die Verwendung von Milch, Milchprodukten und Eiern erlaubt. Es gibt keine überzeugenden Beweise dafür, dass entzündlich-rheumatische Erkrankungen durch diese Kostformen langfristig günstig beeinflusst werden.

Bei Patienten mit **hochaktiver rheumatoider Arthritis**, die durch die Erkrankung unter einem Eiweißabbau leiden, ist der **völlige Verzicht auf tierisches Protein** nicht zu empfehlen. Aus den oben besprochenen Gründen sollte dabei jedoch der Anteil von Rind- und Schweinefleisch deutlich reduziert werden. Rindfleisch aus biologischer Weidehaltung enthält einen etwas höheren Anteil entzündungshemmender ungesättigter Fettsäuren als Fleisch aus konventioneller Erzeugung.



## 2.5 Fasten – pro und contra

**Fastenkuren** werden häufig für die naturheilkundliche Behandlung von Patienten mit rheumatoider Arthritis empfohlen. Für länger als 10 Tage dauernde Fastenkuren existieren bei RA-Patienten keine aussagekräftigen Forschungsergebnisse. Der Einfluss kurzer Fastenperioden von 7 bis 9 Tagen wurde jedoch wissenschaftlich untersucht, in der Regel an Patienten mit milder und stabil eingestellter Erkrankung. Eine Linderung von Gelenkschmerzen lässt sich dabei nachweisen, allerdings halten diese Effekte in der Regel nicht lange an. Warum manche Patienten vom Heilfasten profitieren, **ist noch nicht eindeutig geklärt.**

Auch wenn die Vorstellung von einer „Reinigung“ oder „Entschlackung“ durch Fasten zunächst einleuchtend scheint, konnte bisher nicht nachgewiesen werden, dass die rheumatoide Arthritis durch Umweltgifte entsteht. Außerdem wurde nicht überzeugend belegt, dass Fasten tatsächlich Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Denkbar ist, dass **körpereigene, entzündungshemmende Stoffe – Glucocorticoide** – für die positiven Effekte des Fastens verantwortlich sind. Lässt man gesunde Personen fasten, kommt es zu einer vermehrten Freisetzung dieser Hormone, die neben der Hemmung von Schmerz und Entzündung auch für die Bereitstellung von Energie aus körpereigenen Reserven verantwortlich sind.

### Fasten nur bei Übergewicht

Der **Gewichtsverlust beim Fasten** kommt in den ersten Tagen und Wochen vor allem durch die **Darmentleerung** zustande. Parallel dazu werden kurzfristig verfügbare Energiespeicher, z. B. in der Leber abgebaut.

Fettreserven werden leider erst spät mobilisiert. Außerdem kann es bei längeren Fastenperioden zum **Abbau von Eiweiß aus Muskulatur, Knochen und anderen Geweben** kommen. Gerade für Patienten mit aktiver RA wirkt sich ein derartiger Eiweißverlust **negativ** aus, denn die Gelenkentzündung an sich führt bereits zu verstärktem Abbau von Eiweiß. Daher sind Fastenkuren allenfalls bei übergewichtigen Patienten mit gut eingestellter rheumatoider Arthritis zu empfehlen.

**Fastenkuren sollen von Ärzten mit Erfahrung in der Diättherapie durchgeführt werden.** Die medikamentöse Therapie sollte dabei unbedingt fortgesetzt werden. Wichtig ist auch hier, die schulmedizinische und die naturheilkundliche Behandlung nicht gegeneinander auszuspielen, sondern die Vorzüge beider Gebiete zu vereinen.

### Was ist das optimale Körpergewicht für Rheumapatienten?

Fettleibigkeit führt zu gesundheitlichen Problemen. Allerdings muss auch die „gertenschlanke Figur“ nicht das anzustrebende Ideal für Rheumapatienten sein. Arthritispatienten mit einem **leichten Übergewicht** hatten in statistischen Erhebungen eine besser zu führende Erkrankung und litten seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Patienten mit Normal- oder gar Untergewicht. Leicht Übergewichtige mit einem Body-Mass-Index zwischen 25 und 30 sollten auf ihre körperliche Fitness achten, regelmäßig Sport treiben und weitere Gewichtszunahme vermeiden, ein „Herunterhungen“ auf ein Idealgewicht ist jedoch kein Muss.

## 2.6 Die Spätfolgen rheumatischer Erkrankungen – so beugen Sie vor

Die häufigste Spätfolge entzündlich-rheumatischer Erkrankungen ist der Verlust der Gebrauchsfähigkeit von Gelenken, der bis zur Invalidität führen kann. Auch die Osteoporose tritt bei Rheumatikern früher und schwerer auf als bei Gesunden. Lange Zeit galt in der Medizin der Satz „Am Rheuma stirbt man nicht“. Mittlerweile hat sich jedoch die Erkenntnis durchgesetzt, dass entzündlich-rheumatische Erkrankungen die Betroffenen sehr wohl wertvolle Lebensjahre kosten können. Neben einer höheren Rate von Infektionen wurde in statistischen Erhebungen eine größere Häufigkeit von Herzinfarkten und Schlaganfällen festgestellt. Man vermutet heute, dass die ständig vorhandenen Entzündung die Gefäßwände schädigt und dadurch zur Arteriosklerose beiträgt.

### Spätschäden vorbeugen

Die beste Vorbeugung von Spätschäden bei rheumatischen Erkrankungen ist eine qualifizierte Betreuung durch rheumatologisch erfahrene Ärzte. Wenn die Gelenkentzündung durch geeignete Maßnahmen unterdrückt werden kann – möglichst bis zum vollständigen Verschwinden von Krankheitszeichen – ist dies der sicherste Schutz vor Folgeschäden.

Doch was können die Patienten selbst für die langfristige Sicherung der Gesundheit tun? Glücklicherweise gilt: Es gibt keinen Widerspruch zwischen den Empfehlungen für eine Diät bei rheumatischen Erkrankungen und denen zur Verhütung von Herz-Kreislauferkrankungen. Was für die Gelenke gut ist, schützt auch das Herz. Umgekehrt schaden die Risikofaktoren, die auch bei Nicht-Rheumatikern Gefahr für Herz und Kreislauf bedeuten, bei Rheumatikern doppelt: Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuß, Übergewicht durch zu fettes und zu reichhaltiges Essen fördern die Entstehung Herz- und Gefäßleiden, belasten aber auch die Gelenke und fördern Osteoporose.

**Bleiben Sie um jeden Preis in Bewegung!** Schließen Sie sich anderen Menschen an, um aktiv zu bleiben. Dies können Nachbarn oder Freunde ebenso gut sein

wie die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe. Bewegungsmangel heißt oft auch Mangel an Begegnung und Gespräch, an Freundschaften und Zuwendung. Vereinsamung als Spätschaden einer rheumatischen Erkrankung – das darf nicht sein! **Über Bewegungsangebote informieren die Verbände der Deutschen Rheuma-Liga (siehe Seite 50)**

### Tipps für den Alltag

- Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf Ausgewogenheit. Lebensmittel mit günstiger Wirkung für Herz und Gelenke sind Pflanzenöle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Diese sollten Butter und Schmalz weitgehend ersetzen.
- Einmal in der Woche Schweine- oder Rindfleisch ist ausreichend. Der Bedarf an Tierischem Eiweiß sollte stärker über Fisch, insbesondere Seefisch wie Makrele, oder Hering gedeckt werden, da dieser entzündungshemmende Fischöle enthält.
- Kaufen Sie nach Möglichkeit beim regionalen Anbieter, um frische Ware mit geringen Transportwegen zu bekommen (Wochenmarkt, Gemüsehändler, lokale Angebote im Supermarkt).
- Achten Sie auf mögliche Zusammenhänge zwischen Gelenksymptomen und Nahrungsaufnahme. Lebensmittelunverträglichkeiten als Ursache von Gelenkschmerzen sind selten. Hier kann eine Ernährungsberatung weiterhelfen.
- Wer eine Fastenkur durchführen möchte, sollte sich vorher mit dem Rheumatologen beraten. Nicht Jede(r) ist für das Fasten geeignet.
- Was den Gelenken nützt, schützt auch das Herz. Bewegung ist die beste Diät!



### 3 Rheuma zehrt an der Substanz – Wie gleiche ich den Mangel aus?



### 3.1 Nahrungsergänzungstoffe – die Qual der Wahl

In Zeitschriften und Fernsehwerbung sowie zunehmend im Internet werden Nahrungsergänzungstoffe in schwer überschaubarer Zahl angeboten. Das Angebot reicht von Vitaminpräparaten, Spurenelementen und Heilerden bis zu Gelatinekapseln, Soja-, Hefe- und Algenextrakten oder pulverisiertem Muschelkalk.

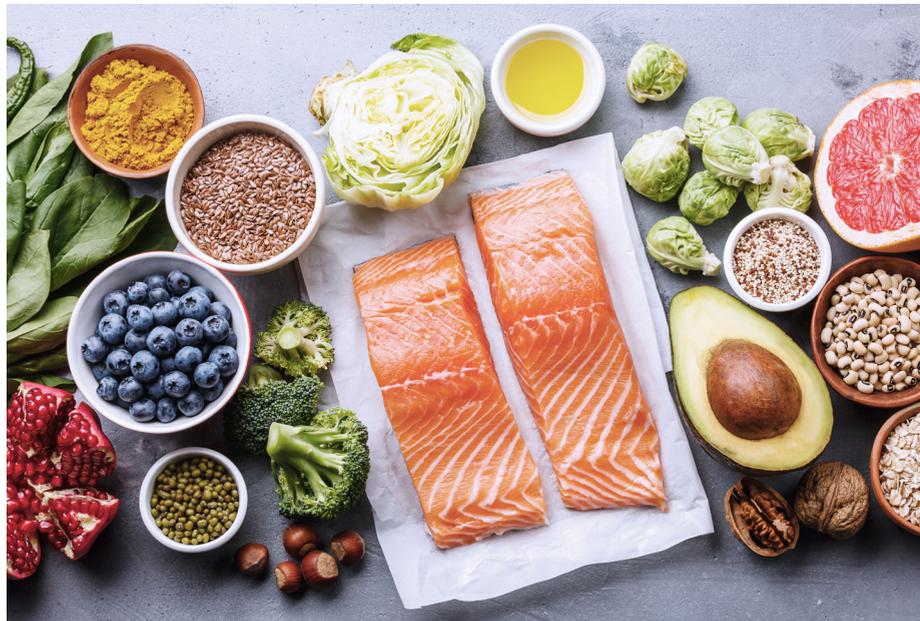
Diese Präparate werben in der Regel damit, Mangelzustände an Vitaminen und Mineralstoffen auszugleichen. Neben allgemein positiven Effekten für Gesundheit und Fitness wird häufig auch Linderung bei Erkrankungen wie Asthma, „allgemeiner Immunschwäche“ oder „Rheuma“ in Aussicht gestellt.

Es ist unmöglich, zu allen derartigen Substanzen Stellung zu nehmen. Grundsätzlich lässt sich aber feststellen, dass wir im Alltag bei einer **ausgeglichener Ernährung**, die genügend **frisches Obst und Gemüse**,

**Milchprodukte und Eiweißquellen** enthält, **nicht in ernährungsbedingte Mangelsituationen geraten.**

Bei Patienten mit schweren entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kann es jedoch gelegentlich zu einem Mehrbedarf an bestimmten Vitaminen und Spurenelementen kommen. Hier werden Präparate mit klar festgelegten Inhaltsstoffen medizinisch verordnet. Die Tatsache, dass sich viele Menschen im Alltag wenig leistungsfähig fühlen, ist hingegen häufig anderen „Diät“-faktoren zuzuschreiben: zu viel Stress, zu wenig Schlaf, Missbrauch von Genussmitteln u. a. m.

Nicht jedes der frei verkäuflich angebotenen Mittel ist harmlos und nebenwirkungsfrei. Allergische Reaktionen sind bei allen Präparaten prinzipiell möglich. Vitamine und Spurenelemente können in zu hoher Dosis auch Schäden verursachen.



## 3.2 Vitaminpräparate

Für Vitaminpräparate gilt das unter 3.1 gesagte in besonderem Maße: Die Quelle von Vitaminen sollte immer die Nahrung selbst sein. Eine Zufuhr von Vitaminen aus medizinischen Gründen ist nur selten erforderlich und sollte mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

**Vitamin C** ist in vielen frischen Gemüsen und Obstsorten enthalten. Es wird durch Kochen leicht zerstört, daher sind Mangelzustände gerade in der Winterzeit bei schlechterem Angebot an Frischobst möglich. Der tägliche Bedarf liegt bei etwa 60 mg. Da Vitamin C für die Bildung von Bindegewebe benötigt wird, wurde ein Mehrbedarf bei rheumatischen Erkrankungen, bei denen Bindegewebe geschädigt wird, angenommen. Ein positiver Einfluss einer vermehrten Vitamin C-Zufuhr auf derartige Erkrankungen konnte jedoch bisher nicht bewiesen werden.

Auf die Rolle von **Vitamin D** wurde bereits eingegangen. Gerade bei älteren Menschen besteht die Gefahr eines Vitamin D-Mangels, der die Entstehung einer Osteoporose fördern kann. Dazu kann eine zu geringe Zufuhr von Vitamin D mit der Nahrung beitragen: Fisch, z. B. Sardinen und Thunfisch, aber auch Eier und bestimmte Sorten Pflanzenmargarine enthalten Vitamin D. Bedeutsam ist aber auch der Mangel an natürlichem Sonnenlicht, welches für die Entstehung von

Vitamin D in der Haut verantwortlich ist (Ein Solarium ist dafür kein Ersatz!). Der Sonnenlichtmangel betrifft vor allem Menschen in Alten- und Pflegeheimen, die sich nicht mehr aus eigener Kraft im Freien bewegen können. Empfohlen wird ein täglicher Aufenthalt an der Sonne von mindestens 30 Minuten, wobei Gesicht und Unterarme der Sonne ausgesetzt sein sollten. Werden diese Zeiten nicht erreicht, sollten 400 bis 800 Einheiten Vitamin D von außen zugeführt werden. Die Gabe von Vitamin D sollte ärztlich angeordnet und überwacht werden. Überdosierungen können schädigende Folgen haben.

**Vitamin E** ( $\alpha$ -Tocopherol) spielt ähnlich wie Selen (siehe unten) eine Rolle bei der Ausschaltung schädlicher Sauerstoffverbindungen (sog. Sauerstoff-Radikale). Bei Rheumatikern wird ein krankheitsbedingt höherer Bedarf an Vitamin E diskutiert. Die täglich benötigte Menge von 12 mg Vitamin E wird in der Normalkost problemlos gedeckt. Wichtige Quellen von Vitamin E sind Sonnenblumen- und Weizenkeimöl, aber auch Fisch, und viele Obst- und Gemüsesorten. Mittlerweile gibt es Hinweise dafür, dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin E-Präparaten in hohen Dosen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen könnte. Diese Präparate werden daher für Rheumapatienten nicht empfohlen.

### 3.3 Mineralstoffe

**Selen** schützt den Körper von schädlichen Sauerstoffverbindungen und kann damit ebenfalls anti-entzündlich wirken. Schweinefleisch und Fisch sind wichtige Quellen für Selen. Bei Patienten mit RA liegt Selen in verminderter Konzentration in den Körperflüssigkeiten vor. Ein positiver Effekt einer Selenzufuhr auf den Verlauf der rheumatoiden Arthritis konnte allerdings bisher nicht festgestellt werden.

**Zink** ist ein regulierender Faktor bei der Bildung von Bindegewebe. Dieses Metall ist wichtig für das Wachstum, die Wundheilung und die Funktion des Immunsystems. Patienten mit rheumatoider Arthritis weisen verminderte Zinkspiegel im peripheren Blut auf. Allerdings gilt auch für die Behandlung mit Zinkpräparaten: ein Nutzen für die Behandlung bei rheumatoider Arthritis konnte trotz umfangreicher wissenschaftlicher Untersuchungen nicht nachgewiesen werden.

Auf die enorme Bedeutung von **Kalzium** für den Knochenstoffwechsel wurde im Abschnitt 1.3 bereits eingegangen.

**Eisen** wird für die Bildung des roten Blutfarbstoffes benötigt. Eisenmangel führt zur **Blutarmut**, erkennbar an leichter Erschöpfbarkeit, Konzentrationsschwäche und blassem Aussehen. Viele Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen haben eine Blutarmut und nehmen daher Eisenpräparate ein. Allerdings liegt nicht immer ein echter Eisenmangel vor. Häufig ist auch eine Eisenverwertungsstörung: Die chronische Gelenkentzündung blockiert die Blutbildung im Knochenmark, so dass auch reichlich zugeführtes Eisen nicht zu vermehrter Blutbildung sondern unter Umständen zur schädlichen Eisenüberladung führen kann.

#### Eisenverwertungsstörung abklären

Auf der anderen Seite kann es bei Rheumatikern zu schleichenden Blut und damit Eisenverlusten durch Schleimhautschäden kommen, die wiederum durch antirheumatische Medikamente verursacht werden können. Es ist daher im Einzelfall zu prüfen, ob bei Blutarmut ein echter Eisenmangel oder eine Eisenverwertungsstörung vorliegt. Ein echter Eisenmangel sollte unbedingt ausgeglichen werden.



### 3.4 Eiweiß- und Knorpelschutzpräparate

Knorpel und Knochen enthalten Eiweiße, aber auch komplexe Kohlehydratverbindungen wie **Chondroitinsulfat** und **Hyaluronsäure**. Seit Jahren werden daher Eiweiß- und Kohlehydratverbindungen aus tierischem Knorpel- und Knochengewebe als Heil- und Schutzmittel für eine Vielzahl von Gelenkerkrankungen angeboten. Auch eine Reihe von wissenschaftlichen Studien hat die Wirksamkeit von einigen dieser Substanzen untersucht.

Zumindest für Chondroitinsulfat wurde ein – vergleichsweise geringer – positiver Effekt auf den Knorpelstoffwechsel beschrieben – allerdings kamen nicht alle Studien zu diesem Ergebnis. Für **Gelatineverbindungen** liegen keine Wirksamkeitsnachweise vor. Das in Gelatine enthaltene Eiweiß ist auch ein Bestandteil der täglichen Nahrung, so dass die zusätzliche Zufuhr in Kapselform wenig sinnvoll erscheint.

### 3.5 Probiotika

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen wie die RA können mit Veränderungen der Darmflora einhergehen, also mit der Zusammensetzung der verschiedenen Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln (siehe Kap. 1.1.). Ob diese Veränderungen einen Anteil

an der Entstehung der Arthritis haben oder lediglich (harmlose) Folgeerscheinungen sind, wird zurzeit untersucht. Aus diesem wissenschaftlichen Problem resultiert eine für den Alltag wichtige Frage: Kann ich mit von außen zugeführten Bakterien oder Hefen einen positiven Einfluss auf die Erkrankung ausüben. Damit kommen die Probiotika ins Spiel: lebende Mikroorganismen, die gesundheitsfördernde Effekte ausüben sollen. Die am längsten als Probiotika angewendeten Organismen sind Milchsäurebakterien, aber auch Hefen und andere Einzeller werden angeboten. Probiotika können als angereicherte Lebensmittel (z.B. Joghurt-Produkte), als Nahrungsergänzungsmittel oder in Form von Arzneimitteln eingenommen werden.

Eine Reihe von klinischen Studien hat sich mit einer möglichen entzündungshemmenden Wirkung der Probiotika befasst. Die Ergebnisse sind jedoch bisher enttäuschend geblieben. Bei RA-Patienten und solchen mit Spondyloarthritis besserten sich die Krankheitszeichen nach Einnahme von Probiotikapräparaten entweder gar nicht oder nur unwesentlich. Damit können Probiotika für rheumatische Erkrankungen **zum jetzigen Zeitpunkt nicht empfohlen** werden, allerdings sind in Zukunft möglicherweise neue wissenschaftliche Ergebnisse zu erwarten.

### Tipps für den Alltag

- Nahrungsergänzungstoffe sind bei ausgeglichener Ernährung in der Regel überflüssig.
- Prüfen Sie jedes Angebot sorgfältig. Ein hoher Preis für ein Nahrungsergänzungspräparat ist nicht gleichbedeutend mit guter Qualität oder exzellenter Wirksamkeit. Fordern Sie schriftliche Informationen an, die eindeutig belegen, welche Inhaltsstoffe im Produkt enthalten sind. Fragen Sie nach wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit bei Ihrer Erkrankung.
- Allgemeine Aussagen wie „Stärkung der Abwehr“, „Entschlackung“, „Gelenkschutz“ verschleiern oft, dass ein messbarer, positiver Effekt der angebotenen Stoffe fehlt. Fragen Sie sich vorher, was Sie mit diesen Mitteln konkret erreichen wollen: Weniger Schmerzen? Gesünderen Schlaf? Bessere Konzentrationsfähigkeit? Prüfen Sie anschließend kritisch, ob dieses Ziel erreicht wurde!
- Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens über die entsprechenden Präparate!

### Leben Vegetarier gesünder?

Unsere Vorfahren waren Sammler und Jäger. Der Stoffwechsel des Menschen ist daher auf eine gemischte Nahrung eingestellt. Bestimmte Eiweißbausteine und Vitamine, die unser Körper nicht selbst bilden kann, werden ganz überwiegend aus tierischen Nahrungsmitteln bezogen.

Eine ausschließlich pflanzliche, d. h. vegane Diät kann daher Mangelerscheinungen auslösen, wenn dem nicht gegengesteuert wird. Allerdings nehmen Bundesbürger im Durchschnitt zu viel Fleisch und Wurstwaren zu sich. Eine vegetarische Diät, die die Einnahme von Eiern und Milchprodukten

erlaubt, kommt einer gesunden Ernährung sicher näher als eine Ernährungsweise, die zu wenig frisches Gemüse und Obst einbezieht.

### Tipps für den Alltag

- Essen Sie grundsätzlich nur an einem einzigen Platz in ihrer Wohnung. So entfällt Vieles, was man „nebenher“ verzehrt.
- Viele kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große!
- Langes, gründliches Kauen und kleine Bissen lassen das Sättigungsgefühl früher eintreten – die Mahlzeiten können verkleinert werden.
- Süßigkeiten und Snacks vor dem Fernseher sind gefürchtete Dickmacher!
- Essen Sie ausreichend Ballaststoffe, die mit wenig Kalorien den Magen füllen: Rohes Gemüse, Vollkornbrot, Obst.
- Trinken Sie ausreichend, aber möglichst ohne Kalorien! Oft wird Hungergefühl eigentlich durch Durst verursacht und kann durch Trinken unterdrückt werden.
- Die meisten Menschen sind nicht zu dick, weil sie zu viel essen, sondern weil sie sich zu wenig bewegen! Fangen Sie an mit einem Sport, der Ihnen Spaß macht – aber ohne übertriebenen Ehrgeiz! Totale Erschöpfung motiviert nicht zum Weitermachen!
- Lassen Sie sich nicht entmutigen! Oft kommt es nach ersten Erfolgen zu keiner weiteren Gewichtsabnahme, denn Fettreserven werden erst sehr langsam mobilisiert! Man braucht einen langen Atem!

## 4 Genuss ohne Reue – Rezepte für den Alltag mit Rheuma



Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl geeigneter und schmackhafter Rezepte. Die Rezepte sind entweder reich an Omega-3-Fettsäuren (Lachs), reich an Kalzium (Brokkoli, Milchprodukte, Sesam) sowie vitamin- oder ballaststoffreich.

Die warme Mahlzeit sollte drei- bis vier mal die Woche aus einem Gemüsegericht bestehen, darüber hinaus sind Fisch- und Geflügelrezepte zu empfehlen.

Für Gicht-Betroffene gilt: Wenn Sie nicht ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, lassen Sie unbedingt die Haut weg und verwenden Sie keine Fleischbrühe. Kochen Sie alles möglichst pur und frisch. Denn viele Fertigprodukte sind mit Fleischkonzentrat angereichert. Milchprodukte, Gemüse, Obst, Reis, Kartoffeln oder Nudeln sind jederzeit erlaubt. Dabei sollte man viel trinken, aber möglichst auf Alkohol, egal ob Bier oder Wein, verzichten.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**



## Frühstück

### Cornflakes mit Bananenschaum und Physalis

Reich an Kohlenhydraten, Vitamin C und Kalzium

#### Zubereitung

Cornflakes auf einen tiefen Teller geben. Die Banane schälen, zusammen mit der Milch, dem Zitronensaft und dem Sanddornkonzentrat in einen Mixer geben, und alles kurz pürieren. Von 2 bis 3 Physalis die pergamentähnlichen Blütenkelche zurückklappen und diese leicht zusammendrehen. Die restlichen Physalis aus den Blütenkelchen lösen und halbieren. Den Bananenschaum über die Cornflakes gießen und die Physalis dekorativ darauf verteilen.



#### Zutaten für 1 Portion:

40 g Cornflakes  
1 Banane  
150 ml Vollmilch  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Sanddorn-Vollfruchtkonzentrat  
50 g Physalis  
(Kapstachelbeeren)

### Fitnessfrühstück

Reich an Vitaminen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen, aber fettarm

#### Zubereitung

Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren. Die Möhren unter fließendem Wasser abbürsten und fein reiben. Den Apfel schälen und in feine Stifte schneiden oder ebenfalls reiben. Beides sofort mit etwas Zitronensaft mischen. Weintrauben halbieren und entkernen. Alles locker mit Cornflakes mischen und in einem Schälchen anrichten. Die Joghurtcreme darauf geben und mit Walnüssen bestreuen. Nach Belieben Milch dazugießen.



#### Zutaten für 1 Portion:

2 EL Sahnejoghurt  
etwas Zitronensaft  
1 TL Honig  
3 junge, zarte Möhren  
1 säuerlicher Apfel  
50 g blaue Weintrauben  
40 g Cornflakes  
nach Belieben etwas Milch  
1 TL gehackte Walnüsse

## Tropen-Müsli

### Zubereitung

Haferflocken unter ständigem Rühren in der Butter goldgelb rösten und mit 1 EL Zucker bestreut eine Minute weiterrösten. Dann abkühlen lassen. Bananen, Kiwis und die Mangofrucht schälen und in Scheiben schneiden. Nektarinen halbieren, Kern herauslösen und – ebenfalls in Scheiben geschnitten – dazugeben. Früchte mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und in eine Schale füllen. Dickmilch glatt rühren und über das Obst gießen. Mit Röstflocken bestreut servieren.



### Zutaten für 4 Personen:

8 EL geröstete  
Haferflocken  
1/2 EL Butter  
1/2 EL Zucker  
2 Bananen  
2 Kiwis  
1 Mango  
2 Nektarinen  
2 EL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
200 g Dickmilch

## Vollkornbrötchen mit Quarkaufstrich

### Zubereitung

Apfel waschen, halbieren und entkernen. Radieschen waschen und putzen. Beides raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und glatt rühren. Die Vollkornbrötchen der Länge nach aufschneiden, ergibt ca. 4 Scheiben pro Brötchen.



### Zutaten für 4 Personen:

1 großer Apfel  
10 Radieschen  
1 TL Zitronensaft  
120 g Joghurt-Frischkäse  
120 g Magerquark  
60 g Haferflocken  
1 TL Jodsalz  
1 TL Zucker  
1 Prise Pfeffer  
4 Vollkornbrötchen

## Mittagsgerichte

### Grünkohl – mal anders

Zubereitungszeit: 60 Minuten

#### Zubereitung

Tiefgefrorenen Grünkohl auftauen lassen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Achtel schneiden und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und alles darin dunsten. 100 ml Wasser zum Kochen bringen und den Brühwürfel darin auflösen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Minuten kochen. Senf unterrühren. Gemüse in eine Auflaufform füllen. Zwei Eigelb in die Kartoffel-Püree-Masse einrühren, Masse in einen Spritzbeutel füllen und Rosetten auf das Gemüse spritzen. Mit Mandelblättchen bestreuen und im Backofen ca. 30 Minuten backen.



#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Packung (450 g) Grünkohl
- 1 Zwiebel, groß
- 1 Staudensellerie
- 2 Äpfel, säuerlich
- 2 EL Rapsöl
- 225 ml Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 1/2 TL Salz
- Kartoffel-Püree
- 2 Eigelb
- 3 EL Mandelblättchen

### Bunte Fischspieße

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### Zubereitung

Backofen auf 200° C vorheizen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden, Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Fischwürfel und Zucchinischnitten abwechselnd auf Holzspieße stecken. In einem Topf Wasser und süße Sahne erwärmen und nach Geschmack Fischfond und die gehackten Kräuter dazugeben und kurz aufkochen lassen. Danach nochmal abschmecken. Die Soße über die Spieße geben und im Backofen ca. 30 Minuten garen. Servieren Sie Baguette dazu.



#### Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Seelachsfilet
- 150 g Lachsfilet
- 1 Zucchini
- 125 ml Wasser
- 125 ml süße Sahne
- 1–2 EL Fischfond
- frische Dillkräuter



## Fischsuppe Napoli

### Zubereitung

Fischfilet abspülen, trocken tupfen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Geputztes Suppengrün klein schneiden, Schalotten abziehen, würfeln und mit zerdrücktem Knoblauch im Öl andünsten. Suppengrün und Lorbeerblatt zufügen. Fond angießen, aufkochen lassen. Nudeln dazugeben und 10 Minuten kochen lassen. Pilze putzen, waschen und zusammen mit dem gewürfelten Fisch und zwei Drittel des Dills etwa 5 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen. Fischsuppe mit Salz und Pfeffer würzen, kurz vor dem Servieren mit dem übrigen Dill bestreuen. Roggenbrötchen in Scheiben schneiden. Zerdrückten Knoblauch mit Sonnenblumen-Margarine mischen. Brötchenscheiben damit bestreichen und zur Suppe reichen.

### Zutaten für 2 Portionen:

1.200 g Kabeljaufilet  
 2–3 EL Zitronensaft  
 1 Bund Suppengrün  
 3 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Olivenöl  
 1 Lorbeerblatt  
 600 ml Fischfond  
 80 g kleine bunte Nudeln  
 50 g Pfifferlinge oder Champignons  
 1 Bund gehackter Dill  
 Jodsalz  
 Pfeffer

### Außerdem:

2 Roggenbrötchen  
 1/2 Knoblauchzehe  
 25 g Sonnenblumen-Margarine



## Hähnchenbrust mit Quark-Gemüse-Füllung

### Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen, jeweils eine Tasche hineinschneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Möhren schälen, waschen und raspeln.
2. Butter erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Möhren zufügen, ca. 2 Minuten mitdünsten. Beiseite stellen.
3. Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen, hacken. Mandeln, Petersilie und 50 g Quark unter die Möhren mischen, abschmecken.
4. Fleisch innen und außen pfeffern, salzen. Füllung jeweils in die „Tasche“ geben. Öffnung mit Holzspießchen zustecken.
5. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Jedes Hähnchenbrustfilet mit zwei Salbeiblättern belegen und anschließend mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Restliche Salbeiblätter fein schneiden.
6. Schalotten abziehen, fein hacken. Butterschmalz erhitzen, Fleisch darin anbraten. Circa 10 Minuten weiterbraten, herausnehmen, warm stellen.
7. Schalotten und restlichen Salbei im Bratfett anbraten. Tomatenmark kurz mitbraten. Mit Wein und Geflügelfond ablöschen. Flüssigkeit etwa auf zwei Drittel der Menge einkochen lassen. Binden und abschmecken. Restlichen Quark unterrühren, nochmals abschmecken.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenbrüste (à ca. 180 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 20 g Butter
- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g gemahlene Mandeln
- 200 g Kräuter-Quark
- 12 große Salbeiblätter
- 4 Scheiben Schinken (100 g)
- 100 g Schalotten
- 30 g Butterschmalz
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1/8 l Weißwein
- 1 Glas Geflügelfond (400 ml)
- etwas Mehl zum Binden
- Salz

## Abendgerichte

### Kräuter-Karotten-Dip mit Sesamkartoffeln

Zubereitungszeit: 40 Minuten

#### Zubereitung

Backofen auf 220°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten und mit Sesamkörnern bestreuen. Kartoffeln mit der Schnittfläche auf das Backblech legen und im Backofen ca. 25 Minuten backen. Für den Kräuter-Karotten-Dip Dickmilch mit Olivenöl, Senf den Kräuter vermischen. Knoblauchzehen schälen, durchpressen und zufügen. Mit Salz, Pfeffer würzen und abschmecken. Die Möhre putzen, waschen, schälen und raspeln. Davon 1 EL zur Seite stellen. Restliche Möhren unter den Dip rühren und kalt stellen. Mit geraspelter Karotte garnieren und zu den Sesamkartoffeln servieren.



#### Zutaten für 4 Portionen:

16 Kartoffeln  
1 TL Olivenöl  
2 EL Sesamkörner  
1 Becher (500 g) Dickmilch  
3,5 % Fett  
1 EL Olivenöl  
1/4 TL Senf  
Frische Kräuter  
(auch tiefgefroren möglich)  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Möhre

### Broccoli-Kartoffel-Cremesuppe

Zubereitungszeit: 20 Minuten

#### Zubereitung

Broccoli auftauen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl heiß werden lassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Gemüsebrühe darin auflösen. Kartoffeln zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Minuten kochen. Broccoli zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab pürieren und Crème fraîche untermischen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.



#### Zutaten für 1 Portion:

150 g Broccoli (tiefgefroren)  
150 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
1/4 l Wasser  
2 TL klare Gemüsebrühe  
1 TL Crème fraîche  
1 Prise Cayennepfeffer



## Broccoli-Lachs-Quiche

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

### Zubereitung

Mehl, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Ei und Butter in Stückchen in eine Rührschüssel geben. 1–2 Esslöffel kaltes Wasser zufügen und mit dem Knetbalken des Handrührgerätes verkneten. Zum Schluss mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig fertig kneten, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kühl stellen. Lachsfilet in große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und abgedeckt kühl stellen. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In wenig kochendes Salzwasser geben und 4–5 Minuten vorkochen. Auf ein Sieb gießen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Broccoli auskühlen lassen. Käse mit der Rinde reiben. Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Petersilie hacken, Dill und Schnittlauch fein schneiden. Schmand, restliche Eier, Kräuter, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 30 cm Ø) und eine gefettete Quicheform (25–26 cm Ø) damit auslegen. Überstehenden Rand abschneiden und den Teigboden mehrmals mit der Gabel einstechen. Broccoli, Lachs und 100 g geriebenen Käse in der Form verteilen. Schmand-Kräuterguss darüber gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten (E-Herd: 200°C, Gasherd Stufe 3), ca. 45 Minuten backen. Quiche warm servieren. Ergibt ca. 12 Stücke.

Zutaten für 8 Portionen:

250 g Mehl  
 Salz  
 5 Eier (Größe M)  
 125 g Butter  
 400 g frisches Lachsfilet (ohne Haut)  
 2 EL Zitronensaft  
 400 g Broccoli  
 150 g Rauch-Butterkäse  
 150 g Olivenölmargarine  
 2–3 Stiele Petersilie  
 2–3 Stiele Dill  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 250 g Schmand  
 weißer Pfeffer aus der Mühle  
 Frischhaltefolie  
 Mehl zum Ausrollen  
 Edelsüßpaprika  
 4 Scheiben Räucherlachs

## Blattsalat mit Feigen, Ziegenkäse und Honig-Walnuss-Vinaigrette

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### Zubereitung

1. Radicchio und Feldsalat putzen, Radicchio zerpfücken. Salat abspülen und trocken schleudern. Feigen abspülen und vierteln. Ziegenkäse in Stücke teilen.
2. Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz rösten, anschließend grob hacken. Essig mit Honig, Pfeffer, Salz und Öl verrühren. Walnüsse untermischen.
3. Radicchio und Feldsalat zusammen mit den Feigen und dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten und die Honig-Walnuss-Vinaigrette darüber geben.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Radicchio
- 125 g Feldsalat
- 4 frische Feigen
- 125 g junger Ziegenkäse
- 80 g Walnüsse
- 2–3 EL Weißweinessig
- 2 TL Honig
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl

## Fruchtiger Chicorée-Salat mit Käse

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zubereitung

Chicorée und Radicchio putzen, gewaschene Blätter in mundgerechte Streifen zupfen. Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden. 1 Orange filetieren. Filets halbieren und vierteln. Den Käse mit grünem Pfeffer in mittelgroße Würfel teilen, mit dem Salat, der Birne und der Orange mischen. Für das Dressing zweite Orange auspressen. 50 ml Orangensaft mit Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat gießen. Mit grob gehackten Walnüssen und Petersilienblättchen garnieren.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittelgroße Chicorée
- 10 Blätter Radicchio
- 2 kleine Birnen
- 2 kleine Orangen
- 80 g Weichkäse mit grünem Pfeffer
- Jodsalz
- Pfeffer
- 8 Walnusshälften
- einige Petersilienblättchen

## Quarktorte mit Lachs

(für Gäste)

### Zubereitung

1. Kräuter waschen und trocken tupfen. Dill und Petersilie von den dicken Stängeln zupfen, fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Paprika putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden.
2. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Meerrettich-Quark mit Kräutern und Olivenöl verrühren, abschmecken. Paprika-Quark mit Tomatenmark und Paprikawürfeln verrühren, würzen.
3. Vier Blatt Gelatine ausdrücken, nach Packungsanweisung auflösen und unter die grüne Quarkmasse rühren. Boden einer kleinen Springform (18 cm Durchmesser) mit Frischhaltefolie auskleiden. Hälfte der grünen Quarkmasse hineingeben, glatt streichen, kalt stellen.
4. Restliche Gelatine ausdrücken, auflösen, unter die Paprika-Quarkmasse rühren. Hälfte davon auf die grüne Quarkmasse in die Form geben. 5 Minuten ins Gefrierfach stellen. Restliche grüne Quarkmasse und nach weiteren 5 Minuten im Gefrierfach übrige Paprika-Quarkmasse darauf geben.
5. Quarktorte abgedeckt mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kaltstellen. Kurz vor dem Servieren mit einem Messer vom Rand der Form lösen, stürzen. Folie abziehen.
6. Lachs in Streifen schneiden, Torte damit anrichten. Nach Wunsch verzieren.



### Zutaten für 8 Portionen:

Je 1 Bund Dill, glatte Petersilie und Schnittlauch  
1 rote Paprikaschote (150 g)  
7 Blatt weiße Gelatine  
je 400 g Meerrettich und Paprika-Quark  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Tomatenmark  
Edelsüßpaprika  
4 Scheiben  
Räucherlachs

## Kerniger Ruccola

### Zubereitung

Ruccola waschen, abtrocknen und klein zupfen. Orangen schälen, in mundgerechte Stücke teilen und mit dem Ruccola mischen. Für das Dressing Essig mit Orangensaft sowie Zucker, Salz und Pfeffer glatt rühren. Über den Salat gießen und mit gerösteten Haferflocken sowie Sonnenblumenkernen und Parmesan bestreut servieren.



### Zutaten für 4 Personen:

300 g Ruccola  
3 Orangen  
3 EL Balsamico-Essig  
4 EL Orangensaft  
1 Prise Zucker  
Jodsalz  
Pfeffer  
150 g geröstete Haferflocken  
2 EL Sonnenblumenkerne  
100 g Parmesan

## Zwischenmahlzeiten

### Wellness-Cocktail A-C-E

#### Zubereitung

Mango und Orangen schälen, Fruchtfleisch würfeln. 2/3 Obst, Zitronensaft, A-C-E Drink oder Frucht Molke und Quark in einem Mixer pürieren. In Gläser füllen. Übriges Obst auf Spießchen stecken und die Cocktails damit verzieren.



Zutaten für 4 Gläser:

- 1 reife Mango
- 1-2 Orangen
- einige Spritzer Zitronensaft
- 500ml A-C-E Drink oder Frucht-Molke
- Orange
- 250 g Sahnequark
- 4 Cocktail-Spießchen

### Apfelrohkost

#### Zubereitung

Äpfel geschält oder ungeschält reiben. Joghurt mit Zucker glatt rühren, Apfel unterziehen und den Apfel-Joghurt auf 2 Schälchen verteilen. Mit Haferflocken bestreut servieren.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Äpfel
- 1 Becher Joghurt
- 1 EL Zucker
- 6 gehäufte EL geröstete Haferflocken

Weitere Informationen und Rezepte unter

[www.rheuma-liga.de/ernaehrung](http://www.rheuma-liga.de/ernaehrung)

## 5 Tipps zum Shoppen und Kochen



Einkaufen, Kochen oder gar Feste ausrichten – das ist selbst für körperlich gesunde Hausfrauen und -männer oftmals anstrengend. Für Rheuma-Betroffene aber kann es regelrecht zur Tortur werden. Einkaufen und Kochen aber hat viel mit Lebensfreude zu tun und schon deswegen will man auch nicht ständig delegieren.

Wie überall im Alltagsleben des chronisch Rheumakranken ist es wichtig, den eigenen Rhythmus zu finden. Notwendige Pausen müssen eingeplant, die Arbeitshaltungen zur Gelenkentlastung sollten wechseln und die Grenzen der Belastbarkeit akzeptiert werden. Im folgenden geben wir Tipps, wie man gelenkschonend und kraftsparend diese Aufgaben bewältigen kann.

## 5.1 Beim Einkaufen

Schon das Einkaufen kann zu einer Herausforderung und Kraftprobe werden. Was kann dabei hilfreich sein?

- So nah wie möglich an die Geschäfte, den Supermarkt heranfahren; in der Nähe des Eingangs parken (mit dem Einkaufswagen auch bis ans Auto wieder heranfahren zum Verladen)
- Einkaufswagen, statt Korb benutzen („Nichts tragen, was rollen kann“)
- Einkaufszettel schreiben – erspart unnötiges Stehen, Überlegen und zielloses Laufen im Supermarkt
- Um Hilfe bitten, wenn der Kaffee im Regal unerreichbar ist und es einem Gewichtestemmen gleichkommt, wenn die Wassermelone auf die Waage muss
- Auf Wochenmarktbesuchen einen Einkaufstrolley benutzen. Es gibt inzwischen im Handel sehr schöne Modelle, die nicht zu „altbacken“ aussehen.
- Einkaufen außerhalb der Stoßzeiten – man erspart sich so das „Gegrummel“ der Schlange hinter einem, wenn das Ware auflegen nicht schnell genug klappt
- Bei großen Einkäufen und nicht verderblichen Sachen den Kofferraum von jemand aus der Familie ausräumen lassen oder Pausen einlegen; das Verstauen in den Schränken kann später noch erfolgen
- Beim Einkaufen von Getränken wenn möglich Plastikflaschen verwenden, da sie ein geringeres Eigengewicht besitzen. Nach Möglichkeit Flaschenschleppen ganz vermeiden!
- Lieferservice von Geschäften nutzen: sehr nützlich besonders beim Getränkeeinkauf (ab einer bestimmten Summe wird dieser Service meist kostenlos angeboten)
- Lieber mehrmals einkaufen gehen, als einen großen Wochenendeinkauf tätigen
- Selbstbewusstsein entwickeln und notwendige Schienen, Spangen o. ä. tragen, die zum Schutz der eigenen Gelenke dienen (sie können für die Mitmenschen auch ein Signal sein, dass man ein Handicap hat und Hilfe braucht)

## 5.2 In der Küche

Die Küche dient nicht nur der Zubereitung von Speisen, sondern sie ist auch oft Treffpunkt der Familie. Schon beim Kauf der Küchenmöbel sollte man daran denken, dass die körperlichen Einschränkungen irgendwann einmal schlimmer werden könnten. Einige Tipps:

### Beschaffenheit der Küche

- Hängeschränke und Arbeitsplatte sollten die entsprechende Höhe haben
- Anschaffung von Schränken mit Ausziehschubladen für Geschirr, ein Apothekerschrank für Lebensmittel
- Backofen mit Ausziehwagen
- Unterfahrbare und höhenverstellbare Küche (Pater-noster)
- Benutzung von Stehhilfen oder höhenverstellbaren Stühlen für das Spülen oder die Vorbereitung

- Gut handhabbare Griffe an den Schränken, Schalter an den Geräten (vorher ausprobieren)
- Materialien verwenden, die leicht zu reinigen sind, z.B. ein Herd mit Ceranfeld ist leichter zu putzen als Elektroplatten
- Wenn möglich einen Tisch integrieren oder eine Essecke („kürzere Transportwege“)
- Spüle: Einhebelmischerarmaturen verwenden

### Praktische Hilfsmittel

Der Einsatz von Hilfsmitteln, elektrischen Geräten, umfunktionierten Werkzeugen erleichtert die Arbeit in der Küche ungemein und sichert die eigene Selbstständigkeit. Bei der Kostenübernahme solcher Hilfsmittel sieht es meist jedoch schlecht aus, denn die Krankenkassen erstatten die Kosten nicht, wenn es sich bei dem Hilfsmittel um einen so genannten allgemeinen Gegenstand des täglichen Lebens handelt.



Bei der Anschaffung von Messern, Öffnern etc. muss man deshalb oft etwas mehr bezahlen. Das rechnet sich, denn die Geräte sind zuverlässig und auch lange haltbar. Herkömmliche Geräte können mit wenigen Tricks preiswert umfunktioniert werden. Dem Erfindungsreichtum von Rheumatikern sind da keine Grenzen gesetzt.

### Welche Hilfsmittel erleichtern die Arbeit?

- Nach Möglichkeit elektrische Geräte benutzen, da diese die Hände schonen (Brotschneidemaschine, Mixer, Dosenöffner, Saftpresse, Pürierstab)
- Griffverdicker jeglicher Art zur Verbesserung der Greiffunktion und Vermeidung von Fehlstellungen verwenden, z.B. Besteck mit verdicktem Griff kaufen oder Stile mit Moosgummi, Resten eines Garten-, Isolierschlauches oder Fahrradgriffes verdicken
- Gemüse- und Kartoffelschäler mit dickem Griff, Y-Schäler benutzen (spart Kraft)
- Nagelbrett zum Festhalten von Lebensmitteln (geringerer Kraftaufwand)
- Verschiedene Flaschen-, Dosen- und Gläseröffner (Hebelwirkung nutzen – geringerer Krafteinsatz); Vakuumentferner bei Gläsern
- Spezielle Küchenmesser, Fuchsschwanzmesser, gewährleisten eine ergonomische Kraftverteilung. Diese gibt es in verschiedenen Größen und Klingen und man kann damit alles schneiden, sei es nun Brot, Wurst, Fleisch, Äpfel, ja sogar Kartoffelschneiden klappt damit prima.
- Rutschfeste Unterlage (damit Gegenstände nicht wegrutschen)
- Schraubenzieher, Nussknacker, Zange werden zweckentfremdet und leisten in vielerlei Hinsicht gute Dienste

Mehr Tipps zum Gelenkschutz und anschauliche Videos im Internet:  [www.rheuma-liga.de/gelenkschutz](http://www.rheuma-liga.de/gelenkschutz)

### 5.3 Wenn Gäste kommen

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen? Na ja, für Rheumakranke nicht ganz so einfach! Ob Geburtstag, Spiele-Abend mit Freunden, Einzugsparty oder Weihnachtsfest – ohne Planung und Vorbereitung läuft hier gar nichts. Bei gesunden Mitmenschen spielt das zwar auch eine Rolle, aber die verfügen über erheblich mehr Kraft und Energie und haben keine Schmerzen. „Teamwork“ ist daher für Rheumakranke ein passendes Zauberwort. Man soll und muss nicht alles alleine machen. Möglichkeiten, einen gelungenen Abend herbeizuzaubern, gibt es genug.

Die Tiefkühltruhen in Supermärkten bergen die tollsten Schätze und Schmankerl. Ein Kuchen muss nicht mehr stundenlang gebacken, sondern nur noch aufgetaut werden, Salate und Obst gibt es fertig geschnipelt im Kühlbereich. Für eine leckere Pizza kommt der Pizzabote bis nach Hause. Für größere Events gibt es den Partyservice (eine sehr angenehme, wenn auch nicht ganz billige und so nicht immer anwendbare Sache, da manchmal sogar das Geschirr mitgeliefert wird).

Jedoch – selbstgemacht bleibt selbstgemacht. Und mal ganz ehrlich, etwas Selbstgekochtes oder -gebackenes zu präsentieren macht nicht nur bei der Vorbereitung Spaß, sondern setzt beim Lorbeer verteilen auch eine ganze Menge Glücksgefühle frei.

Wer nicht über gute Familiengeister wie Mutter, Schwiegermutter, Geschwister verfügen kann, die oft ganz selbstverständlich Kuchen backen, Wurstplatten legen, das Büfett aufbauen, muss nicht verzagen.

#### Freundschaftsdienste

Ulrike E. regelt das so: „Wenn Freunde, Bekannte oder Verwandte zum Essen kommen, hat es sich mittlerweile eingespielt, dass wir uns vorher absprechen und jeder etwas mitbringt. So halten sich die Einkäufe und Vorbereitungen für mich in Grenzen, werden sie auf alle verteilt.“

Damit hat auch Gabriele B. positive Erfahrungen gemacht, sie meint: „Wünschen Sie sich zu ihrer nächsten Geburtstagsfeier, dass jeder Gast eine Speise mitbringt und sich die Gäste gegenseitig bedienen.“

Bei Corinna E. wird auch immer etwas mitgebracht: „Bei größeren Festen ist eine gute Logistik vonnöten, es kommen immer auch welche vorher zum Eindecken und dekorieren. Essbare Mitbringsel statt Geschenke sind praktisch und auch viel leckerer, da neue Rezepte im Hause erscheinen. Wir besorgen meist die Getränke (also mein Mann) und z. B. im Sommer das Grillfleisch. Hinterher oder am nächsten Morgen kommen welche zum Aufräumen – eine gute Idee zum Nachpläuschchen halten. Alles in Ruhe machen – das Fest genießen können ist toll – ich bleibe ganz viel sitzen und sage, wo alles steht, auch während des Festes und habe keine Probleme damit, dass sich meine Freunde bald besser in meiner Küche auskennen, als ich ...“

Oft sind auch die ungezwungen Feiern ohne großes Kopfzerbrechen die schönsten und perfekte Bewirtung muss es ja nun nicht immer sein. In erster Linie kommt es doch auf das Miteinander an. Trotz Rheuma funktioniert oft mehr, als man denkt.



# Im Einsatz für rheumakranke Menschen



## Gemeinsam stark

Über 300.000 Mitglieder machen die Deutsche Rheuma-Liga zum größten deutschen Verband im Gesundheitsbereich. Und sie machen ihn stark: Die Mitglieder legen mit ihrem Engagement das Fundament für das breite Spektrum der Leistungen der Deutschen Rheuma-Liga. Über zehntausend Ehrenamtliche informieren neu Erkrankte, schaffen Beratungs- und Betreuungsangebote und organisieren die unterschiedlichsten Angebote für Betroffene.

## Offen für alle

Es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Menschen mit Arthrose, entzündlichen Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltene Krankheitsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematoses und Sklerodermie-Betroffene organisieren sich in eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga.

## An der Seite der Betroffenen

Millionen junge wie alte Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Manche Krankheiten entwickeln

sich schleichend über viele Jahre. Andere sind akut lebensbedrohlich und greifen die Organe an. Immer beeinflussen sie die Lebensperspektive der Betroffenen. Wer mit Rheuma lebt, der braucht deshalb Hilfe.

## Überall in Deutschland

Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände der Deutschen Rheuma-Liga überzieht ganz Deutschland von Osten nach Westen, von Norden nach Süden. So besteht vor Ort eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Umgang mit der Krankheit: Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung, Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen, Elternkreise, Treffen junger Rheumatiker und viele Freizeitangebote.

## Umfassende Aufklärung, aktuelle Information

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet Betroffenen und Angehörigen stets die wissenschaftlich, politisch und gesellschaftlich aktuellsten Antworten auf ihre Fragen bei Alltagshürden aller Art. Es liegt eine große Auswahl an verständlichen, kompetenten und umfassenden Ratgebern zu den verschiedensten Krankheitsformen vor. Die Broschüren, Merkblätter und weiteres

Informationsmaterial können bei den Landes- und Mitgliedsverbänden oder über das Internet bestellt werden. Unter  [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) finden sich auch viele weitere Serviceangebote, wie eine „Versorgungslandkarte“ oder ein Forum zum Austausch. Die Mitgliederzeitschrift „mobil“ hält ihre Leser immer auf dem neuesten Stand der Forschung und gibt viele Anregungen und praktische Tipps mit wechselnden Schwerpunkten. In der Redaktion arbeiten vor allem selbst Betroffene und ärztliche Berater, so steckt jedes Heft voller Fachwissen.

### Dialog und Bildung

Die Deutsche Rheuma-Liga und die Verbände unter ihrem Dach setzen auf den Dialog mit Mitgliedern, Betroffenen und Angehörigen. Deshalb organisieren sie die unterschiedlichsten Informationsveranstaltungen und Schulungen. Ein Schwerpunkt liegt hier auch auf der Fortbildung von ehrenamtlichen Mitarbeitern und im Gesundheitsbereich Tätigen. Ebenso hat die Deutsche Rheuma-Liga Patientenschulungsprogramme entwickelt und bietet diese an.

### Unterstützung der Forschung

„Rheuma heilbar machen“ ist das Ziel der 2008 gegründeten Rheumastiftung. Auch die Deutsche Rheuma-Liga fördert gezielt die Forschung und vergibt Pro-

motionsstipendien für Forschungsprojekte im Bereich der Selbsthilfe und der Versorgung. Patientenvertreter bringen ihre Anliegen in den entsprechenden Gremien der medizinischen Forschung ein.

### Unabhängig, aber parteiisch

Die Deutsche Rheuma-Liga wird von ihren Mitgliedern getragen und ist in ihren Zielen und Handlungen unabhängig und überparteilich. Aber sie ergreift überall da Partei, wo es um die Belange rheumakranker Menschen geht. Deshalb setzt sich die Deutsche Rheuma-Liga auf kommunaler, Landes-, Bundes- und europäischer Ebene für deren bestmögliche medizinische Versorgung und soziale Unterstützung ein.

### Vorteile für Mitglieder

Alle Angebote der Deutschen Rheuma-Liga sind speziell auf rheumakranke Menschen zugeschnitten. Die Deutsche Rheuma-Liga setzt sich für die Belange ihrer Mitglieder ein, etwa durch gesundheitspolitisches Engagement. Sie bringt ihre Mitglieder zusammen: in Gesprächsgruppen, Elternkreisen oder Treffen für junge Rheumatiker. Und sie versorgt rheumakranke Menschen mit allen wichtigen Informationen. Eine Jahresmitgliedschaft beinhaltet bei fast allen Landesverbänden den Bezug der Zeitschrift mobil, persönliche Beratung und umfangreiches Informationsmaterial.

**Wir freuen uns auf Sie!  
Wir helfen weiter –  
die Deutsche Rheuma-Liga**

Tel           08 00-600 25 25  
Fax           02 28-766 06-20  
E-Mail      **[bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)**  
Internet   **[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)**

# Anschriften der Deutschen Rheuma-Liga

## Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-0

Fax 02 28-766 06-20

E-Mail [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

Internet [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

## Redaktion mobil

Deutsche Rheuma-Liga

Welschnonnenstr. 7, 53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-23

E-Mail [bidder@rheuma-liga.de](mailto:bidder@rheuma-liga.de)

[wendel@rheuma-liga.de](mailto:wendel@rheuma-liga.de)

## Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V.

Kaiserstr. 20, 76646 Bruchsal

Telefon 072 51-91 62-0

Fax 072 51-91 62-62

E-Mail [kontakt@rheuma-liga-bw.de](mailto:kontakt@rheuma-liga-bw.de)

Internet [www.rheuma-liga-bw.de](http://www.rheuma-liga-bw.de)

## Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V.

Fürstenrieder Str. 90, 80686 München

Telefon 089-58 98 85 68-0

Fax 089-58 98 85 68-99

E-Mail [info@rheuma-liga-bayern.de](mailto:info@rheuma-liga-bayern.de)

Internet [www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de)

## Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.

Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum

Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Telefon 030-322 90 29-0

Fax 030-322 90 29-39

E-Mail [zirp@rheuma-liga-berlin.de](mailto:zirp@rheuma-liga-berlin.de)

Internet [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)

## Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Brandenburg e. V.

Querstr. 48, 03044 Cottbus

Telefon 03 55-494 86 51/652

Fax 03 55-494 86 63

E-Mail [info@rheuma-liga-brandenburg.de](mailto:info@rheuma-liga-brandenburg.de)

Internet [www.rheuma-liga-brandenburg.de](http://www.rheuma-liga-brandenburg.de)

## Rheuma-Liga Bremen e. V.

Jakobistraße 22, 28195 Bremen

Telefon 04 21-16 89 52 00

Fax 04 21-95 79 85 91

E-Mail [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)

Internet [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de)

## Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e. V.

Schön Klinik Eilbek, Haus 8, Dehnhaike 120,  
22081 Hamburg

Telefon 040-669 07 65-0

Fax 040-669 07 65-25

E-Mail [info@rheuma-liga-hamburg.de](mailto:info@rheuma-liga-hamburg.de)

Internet [www.rheuma-liga-hamburg.de](http://www.rheuma-liga-hamburg.de)

## Rheuma-Liga Hessen e. V.

Dornhofstraße 18, 63263 Neu-Isenburg

Telefon 061 02-88 36 60

Fax 061 02-88 36 620

E-Mail [info@rheuma-liga-hessen.de](mailto:info@rheuma-liga-hessen.de)

Internet [www.rheuma-liga-hessen.de](http://www.rheuma-liga-hessen.de)

## Deutsche Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Warnowufer 23, 18057 Rostock

Telefon 03 81-260 56 00

Fax 03 81-260 56 020

E-Mail [lv@rheumaligamv.de](mailto:lv@rheumaligamv.de)

Internet [www.rheumaligamv.de](http://www.rheumaligamv.de)

**Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.**  
Rotermundstr. 11, 30165 Hannover  
Telefon 05 11-133 74  
Fax 05 11-159 84  
E-Mail info@rheuma-liga-nds.de  
Internet www.rheuma-liga-nds.de

**Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V.**  
III. Hagen 37, 45127 Essen  
Telefon 02 01-827 97-0  
Fax 02 01-827 97-500  
E-Mail info@rheuma-liga-nrw.de  
Internet www.rheuma-liga-nrw.de

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband  
Rheinland-Pfalz e. V.**  
Schloßstr. 1, 55543 Bad Kreuznach  
Telefon 06 71-83 40-44  
Fax 06 71-83 40-460  
E-Mail info@rheuma-liga-rlp.de  
Internet www.rheuma-liga-rlp.de

**Deutsche Rheuma-Liga Saar e. V.**  
Schmollerstr. 2 b, 66111 Saarbrücken  
Telefon 06 81-332 71  
Fax 06 81-332 84  
E-Mail DRL.SAAR@t-online.de  
Internet www.rheuma-liga-saar.de

**Rheuma-Liga Sachsen e. V.**  
Angerstr. 17 B, 04177 Leipzig  
Telefon 03 41-355 40 17  
Fax 03 41-355 40 19  
E-Mail info@rheumaliga-sachsen.de  
Internet www.rheumaliga-sachsen.de

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband  
Sachsen-Anhalt e. V.**  
Weststr. 3, 06126 Halle/Saale  
Telefon 03 45-68 29 60 66  
Fax 03 45-68 30 97 33  
E-Mail info@rheuma-liga-sachsen-anhalt.de  
Internet www.rheuma-liga-sachsen-anhalt.de

**Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e. V.**  
Holstenstr. 88-90, 24103 Kiel  
Telefon 04 31-535 49-0  
Fax 04 31-535 49-10  
E-Mail info@rlsh.de  
Internet www.rlsh.de

**Deutsche Rheuma-Liga Landesverband  
Thüringen e. V.**  
Weißen 1, 07407 Uhlstädt-Kirchhasel  
Telefon 03 67 42-673-61 oder -62  
Fax 03 67 42-673-63  
E-Mail info@rheumaliga-thueringen.de  
Internet www.rheumaliga-thueringen.de

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.**  
Metzgergasse 16, 97421 Schweinfurt  
Telefon 097 21-220 33  
Fax 097 21-229 55  
E-Mail DVMB@bechterew.de  
Internet www.bechterew.de

**Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V.**  
Döppersberg 20, 42103 Wuppertal  
Telefon 02 02-496 87 97  
Fax 02 02-496 87 98  
E-Mail lupus@rheumanet.org  
Internet www.lupus.rheumanet.org

**Sklerodermie Selbsthilfe e. V.**  
Am Wollhaus 2, 74072 Heilbronn  
Telefon 071 31-390 24 25  
Fax 071 31-390 24 26  
E-Mail sklerodermie@t-online.de  
Internet www.sklerodermie-sh.de

**Arbeitskreis Lupus Erythematodes  
Ansprechpartner für Fibromyalgiebetroffene  
Arbeitskreis Vaskulitis  
Osteoporosegruppen  
Elternkreise rheumakranker Kinder und Jugendliche  
Clubs Junger Rheumatiker**  
Auskünfte: beim Bundesverband und  
den Landesverbänden

Stand: 11/2020

# Informationsmaterial der Deutschen Rheuma-Liga



Die Deutsche Rheuma-Liga gibt eine Vielzahl von Publikationen heraus. Einige haben wir für Sie nachfolgend aufgeführt. Alle Publikationen können bei Ihrem Landesverband oder einem der Mitgliedsverbände (siehe Adressen Seite 50/51) bezogen werden.

## Broschüren

- A 02 Rheuma – rechtzeitig reagieren
- A 20 Im Job mit Rheuma
- A 19 Mit Rheuma gut arbeiten – Infos für Arbeitgeber
- A 21 Der grüne Faden – Ratgeber für die Patienten-Arzt-Kommunikation
- A 22 Leben und Lieben mit Rheuma
- A 23 Gelenkschutz im Alltag
- A 26 Naturheilkunde und andere ergänzende Heilmethoden
- A 30 Psoriasis-Arthritis

## Kurzinformationen

- Arthrose
- Gicht
- Osteoporose
- Rheumatoide Arthritis
- Rückenschmerzen

Diese Falbblätter erhalten Sie in Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch.

**Ansichtsexemplar „mobil“** – Zeitschrift der Deutschen Rheuma-Liga

# Die Autoren

**Christa Dahm** sorgte für die kulinarischen Highlights in dieser Broschüre und für das anschauliche Bildmaterial. Sie ist Oecotrophologin und arbeitete im Referat Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband.

**Prof. Dr. med. habil. Gernot Keyßer**, Hauptautor der Broschüre, ist Internist und Rheumatologe am Universitätsklinikum Halle (Saale). Als Oberarzt der Kli-

nik und Poliklinik für Innere Medizin II leitet er dort den Arbeitsbereich Rheumatologie. Zusätzlich ist er Sprecher des Rheumazentrums Halle/Saale ([www.rheumazentrum-halle.de](http://www.rheumazentrum-halle.de))

**Christiane Wendel**, Diplom-Pädagogin, gibt als Expertin aus Betroffenheit Alltagstipps von Shoppen bis Kochen. Sie ist Redakteurin der „mobil“, der Zeitschrift der Deutschen Rheuma-Liga.



# Wieder voll im Leben!

Trotz Rheuma kann Anna wieder mit zehn Fingern malen.

 IHRE  
SPENDE  
HILFT!

Spendenkonto  
Dt. Apotheker- und Ärztebank  
IBAN DE 33 3006 0601 0005 9991 11

Deutsche | RHEUMA-LIGA  
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



## Besuchen Sie uns auch auf Facebook, YouTube und Twitter:

[www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga](http://www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga)

[www.youtube.com/RheumaLiga](http://www.youtube.com/RheumaLiga)

[www.twitter.com/DtRheumaLiga](http://www.twitter.com/DtRheumaLiga)

[www.instagram.com/deutsche\\_rheuma\\_liga](http://www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga)







**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.**

Welschnonnenstr. 7  
53111 Bonn

Telefon 02 28-766 06-0

Fax 02 28-766 06-20

E-Mail [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

Internet [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

**Spendenkonto**

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank Köln

IBAN: DE33 3006 0601 0005 9991 11

BIC: DAAEDED