

*rheuma*vision

Leben mit Rheuma



**Fehler im
Immunsystem:**
Ursachen aus der Sicht
der Ganzheitsmedizin

Lebensqualität

Yoga für Menschen mit
Rheuma

Gut zu wissen

Aktuelles und Wissenswertes
aus der Rheumatologie



Weil eine gesündere Welt unseren Einsatz braucht

Moderne Arzneimittel für alle Lebensphasen

Es sind die kleinen Momente, die uns Menschen viel bedeuten und die wir genießen wollen. Genau dafür arbeitet Pfizer weltweit: Wir erforschen und entwickeln seit mehr als 160 Jahren innovative Präparate und Therapien für Menschen und Tiere. Mit einem

stetig wachsenden Angebot an modernen Arzneimitteln verbessern wir Gesundheit und Lebensqualität in allen Lebensphasen. So arbeiten wir jeden Tag an der Verwirklichung unserer Vision. Gemeinsam für eine gesündere Welt.





*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

ein gut entwickeltes Immunsystem soll, als Wächter der Gesundheit, Krankheitserreger abwehren und Fremdstoffe bekämpfen. Doch unsere Körperabwehr funktioniert nicht immer fehlerfrei und erfolgreich. Es kommt zu Infekten, Allergien und Autoimmunerkrankungen. Während der Körper bei einer Allergie überempfindlich auf von außen kommende, nicht infektiöse Stoffe reagiert, wendet er sich, bei der Autoimmunkrankheit gegen den eigenen Organismus. Bei der systemischen Autoimmunreaktion, wie bei Rheuma, sind verschiedene Organe betroffen. Wieso das Immunsystem den Körper angreift, ist immer noch unklar. Genetische Disposition, Umwelteinflüsse aber auch psychische Belastungen können Risikofaktoren für eine Autoimmunkrankheit darstellen. Meist ist es eine ungünstige Mischung verschiedener Ursachen. In dieser Ausgabe versuchen wir, gemeinsam mit Dr. Jörn Klasen nach möglichen Ursachen zu fahnden. Der Arzt für Anthroposophische Medizin betrachtet die Autoimmunerkrankung von allen Seiten. Aus konventioneller (schulmedizinischer) Sicht und aus der Sicht der komplementärmedizinischen Seite. Ganzheitlich. Eine ganz besondere, ja vielleicht die wichtigste Rolle, spielt dabei der Patient selbst. Welche Möglichkeiten sich durch Selbsterkenntnis, Eigeninitiative und Lebensführung ergeben, lesen Sie ab Seite 8. Eine angenehme und interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihr

Dr. K. Ahmadi-Simab | Redaktion RHEUMAVISION

- 4 **Praxis Portrait**
Ihre Rheumatologische Praxis stellt sich vor
- 6 **News**
- 8 **Titelthema: Autoimmunerkrankung**
Wenn unser Abwehrsystem den eigenen Körper angreift, wirft das viele Fragen auf.
Eine ganzheitliche Betrachtung mit Dr. Jörn Klasen
- 16 **Lebensqualität**
Yoga ist viel mehr als Übungen auf der Matte.
Interview mit der Yogalehrerin Bea Dinger
- 20 **Gut zu wissen**
Tipps, Veranstaltungen, Infos,
Wissenwertes rund um Ihre Therapie
- 22 **Apotheken Portrait**

IMPRESSUM

Verlag: Florian Schmitz Kommunikation GmbH
Herausgeber: Florian Schmitz (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Dr. Keihan Ahmadi-Simab, Tanja Fuchs
Gestaltung: Peter Schumacher
Redaktionsanschrift:
Florian Schmitz Kommunikation | Tanja Fuchs
Wichmannstrasse 4 / Haus 12, 22607 Hamburg
e-mail: tanja.fuchs@fskom.de

Moderne Diagnostik und umfassende Therapie: Orthopädie im Hamburger Westen

Langjährige Erfahrung und neueste Therapiestandards an verschiedenen Standorten in Hamburg.

Orthopädie und Rheumatologie unter einem Dach

Die zertifizierte orthopädisch - rheumatologische Praxis in Hamburgs Westen bietet an verschiedenen Standorten eine moderne und kompetente Medizin an. Hier für steht uns ein breites Spektrum zur Diagnostik und Behandlung von Gelenk-, Muskel- und Sehnenerkrankungen zur Verfügung. Gemeinsam mit Ihnen bemühen wir uns, die optimale Behandlungsweise festzulegen.

Besonders wichtig ist uns die Schnittstelle zwischen Rheumatologie und Orthopädie unter einem Praxisdach. So können entzündlich - rheumatische und orthopädische Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke besonders wirkungsvoll beurteilt und behandelt werden.

Zertifiziertes Zentrum für Osteologie

Eine entscheidende Rolle spielen auch die Diagnostik und Therapie von Osteoporose und anderen Knochenerkrankungen.

Rückenschmerz differenziert betrachten

Ein weiterer Schwerpunkt ist dabei die differenzierte Diagnostik der vielen Arten von Rückenschmerz. Während der entzündliche - rheumatische Rückenschmerz typischerweise morgens auftritt und sich durch Bewegung bessern lässt, wird der mechanische Rückenschmerz bei Bewegung stärker und nimmt bei Ruhe eher ab.

Besonders hilfreich für Diagnostik und Therapie ist uns



Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz und geht weit über einen sogenannten „ Bandscheibenvorfall“ hinaus. Die richtige Behandlung ist nur nach sorgfältiger und differenzierter Diagnostik möglich.



Dr. Christoph Weinhardt



Dr. Carsten Timm

dabei eine 3-dimensionale Wirbelsäulenvermessung, die mit anderen bildgebenden Verfahren so nicht erreichbar ist. Sie ermöglicht eine exakte Beurteilung der Stellung von Wirbelsäule und Becken, der Beinlänge und der tragenden Gewichtsverteilung. Daraus können eindeutige Hinweise für eine statische Ursache der Beschwerden abgeleitet werden, die dann nachhaltig korrigiert werden sollten.

Weitere therapeutische Möglichkeiten

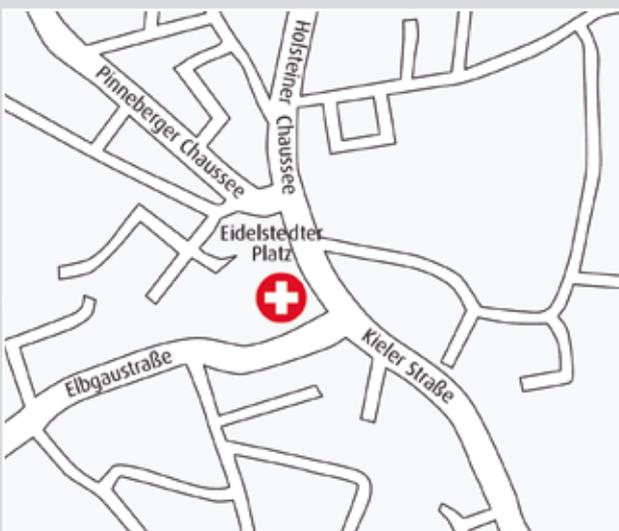
Neben herkömmlichen Maßnahmen wie manuelle Therapie, Akupunktur, konservative und invasive Schmerztherapie führen wir regelmäßig hand-, fuß- und gelenkchirurgische Eingriffe im Asklepios Klinikum aus.

Leistungen

Wir und unser Team sind auf die konservative und operative Versorgung spezialisiert:

- Lichtoptische Vermessung der Wirbelsäule
- Computertomographisch gesteuerte Injektionstechniken an der Wirbelsäule
- Bandscheibenvorfälle und degenerative Wirbelsäulenerkrankungen
- Schmerztherapie
- Akupunktur
- Ambulante Operationen
- Pulsierende Magnettherapie
- Knorpelschutztherapie
- Stoßwellentherapie
- Hydrojet-Massagen
- Ozontherapie
- Osteologie
- Säuglings- und Kinderorthopädie
- Rheumatische Erkrankungen

24 STUNDEN
TERMINVERGABE ONLINE
WWW.ORTHO-GROUP.DE



ORTHOGROUP
ORTHOPÄDISCHE PRAXIS
DRES. TIMM, WEINHARDT

Telefon : 040 57 19 87 19
Telefax : 040 57 19 87 13
E-Mail : info@ortho-group.de
www.ortho-group.de

Standort Eidelstedt:
Eidelstedter Platz 1, 22523 Hamburg

Standort Elbvororte:
Langelohstr. 158, 22549 Hamburg

Standort Asklepios Westklinikum:
Suurheid 20, 22559 Hamburg

Unsere Praxis befindet sich direkt am Eidelstedter Marktplatz im Reinhold und Pabst-Haus. Ein Fahrstuhl ist vorhanden. Im Eidelstedt Center bieten sich ausreichende Parkmöglichkeiten.

Rheumatoide Arthritis: Das Absetzen wagen

In der Therapie des entzündlichen Rheumas hat sich viel getan. Vor 15 Jahren noch, war es das Ziel, die Progression der rheumatoiden Arthritis zu verlangsamen. Der Gedanke an Remission sei damals ein Traum gewesen, so Prof. Dr. Jens Gert Kuipers. „Heute ist das Erreichen einer Remission der Maßstab unseres Handelns“, beschrieb Kuipers auf dem 43. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) den Wandel. Diese Fortschritte bei der rheumatoiden Arthritis (RA) beruhen auf neuen Therapiestrategien, erklärt der Chefarzt der Klinik für internistische Rheumatologie am Roten Kreuz Krankenhaus Bremen. Dazu gehörten: die möglichst frühe Behandlung, enge Kontrolle und eine maximale Unterdrückung der Entzündungsaktivität um die Progression der Gelenkzerstörung zu verlangsamen oder zu stoppen, sowie der Einsatz von Biologika. Gerade bei den Biologika (TNF-Blocker, IL6-Blocker, anti-B-Zelltherapien und Crosstalkinhibitoren) hat es laut Kuipers eine „Revolution“ gegeben, die nach wie vor anhalte und zu immer neuen Therapeutika führe.

Patienten mit rheumatoider Arthritis (RA) seien immer häufiger beschwerdefrei, die Medikamente könnten reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden, ohne dass die Entzündung erneut aufflammt. Zwischen zehn und 20 Prozent der RA-Patienten erlange nach Deeskalation eine medikamentenfreie Remission über mindestens ein Jahr.

(Quelle und weitere Infos:
www.medscapemedizin.de)

Schwangerschaft: Rhekiss-Register online!

Rhekiss (Rheuma-Kinderwunsch und Schwangerschaft) ist ein neues bundesweites Register, in dem Daten zu Krankheit und Therapie, zum Verlauf der Schwangerschaft und der Kindesentwicklung bei Patientinnen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen systematisch erfasst werden. Es soll die Sicherheit in der Betreuung der betroffenen Frauen erhöhen und den behandelnden Ärzten dabei helfen, die Patientinnen auf einer fundierten Datenbasis zu beraten. Rhekiss ist ein Gemeinschaftsprojekt des Rheumazentrums Rhein-Ruhr e.V. in Düsseldorf und des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums in Berlin. Die Erhebung erfolgt durch ein komfortables, datenschutzrechtlich abgesichertes elektronisches Online-Befragungssystem für Ärzte und Patienten. www.rhekiss.de

(Quelle: www.dgrh.de)



Veranstaltung

**Bewegung und Rheuma:
Theorie und Praxis, Qi Gong,
Geräte**

Datum:

7.11.2015, 10 Uhr

Ort: Endo Klinik, Holstenstraße 2
Wir bitten unbedingt um vorherige
Anmeldung unter 040-6690765-0

Termin

Yoga und Rheuma

Nutzen Sie die Möglichkeit, einmal wöchentlich für Körper und Geist etwas Gutes zu tun und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Da die Gruppen ausschließlich aus Rheumatikern bestehen, kann die Yogalehrerin gezielt auf Sie eingehen und die Übungen unter Berücksichtigung der Erkrankung durchführen.

Ort:

Therapiezentrum Eilbek,
Conventstr. 12 und Goldbekhaus,
Moorfurthweg 9, Hamburg
Winterhude

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung:

Tel.: 040-669 07 65-0

E-Mail:

info@rheuma-liga-hamburg.de
oder über das Kontakt-Formular
auf der Homepage:
www.rheumaliga-hamburg.de

Cannabisprodukte: Warnung vor Eigenmedikation

Obwohl über den therapeutischen Nutzen von Cannabisprodukten derzeit intensiv diskutiert wird, fehlen für die Behandlung chronischer Schmerzen bei Rheuma-Erkrankungen mit künstlich hergestellten Cannabisprodukten jedoch bislang aussagekräftige Studien. Welche Potentiale Cannabis als Heilmittel hat und aus welchem Grund vor allen Formen der Selbstmedikation zu warnen ist, darüber hatten Schmerzexperten auf der Pressekonferenz des Deutschen Schmerzkongresses im Oktober in Mannheim diskutiert. Dr. Häuser fasst zusammen: „Wir können aufgrund der schwachen Datenlage derzeit nicht empfehlen, Rheumapatienten mit Cannabisprodukten zu behandeln. Das schließt jedoch nicht aus, dass Patienten, die wir Ärzte als austherapiert bezeichnen – das heißt, bei denen sonst nichts hilft – mit Cannabinoiden behandeln.“

Die Experten der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. plädieren dafür, dass die Bundesregierung ein Gesetz zum medizinischen Gebrauch von Cannabisprodukten erlässt und dann die Verordnungen langfristig über die Krankenkassen abgerechnet werden können. Professor Dr.

med. Michael Schäfer, Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V., fasst die Position zusammen: „Wir wollen Schmerzpatienten nicht die Therapie mit Cannabinoiden vorenthalten. Aber gebraucht werden mehr Studien und mehr Medikamentenzulassungen.“ Jede Form einer Eigentherapie lehnt der Experte ab. „Patienten, die sich mit dem sogenannten Medizinalhanf oder Cannabis aus Eigenanbau selbst behandeln, fügen ihrem Körper ein in seiner Dosis permanent schwankendes Medikament zu und riskieren belastende Nebenwirkungen.“

(Quelle: Deutsches Ärzteblatt)

Sarkoidose: Wichtige Entdeckung für Prognose und Therapie

In Deutschland leben etwa 32.000 bis 40.000 Menschen mit einer Sarkoidose. Diese Erkrankung macht sich meist durch knotenförmige Gewebeveränderungen bemerkbar und betrifft vor allem die Lungen. Mediziner unterscheiden zwischen akuter oder chronischer Sarkoidose, die Ursache ist jedoch in beiden Fällen ungeklärt. Wissenschaftler des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung (HZI) in Braunschweig haben ein Molekül identifiziert, das darüber Auskunft gibt, welche der beiden Krankheitsverläufe wahrscheinlich ist und das darüber hinaus therapeutisches Potential besitzt. Ihre Ergebnisse veröffentlichten die Wissenschaftler im Journal „Clinical and Experimental Immunology“.

(Quelle und weitere Infos:
www.helmholtz-hzi.de)



Zum therapeutischen Nutzen von Cannabisprodukten bei rheumatischen Erkrankungen fehlt es derzeit noch an aussagekräftigen Studien.

Autoimmunkrankheiten:

Auf der Suche nach den Ursachen aus konventioneller und anthroposophischer Sicht

Rund 80 verschiedene Autoimmunkrankheiten sind heute bekannt. Tendenz steigend. Allein in den letzten vier Jahren sind 20 neue Krankheitstypen hinzu gekommen. Etwas über 4 Mio. Menschen sind in Deutschland betroffen, doch weil jede Erkrankung für sich eher selten ist, sind auch Ursachenforschung und Arzneimittelstudien ein eher mühsames Geschäft.



Text von Tanja Fuchs

Eine Erkrankung in der das eigene Immunsystem zum Gegner wird, zu deren Ursachen keine wirklich eindeutige Aussage getroffen werden kann und die zudem noch als unheilbar gilt, wirft Fragen auf.

Was ist eine Autoimmunerkrankheit?

Bei einer Autoimmunerkrankung wendet sich die eigene Immunabwehr gegen den Organismus bzw. gegen Teile des Organismus. So können einzelne Organe oder aber mehrere Körpergewebe gleichzeitig betroffen sein.

Hintergrund

Das Immun- oder Abwehrsystem dient dazu, den Menschen zu schützen. Vor äußeren Einwirkungen, wie Fremdstoffen, Viren und Bakterien. Normalerweise kann es zwischen eigenen und fremden Substanzen und Strukturen unterscheiden. Diese Unterscheidungsfähigkeit geht bei einer Autoimmunerkrankung verloren. Teile des Körpers werden als fremd angesehen und bekämpft.

Beim Lupus erythematoses beispielsweise werden Bindegewebe und/oder Blutgefäße angegriffen, wodurch es zu chronischen Entzündungen kommt, die alle Organe schädigen können. Bei der rheumatoiden

Arthritis spielt sich das Krankheitsgeschehen hauptsächlich in den Gelenken ab. So wird z.B. der Gelenkknorpel, von Zellen des Immunsystems angegriffen und zerstört. Die Gelenke reagieren mit Entzündungen, sind geschwollen, gerötet und schmerzhaft.

Warum tut der Körper das?

Bei dieser Frage können bislang nur Vermutungen angestellt werden. Da es sich um eine falsche Programmierung des Abwehrsystems handelt, sieht man als mögliche Auslöser von außen kommende Einflüsse. Dazu gehören Infektionen, Giftstoffe (z.B.

Experte



Dr. med. Jörn Klasen

KLINIKUM STEPHANSPLATZ
HAMBURG

Facharzt für Innere Medizin,
Anthroposophische Medizin, Natur-
heilverfahren, Dipl. Heilpädagoge

Dr. Klasen ist Autor des Buches
„Autoimmun-
erkrankungen –
Den Gegner im
eigenen Körper
besiegen;
neue Wege der
Ganzheits-
medizin“



Nikotin, Alkohol) oder falsche Ernährung, aber auch akute Stresssituationen, bestimmte Medikamente oder immunologische Sondersituationen, wie die Schwangerschaft. Auch Umweltfaktoren und Erbanlagen spielen eine Rolle. Im Prinzip die Summe all jener Faktoren denen der menschliche Körper im Laufe eines Lebens ausgesetzt wird.

Was wir wissen

Dass bestimmte Infektionen, eine mögliche Ursache sein können, lässt sich teilweise belegen. So etwa beim rheumatischen Fieber: Weil die Krankheitserreger eine Ähnlichkeit zu körpereigenen Strukturen aufweisen, kann es dazu kommen, dass sich

die gebildeten Antikörper auch gegen eigenes Gewebe richten. In diesem Fall reagiert der Körper sowohl gegen ein Eiweiß des Erregers (Streptokokken), als auch gegen ein Eiweiß der Muskulatur (Myosin). Auch in Bezug auf Erbanlagen gibt es gesicherte Daten dafür, dass bestimmte Erkrankungen in einigen Familien gehäuft vorkommen. Allerdings bedeutet das nicht, dass die Erkrankung immer auftreten muss, wenn ein familiär bedingtes Risiko vorhanden ist.

Zuviel Hygiene?

Ein weiterer Erklärungsansatz bezieht sich auf die hygienischen Bedingungen. Dabei geht es vor allem um das Zuviel. Dr. Jörn Klasen erläutert den Hintergrund: „Zweifelsohne ist die moderne Hygiene selbst, in hohem Maße mit dafür verantwortlich, dass unsere Lebenserwartung gestiegen ist und es kann und darf überhaupt in keinsten Weise darum gehen, Hygiene abzuschaffen. Aber“, so der Ganzheitsmediziner „es geht auch darum, dass unser Abwehrsystem Beschäftigung braucht.“ Insbesondere in der Kindheit sei es von großer Bedeutung, dass sich das Immunsystem gut entwickeln könne. Dies gelingt – wie man heute weiß – nicht unter übertrieben hygienischen, zu medizinischen oder gar sterilen Bedingungen. Kommt es zu einer Unterbeschäftigung des Immunsystems, suchen sich die Abwehrcellen neue Ziele.

Die ganzheitliche Sicht

In seinem Buch „Autoimmunerkrankungen – Den Gegner im eigenen Körper besiegen; neue Wege der Ganzheitsmedizin“ schreibt Dr. Jörn Klasen: „Menschen die an Autoimmunerkrankungen leiden, stellen sich oft mehr oder weniger bewusst vier Fragen: Wie sind meine Befunde? Wie ist mein Krankheitsgeschehen? Wie gehe ich mit meinem Befinden um? Was ist der Sinn? Diesen Fragen geht die Ganzheitsmedizin nach.“ Die Ganzheitsmedizin hat – wie der Name schon sagt – den ganzen

Menschen im Blick. So wird bei der Ursachenforschung nicht nur das erkrankte Organ oder der erkrankte Körperteil, sondern auch die geistig-seelische Seite in der Entwicklung eines Menschen beleuchtet. Und zwar nicht nur zum gegenwärtigen Zeitpunkt. Der ganzheitlich arbeitende Arzt geht teilweise weit zurück in die Vergangenheit des Menschen. Dorthin, wo möglicherweise Mitverursacher der jetzt diagnostizierten Erkrankung liegen. Jörn Klasen stellt fest, dass „die Voraussetzung für eine Autoimmunerkrankung darin besteht, dass der Leib fremd wird. Möglicherweise ist er nie ganz ein eigener geworden.“

Wie ist dies zu verstehen?

Mit der Geburt bekämen wir zunächst einmal einen Leib vererbt, erklärt Klasen. Der anthroposophischen Medizin zufolge, ist dies der Modelleib, der erst zum eigenen Leib werden muss. Diese Entwicklung vollzieht sich im Laufe des Lebens. Das heißt der Mensch baut sich teilweise unbewusst, teilweise bewusst seinen Leib so, dass er passend wird und er sich damit identifizieren kann.

Eine besonders wichtige Phase in dieser Entwicklung ist die Pubertät mit all ihren Extremen, die schlussendlich dazu dienen, das eigene Maß zu finden und die Verankerung des Seelischen im Körperlichen zu erlangen. Die Frage, die sich spätestens am Ende des vierten Lebensjahrs stellt, lautet: Ist dieser, mein Leib irgendwann so, wie ich ihn haben will?

Nicht selten hört man Menschen sagen: Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper. „Der Leib wird fremd oder ist möglicherweise nie ganz ein eigener geworden.“ Das Risiko, dass auch die körpereigene Abwehr Teile des Leibes als „fremd“ einstuft und dann bekämpft, steigt. Dann kann sich eine Autoimmunerkrankung entwickeln. Menschen, denen es – aus welchen Gründen auch immer – nicht gelänge zur rechten Zeit den Leib zu wandeln, würden unter Umständen viel später erst merken, dass dieser gar nicht zu ihnen passt. (Fortsetzung auf Seite 12)

exkurs

Allergien und Unverträglichkeiten

Allergien, Unverträglichkeiten und Intoleranzen. Ob gegen Pollen, Hausstaub oder Tierhaare, Lactose, Gluten oder Fructose.... Immer mehr Menschen sind allergisch gegen irgend etwas, reagieren mit Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln oder entwickeln gar eine Intoleranz. Der eine kann im Frühjahr, wenn Blütenpollen fliegen, kaum noch vor die Tür gehen, ein anderer reagiert plötzlich mit heftigen Magenbeschwerden beim Verzehr von Brot oder Milchprodukten.



Seit langem ist bekannt, dass Kinder die auf dem Land groß werden, seltener an Allergien erkranken, als Kinder in der Stadt. Sie kommen frühzeitig mit vielen Allergenen in Berührung, so dass das Immunsystem Zeit und Möglichkeiten hat, sich damit auseinanderzusetzen.

Warum kämpft unsere Körper immer häufiger gegen natürliche und banale Dinge?

Dr. Jörn Klasen hat mehrere Erklärungsansätze für die Zunahme. Zum einen, erklärt er, seien ganz sicher die Diagnosemöglichkeiten heute viel besser. Das Wissen um Allergien und Unverträglichkeiten ist da, und kann somit auch schneller festgestellt werden. Ein weiterer Faktor, sei die bereits angesprochene Unterbeschäftigung des Immunsystems. Kinder würden zu früh und manchmal zuviel geimpft, kämen durch teilweise übertriebene Hygiene oder den mangelnden Aufenthalt im Freien, mit zu wenigen Erregern in Berührung und nicht zuletzt würden

viele Ärzte noch immer viel zu schnell und häufig Antibiotika verschreiben. All das führt dazu, dass der Mensch sensibler wird. „Wenn wir zu bestimmten Zeiten, nicht auch bestimmte Krisen durchmachen können,“ weiß Jörn Klasen, „dann kann sich das Immunsystem nicht richtig entwickeln.“ Zu diesen Krisen, gehören, dem Arzt und Heilpädagogen zufolge, neben Krankheiten auch seelische Krisen, wie etwa in der Pubertät.

Schließlich, ist der Mediziner sicher, läge aber auch in der zunehmenden Veränderung der Lebensmittel selber, ein riesiges Problem. „Die Substanzen werden immer raffinierter“, sagt Klasen und macht dies am Beispiel des Weizens fest: So ist die Züchtung mit der Zeit immer mehr den industriellen Bedingungen angepasst worden. Der heutige Weizen enthält im Vergleich zu früher, wesentlich mehr Zuckersubstanzen und deutlich weniger Ballaststoffe. Das Getreide wird heute so angebaut, dass es sich vor allem gut und kostengünstig verarbeiten lässt. Im Zuge dessen gehen wichtige Merkmale verloren. Leider auch die Verträglichkeit. „Wenn Menschen, die etwa unter einem Reizdarm leiden, anstelle der zahlreichen Weizenprodukte vom Discounter, häufiger mal auf Mehl und Produkte aus Urgetreide zurück greifen würden, wäre vielen bereits geholfen“, ist Klasen überzeugt.



Zusammenfassend greifen auch hier mehrere Faktoren ineinander:

Unser nicht ausreichend ausgebildetes Immunsystem lässt uns **sensibler** werden. Nehmen wir dann zu häufig hochgezüchtete und zum Nachteil **veränderte Nahrungsmittel** auf, kann es zu unerwünschten Auswirkungen kommen. In Verbindung mit den passenden **Erbanlagen**, und möglichen zusätzlichen **Stressoren**, wie einer **Infektion**, zu vielen **Giftstoffen** (z.B. Alkohol, Nikotin) und ggf. **seelischen Belastungen** reagieren wir. Möglicherweise mit einer Allergie, mit einer Unverträglichkeit oder eben mit einer Autoimmunerkrankung.

TV-Tipp: Essen als Medizin

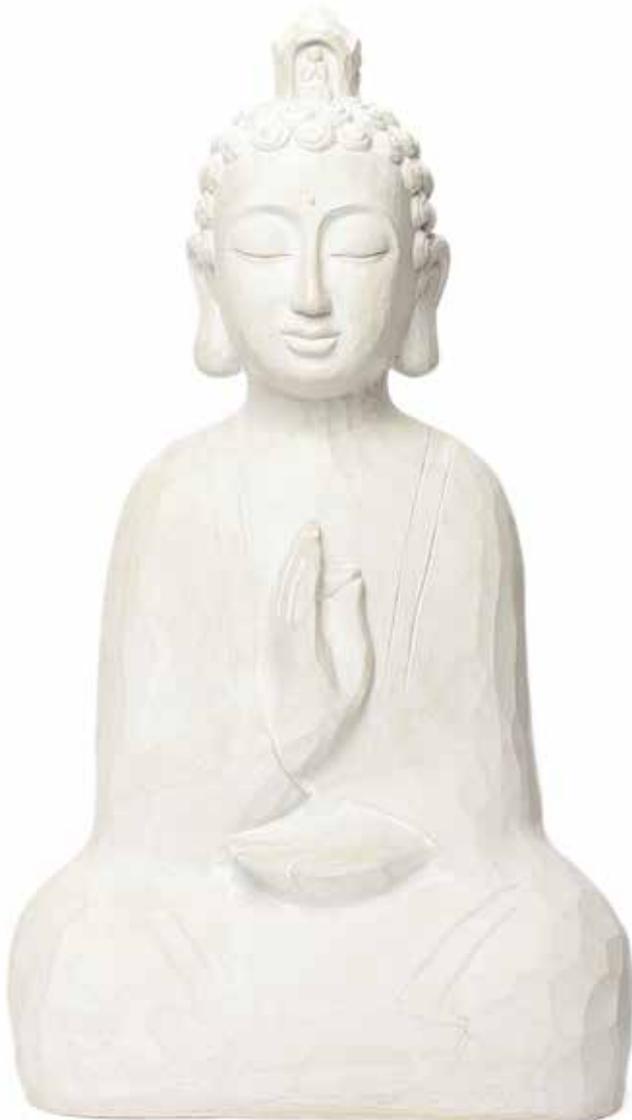
In der beliebten Fernsehreihe „Ernährungsdocs“ gibt Dr. Jörn Klasen gemeinsam mit zwei weiteren Ernährungsmedizinern hilfreiche Tipps und Hintergrundinformationen. www.ndr.de/fernsehen/Wie-unser-Lebensstil-die-Gesundheit-beeinflusst,ernaehrungsdocs136.html

Wie findet man das heraus?

Bei der Diagnose einer Autoimmunkrankheit – davon ist Jörn Klasen überzeugt – ist es immer notwendig, auch auf die Seele zu schauen. Hierzu würde der Arzt ggf. Biografiearbeit oder auch eine Psychotherapie empfehlen. Die meisten Patienten würden dafür auch immer offener werden.

Es geht darum, zurück zu gehen und zu schauen, wo bestimmte Entwicklungsschritte möglicherweise auf der Strecke geblieben sind oder eventuelle traumatische Erlebnisse nicht verarbeitet werden konnten.

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird zunehmend auch therapeutisch eingesetzt. Der meditative Zustand ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. (vgl. wikipedia)



Du hast mehr Möglichkeiten als Du denkst!

Doch wie kann man seinen eigenen Leib verändern? Welchen Einfluss hat man auf seine Erbanlagen? Kann man diese beeinflussen? „Man kann!“, sagt Klasen. Mit Lebensführung und Achtsamkeit. Wie groß die Einflussmöglichkeiten sein können, zeigen überraschende Studien zur Achtsamkeitsmeditation. So ist es einer Gruppe von Shaolin-Mönchen z.B. gelungen, während intensiver Meditationsübung, bestimmte Botenstoffe aktiv an- und abzuschalten*. Hier

liegt wahrscheinlich ein großes noch nicht erschlossenes Potential für die erstaunlichen Einflussmöglichkeiten, die wir selbst auf unsere Gesundheit haben.

Nun kann es sicher nicht darum gehen, dass jeder Mensch mit einer chronischen Erkrankung, sich einfach hinsetzt und beginnt Meditationsübungen zu machen. Es geht in einem ersten Schritt zunächst darum, zu erkennen, dass man immer auch selbst etwas tun kann. Die Grundfrage lautet: Wie gehe ich mit mir selber um? Achte ich mehr auf andere als auf mich selbst? Welche Nahrungsmittel möchte ich meinem Körper zuführen? Wieviel Bewegung, wieviel Ruhe gönne ich Körper und Seele? (*siehe auch U. Ott, Meditation für Skeptiker, 2010)

Die Veränderung beginnt in uns.

„Es ist mir ein großes Anliegen, den Menschen zu verdeutlichen, dass sie viel mehr selbst in der Hand haben, als sie glauben. Auch dann, wenn sie bereits erkrankt sind“, betont Jörn Klasen. Mit ein bisschen Unterstützung von außen gelinge dies den meisten Menschen besser.

Die Erfahrung zeige zudem, so der Arzt für anthroposophische Medizin, dass viele Menschen, die an einer Autoimmunerkrankung leiden, unglaublich dankbar sind, wenn sie die Möglichkeit erhalten, selbst aktiv etwas zu tun.

Schon häufig habe er es erlebt, dass eine chronische Erkrankung zum richtigen Wendepunkt im Leben wird. Mit einer Wendung zum Besseren, mitunter gar zu mehr Lebensqualität. Manchmal würden Menschen ihr Leben komplett umkrempeln, manchmal sei es aber auch ausreichend nur einige wenige Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu modifizieren. „Das plötzliche Auftreten einer Autoimmunkrankheit kann den Blick auf das mir Wesentliche lenken. Plötzlich bin ich mit mir konfrontiert, und bei der Frage was mir wirklich wichtig ist,“ heißt es im ersten Kapitel des Buches *Autoimmunkrankheiten*.

wissen

Lebensstil und Prävention

Die großen epidemiologischen Studien zeigen dass ca. 70-80 Prozent der Herz-Kreislauferkrankungen durch unseren Lebensstil mitverursacht werden! Bei den Tumorerkrankungen sind es 50-60 Prozent. Umgekehrt bedeutet das, dass man, auch wenn man erkrankt ist, viel Einfluss auf die Gesundheit nehmen kann.

Es ist nie allein der Lebensstil, der eine Krankheit verursacht, aber er ist Mitverursacher.

„Es muss in der modernen Medizin viel mehr darum gehen, präventiv tätig zu werden“, betont Klasen, der sich aktiv für den Aufbau eines Präventionszentrums engagiert.

Die traditionelle chinesische Medizin sei ein gutes Beispiel: So wurde früher ein Arzt in einem chinesischen Dorf dann bezahlt, wenn die Bewohner gesund blieben.

Was braucht mein Körper jetzt? was tut mir gut? Brauche ich mehr Bewegung oder mehr Entspannung? Gibt es Lebensmittel die ich lieber nicht zu mir nehmen sollte oder solche, die sich positiv auf mein Befinden auswirken?

Achtsamkeit

Was ist das eigentlich, Achtsamkeit? Achtsamkeit kann jeder üben. Dazu muss man nicht unbedingt im Schneidersitz auf der Matte sitzen. Es geht schlicht und einfach darum, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Dem Moment Aufmerksamkeit zu schenken und vor allem nicht zu bewerten. Es geht darum, zu sich zu kommen und bei sich zu sein. Klingt einfacher als es ist. Bedeutet es doch, dass man eins zur Zeit tut und auch mal etwas nicht tut.

Achtsamkeit kann nämlich auch bedeuten, dass man in sich hineinhört

Es ist immer eine Vielzahl von Faktoren, die die Entstehung einer Autoimmunerkrankung begünstigt. Niemals ist es nur ein einzelner Faktor. In dieser Feststellung liegt etwa Positives, sagt Klasen und führt ein Beispiel an: „Wenn Menschen mit Adipositas z.B. nur ein bis zwei Faktoren in ihrer Lebensführung ändern, hat das häufig bereits positive Auswirkungen auf ihr Gewicht.“



und sich fragt: möchte ich dies oder jenes wirklich? Manchmal führt das dazu, dass manche, sonst als sehr sozial und hilfsbereit bekannte Menschen auch mal Nein sagen. Nicht zuletzt geht es auch darum, mehr Gelassenheit zu entwickeln und z.B. in vermeintlich stressigen Situationen einen Schritt zurückzutreten, um mit etwas mehr Abstand auf die Dinge zu blicken.

Nach hinten schauen? Wieviel Biografarbeit ist sinnvoll?

Jeder kennt es: Bestimmte Dinge erkennen wir manchmal überhaupt erst durch eine Krise. Wenn es vermeintlich zu spät ist und „das Kind“ sozusagen schon „in den Brunnen gefallen ist“.

Je nachdem wie wir gerade aufgestellt sind, kann ein Schock einen weiter bringen oder stagnieren lassen. Dies hängt vielfach auch von der persönlichen psychischen Widerstandsfähigkeit ab, der sogenannten Resilienz. In der Krise kann der Mensch möglicherweise Dinge erkennen und ändern und schließlich gestärkt daraus

hervorgehen oder aber bis ins Immunsystem geschwächt werden. Insbesondere mit Schockerlebnissen in der Kindheit aber, konnten Betroffene sich möglicherweise gar nicht auseinandersetzen, weil sie zum Zeitpunkt des Geschehens noch zu jung waren. Auf die Biografie zu schauen macht daher immer Sinn. Man muss sich fragen: Zu welchen Zeiten war ich vielleicht besonders empfänglich für Krankheiten? Eine Autoimmunerkrankung zu haben, impliziert nicht, dass es immer schlimme Erlebnisse in der Vergangenheit gegeben haben muss. Die Beschäftigung mit der Vergangenheit bedeutet auch nicht, dass man alles hervorholen und betrachten muss, was irgendwann mal geschehen ist“, erklärt Dr. Klasen. Ob es Sinn macht, Dinge zu bearbeiten oder nicht, kann am besten ein erfahrener Therapeut entscheiden.

Mehr Eigeninitiative

„Mein Ziel“, so das Fazit von Dr. Jörn Klasen, „ist, dass die Menschen so viel wie möglich selbst tun. Wir halten es mit unserem Gesundheitssystem häufig so: ‚Ich gehe zum Arzt, bekomme ein Medikament und alles wird gut.‘ Das reicht nicht aus und wäre auch fatal. Der Mensch muss Eigeninitiative ergreifen. Es gibt ein riesiges Angebot. Nutzen wir es!“

Heilung bei Rheuma? Ist das möglich?

Eine rheumatische Erkrankung ist fast immer eine chronische Erkrankung. Aber was bedeutet es, wenn wir sagen: eine Erkrankung ist nicht heilbar? „Ich denke, dass es immer das Anliegen eines Arztes sein muss, zu heilen“, sagt Jörn Klasen und fragt: „Was meinen wir mit heilbar?“ Im klassisch wissenschaftlichen Sinne würde es bedeuten, dass alle Werte, wie etwa der Rheumafaktor im Blut und die Entzündungswerte verschwinden würden. Für den Patienten aber, wäre es sicherlich bereits ausreichend, wenn er symptomfrei ist. „Bei einem Patienten, der – sagen wir fünf bis zehn Jahre lang, keine Symptome hat, würde ich

von Heilung sprechen“, sagt Klasen, und ergänzt „ich habe viele Patienten gesehen, bei denen dies der Fall war.“

Eine Einheit: Konventionelle und Komplementäre Medizin ergänzen sich

Der Begriff komplementär bedeutet ergänzend und drückt damit genau das aus, was die Komplementärmedizin kann und sollte: die konventionelle Medizin ergänzen. Mehr und mehr setzt sich diese Erkenntnis durch: Beide Teile haben unterschiedliche aber wichtige Aufgaben. Dabei betrachtet die schulmedizinische, konventionelle Sichtweise überwiegend die Pathogenese – also die Entstehung und den Verlauf von Krankheit. Ist der Mensch erkrankt, kann die konventionelle Medizin Leben retten. Komplementär zur Pathogenese prägte der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) den Begriff Salutogenese – also Gesundheitsentstehung. „Diese enthält zum einen eine Fragestellung und Sichtweise für die Medizin und zum anderen ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Dies ist der Ansatz der Komplementärmedizin. Entscheidende Grundlage im Salutogenesekonzept von Aaron Antonovsky ist das Kohärenzgefühl. Dabei geht es darum, sich innerlich und äußerlich gehalten zu fühlen und sich auch selber innerlich und äußerlich Halt verschaffen zu können.“ (vgl. wikipedia)

Oder mit den Worten der Ganzheitsmedizin: sich in seinem Körper zuhause und nicht fremd zu fühlen. „Leider betrachtet die Medizin die Dinge noch immer zu isoliert“, kritisiert Klasen. Wir schauen noch immer zu wenig auf die Zusammenhänge“, so der Ganzheitsmediziner. „Es gibt Zusammenhänge zwischen Nervensystem und Psyche, Hormonsystem und Psyche, sowie den Zusammenhang von einem Organ zum anderen. Da muss noch einiges passieren.“ Jörn

info

Resilienz (von lat. *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandsfähigkeit** ist die Fähigkeit, **Krisen zu bewältigen** und durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Mit Resilienz verwandt sind Entstehung von Gesundheit (Salutogenese), Widerstandsfähigkeit (Hardiness), Bewältigungsstrategie (Coping) und Selbsterhaltung (Autopoiesis).

Die **Krise** als Wendepunkt im Leben: Das griechische Wort *krisis* bezeichnet bezeichnet eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation. (wikipedia)

Klasen ist sich sicher: mehr und mehr setze sich die ganzheitliche Betrachtungsweise durch. Es gebe keinen Körper ohne Geist und Seele. Beides ist eine Einheit. Daher müsse bei jeder Erkrankung auch immer beides betrachtet werden. Erst kürzlich sei der wissenschaftliche Beweis dafür erbracht worden, dass ein Mensch in einer Situation in der er seelisch geschwächt ist, viel empfänglicher für Krankheitsprozesse ist.

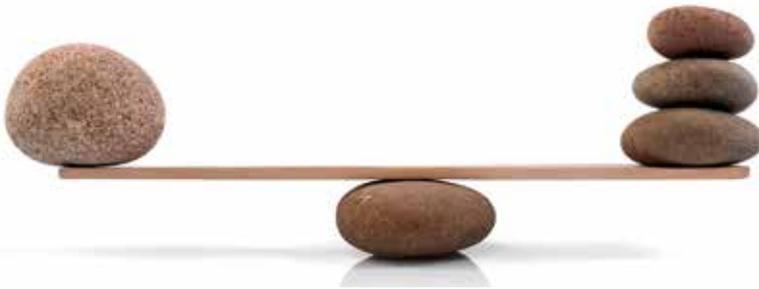
In einer großen Rheumastudie, die im Auftrag der Bundesforschungsministeriums durchgeführt wurde, ging es um den Vergleich konventioneller mit anthroposophischer Medizin.* Hierzu wurden Patienten mit einer Frühform der chronischen Polyarthritits rekrutiert. Besonders interessant war, dass ein Drittel der Frauen mit dieser Erkrankung in der Kindheit oder Jugend irgendeine Form der sexuellen Belästigung erlebt hatten. „Was das mit Rheuma zu tun hat, kann keiner endgültig beantworten“ so Klasen, aber die Frage für den Patienten in der Gesamttherapie kann sehr hilfreich sein.“ (*„Klinische Studie des Anthroposophischen Konzeptes zur Therapie der frühen Polyarthritits im Vergleich mit konventioneller Langzeittherapie“, 1996 -2003, BMBF, Stuttgart, Hamburg, Minden, Wuppertal.)

Yin und Yang

Yin und Yang, zwei Begriffe der chinesischen Philosophie, stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte. Sie sind immer in Bewegung und beeinflussen sich gegenseitig. Herrscht Harmonie und Ausgleich, so ist der Mensch gesund. Es gibt nicht nur das eine oder das andere. Auf die Kombination kommt es an. Ein Therapiekonzept, dass, sowohl konventionelle als auch komplementäre Behandlungsmethoden mit einbezieht, ist am Ende effektiver. Es geht um das „Sowohl als auch“ und nicht um „Entweder oder“. Es geht um eine Kombination und nicht um Konkurrenz. Es geht um's Ganze!

*Abtauchen und
den Alltag draußen lassen.
Yoga geht immer.*





Balance im Leben. Das Bedürfnis nach einem Ausgleich zum Alltag wächst. Yoga ist eine von vielen Möglichkeiten.

Abtauchen. In die eigene Atmung, in die Übungen, ins eigene Innere. Urlaub vom Alltag nennen viele Yogis ihre Yogastunde. Wer es einmal ausprobiert hat, stellt schnell fest, wie unglaublich erholsam es sein kann, mal nur bei sich zu verweilen. Zu spüren, dass man die Ruhe und Entspannung vor allem und nur in sich selber findet.

Text von Tanja Fuchs

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen möchten selbst etwas tun. Für sich und die eigene Gesundheit, um Symptome abzumildern oder vielleicht sogar um das Fortschreiten verzögern zu können. Vor allem aber, damit sie lernen, die Krankheit anzunehmen und damit zu leben. Yoga kann dabei helfen. Weil man im Yoga zu sich selbst finden kann. Häufig verändert sich dadurch die Haltung gegenüber den Dingen, mitunter entwickelt man einen gewissen Gleichmut (nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit). Es ist die Betrachtungsweise, der Blickwinkel auf die Dinge, der sich wandelt. Nicht nur in Bezug auf eine Erkrankung sondern auf das gesamte Leben. Mitunter fällt es dann leichter Dinge anzunehmen, wie sie sind.

Yoga für Menschen mit Rheuma

Seit kurzem bietet die Hamburger Rheumaliga Yogakurse für Menschen mit Rheuma an. "Bewegung und Entspannung für Rheumatiker." (siehe auch News, Seite 6)

Der Kurs ist als fortlaufende Einheit angedacht, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Rheumavision sprach mit Bea Dinger, die die Yogakurse im Therapiezentrum Eilbek leiten wird. Bea Dinger ist Yogalehrerin, Tanzpädagogin und Therapeutin für medizinische Kräftigungstherapie.

www.bea-dinger.de

wissen

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Wissenschaft und Philosophie aus Indien. Spirituelles Ziel der Übungen war es, Eins zu werden mit dem was man tut, fühlt und empfindet. Am Ende eines jahre- oft lebenslangen Weges sollte die Erleuchtung stehen. Mit Fitness oder körperlicher Entspannung hatte Yoga zunächst nichts zu tun. Bis 1920, als immer mehr Psychologen und Mediziner Interesse an der fernöstlichen Lehre zeigten. Der Neurologe Johannes Heinrich Schultz, entwickelte das Autogene Training, das er zum großen Teil aus dem Yoga herleitete. Yoga ist Meditation in Bewegung, verbunden mit Atemübungen und damit in der Lage, unseren Körper umfassend zu revitalisieren. Unser täglicher Begleiter Stress – aus dem sich viele Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Schlaflosigkeit oder Migräne ableiten – kann durch Yoga abgebaut oder zumindest gemildert werden. Die Übungen können eine ausgleichende Wirkung sowohl auf unser Nervensystem als auch auf den Hormonzyklus haben.

Pranayama

Das Sanskritwort „prana“ steht für Atem, auch wenn es darüber hinaus noch weitergehende Bedeutung hat und auch Energie bzw. Lebensenergie meint. Ohne die Atmung könnten die Yoga Stellungen (Asanas) als bloße Gymnastik verstanden werden. (vgl. cosmia.de)

Interview

mit **Bea Dinger,**
Yoga-Lehrerin aus Hamburg

Frau Dinger, Ihr Yoga-Kurs ist speziell auf Menschen mit Rheuma zugeschnitten. Was heißt das konkret? Es gibt ja sehr viele verschiedene Formen von Rheuma. Kann jeder mitmachen?

Es sind alle Menschen angesprochen, die Mitglied in der Rheuma-Liga sind oder es werden möchten. Welche rheumatische Erkrankung ein Teilnehmer hat, spielt keine Rolle. Wie entstand die Idee, Yoga für Menschen mit Rheuma anzubieten? Die Rheuma-Liga ist auf mich zugekommen. Sie hatten auf der website des BDY gezielt nach erfahrenen Lehrenden im Hamburger Raum gesucht. Meine zusätzliche Qualifikation als Therapeutin für medizinische Kräftigungstherapie kommt mir hier zugute. Ich konnte mir das gut vorstellen und habe zugesagt.

Was machen Sie anders als in einer Yogastunde in der die Teilnehmer keine chronische rheumatische Erkrankung haben? Ist es nicht schwierig, weil diese dann sehr unterschiedliche Bedürfnisse haben?

Ich lasse mich einfach überraschen, welche Menschen da kommen, schaue mir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an und daraus entsteht das Unterrichtskonzept für diesen Kurs.

Es werden Menschen mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen kommen, darauf stelle ich mich ein. Die Übungen lassen sich individuell anpassen, jeder macht das, was er kann.

Ist es nicht bei Yoga auch so, dass man die Übungen sehr lange hält und auch teilweise sehr an seine Grenzen geht?

In der von mir praktizierten Tradition ist es nicht so. Hatha-Yoga ist seit dem Yoga-Boom wie ein riesiges Haus geworden, mit zahlreichen unterschiedlichen Zimmern. In jedem Zimmer wird etwas anders unterrichtet. Jeder Yogalehrende hat seinen eigenen Stil. In meiner Tradition geht es darum, die Grenzen zu respektieren. Nun ist das Thema Grenze für sich genommen schon ein riesiges philosophisches Feld, über das man lange diskutieren könnte. Denn wo jemand für sich die Grenze zieht ist sehr individuell. Die Tradition, in der ich Yoga praktiziere und unterrichte führt in die Stille, es geht um die Akzeptanz der Grenzen.

Yoga ist kein Sport sondern eine Philosophie, heißt es...

Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen in seinem ganzen Sein anspricht. Den Körper, den

Atem, den Geist. Es gibt Bereiche in denen Yoga als reines Workout daher kommt. Das war nie mein Ansatz.

Worauf müssen Teilnehmer mit Rheuma, speziell mit Gelenkproblemen besonders achten? Gibt es eine Verletzungsgefahr?

Es geht immer um Schmerzfreiheit. Die Übenden sollen nie in den Schmerz hineingehen. Das ist bei Menschen mit Vorerkrankungen natürlich um so wichtiger. Wer hier übertreibt und bis an die Schmerzgrenze geht, erhöht das Risiko einer Verletzungsgefahr. Das sage ich meinen Teilnehmern aber zu Beginn jeder Stunde und auch währenddessen immer wieder.

Das muss der Einzelne aber selber spüren und dann für sich entscheiden, wie weit er geht...

So ist es, ich sage immer der wichtigste Yogalehrer, die wichtigste Yogalehrerin liegt auf der eigenen Matte. Yoga ist im Prinzip ein Selbsterfahrungsweg und führt in die Selbstwahrnehmung. Wir erleben in unserer Gesellschaft auch oft die Aspekte Ehrgeiz und Wettbewerb; ich weise regelmäßig darauf hin dass im Yoga einfach auch mal Urlaub davon gemacht werden darf. Wenn ich im

schmerzfrihen Bereich, achtsam und auf meine Grenzen achtend übe, kann ich auch eine Verletzungsgefahr ausschließen.

Wie wichtig ist die Atmung?

Das ist einer der Hauptbestandteile. Dadurch kommt man in die Ruhe und das Karussell im Kopf beruhigt sich.

Wie kann Yoga die schulmedizinische Behandlung unterstützen?

Zunächst einmal tun die Menschen von sich aus etwas für sich und ihre Gesundheit, übernehmen damit Eigenverantwortung für ihre Gesundheit. Das fühlt sich gut und richtig an. Während der Yogastunde ist man bei sich. Die ganze Aufmerksamkeit ist ausschließlich auf die Übungen und die Atmung gerichtet. Die Welt bleibt draußen. Allein das gibt vielen Menschen ein gutes Gefühl und ist eine positive Erfahrung. Sie kommen zur Ruhe und in die echte Entspannung. Allein dadurch können sich Symptomaten verbessern und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Welchen Einfluss hat das auf die Psyche?

Manchmal verändert sich auch die eigene Wahrnehmung und die Perspektive, aus der die Krankheit betrachtet wird. Mitunter kann man das Ganze aus einem anderen Blickwinkel sehen und auch den Umgang mit seiner Erkrankung verändern.

Geht es darum, die Krankheit anzunehmen?

Wenn ich ein Leiden beeinflussen will, geht es im Yoga erst einmal darum, es so anzunehmen wie es ist. Ohne zu bewerten. Es geht um eine neutrale Betrachtung, ohne sofort dagegen anzugehen oder zu kämpfen.

Können Sie Übungen empfehlen, die z.B. bei bestimmten Symptomen, wie Morgensteifigkeit, Schmerzen oder auch Fatigue helfen?

Danach fragen interessanterweise viele Menschen. Nein. Es ist die Gesamtheit der Praxis. Es sind die Körperübungen, es sind die Atemübungen, es ist die Stille, vielleicht auch die Meditation. Es gibt nicht eine Übung gegen ein spezifisches Leiden. Die Menschen, die Yoga praktizieren sind so verschieden, wie Menschen eben verschieden sein können. Es ist wichtig, dass die Yogapraxis dem Individuum angepasst wird. Ob mit oder ohne rheumatische Erkrankung. Wenn ich im Einzelcoaching unterrichte, kann ich natürlich gezielter auf individuelle Voraussetzungen eingehen.

Wie häufig sollte man Yoga praktizieren?

Das kann man auch nicht pauschal beantworten. Ich freue mich, wenn mir jemand sagt: „ich habe mir eine Matte gekauft, denn ich möchte mich am Wochenende da auch mal zuhause drauflegen und üben.“ Aber ich möchte vermeiden, dass Druck entsteht. Gerade wenn jemand zum ersten Mal kommt. Es ist schön, wenn Menschen sagen: „ich bin neugierig ich möchte etwas für mich tun.“ Und wenn ich dann sage, „eigentlich müsst ihr täglich üben“, dann entsteht Druck und viele sind abgeschreckt. Mir geht es auch darum, Yoga in den Alltag zu integrieren. Im Prinzip kann ich überall und jederzeit Yoga praktizieren. In dem ich mit meiner Wahrnehmung bei der Sache bin, achtsam bin. So etwa beim Abwaschen. Vielleicht kann man das Radio ausschalten und mal nicht noch nebenher telefonieren oder nach dem Essen auf dem Herd sehen. Zurück zum Monotasking. Dadurch zentriert sich mein Geist auf das, was ich tue und auf den Moment in dem ich gerade bin.

Und das ist dann auch Yoga?

Auch das ist Yoga. Vielleicht muss man gar nicht immer die Matte ausrollen. Die Einladung einfach mal nur das zu tun, was man gerade tut und darin ganz aufzugehen, bringt enorme Entspannung im Alltag mit sich. Viele Leute fangen etwas an, sind hoch motiviert und merken wie gut es tut. Und dann kommt irgend etwas dazwischen und das, was sie als wohltuend empfunden haben, scheint auf der Strecke zu bleiben. Für diese Menschen ist es gut zu wissen, dass sich Yoga auch in den Alltag integrieren lässt.

Frau Dinger, ich bedanke mich für das Gespräch.

BDY - Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland

Unter dem gemeinsamen Dach des Berufsverbandes versammeln sich neben- und hauptberufliche Yogalehrende. Auf Basis gemeinsamer berufsethischer Richtlinien arbeitet der BDY bis heute als einziger Berufsverband traditions- und stilübergreifend. Ein wesentlicher Schwerpunkt in der gemeinsamen Arbeit ist die Sicherung und Verbesserung der Qualität von Unterricht und Ausbildung.

www.yoga.de/bdy-berufsverband

Rheuma Liga: Neue Kampagne

**RHEUMA BEWEGT
UNS ALLE**

Mit einer groß angelegten Kampagne will die Deutsche Rheuma-Liga weite Teile der Bevölkerung besser über die (un)heimliche Volkskrankheit informieren. „Rheuma bewegt uns alle“, so der Titel der Kampagne, die zum Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober ins Leben gerufen wurde. Drei Sätze bilden die Basis für die Bedeutung und die Brisanz, die Rheuma zu einem äußerst relevanten Thema öffentlichen Interesses macht. Erstens: Rheuma kann

jeden treffen. Zweitens: Rheuma ist nicht heilbar. Drittens, und das ist die positive Nachricht: Rheuma ist behandelbar.

»Unser Ziel ist, das Thema Rheuma in die Mitte der Gesellschaft zu holen«, so Professor Dr. med. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga.

www.rheuma-bewegt-uns-alle.de

Selbsthilfegruppen: Förderung wird erhöht

Die finanzielle Unterstützung der gesundheitlichen Selbsthilfe wird durch das Präventionsgesetz um rund 30 Mio. EUR erhöht. Für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen stellen die Krankenkassen anstatt 0,64 Euro in 2015 ab dem Jahr 2016 je Versicherten 1,05 Euro zur Verfügung. Die BAG Selbsthilfe hatte sich für diese Änderung in besonderem Maße eingesetzt. Einen kostenlosen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung gibt's unter:

www.bechterew.de

DGRh:

Mehr Lehrstühle für Rheumatologie gefordert

In Deutschland fehlen internistische Rheumatologen. Das ist vor allem für Patienten von Nachteil, die an einem der 100 rheumatischen Krankheitsbilder leiden. So vergehen, etwa bei Patienten mit rheumatoider Arthritis,

rund 11 Monate bis zum ersten Rheumatologenkontakt, wie die Daten der Kerndokumentation der Arbeitsgemeinschaft Regionaler Kooperativer Rheumazentren im Jahr 2013 gezeigt haben. „Dabei können wir den Krankheitsverlauf mit einer frühen Therapie in den ersten drei Monaten entscheidend verbessern – sogar ein Symptomstillstand ist möglich“, so Professor Dr. med. Gabriele Riemekasten, Sprecherin der Kommission für studentische Ausbildung der DGRh. Aber viele Medizinstudenten würden während ihrer

Zeit an der Universität keinen einzigen Patienten mit entzündlichem Rheuma sehen. Dabei sind 1,5 Millionen Erwachsene und etwa 20.000 Kinder von entzündlich rheumatischen Erkrankungen betroffen. Das Problem: In Deutschland fehlen rheumatologische Lehrstühle – nur sechs gibt es.

Diese Missstände in der universitären Ausbildung zeigt eine aktuelle Erhebung, die im September auf dem 43. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) in Bremen vorgestellt wurde. Um für Medizinstudenten wie auch für Patienten bessere Voraussetzungen zu schaffen, will die DGRh erreichen, dass die Zahl der Professuren auf dem Gebiet der internistischen Rheumatologie steigt. Denn nur, wenn schon im Studium das Interesse für das Fach geweckt wird, lässt sich das Nachwuchsproblem lösen. Dazu engagiert sich die DGRh auf allen Ebenen vom Studenten bis zum fertigen Facharzt, sowohl durch politische Lobbyarbeit als auch durch konkrete Fördermaßnahmen wie z. B. das Studentenprogramm beim Kongress oder die Auslobung von Weiterbildungsstipendien. (Quelle: rheuma-online.de, 23.9.2015)

Dass das Interesse für die Rheumatologie vorhanden ist, zeigen die Studenten deutlich. Doch es fehlt an Lehrstühlen und Weiterbildungsstellen. Die DGRh will erreichen, dass die Zahl der Professuren auf dem Gebiet der internistischen Rheumatologie steigt.



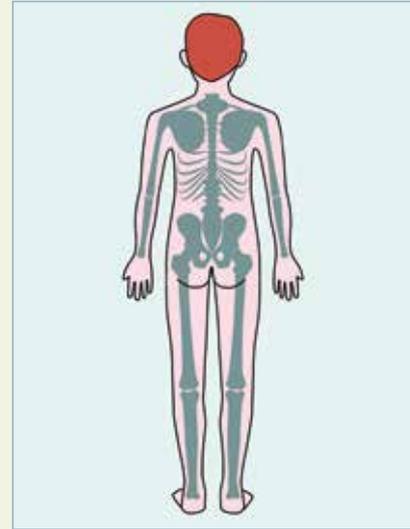
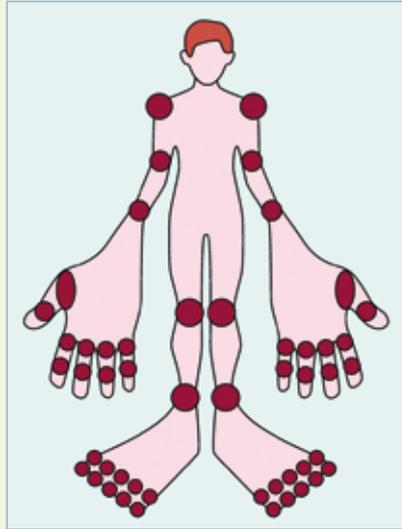
Fotos: iStockphoto

Arztbesuch:

Gut vorbereitet zum Rheumatologen

Die meisten kennen diese Situation: Man hat einen Termin beim Rheumatologen und wollte noch etwas Wichtiges fragen, aber in der üblichen Hektik, bzw. durch die Fragen des Arztes, vergisst man es wieder. Zusammen mit dem Ärztlichen Berater des Landesverbandes Bayern, Prof. Dr. Herbert Kellner und mit Unterstützung der Firma MSD Sharp & Dohme GMBH, hat die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew einen Vorbereitungsbogen entwickelt. Dieser Bogen ermöglicht es Patienten, vorab zu überprüfen, ob sie auch alles dabei haben, was der Rheumatologe benötigt, zum anderen kann man in der Ruhe des häuslichen Umfeldes den Bogen ausfüllen, bzw. ankreuzen und dem Rheumatologen diesen Bogen dann übergeben. Der Bogen kann kostenlos heruntergeladen werden unter:

www.bechterew.de



Wo habe ich derzeit Schmerzen? Wo hatte ich in letzter Zeit Probleme?
Im Fragebogen kann der Patient den Ort der Schmerzen / Schwellungen genau markieren. Und zwar in Ruhe zuhause und vor dem nächsten Termin beim Rheumatologen.

RheumaBlog:

Von Patienten für Patienten

Rheumahelden.de ist eine Plattform, gemacht von Patienten für Patienten – mit Informationen, Tipps und Erfahrungen rund um das Leben mit Rheumatoide Arthritis (RA). Im RHEUMABLOG schreibt Bärbel Matzka, über ihr Leben mit RA, „die mich seit vielen Jahren begleitet.“

www.rheumahelden.de

**Rheumatoide Arthritis:**

Geringe Therapietreue verringert Lebensqualität

Patienten mit rheumatoider Arthritis steht mittlerweile eine Vielzahl an effektiven Medikamenten zur Verfügung, mit denen ein anhaltender Krankheitsstillstand (eine sog. Remission) erzielt werden könnte. Dennoch magelt es an Therapietreue (sog. Therapieadhärenz). Eine suboptimale Therapietreue kann den Behandlungserfolg bei Rheumatoider Arthritis (RA) gefährden und sich negativ auf die Krankheitsaktivität und das radiologisch nachweisbare Fortschreiten der Gelenkerstörung auswirken. Außerdem führt eine schlechte Therapietreue auch zu einer geringeren Lebensqualität. All dies belegen aktuelle Daten verschiedener Studien zur Therapieadhärenz bei rheumatoider

Arthritis, die kürzlich auf der Jahreskonferenz der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) in Bremen diskutiert wurden.

„Das Ausmaß der Non-Adhärenz und Non-Persistenz hat uns überrascht“, betonte Krüger. „Besonders bedenklich stimmt mich ein weiterer Befund: Bis zu 65% der Patienten, die die Therapie im ersten Jahr nach Behandlungsbeginn abbrachen, erhielten keinerlei weitere rheumatologische Basistherapeutika im Jahr nach Therapieabbruch.“

(Quelle: internisten-im-netz.de)

Floriani Apotheke: Ihre Medikamente bequem per Versand



Daniel Olek,
leitender Apotheker

Bestellen Sie bei der Floriani Apotheke – Ihrem Partner in der modernen Rheumatherapie

Lassen Sie sich einfach und bequem Ihre benötigten Medikamente liefern, und zwar dorthin, wo Sie die Lieferung entgegennehmen können. Die Floriani Versand-Apotheke macht es möglich! Dabei fallen nicht mal Portokosten an – denn für Ihre Rezepteinsendung bekommen Sie von uns Rückumschläge und für Ihre Bestellung auf Rezept zahlen Sie bei der Floriani Apotheke weder Porto- noch Verpackungskosten. Und keine Sorge, dass Sie lange auf Ihre Medikamente warten müssen – jede Bestellung wird innerhalb von 24-48 Stunden nicht nur bearbeitet, sondern auch auf den Weg zu Ihnen gebracht. Denn wir – als Ihr Rheuma-Partner – haben alle Medikamente für Sie auf Lager.

Das kompetente Team rund um Regina Giese und Daniel Olek berät Sie gern. Bei allen Fragen zu Rheuma, aber auch in Bezug auf alle anderen medizinischen Bereiche. Besuchen Sie uns. Vor Ort in der Wichmannstraße oder auf unserer Website. Profitieren Sie von der Einfachheit, Schnelligkeit und Bequemlichkeit unseres praktischen „Nach-Hause-Liefer-Dienstes“!

Und so einfach funktioniert es:

- Sie senden Ihr Rezept im Freiumschlag an die Floriani Apotheke.
- Ein Apotheker prüft die Verordnung und gleicht diese mit dem Gesundheitsfragebogen ab, den

Sie einmalig (nur bei der ersten Bestellung) ausgefüllt an die Floriani Apotheke geschickt haben, um mögliche Wechselwirkungen auszuschließen.

- Ihre Arzneien werden von einem Apotheker zusammengestellt und versandfertig gemacht.

Durch passive Kühlung ist eine optimale Temperatur während des Versands gewährleistet. Rheuma-Medikamente werden grundsätzlich per Express versendet und am Folgetag, vor 12 Uhr, zugestellt.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Team von Apothekern und pharmazeutisch-technischen Assistenten zur Verfügung: unter der gebührenfreien Servicenummer 0800 - 56 00 943

FLORIANI APOTHEKE

Wichmannstraße 4/Haus 9,
22607 Hamburg
Telefon gebührenfrei:
0800 - 56 00 943
Fax: 040 - 822 28 65 17
E-Mail: service@floriani-apotheke.de
www.floriani-apotheke.de

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
08:00 - 18:00 Uhr



Unter www.floriani-apotheke.de finden Sie neben aktuellen Tipps und Angeboten auch unsere Flyer, das Archiv unserer Patientenmagazine sowie die aktuelle Rheumavision zum kostenlosen Download.

Die Deutsche Rheuma-Liga. Gemeinsam mehr bewegen.

In Deutschland leidet etwa ein Viertel der Bevölkerung an Funktionseinschränkungen durch muskuloskelettale Erkrankungen. Rund 10 Mio. Menschen sind hierzulande erfasst, wenn es um eine klinisch manifeste, behandlungsbedürftige und chronische Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates geht. Ganz gleich, ob es um schwere Rückenschmerzen, Kniegelenksarthrose oder eine Polyarthrose in den Händen geht. Ob eine entzündlich-rheumatische Erkrankung Schmerzen verursacht oder ob das eigene Kind an Rheuma leidet. Die Rheuma-Liga (RL) ist für alle diese Menschen da. „Wir helfen jedem der zu uns kommt,“ so Christel Kalesse, Vorsitzende der RL Hamburg.

Mit ca. 280.000 Mitgliedern ist die RL der größte Selbsthilfverband im Gesundheitswesen. 16 Landes- und drei Mitgliedsverbände beraten und informieren, frei von kommerziellen Interessen. Angebote der Hilfe und

Selbsthilfe, die Aufklärung der Öffentlichkeit und die Interessenvertretung Rheumakrankter gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit sind vorrangige Aufgaben der Organisation. (*Quelle: Deutsche Rheuma-Liga, Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie)

Beratung – Begegnung – Bewegung

Wie in allen Geschäftsstellen steht auch in Hamburg ein gut geschultes Team allen Rheumakranken zur Verfügung. Persönlich oder am Telefon. Die Beratung ist umfassend: Ob es um Soziales geht oder um den Behindertenausweis, Fragen zur Rente, Hilfsmittel oder die Unterstützung von Eltern rheumakrankter Kinder und Jugendlicher. Auch in Bezug auf Ergotherapie kann die Rheuma-Liga weiterhelfen.

Neben Info-Veranstaltungen zu verschiedensten Themen, gibt es auch Patientenschulungen, ärztliche Vor-

träge, Workshops und Seminare sowie vielfältige Veranstaltungen und Ausflüge.

Nicht zuletzt bewegt die Rheuma-Liga: Mit Bewegungsangeboten in Gruppen und unter physiotherapeutischer Leitung. Auf der Matte und im Wasser. Funktionstraining kann vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Kurse als Selbstzahler zu belegen. Alle Angebote der Rheuma-Liga sollen dazu dienen, die Eigeninitiative der Betroffenen zu stärken.



**Beratung - Bewegung - Begegnung
- Unsere Stärke ist die Selbsthilfe! -
Rheumakranke helfen Rheumakranken!**

Wir bieten: Beratung - Bewegungsangebote in Gruppen - Veranstaltungen - Selbsthilfgruppen

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e. V.,
Dehnhaide 120, Haus 17, 22081 Hamburg, Tel.: 040/669 07 65-0
Fax: 040/669 07 65-25
E-Mail: info@rheuma-liga-hamburg.de
www.rheuma-liga-hamburg.de

Deutsche | RHEUMA-LIGA
Landesverband Hamburg e.V.





Auftrag Gesundheit

Über 800.000 Menschen leiden in Deutschland an Rheumatoider Arthritis – eine Erkrankung, die ein normales Leben extrem erschwert.

Wir haben die Entzündungsprozesse erforscht und neue Angriffspunkte gefunden. Eine klare Perspektive für viele Betroffene, die neue Lösungen brauchen.

Und wir forschen weiter.

中
外
製
藥