

Gelenke schmerzen, es reißt in den Muskeln, Morgensteifigkeit prägt den Alltag: Millionen Deutsche leiden unter Rheuma. Medikamente, Bewegung und die richtige Ernährung lindern die Beschwerden.

Rund 400 verschiedene Erkrankungen fassen Mediziner heutzutage unter dem Oberbegriff "Krankheiten des rheumatischen Formenkreises" zusammen - dazu gehören etwa Gicht, Lupus erythematodes, Krankheiten der Gefäße (Vaskulitis) und viele mehr. Rheumatische Erkrankungen treffen Menschen aller Altersklassen, selbst Kinder können schon an Rheuma leiden. Rheuma tritt größtenteils am Bewegungsapparat auf, betrifft aber nicht nur "harte" Strukturen wie Knochen, Gelenke oder Knorpel, sondern auch "Weichteile" wie Muskeln, Bänder oder Sehnen. Selbst Organe, Rippenfell oder Nerven können betroffen sein. Rheuma schädigt auch die Gefäße. Betroffene können sehr viel früher Herzinfarkte und Schlaganfälle bekommen. Unbehandelt beeinträchtigt die Erkrankung die Lebenserwartung.

Die rheumatischen Erkrankungen lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen:

- entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- verschleißbedingte (degenerative) Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- Weichteilrheumatismus
- Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (pararheumatische Erkrankungen)

### **Rheumatoide Arthritis ist eine der häufigsten rheumatischen Erkrankungen**

Am häufigsten ist die rheumatoide Arthritis (früher bezeichnet als chronische Polyarthrit, cP), eine fortschreitende Gelenkentzündung, bei der die Innenhaut von Gelenken, Sehnenscheiden oder Schleimbeuteln angegriffen wird. Geschätzt 800.000 Menschen leiden hierzulande daran, darunter fast dreimal so viele Frauen wie Männer. Meist beginnt die Krankheit in der zweiten Lebenshälfte. In Deutschland sind aber auch etwa 15.000 Kinder davon betroffen. Heilbar ist Rheuma bisher nicht, jedoch gut behandelbar: Wird die Erkrankung früh genug erkannt, kann die Entzündung gestoppt oder verlangsamt werden.

### **Symptome: Schmerzen und Morgensteifigkeit der Gelenke**

Manchmal äußert sich eine rheumatoide Arthritis anfangs unspezifisch mit Abgeschlagenheit, selten auch Fieber. Erste konkrete Anzeichen sind warme, geschwollene oder gerötete Gelenke. Typischerweise sind die Gelenke symmetrisch betroffen, also beispielsweise beide Daumen. Besonders häufig beginnt die Krankheit in den Grundgelenken der Finger und Zehen, die nachts schmerzen und sich morgens über eine Stunde lang steif anfühlen. Die Krankheit kann langsam und milde verlaufen. Bei manchen - häufig älteren - Patienten verformen sich die Gelenke allerdings sehr rasch, versteifen und verursachen starke Schmerzen. Die Patienten können ihren Alltag dann nicht mehr ohne Hilfe bewältigen.

### **Rheuma oder Arthrose?**

Nicht immer ist die Diagnose leicht zu stellen. Bei jungen Patienten ist es relativ einfach, weil sie in der Regel noch keinen Gelenkverschleiß aufweisen. Bei älteren Patienten, die unter Arthrose leiden, wird es zunehmend schwieriger, das auseinanderzuhalten. Und es können auch beide Krankheiten zugleich vorliegen.

## **Diagnose mit Bluttest, Ultraschall und MRT**

Sind mehrere Gelenke länger als sechs Wochen entzündet, besteht der Verdacht auf rheumatoide Arthritis. Der Arzt wird Blut abnehmen: Erhöhte Blutsenkung und erhöhtes CRP (C-reaktives Protein) weisen allgemein auf eine Entzündung hin. Lassen sich zudem der sogenannte Rheumafaktor und bestimmte Antikörper nachweisen, dann gilt die Diagnose rheumatoide Arthritis als gesichert. Es gibt allerdings auch eine "seronegative" Form dieser Erkrankung, bei der Rheumafaktor und Antikörper fehlen. Im Ultraschall lässt sich gegebenenfalls die entzündlich verdickte Gelenkinnenhaut erkennen. Bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Magnetresonanztomografie (MRT) können zeigen, ob bereits Schäden an Knochen oder Knorpel bestehen.

### **Der Rheuma-Index DAS 28**

Der „DAS 28“ (Disease Activity Score 28 - Krankheitsaktivitätsindex für die 28 untersuchten Finger-, Hand-, Ellenbogen-, Schulter- und Kniegelenke) beschreibt den Krankheitsfortschritt. Parameter sind die Anzahl der druckschmerzhaften und der geschwollenen Gelenke, die Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit und die Patienteneinschätzung zu seiner Krankheit. Ein DAS28 unter 2,6 wird als Remission gewertet. Bei Werten bis 3,2 gilt das Rheuma als inaktiv, Werte über 5,1 bedeuten eine hohe Entzündungsaktivität.

### **Ursache: Autoimmunreaktion löst Entzündung aus**

Die Ursachen für die rheumatoide Arthritis sind noch nicht umfassend verstanden. Gesichert scheint, dass Autoimmunprozesse beteiligt sind, das Immunsystem der Betroffenen körpereigenes Gewebe bekämpft. Fehlgesteuerte Immunzellen gelangen - angeregt von bestimmten Botenstoffen, den Interleukinen - in die Gelenke und verursachen dort Entzündungen. Dadurch vernarbt und wuchert die Gelenkinnenhaut immer mehr, Knorpel und Bänder werden geschädigt. Das schmerzt, führt zu Bewegungseinschränkungen und - falls nicht rechtzeitig und adäquat therapiert wird - zur Zerstörung des Gelenks. Für die Fehlsteuerung des Immunsystems dürfte ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren verantwortlich sein. Dazu gehören neben einer genetischen Veranlagung das Rauchen und möglicherweise andere Umweltgifte.

### **Bester Therapie-Erfolg bei schneller und konsequenter Behandlung**

Wie die meisten rheumatischen Erkrankungen zählt die rheumatoide Arthritis zu den chronischen Krankheiten. Betroffene können ihren Krankheitsverlauf aber verlangsamen oder sogar ganz zum Stillstand bringen. Besonders günstig ist die Prognose, wenn sie innerhalb der ersten drei Monate eine Therapie beginnen. Deshalb sollten Betroffene rechtzeitig einen Rheumatologen aufsuchen.

### **Medikamente: Immunsuppressiva gegen Entzündungen sind die Basis**

Der Facharzt erarbeitet zusammen mit dem Patienten einen Behandlungsplan, der auf moderne entzündungshemmende Medikamente setzt. Zum Einsatz kommen meist sogenannte Immunsuppressiva wie Methotrexat und sogenannte TNF-Hemmer, die bestimmte überschießende Funktionen des Immunsystems dämpfen.

### **Entzündungshemmende Ernährung kann lindern**

Ergänzend hilft eine spezielle entzündungshemmende Ernährung. Fleisch sollte nur noch selten auf den Tisch kommen, weil es viel entzündungsfördernde Arachidonsäure enthält. Gute Fette, insbesondere Omega-3-Fettsäuren sowie pflanzliche Mineralstoffe und

Antioxidantien helfen gegen die Entzündung. Stängel und Blätter, die wir beim Kochen wegwerfen, sind besonders reich an diesen wertvollen Stoffen und lassen sich beispielsweise zu leckeren grünen Smoothies verarbeiten. Diese Ernährungsweise schützt auch das Herz.

### **Bewegung und Physiotherapie gegen Rheuma**

Um eventuelle Schmerzen einzudämmen und die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten, hilft regelmäßige Bewegung: Krankengymnastische Übungen verbessern die Mobilität der Gelenke und trainieren die umgebende Muskulatur.

### **Kälte- und Wärmetherapie beim akuten Rheumaschub**

Auch Wärme-, Kälte- oder Elektrotherapie (TENS) können unterstützend zum Einsatz kommen. So verschafft es beispielsweise im akuten Schub vielen Rheumatikern Linderung, die Hände zehn Minuten lang in einer Schüssel Rapssamen zu bewegen. Viele verwenden sie kühschränkkalt, aber wem Wärme mehr hilft, der kann die Samen auch kurz in die Mikrowelle stellen. Rapssamen bekommt man im Bioladen, Reformhaus oder direkt bei einer Mühle.

### **Rheumaschmerzen: Wann ist eine OP notwendig?**

Im fortgeschrittenen Stadium ist bei manchen Betroffenen eine Operation unumgänglich, bei der zerstörte Gelenke durch eine Prothese ersetzt oder, wenn dies nicht möglich ist, zum Beispiel versteift werden.

### **Expertinnen und Experten zum Thema**

Priv.-Doz. Dr. Eva C. Schwaneck, Asklepios Klinik  
Sektionsleiterin Rheumatologie und klinische Immunologie  
Asklepios Klinik  
Altona Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg  
(040) 18 18-81 11 24  
[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

Prof. Dr. Jens Gert Kuipers, Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen  
Chefarzt Klinik für Internistische Rheumatologie  
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen gGmbH  
St.-Pauli-Deich 24  
28199 Bremen  
(0421) 55 99-511  
[www.rotekreuzkrankenhaus.de/klinik-fuer-internistische-rheumatologie](http://www.rotekreuzkrankenhaus.de/klinik-fuer-internistische-rheumatologie)