

Die entzündlichen Prozesse können jedes Gelenk treffen. Oft zeigen sie sich zuerst in den Fingern oder den Knien

Einfache Übungen für zu Hause

- **Diese Übung hält die Muskulatur** in Hüfte, Unterschenkeln, Füßen und Zehen flexibel. Dazu aufrecht auf einen Stuhl setzen. Einen Fuß auf das gegenüberliegende Knie ablegen, dann die Zehen mit den Fingern halten und nach oben und unten beugen. 10- bis 15-mal pro Seite wiederholen.

Gut Leben – trotz Rheuma

Neue Methoden können die Entzündungskrankheit fast zum Stillstand bringen

Der Morgen beginnt oft mit Schmerzen: Die Finger sind steif, eine Jacke zuzuknöpfen oder einen Schraubverschluss aufzudrehen, wird zur Herausforderung. So geht es vielen, die an rheumatoider Arthritis leiden. Mit etwa 800 000 Betroffenen ist sie die häufigste rheumatische Erkrankung in Deutschland. Frauen sind dreimal so oft betroffen wie Männer, u. a. weil hormonelle Faktoren sie anfälliger für Autoimmunerkrankungen machen. Die gute Nachricht: Dank aktueller Diagnose- und Therapiemethoden ist es heute oft möglich, lange beschwerdefrei zu leben, erklärt der Rheumatologe Dr. Keihan Ahmadi-Simab.

Was passiert im Körper bei einer rheumatoiden Arthritis?
Bei dieser Erkrankung greift das Immunsystem die Innenhaut der eigenen Gelenke an, die Synovialis. Diese entzündet und verdickt sich und produziert entzündungsfördernde Stoffe, die den Gelenkknorpel und sogar Knochen angreifen können.

Welche Körperregionen sind besonders häufig betroffen?
Oft sind bei einer rheumatoiden Arthritis zuerst die Finger betroffen, manchmal auch die Knie, Schultern oder Ellenbogen. Typische Symptome sind Schmerzen, Schwellungen und Steifheit. Und meist betrifft Rheuma beide Körperseiten gleichzeitig, diese Symmetrie ist ein charakteristisches Merkmal. In manchen Fällen betrifft das Leiden aber nicht nur die Gelenke. Sind auch Organe wie die Lunge oder das Herz betroffen, spricht man von einer extraartikulären Manifestation, sie erfordert eine deutlich aggressivere Behandlung.

Kann Rheuma aktuell schon geheilt werden?
Bisher ist diese chronische Erkrankung zwar nicht heilbar. Die Beschwerden lassen sich aber inzwischen immer besser lindern und das Fortschreiten der Autoimmunerkrankung lässt sich aufhalten. Dank moderner Medikamente ist es sogar möglich, die Krankheit nahezu zum Stillstand zu bringen. Viele Patienten können mit der richtigen Therapie ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen.

Wie helfen Medikamente bei den gegenwärtigen Therapien?
Sie sollen dazu führen, die Entzündung vollständig zu unterdrücken und eine stabile, möglichst lang anhaltende Remission zu erreichen – also einen Zustand, in dem keine Krankheitsaktivität mehr nachweisbar ist. Moderne Medikamente, Biologika und JAK-Inhibitoren haben die Behandlung der rheumatoiden Arthritis regelrecht revolutioniert: Sie greifen gezielt in die fehlgesteuerten Immunprozesse ein und können die Erkrankung mittlerweile fast vollständig ausbremsen.

Wie kann so eine Behandlung konkret aussehen?
Eine Therapie beginnt oft mit Methotrexat (MTX) als Basistherapeutikum. Wenn das nicht ausreichend wirkt, kommen noch Biologika oder JAK-Inhibitoren hinzu. Ibuprofen oder Diclofenac helfen zwar auch, sie sollten als Antirheumatika aber nicht über eine längere Dauer genommen werden. In einigen Fällen gelingt es sogar, die Einnahme der Medikamente nach längerer Zeit Schritt für Schritt zu reduzieren oder sie ganz abzusetzen, ohne dass die Erkrankung erneut aufflammt. Das ist zwar keine Heilung, aber immerhin ein wichtiger Schritt in diese Richtung.

Kann man durch den Lebensstil etwas beeinflussen?
Ernährung, Darmflora und Bewegung spielen eine große Rolle fürs Immunsystem und können deshalb auch den Krankheitsverlauf bei Rheuma entscheidend beeinflussen. Beispielsweise unterstützt eine ausgewogene, entzündungshemmende Kost die Therapie spürbar. Auch regelmäßige Bewegung ist ein entscheidender Baustein. Sie erhält die Flexibilität der Gelenke und lindert Schmerzen. Dabei helfen bereits Übungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Ein

DER EXPERTE
Dr. med. Keihan Ahmadi-Simab
- **Tätigkeit**
Ärztlicher Direktor und Facharzt für Rheumatologie am Medizinicum in Hamburg



FOTOS: Thieme/S. Schneider (6), Shutterstock/Peter Schreiber, privat



Brustwirbelsäule

- **Hält die oberen Brustwirbel flexibel:** Die Hände an den Hinterkopf legen, der rechte Ellenbogen zeigt in Richtung Decke. Den Oberkörper zur linken Seite neigen, den Rumpf nach rechts rotieren. Der Blick bleibt während der gesamten Übung geradeaus gerichtet. Dann die Bewegung auf der anderen Seite spiegeln. Beidseitig mehrfach wiederholen.



Zwerchfell



- **Die Übung löst Verspannungen** in Bauch, Brust und Zwerchfell. Dafür aufrecht stehen, Kopf nach vorne beugen, den Nacken entspannen. Finger rechts und links unterhalb des Rippenbogens anlegen und einen leichten, gleichmäßigen Druck nach innen zum Bauch und nach außen entlang der Rippen ausüben, nach Bedarf 30 Sekunden bis 1 Minute lang.



wenig frische Inspiration liefert auch mein neuer Ratgeber.

Wie unterstützen digitale Anwendungen und KI?
Künstliche Intelligenz hilft schon heute dabei, große Datenmengen auszuwerten und individuelle Behandlungsstrategien zu entwickeln. Digitale Hilfsmittel wie Apps auf dem Handy und die Smartwatch können in Zukunft die Therapie unterstützen, indem sie etwa den Krankheitsverlauf anzeigen. So kann der Patient seine Beschwerden positiv beeinflussen.

Welche Forschungsansätze sind vielversprechend?
Da gibt es aktuell gleich mehrere, besonders interessant sind sogenannte Toleranztherapien. Sie verfolgen das Ziel, das Immunsystem der Patienten so zu beeinflussen, dass es wieder lernt, körpereigene Strukturen zu tolerieren, anstatt sie zu bekämpfen. Dazu untersuchen Wissenschaftler zurzeit unter anderem Toleranzimpfstoffe, Nanopartikel und zellbasierte Therapien, die das immunologische Gedächtnis quasi neu programmieren sollen.

Könnten auch bald Gentherapien eingesetzt werden?
Ja, sie und die CAR-T-Zelltherapie, die ursprünglich mal in der Krebsmedizin entwickelt wurden, zeigen erste Erfolge bei schweren, therapieresistenten Autoimmunerkrankungen. Sie könnten langfristig dazu beitragen, krankheitsauslösende Immunzellen tatsächlich dauerhaft auszuschalten.

Pia Krämer

BUCHTIPP
„Expertenwissen Rheuma“
Der Ratgeber von Dr. med. Keihan Ahmadi-Simab (26 Euro, Trias Verlag) bietet hilfreiche Anregungen für den Alltag mit Rheuma



ANZEIGE





PZN 19238537 (20 g)
PZN 19800565 (40 g)

Wundheilung mit der Kraft des Fichtenharzes

Wenn die Haut verletzt ist, braucht sie schnelle und zuverlässige Unterstützung. Die ilon® WundXtra Salbe nutzt dafür die wissenschaftlich belegten Eigenschaften nordischen Fichtenharzes.[1,2]



Der Naturstoff, auch Gold des Waldes genannt, legt sich wie ein unsichtbares Pflaster über die Wunde, schafft ein feuchtes, wundheilungsförderndes Milieu, reduziert die Keimbelastung und fördert die natürliche Heilung. So wird die natürliche Regeneration effektiv unterstützt – bei kleinen Alltagsverletzungen ebenso wie bei schlecht heilenden Wunden[3].

Mit **ilon® WundXtra Salbe** aus der Apotheke setzen Sie auf die Kombination aus traditioneller Naturkraft und moderner Forschung – für eine sichere, verlässliche Wundheilung, der Sie vertrauen können.

1. Jokinen & Sipponen (2016). Adv Wound Care, 5(5), 198–207.
2. Tímea Hevér (2024). Biomed J Sci & Tech Res 57(4).
3. Bei der Behandlung von infizierten und chronischen Wunden sollte immer ein Arzt oder eine Ärztin zu Rate gezogen werden.