

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



Besuchen Sie uns auf
Facebook:
**Pensionistenverband
Österreichs**

**GUTSCHEINE
AB S. 21!**

**P 70 JAHRE
70 VORTEILE**

Eintauchen, abschalten

Thermengenuss. Wir stellen Ihnen die besten
Thermen und Wohlfühlöasen für „unsere Generation“ vor –
in Österreich und bei unseren Nachbarn!

FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES



DAS MITGLIEDERMAGAZIN DES
PENSIONISTENVERBANDES ÖSTERREICHS
www.pvoe.at



SANGENOR®
Aktiviert, indem es regeneriert

Mehr Leistung

Mehr Vitalität

Mehr Konzentration

www.sangenor.at



WIKI-CHEERUNG-8005

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.



Rheuma kann viele Ursachen haben. Die häufigsten sind: genetische Veranlagung und die Überbelastung von Gelenken.

INTERVIEW



PRIM. DOZ. DR.
EDMUND CAUZA
Vorstand der Abteilung für
Innere Medizin im Herz-Jesu
Krankenhaus Wien

Volkskrankheit Rheuma

Diese schmerzhafte „Geisel“ ist – zumindest derzeit – nicht heilbar. Wie man mit **Polyarthrit**is und **Arthrose** seine **Lebensqualität weitestgehend erhalten** kann, verrät der Rheumatologe Dr. Edmund Cauza im Gespräch mit UG – *Unsere Generation*.



„Treten ohne ersichtlichen Grund Schwellungen und Schmerzen in einem Gelenk auf, sollte man ‚hellhörig‘ werden.“

Jede Bewegung tut weh und jeder Schritt wird zur Qual. Die Auswirkungen von Gelenkschmerzen auf das Leben der Betroffenen sind dramatisch: Ein aktives und mobiles Leben ist für sie nur sehr eingeschränkt bis kaum mehr möglich. Die Ursachen für die oft unerträglichen Schmerzen können vielfältig sein, genauso wie die Formen der Krankheit, die im Volksmund unter der Bezeichnung „Rheuma“ jedem bekannt ist. Wir haben mit Prim. Doz. Dr. Edmund Cauza, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin im Herz-Jesu Krankenhaus

Wien, darüber gesprochen, welche Formen von Rheuma es gibt, welche Therapien möglich sind und was Betroffene tun können.

UG: Rheuma wird oft als Volkskrankheit bezeichnet und tritt anscheinend in vielen Formen auf. Was versteht man unter Rheuma?

Dr. Cauza: Unter den Begriff Rheuma fallen über 400 entzündliche rheumatologische Erkrankungen. Zu Rheuma gehört auch die große Gruppe der degenerativen Veränderungen – die Arthrosen der kleinen und großen Gelenke. Diese können sich vor allem durch Überlastung



Je früher eine rheumatische Erkrankung von einem Facharzt diagnostiziert wird, desto wirksamer können Gelenksveränderungen vermieden werden

auch sekundär entzünden. Diese sind aber nicht zu verwechseln mit dem entzündlichen Rheuma, wo sich praktisch das Immunsystem in einer Überreaktion gegen den eigenen Körper richtet und Gelenksveränderungen verursacht, indem es quasi das Gelenk „anknabbert“. Das bekannteste und bei uns am häufigsten auftretende Krankheitsbild ist die chronische Polyarthritis, auch rheumatoide Arthritis genannt.

Wie macht sich entzündliches Rheuma bemerkbar?

Wenn ein Gelenk anschwillt oder schmerzt, ohne dass man sich zum Beispiel verletzt hat, dann sollte man hellhörig werden. Bestehen die Symptome länger als zwei Wochen, dann sollte unbedingt ein Rheumatologe kontaktiert werden. Durch die frühzeitige Diagnose und einer damit einhergehenden Therapie können die sonst in der Folge auftretenden Gelenksveränderungen vermieden werden.

Ist Rheuma ein „Schicksal“ oder kann man durch seine Lebensweise einer Erkrankung vorbeugen?

Das entzündliche Rheuma kann man leider wirklich als Schicksal bezeichnen. Es wird durch die genetische Veranlagung, durch Umweltfaktoren oder Infekte ausgelöst, die den Körper gegen sich selbst reagieren lassen. Wichtig ist, dass nach der Diagnose rasch eine Therapie eingeleitet wird. Die schlechte Nachricht: Rheuma ist derzeit noch nicht heilbar. Es gibt mittlerweile jedoch gute Medikamente, mit denen man die Entzündung in einer Langzeittherapie gut in den Griff bekommen kann. Das ist wichtig, weil die Entzündung auch negative Auswirkungen auf das Herz hat. Für den Patienten selbst steht natürlich die Schmerzreduktion im Vordergrund, weil ihm das weiterhin Mobilität ermöglicht und somit seine Lebensqualität weitgehendst erhalten bleibt.

Kann der Patient selbst auch etwas zur Therapie beitragen?

Natürlich, der Patient ist der wichtigste Teil der Therapie. Wir Ärzte können nur versuchen, medikamentös die Krankheit zum Stillstand zu bringen. Danach gilt aber das bekannte Sprichwort: Wer rastet, der rostet. Das haben viele Studien in der Rheumatologie bewiesen. Bewegungs- und Trainingstherapie sind beim entzündlichen Rheuma ganz essenziell und haben großen Einfluss auf einen positiven Krankheitsverlauf, was auch in vielen Studien nachgewiesen werden konnte.

Sie erwähnten auch Rheuma als Folge von Überlastungen. Wo liegt der Unterschied zum entzündlichen Rheuma?

Wie ich schon sagte, ist bei Arthrosen die Ursache meist eine Überbelastung gewisser Gelenke. Ein typisches Beispiel war früher die „Näherinnenkrankheit“, wo durch Überlastung die kleinen Fingergelenke arthrotisch geworden sind. Heute sind vor allem das Hüft- und das Kniegelenk betroffen.

Was kann man bei Arthrosen machen?

Zunächst einmal sei erwähnt, dass man hier im Gegensatz zum entzündlichen Rheuma vorbeugen kann, vor allem mit regelmäßigem Kraft- und Ausdauertraining. Auch die Vermeidung von Übergewicht reduziert natürlich die Belastung besonders für die Hüft- und Kniegelenke. Sind Gelenke bereits von einer übermäßigen Abnutzung betroffen, dann steht auch hier vonseiten des Arztes die Schmerzreduktion im Vordergrund, damit der Patient weiterhin möglichst aktiv und mobil bleiben kann. Für den Betroffenen selbst ist wichtig, auf sein Körpergewicht zu achten, die Muskulatur zu trainieren und sich viel zu bewegen. Eine gut trainierte Muskulatur entlastet und schützt die Gelenke. Ⓢ

SANGENOR®
Aktiviert, indem es regeneriert

Mehr Leistung
Mehr Vitalität
Mehr Konzentration

www.sangenor.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.