



MYTHEN UND VORURTEILE
rund um chronisch-entzündliche
Rheumaerkrankungen

So reagieren Sie souverän

Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in dieser Broschüre bei personenbezogenen Wörtern, wie etwa „Arzt“, die männl. Form. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung selbstverständlich für alle Geschlechter.

Inhalt

Vorwort	3
<hr/>	
Fakt oder Fiktion – Rheuma-Mythen auf der Spur	4
Auslöser	4
Lebensstil	6
Merkmale	8
<hr/>	

Vorurteile & Co. – So bleiben Sie gelassen	10
Tiefenentspannt	11
Cool kontern	12
<hr/>	
Nützliches	14
Links und Adressen	
<hr/>	

MYTHEN UND VORURTEILE

rund um chronisch-entzündliche Rheumaerkrankungen



Liebe Patientin, lieber Patient,

es kann sehr belastend sein, ständig mit Vorurteilen und irrigen Vorstellungen rund um eine chronisch-entzündliche Rheumaerkrankung konfrontiert zu werden. Die Liste der dummen Sprüche zu selbstverschuldeten Ursachen, vermeintlich einfachen Gegenmaßnahmen oder unreflektierten Stigmatisierungen ist lang.

Im ersten Teil der Broschüre räumen wir daher rigoros mit typischen Mythen rund um Rheuma auf. Hier erfahren Sie mehr über die Hintergründe irriger Vorstellungen und

darüber, welche Aussagen tatsächlich zutreffen. Dieses Wissen kann Ihnen helfen, den Sprücheklopfern etwas entgegenzusetzen: nämlich Aufklärung. Darüber hinaus ist es hilfreich, Vorurteilen souverän und schlagfertig zu begegnen. Die gute Nachricht lautet: Dies können Sie trainieren. Im zweiten Teil der Broschüre zeigen wir Ihnen, wie das geht.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Zeit!

Ihr Care+ Team!

Fakt oder Fiktion?

RHEUMA-MYTHEN AUF DER SPUR

Mythos 1:

Fast Food kann Rheuma verschlimmern

Besonders fettreiche tierische Lebensmittel, Eigelb sowie fettreiche Fleisch- und Wurstsorten können bestehende Entzündungsprozesse weiter befeuern. Sie können Ihre Erkrankung durch eine Ernährungsumstellung zwar nicht heilen, aber positiv beeinflussen. Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, die Entzündungsaktivität zu dämpfen und zum Beispiel Schmerzen zu lindern. Wichtig zu wissen: Eine gesunde Ernährung kann Ihre Rheuma-Therapie immer nur ergänzen. Sie ersetzt keinesfalls Ihre ärztliche beziehungsweise medikamentöse Behandlung.

Wahr

Mythos 2:

Rauchen verursacht Rheuma

Rauchen erhöht nachweislich das Risiko, an chronisch-entzündlichem Rheuma zu erkranken. Forscher konnten belegen, dass sich durch Rauchen bestimmte Eiweißverbindungen (Proteine) im Körper so verändern können, dass Immunzellen sie als fremd einstufen. Raucher haben oft schwerere Krankheitsverläufe und benötigen höhere Dosen an Rheuma-Medikamenten. Daher ist ein Rauchstopp eine effektive Maßnahme, um Rheuma-Erkrankungen positiv zu beeinflussen.

Wahr



REZEPTE

Sie suchen antientzündliche wirkende Gerichte zum Nachkochen? Dann schlagen Sie auf [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) unter *Meine Rezepte* nach oder bestellen Sie sich die saisonalen Rezepthefte unter *Meine Broschüren*.



AUSLÖSER

Mythos 3:

Stress löst Schübe aus

Welche Zusammenhänge zwischen Stress und Rheuma bestehen, wird derzeit intensiv erforscht. Eins ist aber klar: Stress kann bestehende Symptome verstärken. Neuere Studien deuten außerdem darauf hin, dass zum Beispiel chronischer Arbeitsstress bei der Entstehung einer chronisch-entzündlichen Rheumaerkrankung beteiligt sein könnte. So oder so können Sie bei einer Rheuma-Erkrankung sehr von Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung profitieren. Damit können Sie auch Ihre Lebensqualität enorm steigern.

Falsch

Wahr



LEBENSSTIL



Mythos 4:

Fasten hilft bei Rheuma

Fastenkuren können einen kurzfristigen positiven Effekt auf rheumatische Beschwerden haben. Insbesondere akute Schmerzen lassen häufig nach. Forscher vermuten, dass in Phasen ohne Essen verstärkt körpereigenes Kortison (Glukokortikoide) freigesetzt wird, das entzündungshemmend wirken kann. Da bei längeren Fastenkuren aber auch Muskulatur und Knochen geschwächt werden können, sollten Sie immer nur unter ärztlicher Aufsicht fasten. Führen Sie Ihre Therapie außerdem konsequent durch, um möglichen Schäden vorzubeugen.

Falsch

Wahr

Geeignete Sportarten finden

Auf [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) finden Sie unter Mein Sport viele geeignete Übungen für zu Hause. Wollen Sie wissen, von welchen Sportarten im Wasser und an der frischen Luft Sie besonders profitieren können, dann bestellen Sie sich unter Meine Broschüren das Heft „Outdoor- und Wassersport mit einer rheumatischen Erkrankung“ bequem nach Hause oder laden Sie es sich direkt über die Website herunter.

Mythos 5:

Bewegung verschlechtert die Erkrankung

Früher riet man Rheumatikern noch, sich zu schonen. Heute ist durch wissenschaftliche Studien vielfach belegt, dass das Gegenteil sinnvoll ist: Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt seine Gelenke und Muskeln. Auch die Beweglichkeit bleibt erhalten. Außerdem wird durch die körperliche Bewegung Energie freigesetzt, die beispielsweise Erschöpfung entgegenwirken kann. Welche Sportarten für Sie geeignet sind, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt.

Falsch



Mythos 6:

Rheuma und Kinderwunsch sind unvereinbar

Als Rheuma-Patientin können Sie eine völlig normale und unkomplizierte Schwangerschaft erleben. Die beste Voraussetzung dafür ist eine möglichst geringe Krankheitsaktivität. Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen über Ihre Rheuma-Erkrankung und mit Ihrem Rheumatologen über Ihren Kinderwunsch: Gemeinsam können Sie dann Ihre Therapie während der Schwangerschaft und Stillzeit so abstimmen, dass es sowohl Ihnen als auch Ihrem Kind gut geht.

Falsch

Glück nach Plan

Orientierung für zukünftige und frischgebackene Eltern bietet die Broschüre „Kinderwunsch & Schwangerschaft mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung“. Dieses können Sie auf [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) unter *Meine Broschüren* bestellen oder herunterladen.

MERKMALE



Mythos 7:

Rheuma ist eine Erkrankung des Alters

Grundsätzlich kann jeder Mensch an Rheuma erkranken – egal ob jung oder alt. Einige rheumatische Erkrankungen, wie die rheumatoide Arthritis, treten eher bei älteren Menschen auf. Doch auch Kinder können daran erkranken, sogar Kleinkinder und Säuglinge. Am häufigsten erkranken Kinder an Gelenkrheuma – der sogenannten juvenilen idiopathischen Arthritis (JIA). In Deutschland sind etwa 30.000 bis 40.000 Kinder und Jugendliche davon betroffen.

Falsch

Mythos 8:

Rheuma betrifft nur die Gelenke

Unter der Bezeichnung Rheuma werden über 100 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst. Diese können ganz unterschiedliche Körperregionen betreffen, etwa Kniegelenke, Fingerglieder oder die Wirbelsäule. Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen beispielsweise rheumatoide Arthritis (RA), Fibromyalgie und ankylosierende Spondylitis. Neben den Gelenken und Knochen können zudem Darm, Haut oder Augen von chronischen Entzündungen betroffen sein.

Falsch

Mythos 9:

Rheuma tut weh, ist aber harmlos

Unbehandelt kann Rheuma im Verlauf die betroffenen Gelenke immer stärker angreifen und dadurch Rheumatiker in ihrer Beweglichkeit stark einschränken. Besonders bei der rheumatoiden Arthritis (RA) können neben den Gelenken auch andere Organe, wie etwa das Herz, in Mitleidenschaft gezogen werden. Doch mit einer optimalen Behandlung lassen sich solche Komplikationen und auch schwere Verläufe oftmals verhindern.

Falsch



Mythos 10: Katzenfelle helfen bei Rheuma

Falsch

Auch wenn die Volksmedizin oft helfen kann – hier liegt sie vollkommen daneben. Früher glaubten viele, dass Katzenfelle rheumatische Schmerzen lindern könnten. Daher wurden die Felle sogar zu speziellen Rheumadecken verarbeitet. Allerdings fehlt bis heute der wissenschaftliche Beleg dafür, dass Katzenhaar eine besondere Wirkung hätte. Natürlich hat jedes Fell einen wärmenden Effekt, der bei Rheuma helfen kann. Den erzielen Sie aber auch auf einfacherem Weg – mit einer Wärmflasche oder einem Körnerkissen.

ENTSPANNUNG



VORURTEILE & CO.

So bleiben Sie gelassen

Selbstakzeptanz

So paradox es auf den ersten Blick klingt, und selbst wenn Sie Ihre Erkrankung an manchen Tagen am liebsten zum Teufel wünschen würden: Schließen Sie Frieden mit ihr. Sie gehört zu Ihnen und wird Sie auch weiterhin begleiten. Führen Sie sich regelmäßig vor Augen, wie gut Sie den Alltag mit Rheuma meistern und seien Sie stolz auf das Erreichte. Das gibt Ihnen ein gutes Gefühl und macht Sie ein wenig gelassener.

Entspannung & Meditation

Um Stress abzubauen und gelassener zu werden, eignen sich viele Methoden. Eine Auswahl an Übungen finden Sie im Heft „Entspannung & Meditation mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung“, die Sie auf [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) unter Meine Broschüren bestellen oder herunterladen können.

Umgang mit Vorurteilen

„Eigentlich siehst du doch ganz gesund aus!“ Die meisten Menschen werden wütend oder ziehen sich zurück, wenn sie mit so einem unbedacht geäußerten Spruch konfrontiert werden. Eine derart oberflächliche Einschätzung kann sehr verletzend sein. Mit den folgenden fünf Tipps begegnen Sie Halbwissen, Unverständnis und ärgerlichen Klischees selbstbewusst und gut vorbereitet.



Tipp 1:

Innere Stärke kultivieren

Machen Sie sich immer wieder klar, was Sie – und Ihr Körper – täglich alles leisten. Sie werden feststellen, dass Sie stärker sind, als Sie vielleicht glauben. Erzählen Sie Ihrem Spiegelbild, was Sie am meisten an sich mögen. Schenken Sie dabei Ihren inneren Werten dieselbe Aufmerksamkeit wie Ihren äußeren Vorzügen. So gewinnen Sie Stärke und werden weniger angreifbar.

Tipp 2:

Nachsicht üben

Nicht hinter jedem blöden Spruch steckt eine böse Absicht. Meist sind es Unsicherheit und schlicht fehlendes Wissen. Und Hand aus Herz: Haben Sie sich nicht auch selbst schon einmal dabei ertappt, wie Sie dem ewigen Single aus Ihrem Freundeskreis Flirttipps gegeben oder der übergewichtigen Nachbarin ein bestimmtes Fitnessstraining empfohlen haben? Reagieren Sie auf blöde Kommentare sachlich, ist die Chance groß, dass Ihr Gegenüber zuhört und Sie versteht. Werden Sie aggressiv oder ziehen sich zurück, wird sich der Andere in seiner Meinung nur bestätigt fühlen.

COOL KONTERN



Tipp 3:

Ehrlichkeit punktet

Statt Mitleidsbekundungen einfach runterzuschlucken, sprechen Sie über das, was Sie in Bezug auf Ihr Rheuma am meisten bewegt. Sagen Sie zum Beispiel: „Danke für dein Mitgefühl. Doch mir würde es gerade mehr helfen, wenn du mir weiterhin etwas zutraust und mich dabei unterstützt.“

Ärgern Sie sich nicht über die ewig gleichen Ratschläge – etwa zu gesunder Ernährung. Versuchen Sie stattdessen wertzuschätzen, dass Ihr Gegenüber Ihnen wirklich etwas Gutes wünscht. „Danke, dass du dir Gedanken darüber machst, was mir noch helfen könnte. Aber ich bin bei meinem Arzt in besten Händen und erhalte dort auch eine fundierte Ernährungsberatung.“

Tipp 4:

Schlagfertigkeit üben

Richtig dumme Sprüche machen Sie erstmal sprachlos? Damit sind Sie nicht allein. Doch gut vorbereitet, können Sie optimal kontern. Vielleicht bleibt dann ja auch einmal Ihr Kollege, der bisher resistent gegenüber all Ihren Erklärungsversuchen war, sprachlos zurück.

- Notieren Sie sich typische Vorurteile, die Ihnen im Alltag öfter begegnen.
- Nun sammeln Sie clevere Antworten, die auch zu Ihnen passen. Das können selbst ausgedachte Sprüche sein, Zitate von Promis oder historischen Persönlichkeiten.
- Üben Sie, Ihre Antworten selbstbewusst vorzutragen. Am besten geht das vor einem großen Spiegel. Nur Mut, meist gelingt schon im zweiten oder dritten Anlauf eine überzeugende Performance.

Tipp 5:

Einfach erklären

Schwierige Fachbegriffe und komplexe Zusammenhänge – sicher ist es Ihnen am Anfang selbst schwer gefallen, Ihr Krankheitsbild zu verstehen. Nutzen Sie das Expertenwissen, das Sie inzwischen erworben haben, und klären Sie in möglichst einfachen Worten auf. Das kann dann etwa so klingen: „Mein Rheuma ist zwar nicht heilbar, kann aber gut behandelt werden.“ Den meisten Menschen reicht eine solche Antwort schon aus. Fragt Ihr Gegenüber genauer nach, können Sie mehr ins Detail gehen: „Rheuma ist eine Autoimmunerkrankung. Das heißt, mein Abwehrsystem hält Teile meiner Gelenke für fremd und greift sie an. Dadurch entstehen Entzündungen, die sehr schmerzhaft sind.“

Bestimmt haben Sie schon den ein oder anderen hilfreichen Tipp entdeckt, der besonders gut zu Ihrer Lebenssituation passt. Nun sind Sie gut gewappnet, um Freunden gegenüber souverän zu reagieren – und Sprücheklopfern den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Typische Rheuma-Sprüche und schlagfertige Antworten

„Ich dachte, nur Omas haben Rheuma.“

„Rheuma kennt kein Alter – genau wie die Ahnungslosigkeit.“

„Da kann man doch bestimmt noch mehr machen ...“

„Soll ich dir die Nummer meines Arztes geben? Der freut sich immer über Tipps.“

„Du siehst gar nicht krank aus!“

„Und du siehst gar nicht so aus, als wärst du ein Rheumatologe.“



Nützliches

LINKS UND ADRESSEN

Informationen zu chronisch-entzündlichen Rheumaerkrankungen

Sie suchen vertrauenswürdige Informationen für alle Lebenslagen? Dann schauen Sie gleich unter www.MeinCarePlus.de vorbei.

Im Bereich *Mein Leben* finden Sie viele weitere Tipps zum Leben, Lieben und Arbeiten mit Rheuma.

Der Bereich *Do it yourself* bietet zahlreiche Anleitungen für praktische Alltagshelfer zum Selbermachen.



Patientenorganisationen

Deutsche Rheuma-Liga e. V.

Die Selbsthilfeorganisation für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen bietet Rat und praktische Unterstützung. Hier können Sie sich z. B. mit anderen Betroffenen austauschen.

→ www.rheuma-liga.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. Bundesverband

Sie suchen Informationen zu chronisch-entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen, auch Spondyloarthritis bzw. Morbus Bechterew genannt? Über das Netzwerk können Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt treten.

→ www.bechterew.de/startseite/

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle, persönliche Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrem behandelnden Arzt.

Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

adobestock.com, istockphoto.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Deutsche Rheuma-Liga e. V.: Rheuma
<https://www.rheuma-liga.de/>
(abgerufen am 15.06.2021).

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V.:
Informationen für Patienten.
<https://dgrh.de/Start/Patientenbereich.html>
(abgerufen am 15.06.2021).

MEIN PLUS für mich!

Rundum gut versorgt auf

MeinCarePlus.de >



Unser kostenfreier Patienten-Informationsservice:

 030 22 38 64 72

