

Wie ist Rheuma eigentlich zu erkennen?

Gewichtsverlust, Schwitzen und Müdigkeit sind erste Anzeichen. Schmerzhafte Gelenke (z. B. Finger) kommen dazu. Auch Schuppenflechte kann ein Vorbote sein.

Das hilft garantiert: Ein heißes Vollbad!

■ Ein heißes Vollbad lindert Beschwerden, lockert Muskeln und entspannt. Zu empfehlen sind Salzbäder. Die kann man sich zu Hause in der Wanne zubereiten: Packungen mit Meersalz gibt's in Drogerien und der Apotheke. Zur Not tut's auch einfaches Speisesalz. Die Wassertemperatur sollte zwischen 25 und 38 Grad liegen. Badezeit: ca. 30 Minuten. Danach abducken und eincremen.

Rheumakranke sollten sich auch im Winter ins Freie wagen. Wichtig ist allerdings, dass sie die betroffenen Gelenke vor der Kälte schützen

Damit sich die Beschwerden nicht verschlimmern

Die besten Winter-Tipps bei Rheuma

Schnee, frostige Temperaturen – für viele ist der Winter die schönste Jahreszeit überhaupt. Nicht so für Rheumatiker. Sie haben dann erst recht mit Gelenksteifigkeit und starken Schmerzen zu kämpfen.

Der Kältereiz verursacht einen Rheuma-Schub

Was für Gesunde angenehm ist, nämlich der Kältereiz und die frische Luft, verschlimmert bei Menschen mit Rheuma oftmals die vorhandenen Symptome. Die kranken Gelenke produzieren als Reaktion auf die Kälte dann nämlich vermehrt Hitze, schwellen an, tun weh und sind weniger beweglich.

1. Vor Kälte schützen

Oberste Regel ist folglich: Schützen Sie die erkrankten Gelenke vor Kälte und Wind! Wenn Sie wissen, dass Sie nach draußen müssen, packen Sie sich gut ein. Tragen Sie Pulswärmer oder Lederhandschuhe, Wollsocken oder auch einen Rückenwärmer aus Angora.



Dr. Hölzl, ärztlicher Leiter des Gasteiner Heilstollens

2. Bewegung ist das A und O

Wer dann in den eigenen Wänden verharrt aus Angst vor Schmerzen, tut sich nichts Gutes. Zu viel Ruhe führt nur dazu, dass die Gelenke „einstarren“. Besser: leichte Bewegung auch bei Wind und Wetter. Hervorragend geeignet sind Schwimmen, möglichst in Thermalwasser, Aqua-Gymnastik oder Walking. Der Vorteil: Sport kann die entzündlichen Schübe mildern oder sogar reduzieren.

3. Entspannungsübungen in den Alltag integrieren

Autogenes Training, Yoga, Meditation und Tai Chi helfen den Geplagten, wieder mehr Kontrolle über das eigene Schmerzempfinden zu bekommen. Außerdem werden durch die Übungen sanft Blockaden im Körper gelöst, die Muskeln entspannen sich. Planen Sie zweimal die Woche eine Viertelstunde Entspannung in ihren Alltag ein.

4. Heilung im Heilstollen

Dr. Bertram Hölzl, ärztlicher Leiter des Heilstollens in Bad Gastein, empfiehlt Patienten zusätzlich die Radonwärme-Therapie im Heilstollen. Das farb- und geruchlose Gas bringt die körpereigenen Reparaturmechanismen in Gang und hemmt die Ausschüttung von Schmerzbotenstoffen. Mehr Infos: www.gasteiner-heilstollen.com.

5. Die richtige Ernährung

Wenig Fleisch, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, so könnte man die Ernährungsempfehlungen für Rheumatiker auf den kleinsten Nenner bringen. Wobei täglich fünf Portionen Gemüse und Obst verzehrt werden sollten, aber höchstens zweimal die Woche mageres Fleisch.

6. Finger weg vom Alkohol!

Laut einer neuen britischen Studie wirkt sich moderater Alkoholkonsum mildernd auf Rheuma aus. Alkohol drosselt offenbar die Entzündungsreaktion des Körpers, sekundäre Pflanzenstoffe im Rotwein schützen die Blutgefäße.

7. Rauchen ist tabu

Zigaretten sind ein absolutes No-Go. Der Qualm schädigt die Gelenke zusätzlich und hemmt die Wirkung der Medikamente.

8. Ab in die Sauna

Gönnen Sie sich und Ihren Gelenken in der kalten Jahreszeit etwas Gutes: Gehen Sie in die Sauna. Der Wechsel von Kalt und Warm mobilisiert anti-entzündliche und schmerzlindernde Stoffe im Körper.

Bewegung hilft bei Rheuma. Empfehlenswert ist, neben Sport, auch Krankengymnastik. Die Radon-Therapie im Heilstollen (oben rechts) lindert Gelenkschmerzen

