

Schnelle Hilfe für Notfälle

Quintessenz der Telefonaktion Rheuma: Viele Betroffene sind stark verunsichert

Von Annegret Schwegmann

Sind die Medikamente, die mir verschrieben worden sind, die richtigen? Immer wieder hörten Experten des Kooperativen Rheumazentrums Münsterland während einer Telefonaktion unserer Zeitung diese Frage. Sie erwies sich als sinnbildlich auf dem weiten Feld der Rheumatologie: Erst eine exakte Untersuchung macht die individuell richtige Therapie möglich. Und davon sind offenbar viele Betroffene weit entfernt. Die wichtigsten Tipps der Experten.

► **Den richtigen Arzt finden:** Gerade das ist einer der wundesten Punkte in der Rheumatologie. Den vielen Betroffenen stehen nur wenige Fachärzte gegenüber. Die Wartezeiten auf einen Termin beim Experten erstrecken sich oft über mehrere Monate. Doch das muss nicht so sein: „Wir arbeiten eng mit den Hausärzten zusammen“, sagt die niedergelassene Rheumatologin Dr. Mechthild Surmann, die in ihrer Praxis wöchentlich sechs Termine für Notfälle bereithält. Sie und ihre Kollegen sind darauf angewiesen, dass Hausärzte ihnen die Patienten schicken, die schnelle Hilfe brauchen.

► **Experten für die verschiedenen Krankheitsbilder:** Die Medizin unterscheidet zwischen mehr als 100 Krankheitsbildern in der Rheumatologie. Die Diagnose braucht deshalb Zeit. Grundsätzlich gilt: Anhaltende Beschwerden, heiße und geschwollene Gelenke sind oft ein Hinweis auf eine entzündlich-rheumatische Erkrankung. In diesem Fall ist der internistische Rheumatologe der richtige Ansprechpartner. In hochakuten Krankheitsphasen bieten Fachkliniken Diagnostik, Therapie, Gelenkinjektionen



Kältekammer: Fachkliniken setzen oft auf die kurze Behandlung mit extremer Kälte, um gegen Entzündungen anzugehen. Foto: dpa



»Gemeinschaften der Selbsthilfe bieten die fachlich neutralsten Informationen.«

Prof. Dr. Michael Hammer



»Wir fühlen uns jünger – nur unsere Knochen kriegen das nicht immer mit.«

Dr. Mechthild Surmann



»Es gibt gute Medikamente. Entscheidend ist, wie sie eingesetzt werden.«

Dr. Christoph Rokahr

und – wenn erforderlich – Operationen durch Rheumaorthopäden an. Bei Verschleiß beispielsweise durch Arthrose sollte der niedergelassene Orthopäde aufgesucht werden.

► **Die besten Informationen:** Die bieten vor dem Arztbesuch am besten Netz-

werke wie die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew. „Sie werden nicht von der Industrie unterstützt und bieten fachlich neutrale Informationen“, sagt Prof. Dr. Michael Hammer, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie im St. Josef-Stift Sendenhorst.

► **Hausmittel:** Oft erzielen sie eine gute Wirkung. Dr. Christoph Rokahr empfiehlt seinen Patienten oft Quarkumschläge. „Der Quark sollte aus dem Kühlschrank, aber nicht aus dem Eisfach kommen, wird aufgetragen, mit einem Handtuch umwickelt und so lange an der Haut-

stelle belassen, bis er trocken ist“, erklärt der Oberarzt in der Klinik für Rheumaorthopädie im St. Josef-Stift. Auch zu empfehlen: Voltaren-Gel wird mit einer Frischhaltefolie am schmerzenden Gelenk fixiert und wirkt über Nacht ein. „Das sollte man allerdings nicht häufig machen.“

► **Vorsorge:** Bewegung und ein sich im gesunden Rahmen bewegendes Gewicht sind für Prof. Hammer die wesentlichsten Kriterien. Rauchen rächt sich für Rheumapatienten: „Die Giftstoffe kommen mit dem Immunsystem schnell in Kontakt und verschlechtern den Verlauf der Erkrankung.“ In der Ernährung empfehlen sich grundsätzlich eine mediterrane Kost, Milch als Kalziumträger und möglichst wenig Fleisch. Schweinefleisch sollte weitgehend gemieden werden, da es Arachidonsäure und damit einen Vorläufer von Entzündungsbotenstoffen enthält.