



BESSER LEBEN MIT  
**EINER ENTZÜNDLICH-  
RHEUMATISCHEN  
ERKRANKUNG**



Inspired by **patients.**  
Driven by **science.**



## QR-Codes, wie funktioniert das?

In dieser Broschüre haben wir verschiedene Links zu zusätzlichen Informationsquellen in Form von QR-Codes für Sie integriert. Scannen Sie diese einfach mit Ihrer Smartphone- oder Tablet-Kamera und Sie werden direkt auf die entsprechende Website weitergeleitet. Haben Sie kein Gerät zum Scannen der Codes? Kein Problem! Im Anhang (Seite 47) haben wir alle Links für Sie vermerkt, damit Sie diese einfach in die Adresszeile Ihres Internet-Browsers eintippen können.



# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Welche rheumatischen Erkrankungen gibt es?</b>          | <b>5</b>  |
| Rheumatoide Arthritis (RA)                                 | 6         |
| Axiale Spondyloarthritis (axSpA)                           | 7         |
| Psoriasis Arthritis (PsA)                                  | 9         |
| <b>Der Alltag verändert sich</b>                           | <b>10</b> |
| Risikofaktor Übergewicht                                   | 13        |
| Welche Ernährung ist sinnvoll?                             | 14        |
| Reisen mit Rheuma  | 16        |
| Rheuma im Sommer: Was tun bei Hitze?                       | 18        |
| Rheuma in der kalten Jahreszeit                            | 20        |
| Im Überblick: Krankheitsbilder und Veränderungen im Alltag | 22        |
| <b>Bewegung trotz Schmerzen?</b>                           | <b>23</b> |
| Was bringt regelmäßiges Training?                          | 25        |
| Schonend in Bewegung kommen: fünf Übungen für Zuhause      | 26        |
| Gelenkschonende Sportarten                                 | 28        |
| Tipps für mehr Bewegung                                    | 30        |
| Im Überblick: Bewegung trotz Schmerzen                     | 32        |
| <b>Rauchen: schlecht für das Immunsystem</b>               | <b>33</b> |
| Risikofaktor Rauchen                                       | 34        |
| Wie gelingt die Rauchentwöhnung?                           | 35        |
| Im Überblick: Einfluss des Rauchens auf das Immunsystem    | 36        |
| <b>Welche sozialen Leistungen stehen Ihnen zu?</b>         | <b>37</b> |
| Rheuma und Beruf   | 38        |
| Übersicht über die sozialen Leistungen                     | 40        |
| Anspruch auf Krankengeld                                   | 44        |
| Hilfe im Haushalt sorgt für Erleichterung                  | 45        |
| Im Überblick: Soziale Leistungen                           | 46        |
| <b>Nützliche Links</b>                                     | <b>47</b> |
| <b>Referenzen</b>  | <b>48</b> |

# Vorwort

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

Sie halten diese Broschüre in der Hand, weil bei Ihnen kürzlich eine entzündlich-rheumatische Erkrankung diagnostiziert wurde. Vermutlich verändert sich Ihr Alltag durch die Erkrankung gerade sehr stark: Gewohnte Bewegungsabläufe schmerzen, Sie fühlen sich zunehmend eingeschränkt und haben neue Medikamente verordnet bekommen. Doch damit sind Sie nicht alleine!

„Rheuma“ wird als Überbegriff für über 100 Krankheitsbilder verwendet – und alleine in Deutschland sind ca. 1,8 Millionen Menschen betroffen.<sup>2,11</sup> Rheumatische Erkrankungen können sich zum Teil ähneln, aber auch in Bezug auf Beschwerden, Verlauf und Prognose stark unterscheiden.<sup>1</sup>

Häufig werden rheumatische Erkrankungen als Beschwerden wahrgenommen, die erst im Alter entstehen. Dabei ist auch schon eine Vielzahl junger Menschen betroffen.<sup>1</sup> Leider werden sie von ihrem Umfeld oft nicht ernstgenommen und bekommen daher zu wenig dringend benötigte Unterstützung.<sup>3</sup>

Diese Broschüre soll deshalb ein Wegweiser für alle sein – für junge und ältere Betroffene. Wir unterstützen Sie im Umgang mit der rheumatischen Erkrankung und bieten Ihnen nützliche Informationen für Ihren „neuen“ Alltag, zu positiven und negativen Einflussfaktoren, sowie zu Ihren Ansprüchen gegenüber Versicherungen und Ämtern.

Wir sind für Sie da!

**Ihr UCBCares-Team**



# Welche rheumatischen Erkrankungen gibt es?

Es gibt mehr als 400 verschiedene rheumatische Erkrankungen.<sup>1</sup> Zu den häufigsten Krankheitsformen zählen u.a. rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis und Psoriasis Arthritis. Diese drei Formen werden im Folgenden detaillierter dargestellt.<sup>4</sup>

# Rheumatoide Arthritis (RA)

- Ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung.<sup>5</sup>
- In Deutschland sind etwa 700.000 Menschen betroffen.<sup>11</sup>
- Frauen sind drei Mal häufiger betroffen als Männer.<sup>5</sup>
- RA kann sich in jedem Alter manifestieren – am häufigsten geschieht dies jedoch ab dem 50ten Lebensjahr.<sup>5</sup>

## Ursachen

Die Ursachen der Rheumatoiden Arthritis sind nicht abschließend geklärt.<sup>5</sup> Sehr wahrscheinlich ist aber eine autoimmune Störung: Dabei richten sich Zellen des Immunsystems gegen körpereigenes Gewebe.<sup>5</sup> In der Folge entzündeten sich Gelenkinnenhaut, Knorpel, Knochen, Kapsel, Bänder, Sehnen und Muskeln.<sup>6</sup> Diese Störung ist teils genetisch bedingt – doch auch Umwelteinflüsse wie beispielsweise das Rauchen erhöhen das Risiko und können zu schwereren Verläufen führen.<sup>5</sup>

## Therapie

Rheumatoide Arthritis ist bislang nicht heilbar, das Fortschreiten der Erkrankung kann aber durch Medikamente verlangsamt oder sogar aufgehalten werden.<sup>5</sup> Zudem können Änderungen im Lebensstil – wie gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Rauchentwöhnung den Verlauf der RA beeinflussen. Ziel ist es, die Symptome vollkommen zurückzudrängen und die Krankheit zum Stillstand zu bringen.<sup>5</sup>

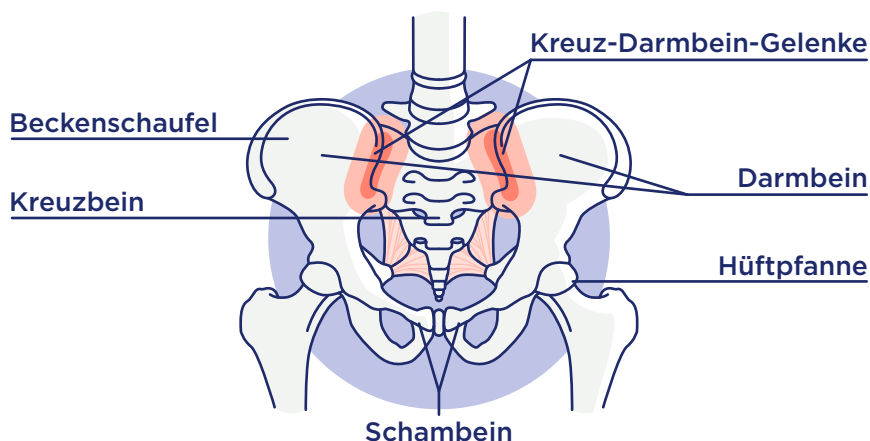
## Symptome

Charakteristisch für Rheumatoide Arthritis sind zu Beginn chronische Schmerzen und Schwellungen vor allem in den Gelenken der Finger und Zehen.<sup>5</sup> Häufig sind weitere Gelenke sowie Sehnenscheiden und Schleimbeutel betroffen.<sup>5</sup> Die Krankheit kann sehr unterschiedlich verlaufen, verschlimmert sich aber in der Regel, wenn sie nicht behandelt wird.<sup>5</sup>



# Axiale Spondyloarthritis (axSpA)

Die axiale Spondyloarthritis (axSpA) ist eine chronische, entzündliche Erkrankung.<sup>7</sup> Die Erkrankung beginnt meist in den Sakroiliakalgelenken (Kreuz-Darmbein-Gelenke).<sup>7</sup>



## Ursachen

Die genauen Ursachen der axialen Spondyloarthritis (axSpA) sind noch nicht vollständig erforscht.<sup>8</sup> Es wird angenommen, dass die Entzündung bei axSpA durch eine fehlgeleitete Immunreaktion des Körpers verursacht wird, bei der das Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift.<sup>9</sup> Diese Entzündungsreaktion kann zu Schmerzen und Steifheit in Lendenwirbelsäule und im Gesäßbereich führen.<sup>9</sup>

## Formen

Die axSpA wird unterteilt in die nicht-röntgenologische axiale Spondyloarthritis und ankylosierende Spondylitis (auch Morbus Bechterew genannt). Die Formen unterscheiden sich vor allem darin, ob Veränderungen des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks im Röntgenbild sichtbar sind.<sup>7</sup>



## Symptome

Die Hauptsymptome von axSpA sind anfänglich zumeist stumpfe Schmerzen in Lendenwirbelsäule und Gesäß. Diese treten vor allem nachts auf und können zu Schlafstörungen führen. Begleitet werden die Schmerzen häufig von einer Morgensteifigkeit.<sup>9</sup> Entzündungsphasen wechseln sich dabei meist mit mehr oder weniger beschwerdefreien Zeiten ab.<sup>9</sup>

## Therapie

Die Therapie bei axSpA umfasst entzündungshemmende Schmerzmittel, sogenannte Basismedikamente und Biologika.<sup>9</sup> Bewegung und Physiotherapie wirken der Versteifung der Wirbelsäule entgegen, stärken Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination – Nicht zuletzt lindern sie die Schmerzen.<sup>9</sup> Raucher:innen sollten zudem darüber nachdenken, das Rauchen aufzugeben: Der regelmäßige Zigarettenkonsum ist mit einem rascheren Voranschreiten der Erkrankung verbunden.<sup>7</sup>





# Psoriasis Arthritis (PsA)

- Psoriasis Arthritis (PsA) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Gelenke.<sup>10</sup>
- Sie tritt häufig zusammen mit einer Psoriasis-Schuppenflechte (PSO) auf.<sup>10</sup>
- Eine PsA kann sich in jedem Alter manifestieren, tritt meist jedoch zwischen 35 bis 55 Jahren erstmals auf.<sup>10</sup>

## Ursachen

PsA ist – wie RA und axSpA – eine Autoimmunerkrankung, bei der das fehlgeleitete Immunsystem den eigenen Körper angreift.<sup>10</sup>

- Ca. 200.000 Menschen in Deutschland haben eine Psoriasis-Arthritis.<sup>11</sup>
- Die PsA ist eng mit Psoriasis, also Schuppenflechte, verwoben: Bei etwa 80 bis 90 % der Menschen tritt Psoriasis Arthritis als Folge einer Schuppenflechte auf. Dabei kann es Jahre dauern, bis sich die Beschwerden auf die Gelenke ausweiten.<sup>12</sup>
- Bei etwa 25 % der Menschen, die eine Schuppenflechte haben, entwickelt sich irgendwann eine Psoriasis Arthritis.<sup>12</sup>
- Schätzungsweise 10 % aller Menschen mit einer Psoriasis Arthritis haben keine sichtbaren Hautveränderungen.<sup>12</sup>

## Symptome

Typische Symptome einer PsA sind Schmerzen, Schwellungen und Morgensteifigkeit, die bei Bewegung verschwindet.<sup>12</sup> Bei Entzündungen

der kleinen Zwischenwirbelgelenke der Wirbelsäule können auch Rückenschmerzen auftreten.<sup>12</sup> Die chronische Entzündung kann an vielen Gelenken auftreten und unterschiedlich ausgeprägt sein. Oft sind Hände, Füße, Ellbogen, Knie, der Nacken oder Wirbel betroffen. Neben Gelenken können auch Sehnen und Sehnenscheiden entzündet sein.<sup>12</sup> Eine gleichzeitig vorliegende Psoriasis macht sich zudem durch rötliche, schuppige und juckende Hautveränderungen bemerkbar.<sup>13</sup> Die meisten Menschen mit PsA leiden zudem unter Nagelpsoriasis. Dabei kommt es zu Dellen, Verdickungen und Verfärbungen der Nägel, welche sich schließlich ablösen können.<sup>12</sup>

## Therapie

Neben einer konsequenten medikamentösen Behandlung, ist auch eine Lebensstilanpassung von Vorteil, beispielsweise der Wechsel auf eine ausgewogene Ernährung. Zusätzlich kann Bewegung helfen, die Gelenke zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern.<sup>4,9</sup>



# Der Alltag verändert sich

Eine entzündlich-rheumatische Erkrankung kann sich auf verschiedene Arten auf den Alltag auswirken.<sup>7,12,14</sup> Es ist wichtig, dass Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen geeignete Behandlungen und Strategien finden, um mit den Herausforderungen der Erkrankung umzugehen, dies kann helfen, eine verbesserte Lebensqualität zu erlangen. Dazu gehören unter anderem Medikamente, Physiotherapie, Ergotherapie und eine gesunde Lebensweise. Ein unterstützendes Umfeld kann ebenfalls hilfreich sein, um den Alltag mit Rheuma zu bewältigen.<sup>4</sup>

## Schmerzen und Einschränkungen der körperlichen Fähigkeiten und Mobilität

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen können Schmerzen verursachen und zu Einschränkungen der körperlichen Fähigkeiten führen.<sup>7,12,14</sup> Einfache Tätigkeiten wie Gehen, Essen und Trinken, Körperpflege oder das Anziehen von Kleidung können so zu Herausforderungen werden.<sup>15</sup> Hilfsmittel wie orthopädische Schuheinlagen, Besteck mit besonders großen Griffen, Anzieh- oder Greifhilfen können den Alltag erleichtern und werden oft von den Krankenkassen übernommen.<sup>15</sup>



## Einschränkungen der beruflichen Tätigkeit

Auch auf die berufliche Tätigkeit können sich entzündlich-rheumatische Erkrankungen auswirken: Manche Betroffene können bestimmte Tätigkeiten nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausüben bzw. nur über einen bestimmten Zeitraum arbeiten.<sup>16</sup> Arbeitgebende können Betroffene mit Hilfsmitteln wie einer Monitorerhöhung, einer speziellen Maus o. Ä. unterstützen.<sup>17</sup>

## Einschränkungen der sozialen Aktivitäten

Zudem kann eine entzündlich-rheumatische Erkrankung auch Auswirkungen auf soziale Aktivitäten haben.<sup>18</sup> Betroffene fühlen sich von ihrem Umfeld häufig unverstanden und isoliert. Und oft machen wegen der Beschwerden auch Aktivitäten, die bisher Spaß gemacht haben, keine Freude mehr.<sup>19</sup>

## Erhöhter Bedarf an medizinischer Versorgung

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen erfordern in der Regel regelmäßige medizinische Versorgung und Behandlung, was zu einem erhöhten Bedarf an Arztpraxisbesuchen, Medikamenten und anderen Gesundheitsdienstleistungen führen kann.<sup>4</sup>

## Treten Sie Ihrer Erkrankung entgegen!

Auch wenn die Erkrankung Ihre Lebensqualität beeinträchtigt, lohnt es sich, der Krankheit entschieden entgegenzutreten. Nicht nur die Medikamente, die Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verschrieben bekommen haben, sondern auch Ihr Lebensstil kann die Erkrankung zum Positiven beeinflussen, beispielsweise:

- Bewegung und ausgewogene Ernährung<sup>4</sup>
- Verzicht auf Rauchen und eingeschränkter Alkoholkonsum<sup>20</sup>

Wie das gelingen kann, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten!



## Recht auf Aufklärung und Information

Sie können jederzeit Einsicht in die eigene Patientenakte erfragen. Darüber hinaus haben Sie ein Recht darauf, verständlich und umfassend über Diagnose und Behandlungen aufgeklärt zu werden – das betrifft Risiken, Folgen, mögliche Alternativen in der Therapie und auch Kosten. Wenn Sie also unsicher sind, etwas nicht verstanden haben oder befürchten, dass hohe Kosten auf Sie zukommen – fragen Sie gerne bei Ihrer Krankenversicherung nach!



## Hilfe annehmen

Auch wenn der Alltag nun nicht mehr so leichtfällt, lassen Sie sich von der Erkrankung nicht Ihre Freu(n)de nehmen!

Sprechen Sie mit Ihren Liebsten, Ihren Freund:innen und auch Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Situation. Sie können Ihnen helfen, nötige Unterstützung zu organisieren.

**Sagen Sie Ihren Angehörigen und Freunden, wie es Ihnen wirklich geht. Denn Hilfe zu brauchen und anzunehmen, ist kein Zeichen von Schwäche!**



## Risikofaktor Übergewicht

Übergewicht kann ein Risikofaktor für die Entstehung und den Verlauf von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sein.<sup>21</sup> So wurde gezeigt, dass Übergewicht Entzündungen im Körper fördern kann, welche eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen spielen können.<sup>21</sup>

Darüber hinaus kann Übergewicht auch die Belastung der Gelenke erhöhen, insbesondere der Kniegelenke, was zu einer Verschlechterung von bereits vorhandenen Symptomen führen kann.<sup>22</sup> Zudem kann Übergewicht das Risiko für Begleiterkrankungen erhöhen, die bei Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen häufig auftreten, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen.<sup>21</sup>

Es ist daher wichtig, dass Menschen mit Rheuma auf ihr Gewicht achten, um ihre Symptome zu kontrollieren und das Risiko für Komplikationen zu verringern.<sup>23</sup> Regelmäßige Bewegung kann helfen, Übergewicht zu reduzieren und die Muskulatur im Bereich der Gelenke zu stärken.<sup>24</sup> Eine gesunde Ernährung kann überdies dazu beitragen, Entzündungen zu lindern.<sup>20</sup> Es kann auch hilfreich sein, mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer/einem Ernährungsberater:in zusammenzuarbeiten. Gemeinsam kann dann ein, auf die individuellen Bedürfnisse basierender Plan zur Gewichtsreduktion und -kontrolle entwickelt werden.

# Welche Ernährung ist sinnvoll?

Es gibt keine spezifische Diät für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, aber eine vollwertige Ernährung kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und so Symptome zu lindern.<sup>20</sup> Es ist wichtig, eine Ernährung zu wählen, die reich an Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ist.<sup>25</sup>



## Es gibt einige Lebensmittel, die helfen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Darunter fallen:

**Fisch:** enthält Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen lindern können. Fettiger Fisch wie Thunfisch, Sardinen, Hering, Lachs und andere Kaltwasserfische sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren.<sup>26</sup>

**Obst und Gemüse:** sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien, die Entzündungen reduzieren können. Dabei sollten Sie darauf achten, täglich unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten zu essen.<sup>26</sup>

**Vollkornprodukte:** Vollkornprodukte können ebenfalls Entzündungen hemmen.<sup>26</sup>

## Es gibt auch einige Lebensmittel, die Entzündungen fördern können und bei Menschen mit Rheuma vermieden werden sollten, wie:

**Verarbeitete Lebensmittel:** Verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Speck und Schinken enthalten oft hohe Mengen an Natrium, Zucker und Konservierungsmitteln, die Entzündungen im Körper fördern können.<sup>27</sup>

**Fleisch:** Fleisch enthält Arachidonsäure, die Entzündungen im Körper fördern kann.<sup>20</sup>

**Milchprodukte und Eier:** Arachidonsäure befindet sich auch in Milch, Käse, Sahne und Eiern.<sup>20</sup>

## In Maßen genießen

Es ist wichtig, auf eine vollwertige Ernährung und eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel zu achten, um



sicherzustellen, dass der Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält.<sup>25</sup> Zusätzlich kann es hilfreich sein, mit einer/einem Ernährungsberater:in zusammenzuarbeiten, um einen individuellen Ernährungsplan zu entwickeln, der genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

**Menschen können unterschiedlich auf Lebensmittel reagieren – es ist also möglich, dass das ein oder andere Lebensmittel (nur) für Sie unverträglich ist.<sup>28</sup> Achten Sie darauf, was Ihnen gut tut und was nicht.**

### **Führen Sie ein Ernährungs- und Symptombuch**

Damit Sie nachvollziehen können, welche Lebensmittel bei Ihnen zu einer Symptomverschlechterung führen, können Sie sich regelmäßig aufschreiben, wenn Ihre Schmerzen schlimmer werden, und sich zusätzlich aufschreiben, was Sie an diesem Tag gegessen haben.<sup>29</sup>

### **Alternativen suchen**

Geröstete Kichererbsen oder Linsenchips statt Chips und Sojamilch statt Kuhmilch: Damit die Anpassung leichter fällt, können Sie sich leckere Alternativen zu ungesunden Snacks suchen.<sup>27</sup>

### **Beziehen Sie Ihre Familie mit ein**

Es kann schwer sein, einem ungesunden Snack zu widerstehen, wenn die Menschen in Ihrer Umgebung nicht auf ihre Ernährung achten. Umgekehrt kann es Stärke verleihen, wenn Sie sehen, dass Sie nicht allein sind. Wenn Sie im Restaurant essen, haben Sie meist eine große Auswahl an Gerichten und Getränken und es findet sich bestimmt etwas Leckeres für Sie.

### **Ernährungs- berater:innen können helfen**

i

Viele Krankenkassen bezuschussen eine Ernährungsberatung oder Ernährungskurse. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ruhig drauf an.





## Reisen mit Rheuma

Reisen mit Rheuma – geht das überhaupt? Die Antwort lautet: ja. Es gibt nur ein paar Dinge, die Sie in Ihrer Planung berücksichtigen sollten.<sup>30</sup>

### **Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**

Rechtzeitig vor der Abreise sollten Sie noch einen Termin mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vereinbaren. Dabei können Sie beispielsweise klären, ob das Klima des gewählten Reiseziels für Sie geeignet ist, was es bei einer Zeitverschiebung in Bezug auf die Medikamenteneinnahme zu beachten gibt, was Sie bei einem Krankheitsschub im Urlaub tun können – und nicht zuletzt, welche Impfungen erforderlich und möglich sind.<sup>30</sup>

Sinnvoll ist zudem, wenn Sie sich vorab den Namen Ihrer Erkrankung in der Landessprache und in Englisch notieren, so können Sie im Falle eines Arztbesuches im Urlaub Missverständnisse ausschließen.<sup>30</sup>

### **Verreisen mit Medikamenten**

Wenn Sie wegen Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie Temperaturschwankungen vermeiden. Arzneimittel wie Biologika müssen zudem in einer Kühlbox transportiert werden. Auf Flügen ist es daher sinnvoll, Medikamente mit ins Handgepäck nehmen, denn die Temperatur im Laderaum fällt häufig unter zwei Grad

Celsius. Abgesehen davon stellen Sie so sicher, dass Sie ihre Arzneimittel auch dann zur Verfügung haben, wenn Ihr Gepäck verloren geht.<sup>30</sup>

Informieren Sie zudem die Fluggesellschaft frühzeitig über die Mitnahme von Spritzen. Darüber hinaus sollten Sie klären, welche Kühltaschentypen erlaubt sind, ob es ggf. einen Platz im Bord-Kühlschrank gibt, Medikamente originalverpackt transportiert werden müssen und ob die Einfuhr von Opiaten vom Urlaubsland akzeptiert wird.<sup>30</sup>

Denken Sie zudem daran, dass Ihre Medikamente nicht in allen Ländern erhältlich sind. Kalkulieren Sie deshalb immer eine Reserve ein.<sup>30</sup>



## Reiseimpfungen bei Rheuma

Empfohlene Reiseimpfungen sind für Rheumatiker:innen besonders wichtig, weil ihre Infektionsgefahr häufig erhöht ist. Totimpfstoffe wie z. B. die Impfung gegen Hepatitis B, sind in den meisten Fällen unproblematisch, bei Lebendimpfstoffen, etwa gegen Gelbfieber, können jedoch Einschränkungen vorliegen. Davon abgeraten wird etwa bei Therapie mit Biologika, Methotrexat oder Kortison in hoher Dosierung.<sup>30</sup>

## Urlaub in Deutschland

Deutschland bietet viele Vorteile, wenn es um barrierefreies Reisen gibt. So stellen die Tourismusverbände aller Bundesländer auf ihren jeweiligen Webseiten Informationen für Gäste mit Einschränkungen zur Verfügung. Links zu den verschiedenen Tourismusverbänden der Bundesländer finden Sie hier:<sup>30</sup>

1



Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen kann zudem das bundesweite Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ hilfreich sein: Damit sind Orte und Regionen zertifiziert, die eine bestimmte Anzahl von Angeboten für Gäste mit Behinderung anbieten. Weitere Informationen dazu finden Sie hier:<sup>30</sup>

2



## Rheuma im Sommer: Was tun bei Hitze?

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die sich in der kalten, nassen Jahreszeit nichts sehnlicher wünschen als etwas Sonne und Wärme. Doch ist der Sommer dann da, wird es rasch zu viel des Guten. Denn die Zahl heißer Tage und Nächte nimmt auch in Deutschland zu.<sup>31</sup>

Normalerweise kann sich der menschliche Körper gut an wärmere Temperaturen anpassen und beispielsweise die Haut durch Schwitzen abkühlen. Bei langer oder großer Hitze oder aber bei Vorerkrankungen funktionieren diese Mechanismen jedoch nicht ausreichend. In der Folge sinkt der Blutdruck ab und Flüssigkeit sowie Salze gehen verloren. Der Kreislauf wird so besonders belastet.<sup>31</sup>



## Beschwerden bei großer Hitze

Mögliche Beschwerden bei großer Hitze sind:<sup>31</sup>

- Schwindelgefühl beim Stehen oder kurze Bewusstlosigkeit
- Wassereinlagerungen (Ödeme) in Unterschenkeln und Knöcheln
- Hautausschlag durch Schwitzen
- schmerzhafte Muskelkrämpfe, etwa nach dem Sport
- Hitzeerschöpfung: Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Körpertemperatur ist normal oder unter 40° Celsius
- Hitzschlag: Körpertemperatur über 40° Celsius, gestörtes Bewusstsein, eventuell Krämpfe, Erbrechen, Durchfall, niedriger Blutdruck

## Achten Sie auf passende Kleidung

Tragen Sie an heißen Tagen helle, luftige Kleidung aus Naturmaterialien. So kann Schweiß rasch an die Luft weitergegeben werden. Mit einer leichten, luftdurchlässigen Kopfbedeckung und einer Sonnenbrille können Sie sich zusätzlich schützen.<sup>31</sup>

## Verschaffen Sie sich Abkühlung

Sie können Ihren Körper von außen kühlen, indem Sie beispielsweise nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht oder Nacken legen oder Ihre Haut mit einem Schwamm oder einer Wassersprühflasche befeuchten. Auch kühle, aber nicht zu kalte Duschen oder Fußbäder können helfen.<sup>31</sup>



## Trinken nicht vergessen!

Denken Sie daran, täglich mindestens eineinhalb bis zwei Liter zu trinken. Doch beim Schwitzen geht nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte verloren. Diese können Sie durch isotonische Getränke, stärker mineralisiertes Wasser, verdünnte Säfte, Früchte- oder Kräutertees sowie lauwarme klare Brühe ausgleichen. Auf eiskalte Getränke, Alkohol, Koffein oder zu viel Zucker sollten Sie jedoch verzichten.<sup>31</sup>

## Achten Sie auf leichte Mahlzeiten

Essen Sie mehrere kleine, leichte Mahlzeiten statt weniger großer. An heißen Tagen besonders gut geeignet sind Salate und wasserreiches Obst und Gemüse wie Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Melonen.<sup>31</sup>

## Weitere Tipps für heiße Tage

Planen Sie Aktivitäten im Freien in den Morgen- oder Abendstunden und lüften Sie nur nachts und am frühen Morgen. Schließen und verdunkeln

Sie tagsüber Ihre Fenster und bleiben Sie in möglichst kühlen Räumen. Meiden Sie zudem die pralle Sonne und starke körperliche Belastungen. Darüber hinaus sollten Sie Geräte, die sie nicht benutzen, ganz ausschalten, denn im Stand-by-Modus kann Wärme produziert werden. Verzichten Sie in kleinen Wohnungen außerdem möglichst auf den Betrieb von Spülmaschine, Wäschetrockner und Backofen. Durch das Wäschetrocknen an der Luft können Sie zudem Verdunstungskälte erzeugen.<sup>31</sup>

# Rheuma in der kalten Jahreszeit

Bei den meisten Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen verschlechtern sich die Beschwerden im Winter.<sup>32</sup> Warum das so ist, ist noch nicht vollständig geklärt. Als mögliche Gründe werden jedoch ein abfallender Luftdruck, der zu einer Ausdehnung der Gelenke und damit zu Schmerzen führt, sowie ein Eindicken der Gelenkflüssigkeit, welches die Gelenke steifer und schmerzempfindlicher macht, diskutiert.<sup>32</sup> Mit den folgenden Tipps kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit.<sup>32</sup>

## Bleiben Sie aktiv!

Körperliche Bewegung kann Schmerzen lindern, Stärke und Flexibilität verbessern. Nicht zuletzt verhilft Sie Ihnen zu mehr Energie.<sup>32</sup>

## Lassen Sie sich gegen Grippe und Pneumokokken impfen

Wenn Sie an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung leiden, ist das Risiko für Infektionskrankheiten wie Grippe oder Pneumokokken erhöht. Auch die Gefahr für schwere Krankheitsverläufe und Komplikationen ist größer als bei gesunden Menschen. Sprechen Sie dazu am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.<sup>32</sup>





### Halten Sie sich warm

Wärme fördert die Durchblutung, reduziert Schmerzen und wirkt entspannend auf die Muskulatur. Genießen Sie eine warme Dusche oder ein warmes Wannenbad oder nutzen Sie elektrische Wärmematten. Auch Einmalprodukte zum Wärmen von Händen oder Füßen können sinnvoll sein.<sup>32</sup>

### Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelschalenprinzip

Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung aus mehreren leichten Schichten besteht, so wärmt sie oft besser als ein einziges schweres Kleidungsstück. Wäsche aus leichter Wolle hält die Haut zudem angenehm warm.<sup>32</sup>

# Im Überblick: Krankheitsbilder und Veränderungen im Alltag



Es gibt viele unterschiedliche entzündlich-rheumatische Erkrankungen. Dabei greift das Immunsystem Gelenke, Sehnen, Haut und manchmal sogar innere Organe an.



RA, axSpA und PsA haben viele Gemeinsamkeiten: Die schmerzhaften Symptome können Auswirkungen auf Ihren gewohnten Alltag und Ihre Lebensqualität haben.



Es gibt keine bestimmte Diät für entzündlich-rheumatische Erkrankungen – dennoch sollten Sie auf eine vollwertige Ernährung achten. Manche Lebensmittel können zudem dazu beitragen, Ihre Beschwerden positiv zu beeinflussen.



Mit Unterstützung geht vieles leichter: Ihr Umfeld kann Ihnen eine Hilfe im Alltag sein und auch bei der Anpassung an neue Essgewohnheiten helfen. Hier können Ernährungsberater:innen wertvolle Tipps geben.



Auch bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen spricht meist nichts dagegen, zu verreisen. Sprechen Sie vorab sicherheitshalber mit Ihrer Ärztin oder ihrem Arzt.

A close-up, low-angle shot of an elderly woman with short, wavy white hair, smiling broadly while swimming in a pool. She is wearing a blue and black patterned swimsuit. Water droplets are visible in the air around her head and shoulders. The background is a blurred view of a swimming pool with other people in the distance.

## Bewegung trotz Schmerzen?

Sport kann bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen von Vorteil sein. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, Ihre Symptome zu lindern, die Gelenke zu stärken und die Muskeln zu dehnen, was wiederum die Beweglichkeit und Flexibilität verbessern kann.



Es ist jedoch wichtig, dass Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen Ihren Sportplan mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bzw. Physiotherapeut:in besprechen, um sicherzustellen, dass die richtigen Übungen ausgewählt und körperliche Grenzen berücksichtigt werden.<sup>33</sup> Einige Sportarten oder Übungen können bei Rheuma kontraproduktiv sein, insbesondere bei akuten Entzündungen.<sup>34</sup>

Einige Sportarten, die von Menschen mit Rheuma empfohlen werden, sind Schwimmen, Aquafitness, Walking oder Yoga. Diese Sportarten sind gelenkschonend und können dazu beitragen, die Muskeln und Gelenke zu stärken und gleichzeitig Stress abzubauen.<sup>34</sup>

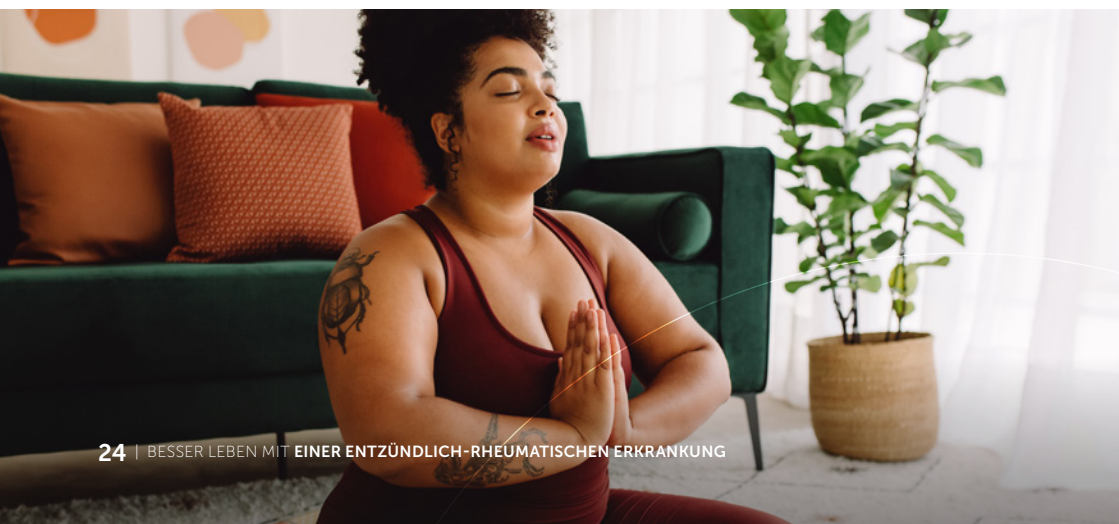
**Es ist wichtig, dass Menschen mit Rheuma ihre körperliche Aktivität langsam steigern und auf ihre Körpersignale achten. Überanstrengung kann Entzündungen und Schmerzen verschlimmern.<sup>34</sup>**

## Ohne Bewegung droht eine Abwärtsspirale

Ein Teufelskreis: Schmerzen halten Betroffene eher davon ab, sich zu bewegen. Bei weniger Bewegung könnte sich Ihr Zustand verschlimmern.<sup>35</sup>

Wer Schmerzen empfindet, versucht diese zu lindern – im ersten Moment scheint eine Schonhaltung sinnvoll. Die unnatürliche Haltung kann die Beweglichkeit einschränken und damit langfristig die Schmerzen verstärken.<sup>36</sup>

Bei axSpA kann die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form verlieren und so die Schläge und Stöße unserer Bewegungen nicht mehr abfedern. Stärkere Schmerzen können die Folge sein. Wer sich jetzt in eine noch stärkere „Schonhaltung“ begibt, begibt sich in eine Abwärtsspirale. Eine individuell auf Sie angepasste, regelmäßige Bewegung kann dem aber entgegenwirken!<sup>37</sup>



Regelmäßige Bewegung wirkt nicht nur dem Teufelskreis entgegen, sie kann auch den Krankheitsverlauf verbessern: Sie können ihre Beweglichkeit verbessern, Schmerzen lindern, die Müdigkeit vermindern und damit Ihre Leistungsfähigkeit wieder steigern.<sup>33</sup>



## Was bringt regelmäßiges Training?

Wir alle wissen regelmäßige Bewegung ist gut für Körper und Seele. Menschen, die über Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer verfügen, fühlen sich in der Regel körperlich und psychisch wohler.<sup>38</sup>

Und trotzdem ist es nicht leicht, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Vor allem am Anfang können Schmerzen und Erschöpfung das Training erschweren. Dennoch ist es für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen essenziell diesen Bann zu brechen.<sup>39</sup>

### Eine kräftige Muskulatur entlastet die Gelenke

Gezieltes, individuelles Krafttraining stärkt die Muskulatur, entlastet so die Gelenke und korrigiert muskuläre Ungleichgewicht in Ihrer Haltung.<sup>34,40</sup>

### Dehnung verbessert Beweglichkeit

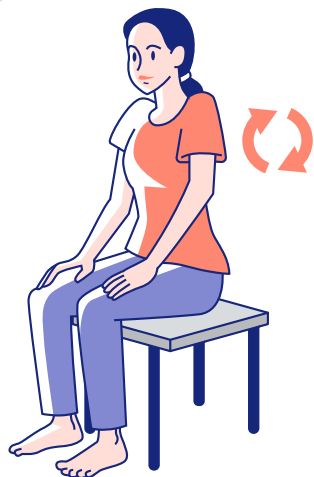
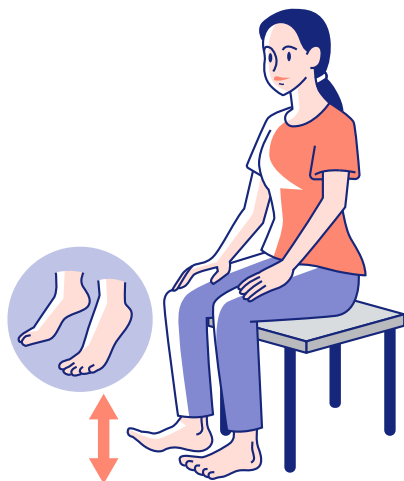
Regelmäßige Dehnübungen wirken der Muskel- und Sehnenverkürzung entgegen und sind für den Erhalt der Beweglichkeit unverzichtbar.<sup>38</sup>

**Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen.** Auch, wenn z. B. die Veränderungen der Wirbelsäule oder Versteifungen in Gelenken bereits fortgeschritten sind, kann sich regelmäßige Bewegung im Alltag positiv auswirken.<sup>40</sup>

# Schonend in Bewegung kommen: fünf Übungen für Zuhause

## 1. Kreislauf anregen mit der „Muskelpumpe“

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker, stellen Sie beide Füße auf den Boden. Drücken Sie die Zehenspitzen in den Boden und lösen Sie die Spannung wieder. Drücken Sie jetzt die Fersen in den Boden und heben Sie den Vorfuß nach oben.<sup>41</sup>



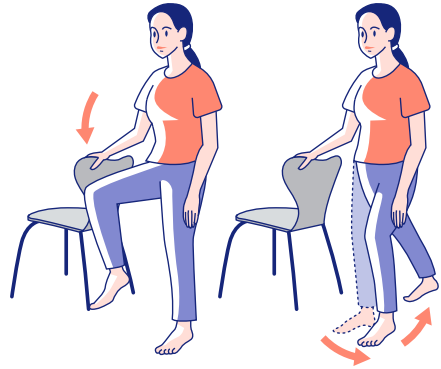
## 2. Schultergelenke beweglich halten

Rollen Sie mit beiden Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten. Dabei mit den Schultern möglichst große Kreise ausführen.<sup>41</sup>



### 3. Rumpf und Wirbelsäule stabilisieren

Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien und halten Sie sich an einer Stuhllehne fest. Heben Sie ein Knie an. Dann senken Sie das Bein langsam ab und führen es gestreckt nach hinten, bis der Fuß vom Boden abhebt. Die Beine bleiben dabei parallel, die Fußspitze zeigt nach vorne. Wiederholen Sie die Übung 10-mal und wechseln Sie dann das Bein.<sup>41</sup>



### 4. Waden dehnen

Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest und stehen Sie in Schrittstellung. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Beugen Sie jetzt das vordere Bein. Strecken Sie dann das hintere Bein und drücken die Ferse in den Boden. Die Spannung einen Moment halten, dann das Bein wechseln.<sup>41</sup>

### 5. Oberschenkel-Außenseite

Legen Sie den linken Fuß mit der Fußaußenkante auf dem rechten Oberschenkel ab. Richten Sie den unteren Rücken auf und neigen Sie sich vor, bis Sie eine Dehnung spüren. Anschließend Bein wechseln.<sup>41</sup>



# Gelenkschonende Sportarten

Es gibt natürlich nicht „den einen“ Trainingsplan für Alle. Die passende Sportart hängt von der persönlichen Fitness, sportlichen Fähigkeiten, dem Krankheitsverlauf und nicht zuletzt davon ab, was einem Spaß macht. Sollten Sie sich unsicher sein, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und/oder Physiotherapeut:in. Was aber für alle Betroffene von rheumatischen Erkrankungen gilt: Wählen Sie ein Training, das die Gelenke schont.<sup>42</sup>

## Schwimmen und Aquafitness

Eine gelenkschonende Form der Bewegung ist Aquafitness. Die Auftriebskraft des Wassers kann dazu beitragen, den Druck auf die Gelenke zu reduzieren. Das Programm kann zudem an jeden Trainingszustand angepasst werden: Die Möglichkeiten reichen von gemütlicher Bewegung bis hin zu hochintensiven Trainingseinheiten.<sup>43</sup>



Auch Brustschwimmen ist bei Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gut geeignet, um die Muskeln zu dehnen und die Kondition zu verbessern.<sup>43</sup>



## Walking

Walking kann dazu beitragen, die Funktion der Gelenke zu verbessern, die Muskeln zu stärken, und die kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern. Walking kann auch helfen, das Körpergewicht zu reduzieren, was den Druck auf die Gelenke verringern kann.<sup>44</sup>

## Radfahren

Beim Radfahren werden Kondition und Muskulatur gestärkt, ohne die Gelenke zu sehr zu belasten.<sup>45</sup> Grundsätzlich sind bei Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen Radfahren an der frischen Luft und am Fahrradergometer gleichermaßen geeignet. Bei Gleichgewichtsproblemen kann es aber sinnvoll sein, zugunsten der eigenen Sicherheit auf ein anderes Fahrradmodell umzusteigen oder auf Radfahren draußen zu verzichten und lieber am Fahrradergometer zu trainieren.<sup>45</sup> Dabei sollten Sie in jedem Fall auf die passende Sitzposition achten und sich im Zweifelsfall beraten lassen.<sup>45</sup>



## Yoga

Yoga kann eine nützliche Ergänzung zur Behandlung von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sein, da es helfen kann, Schmerzen und Entzündungen im Körper zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern.<sup>46</sup>

Einige der Vorteile von Yoga bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können sein:

- Reduktion von Entzündungen: Yoga kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, indem es Entzündungsbotenstoffe senkt.<sup>47</sup>
- Schmerzlinderung: Yoga kann helfen, Schmerzen und damit einhergehende Einschränkungen zu lindern.<sup>47</sup>
- Stressreduktion: Yoga kann dabei unterstützen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern.<sup>47</sup>

# Tipps für mehr Bewegung

Es gibt einige Möglichkeiten sportlich aktiv zu werden und doch ist der erste Schritt oft eine Überwindung. Ob in Gesellschaft oder allein, entspannend oder fordernd – das Wichtigste ist, erstmals die passende Sportart für sich zu finden. Sie können aber auch versuchen möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren: Nehmen Sie öfter mal das Fahrrad statt des Autos, gehen Sie Treppen statt den Aufzug zu nehmen oder legen Sie kleine Gymnastik-Pausen ein.<sup>49</sup>

## Tipps für mehr Bewegung:

- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Rheumatolog:in darüber, welche Art von Bewegung am besten für Sie geeignet ist.<sup>34</sup>
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie Ihre Aktivität allmählich im Laufe der Zeit. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an neue Herausforderungen anzupassen.<sup>48</sup>
- Wählen Sie Aktivitäten, die gelenkschonend sind, wie zum Beispiel Walken, Wassergymnastik, Radfahren oder Yoga.<sup>34</sup>
- Verwenden Sie Hilfsmittel wie Gehstöcke oder Handgelenkstützen, um Ihre Gelenke zu entlasten und Schmerzen zu reduzieren.<sup>15</sup>
- Planen Sie Ihre Aktivitäten in den Tagesablauf ein und machen Sie sie zu einem Teil Ihrer Routine, um sicherzustellen, dass Sie regelmäßig in Bewegung sind.<sup>34</sup>
- Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und motivieren, wie zum Beispiel Gruppenkurse oder Sportarten, die Sie gerne machen.<sup>34</sup>
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Ruhepausen einplanen und geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Erholung.<sup>34</sup>
- Arbeiten Sie mit einer/einem Physiotherapeut:in oder Sporttrainer:in zusammen, um ein individuelles Bewegungsprogramm zu erstellen, das auf Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten ist.<sup>34</sup>
- Nutzen Sie Gelegenheiten, um im Alltag aktiv zu bleiben, wie zum Beispiel Treppensteigen statt Aufzug fahren oder kurze Spaziergänge während der Arbeitspausen.<sup>48</sup>



i

Und denken Sie immer daran: Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie Ihre Aktivitäten entsprechend an, wenn Sie Schmerzen verspüren. Es ist völlig in Ordnung z. B. während eines Schubs oder weil man einen schlechten Tag hat, das Sportprogramm zu verkürzen, die Intensität zu reduzieren oder an weniger Tagen zu trainieren!<sup>50</sup>



## Im Überblick: Bewegung trotz Schmerzen



Das vermeintlich natürliche Verhalten bei schmerzenden Gelenken ist die Schonung – doch wahr ist „wer rastet, der rostet“: Je weniger Sie sich bewegen, desto steifer können Ihre Gelenke werden.



Eine Schonhaltung kann eine Fehlhaltung sein und Ihren Gelenken schaden: Krafttraining kann die Muskulatur stärken und dadurch die richtige Haltung fördern.



Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, welches Training für Sie geeignet oder empfehlenswert ist. Haben Sie eine Sportart gefunden, die zu Ihnen passt und Ihnen Spaß macht, starten Sie behutsam und arbeiten Sie sich langsam voran.




Bleiben Sie am Ball: Lassen Sie sich nicht von Rückschlägen entmutigen – auch kleine Fortschritte bewirken viel!



Hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie ihm Zeit, sich an die neue Herausforderung zu gewöhnen – manchmal geht es einfach nicht und das ist in Ordnung so!





## Rauchen: schlecht für das Immunsystem

Rauchen führt nicht nur zu Veränderungen der Lunge, sondern wirkt sich auch negativ auf weitere Organe und Blutgefäße aus.<sup>51</sup> Das Immunsystem wird durch Rauchen ebenfalls beeinträchtigt.<sup>52</sup> Verantwortlich dafür ist die Vielzahl an chemischen Substanzen in einer Zigarette, und der hochgiftigen Stoffe, die bei der Verbrennung des Tabaks entstehen.<sup>52</sup>

## Inwiefern beeinflusst Rauchen das Immunsystem?

- Tabakkonsum verändert die Zusammensetzung bestimmter Proteine (Eiweiße) im Körper: Dabei wird die Aminosäure Arginin (ein Proteinbaustein) durch Citrullin, welches nicht zum Bauen funktionaler Proteine geeignet ist, ersetzt.<sup>52</sup>
- Bei Raucher:innen nimmt das Immunsystem aufgrund der

Strukturveränderung das Protein als fremd wahr und veranlasst die Bildung von Antikörpern, sogenannte anticitrullinierte Protein-Antikörper oder auch Anti-CCP-Antikörper.<sup>52</sup>

- Citrullin entsteht u. a. bei Entzündungsprozessen in Gelenken.<sup>52</sup>
- Diese Reaktion kann der Startschuss für die Fehlleitung des Immunsystems sein – und damit Auslöser einer gegen den eigenen Organismus gerichteten Entzündungsreaktion.<sup>52</sup>

## Risikofaktor Rauchen

Rauchen ist ein bekannter Risikofaktor für viele gesundheitliche Probleme.<sup>51</sup> Auch das Risiko für die Entwicklung von entzündlich-rheumatischer Erkrankungen ist erhöht, insbesondere für die Entwicklung von rheumatoider Arthritis.<sup>53</sup> Raucher:innen haben auch ein höheres Risiko, schwerere Symptome und eine schlechtere Prognose zu entwickeln als Nichtraucher:innen.<sup>53</sup>

### Rauchen kann Entzündungen im Körper fördern

Es gibt Hinweise darauf, dass Rauchen Entzündungen im Körper fördert und das Immunsystem beeinflusst.<sup>52</sup> Rauchen kann auch zu einer Verschlimmerung der Symptome von entzündlich-rheumatischer Erkrankungen beitragen:

Betroffene haben eine höhere Krankheitsaktivität, mehr Einschränkungen und eine schlechtere Lebensqualität.<sup>53</sup>

Studienergebnisse zeigen zudem, dass Medikamente bei Raucher:innen mit rheumatoider Arthritis eine geringere Wirksamkeit aufwiesen als bei Nichtraucher:innen.<sup>54</sup> Darüber hinaus haben Raucher:innen ein höheres Risiko für Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.<sup>54</sup>

**Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit dem Rauchen aufzuhören, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder suchen sich Unterstützung in einer Rauchentwöhnungsgruppe.**

# Wie gelingt die Rauchentwöhnung?

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, ist eine gute Vorbereitung sinnvoll:<sup>55</sup>

## Diese Tipps können Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören:<sup>55</sup>

**Nutzen Sie frühzeitig Beratungs- und Unterstützungsangebote:** beispielsweise eine Telefonberatung, Kurse zur Rauchentwöhnung oder Selbsthilfematerialien

**Legen Sie einen Tag für den Rauchstopp fest:** Ein günstiger Zeitpunkt ist etwa ein bis zwei Wochen nach Ihrem Entschluss. So haben Sie genug Zeit, sich auf den Rauchstopp einzustellen.

**Teilen Sie Angehörigen, Freunden und Kollegen Ihren Entschluss mit:** Dann stoßen Sie auf mehr Verständnis, wenn Sie beispielsweise reizbarer sind als sonst oder in der Raucherpause fehlen. Es kann zudem motivierend sein, wenn andere von dem Vorhaben wissen, dann werden Ihnen auch keine Zigaretten mehr angeboten.

**Entsorgen Sie alle Zigaretten:** Bis zum Rauchstopp sollten Sie alle Ihre Zigaretten entsorgen – auch die im Büro oder im Auto. Bewahren Sie auch keine „Notfall-Zigaretten“ auf.

„Das Rauchen aufzugeben, zählt zu den einfachsten Dingen überhaupt – ich muss es wissen, denn ich habe es tausendmal getan.“

Mark Twain

**Legen Sie Meilensteine fest und belohnen Sie sich:** Belohnen Sie sich mit etwas Schönerem wie gutem Essen oder einem besonderen Kleidungsstück, wenn Sie beispielsweise einen rauchfreien Monat geschafft haben.

**Überlegen Sie sich Strategien, um Hindernisse zu überwinden:** Beispielsweise beim Umgang mit Entzugserscheinungen oder auch mit typischen Situationen, in denen Sie früher geraucht haben.

**Der Weg zum rauchfreien Leben kann steinig sein:** Als Gewohnheit hat sich das Rauchen über Jahre oder gar Jahrzehnte in Ihrem Bewusstsein verankert. Um hier gegenzuarbeiten, braucht es eine starke Selbstmotivation – oder auch Unterstützung durch eine professionelle Verhaltenstherapie.<sup>55</sup>

## Im Überblick: Einfluss des Rauchens auf das Immunsystem



Tabakrauch hat negative Auswirkungen auf das Immunsystem und kann eine Fehlregulierung begünstigen.




Für das Rauchen gilt ohne Wenn und Aber: Finger weg! Es kann rheumatische Erkrankungen negativ beeinflussen und kann zu einer Verschlimmerung der Symptome führen.



Rauchentwöhnung: Versuchen Sie, in sich die Kraft zu finden, sichern Sie sich die Unterstützung Ihrer Umgebung oder nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch – und befreien Sie sich von dieser Sucht.





**Welche sozialen  
Leistungen stehen  
Ihnen zu?**



## Rheuma und Beruf

Wenn Sie wegen Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung Schwierigkeiten haben, bestimmte Bewegungen oder Tätigkeiten auszuführen, haben Sie Anspruch auf geeignete berufsbezogene Hilfsmittel, die Sie bei der Berufsausübung unterstützen.<sup>56,57</sup>

### Hilfsmittel zur Erleichterung des Arbeitsalltags

Die folgenden Veränderungen können Ihnen Ihre berufliche Tätigkeit mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung erleichtern:<sup>17</sup>

**Monitorerhöhung:** Sie entlastet die Muskulatur von Nacken und oberem Rücken.

**Rollermaus:** Die Steuerung erfolgt über eine quer vor der Tastatur liegende Rollstange. Sie wird mit den Fingern oder dem Daumen gedreht oder seitlich



verschoben, um den Cursor auf dem Bildschirm zu bewegen. Da sie von beiden Händen bedient werden kann, ist die Belastung einer einzelnen Hand reduziert.

**Handgelenkauflage:** Gelgefüllte Kissen neben oder vor der Tastatur bieten eine Handgelenkauflage. So werden auch die Schultern entlastet.

**Headset oder Freisprechclips:** So können vor allem Hände und Schultern bei vielem oder langem Telefonieren entlastet werden.

**Stehstuhl:** Die höhenverstellbare, gepolsterte Sitzfläche kann an jede Arbeitshöhe angepasst werden.

**Spracherkennungsprogramme:** Vor allem bei längeren Texten können Finger- und Handgelenke geschont werden, wenn die Inhalte über ein Mikrofon gesprochen und in Schrift umgewandelt werden.

**Stehpulte und höhenverstellbare**

**Tische:** Das Arbeiten in wechselnden Körperhaltungen kann schmerzende oder verspannte Körperregionen entlasten.

**Fußstützen:** Sie ermöglichen aufrechtes Sitzen und der Lendenwirbelbereich wird entlastet.

**Orthopädische Sitzhilfen:** Keilförmige Kissen oder Sitzbälle fördern eine aufrechte Haltung und können so die Wirbelsäule entlasten.

**Hebe- oder Transporthilfen:** Steuerbare Hebegeräte helfen beispielsweise bei der Montage oder Reparatur von Gegenständen.

**Greifhilfen:** Bedien-, Halte- und Greifzangen sowie Griffadapter erleichtern das Greifen und Steuern von Werkzeugen.

**Orthopädische Sicherheitsschuhe:** Sie schützen nicht nur vor Verletzungen, sondern können auch Gelenke entlasten.

## Arbeitsassistentz

Wenn Sie Ihre Arbeit gut erledigen können, aber regelmäßige Unterstützung benötigen, kann eine Arbeitsassistentz hilfreich sein. Dies trifft dann zu, wenn die Unterstützungstätigkeit zeitlich umfangreich oder wiederkehrend ist.<sup>56</sup>

## Präventionsgespräche

Oft helfen schon kleine Veränderungen, um Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen den Arbeitsalltag zu erleichtern. Im Rahmen von Präventionsgesprächen kann gemeinsam mit Vorgesetzten, Betriebsärztin oder -arzt und Beschäftigungsvertreter:innen geklärt werden, welche Veränderungen möglich und sinnvoll sind.<sup>58</sup>

# Übersicht über die sozialen Leistungen

Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können aufgrund ihrer Krankheit auf soziale Leistungen angewiesen sein.<sup>59</sup> Wir haben Ihnen einige wichtige soziale Leistungen zusammengestellt, die für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen in Betracht kommen können:



## Krankengeld

Wenn Sie aufgrund einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung nicht arbeiten können, haben Sie möglicherweise Anspruch auf Krankengeld.<sup>56</sup>

Weitere Informationen finden Sie in dieser Broschüre unter „Wann bekomme ich Krankengeld?“ (Seite 44)

## Haushaltshilfe

Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können aufgrund ihrer Erkrankung oft Schwierigkeiten haben, den Haushalt zu führen. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, eine Haushaltshilfe in Anspruch zu nehmen.<sup>56</sup>

Weitere Informationen finden Sie in dieser Broschüre unter „Hilfe im Haushalt sorgt für Erleichterung“. (Seite 45)

## Schwerbehindertenausweis

Ein Schwerbehindertenausweis kann Zugang zu einer Reihe von Vorteilen und Unterstützungen ermöglichen, wie z. B. die kostenfreie Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel<sup>56</sup> Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales:

3



## Pflegegeld

Wenn Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen aufgrund ihrer Erkrankung pflegebedürftig sind, können sie möglicherweise Anspruch auf Pflegegeld haben.<sup>60</sup>

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit:

4



## Rehabilitation

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kann eine Rehabilitation dabei helfen, um ihre Erkrankung besser zu bewältigen.<sup>60</sup> Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Deutschen Rentenversicherung:

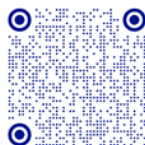
5



## Behindertenpauschbetrag

Der Behindertenpauschbetrag kann finanzielle Unterstützung geben, um die Lebenshaltungskosten zu decken.<sup>61</sup> Weitere Informationen finden Sie auf der Website von Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.:

6



## Erwerbsminderungsrente

Eine Erwerbsminderungsrente kann beantragt werden, wenn die Erkrankung dazu führt, dass Betroffene dauerhaft nicht mehr in der Lage sind, berufliche Aufgaben vollständig auszuführen.<sup>62</sup>

Die Höhe der Erwerbsminderungsrente hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel dem Alter der Betroffenen, der Dauer der Beitragszahlungen in die Rentenkasse und der Höhe des bisherigen Einkommens. Auch die Art und Schwere der Erkrankung spielt eine Rolle bei der Entscheidung über die Gewährung einer Erwerbsminderungsrente.<sup>62</sup>



Um eine Erwerbsminderungsrente zu beantragen, muss man sich an die Deutsche Rentenversicherung wenden. Diese prüft dann beispielsweise anhand von ärztlichen Gutachten, ob die Voraussetzungen für eine Rente aufgrund von Erwerbsminderung erfüllt sind.<sup>63</sup>

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite der Deutschen Rheuma-Liga:



7

## Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung ist eine gesetzliche Versicherung, die dazu dient, die Kosten für Pflegebedürftigkeit abzu decken. Auch Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können unter Umständen Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung haben.<sup>60</sup>

Die Einstufung in einen Pflegegrad erfolgt durch Sachverständige anhand eines Begutachtungsverfahrens. Dabei wird unter anderem geprüft, wie mobil Betroffene noch sind, ob sie Bedürfnisse mitteilen, Kontakte pflegen oder Medikamente selbstständig einnehmen können.<sup>60</sup> Je nach Pflegegrad können Leistungen wie ambulante oder stationäre Pflege, Pflegehilfsmittel oder auch eine finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden.<sup>60,64,65</sup>

## Arbeitslosengeld

Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können unter Umständen Anspruch auf Arbeitslosengeld haben, wenn sie arbeitslos werden. Dabei gelten die gleichen Regeln wie für alle anderen Arbeitnehmer auch.<sup>66</sup>

Um Arbeitslosengeld zu erhalten, muss man sich bei der Agentur für Arbeit arbeitslos melden und bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Dazu gehört unter anderem, dass man in den letzten zwölf Monaten vor der Arbeitslosigkeit mindestens zwölf Monate lang in einem sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnis gestanden hat.<sup>66</sup>

Bei Vorliegen einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung kann es jedoch aufgrund der Erkrankung schwierig sein, eine geeignete Arbeit zu finden oder auszuüben. In diesen Fällen kann eine Rehabilitation oder Umschulung in Betracht gezogen werden, um die Chancen auf eine erfolgreiche Vermittlung in eine neue Arbeit zu erhöhen.<sup>56,60</sup>

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite der Deutschen Rheuma-Liga:



8



## Grundsicherung im Alter

Die Grundsicherung im Alter ist eine Sozialleistung, die Menschen ab einem bestimmten Alter und mit geringem Einkommen oder Vermögen unterstützt. Auch bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können Sie unter Umständen Anspruch auf Grundsicherung im Alter haben.<sup>67</sup>

Die Höhe der Grundsicherung im Alter richtet sich nach verschiedenen Faktoren wie dem Einkommen und Vermögen der Betroffenen, der Wohnsituation und weiteren Bedarfen. Auch die Erkrankung kann eine Rolle spielen, da beispielsweise höhere Ausgaben für medizinische Behandlungen oder Hilfsmittel berücksichtigt werden können.<sup>67</sup>

Um Grundsicherung im Alter zu beantragen, müssen sich Betroffene an das zuständige Sozialamt wenden. Dort wird anhand von verschiedenen Unterlagen wie Einkommens- und Vermögensnachweisen geprüft, ob die Voraussetzungen für die Gewährung der Grundsicherung im Alter erfüllt sind.<sup>67</sup>

# Anspruch auf Krankengeld

Das Krankengeld wird von der Krankenversicherung gezahlt, wenn Sie über längere Zeit Ihrer Arbeit nicht nachgehen können.<sup>68</sup> Der maximale Zeitraum für eine Erkrankung beträgt 78 Wochen im Zeitraum von 3 Jahre. Diese Zeit schließt auch den Zeitraum mit ein, in dem Sie Entgeltfortzahlungen bei Krankheit erhalten.<sup>68</sup>

i

Wenn Sie weitere Fragen zum Krankengeld bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen haben, wenden Sie sich direkt an Ihre Krankenkasse oder Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte.

## Wie hoch ist das Krankengeld?

- Der Betrag des Krankengeldes richtet sich nach dem Einkommen: 70 % vom Brutto-, aber höchstens 90 % vom Netto-Gehalt.<sup>68</sup>
- Auch Einmalzahlungen wie Weihnachtsgeld oder Boni werden berücksichtigt.<sup>68</sup>
- Der Höchstbetrag ist auf 120,75 Euro pro Tag (Stand 2024) gedeckelt.<sup>68,69</sup>
- Anspruch auf Krankengeld hat man auch bei einer stationären Behandlung auf Kosten Ihrer Krankenversicherung. Darunter fallen Krankenhäuser, Vorsorgeeinrichtungen oder Rehabilitationseinrichtungen.<sup>68</sup>



# Hilfe im Haushalt sorgt für Erleichterung

Fällt es Ihnen zunehmend schwer, Ihren Haushalt – oder bestimmte Teile davon zu bewältigen, können Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Haushaltshilfe beantragen.<sup>67,68</sup>

Eine Haushaltshilfe unterstützt Sie bei Arbeiten wie Aufräumen und Saubermachen, Einkaufen, Kochen, Spülen, Waschen etc.<sup>67,68</sup>



## Bin ich berechtigt?

Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen haben Anspruch auf eine Haushaltshilfe, wenn sie aufgrund ihrer Erkrankung den Haushalt nicht mehr selbst führen können. Der Anspruch hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab, wie z. B. der Schwere der Erkrankung und den Einkommens- bzw. Vermögensverhältnissen.<sup>67,68</sup>

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Deutschen Rheuma-Liga:

9



## Wie stelle ich einen Antrag?

Wenn Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen Anspruch auf eine Haushaltshilfe haben, können sie diese bei ihrer Krankenkasse beantragen. Dabei ist eine ärztliche Bescheinigung erforderlich.<sup>70</sup>

## Im Überblick: Soziale Leistungen



Wenn Sie wegen Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung Schwierigkeiten haben, bestimmte Tätigkeiten in Ihrem Beruf auszuführen, können Ihnen Hilfsmittel den Arbeitsalltag erleichtern.



Eine chronische Erkrankung kann dazu führen, dass Sie Ihre Arbeit, Ihren Haushalt oder auch Ihren Alltag nicht mehr alleine bewältigen können. In diesem Fall haben Sie Ansprüche auf soziale Leistungen.



Sie haben einen Anspruch auf diese Leistungen – nehmen Sie sie ohne schlechtes Gewissen in Anspruch!



Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, was Ihnen zusteht. Wenn Sie noch fest im Arbeitsleben stehen, sollten Sie sich überlegen, ob Sie für die Zukunft zusätzliche Versicherungen benötigen.



Warten Sie nicht zu lange mit der Inanspruchnahme der Leistungen, wenn Ihre Krankheit Ihnen zu schaffen macht – sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über ein empfohlenes Arbeitspensum!

# Nützliche Links

## Informationen und Selbsthilfegruppen rund um Rheumatische Erkrankungen:

Größte deutsche Selbsthilfegruppe für rheumatische Erkrankungen: **Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.**  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Axiale Spondyloarthritis  
**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.**  
[www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)

Psoriasis und Psoriasis-Arthritis  
**Deutscher Psoriasis Bund e.V.**  
[www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

## Weitere hilfreiche Anlaufstellen:

**Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD**  
[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

Psychotherapie-Informationsdienst des Berufsverbandes  
**Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.**  
[www.psychotherapie-suche.de](http://www.psychotherapie-suche.de)

## Links hinter den QR-Codes

### Reisen (Seite 17)

1. [www.deuschertourismusverband.de/verband/mitglieder/landes-und-regionale-tourismusorganisationen.html](http://www.deuschertourismusverband.de/verband/mitglieder/landes-und-regionale-tourismusorganisationen.html)
2. [www.reisen-fuer-alle.de/](http://www.reisen-fuer-alle.de/)

### Soziale Leistungen (Seite 40–45)

3. [https://www.einfach-teilhabe.de/DE/AS/Ratgeber/ratgeber\\_node.html](https://www.einfach-teilhabe.de/DE/AS/Ratgeber/ratgeber_node.html)
4. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegebeduerftig-was-nun.html>
5. [www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/reha\\_node.html](http://www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/reha_node.html)
6. [www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/rentenansprueche](http://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/rentenansprueche)
7. [www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/rentenansprueche](http://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/rentenansprueche)
8. [www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/beruf](http://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/beruf)
9. [www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/sozialeleistungen-und-hilfen](http://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/sozialeleistungen-und-hilfen)

# Referenzen

1. Internisten im Netz. Rheumatologie/Rheuma. <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/rheumatologierheuma.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
2. Rheuma-Liga. Zehn Fakten zu Rheuma. [https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/user\\_upload/Dokumente/Mediencenter/Presseinformationen/Pressemitteilungen/Zahlen\\_und\\_Fakten.pdf](https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Mediencenter/Presseinformationen/Pressemitteilungen/Zahlen_und_Fakten.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
3. Rheuma-Liga. Junge Rheumatiker fühlen sich nicht Ernst genommen. <https://rheuma-liga-berlin.de/blog/2016/junge-rheumatiker-fuehlen-sich-nicht-ernst-genommen>, letzter Abruf: 01.11.2024
4. Rheuma-Liga. Ist es Rheuma? <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/ist-es-rheuma>, letzter Abruf: 01.11.2024
5. Rheuma-Liga. Rheumatoide Arthritis. <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/rheumatoide-arthritis>, letzter Abruf: 01.11.2024
6. Rheuma-Liga. Rheumatoide Arthritis [https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/public/main\\_domain/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Informationen/C183\\_Faltblatt\\_Rheumatoide\\_Arthritis.pdf](https://www.rheuma-liga.de/fileadmin/public/main_domain/Dokumente/Mediencenter/Publikationen/Informationen/C183_Faltblatt_Rheumatoide_Arthritis.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
7. S3-Leitlinie Axiale Spondyloarthritis inklusive Morbus Bechterew und Frühformen 2019; AWMF-Register-Nr.: 060/003
8. Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew. Ursachen und Verlauf. <https://www.bechterew.ch/ursachen-und-verlauf/>, letzter Abruf: 01.11.2024
9. Rheumaliga Schweiz. Morbus Bechterew <https://www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/morbus-bechterew>, letzter Abruf: 01.11.2024
10. Rheuma-Liga. Psoriasis-Arthritis. <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/psoriasis-arthritis>, letzter Abruf: 01.11.2024
11. Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie und Klinische Immunologie e.V. <https://dgrh.de/Start/DGRh/Presse/Daten-und-Fakten/Rheuma-in-Zahlen.html>, letzter Abruf 01.11.2024
12. Gesundheitsinformation.de. Schuppenflechte (Psoriasis). Schuppenflechte mit Gelenkentzündung (Psoriasis Arthritis). <https://www.gesundheitsinformation.de/schuppenflechte-mit-gelenkentzuendung-psoriasis-arthritis.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
13. Gesundheitsinformation.de. <https://www.gesundheitsinformation.de/schuppenflechte-psoriasis.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
14. Gesundheitsinformation.de. Rheumatoide Arthritis. <https://www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
15. MeinMed.at. Hilfsmittel bei Rheuma. <https://www.meinmed.at/gesundheits/rheuma-hilfsmittel/1758>, letzter Abruf: 01.11.2024
16. Rheuma-Liga. Erwerbsminderungsrente und Altersrente. <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/rentenansprueche>, letzter Abruf: 01.11.2024
17. Rheuma-Liga. Arbeitsplatz-Check: Kleine Veränderungen von höhenverstellbarem Schreibtisch bis Rollermouse. <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/beruf/arbeitsplatzcheck>, letzter Abruf: 01.11.2024

18. Klak A et al. Reumatologia 2016; 54: 73-78
19. Rheumatoidarthritis.net. Isolation and Rheumatoid Arthritis. <https://rheumatoidarthritis.net/living/social-isolation-loneliness>, letzter Abruf: 01.11.2024
20. Rheuma-Liga. Ernährung und Rheuma <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/ernaehrung>, letzter Abruf: 01.11.2024
21. Gremese E et al. Front Immunol 2014; 5: 576.
22. Zhang Y et al. Clin Geriatr Med 2010; 26: 355-369
23. DP Verlag. Rheuma und Übergewicht: Eine gefährliche Verbindung. <https://dp-verlag.de/rheuma-und-uebergewicht-eine-gefaehrliche-verbinding/>, letzter Zugriff: 01.11.2024
24. Mayo Clinic. Exercise helps ease arthritis pain and stiffness. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/in-depth/arthritis/art-20047971>, letzter Abruf: 01.11.2024
25. Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/>, letzter Abruf: 01.11.2024
26. Arthritis Foundation. Best Foods for Rheumatoid Arthritis. <https://www.arthritis.org/health-wellness/treatment/treatment-plan/tracking-your-health/foods-that-can-help-ra-symptoms>, letzter Abruf: 01.11.2024
27. Arthritis Foundation. 36 Tips for an Arthritis-friendly Diet. [https://www.arthritis.org/getmedia/3ee2cdab-5db0-4e73-b2eb-2a0b425321a6/36\\_Tips\\_to\\_Build\\_For\\_an\\_Arthritis\\_Friendly\\_Diet\\_2023.pdf](https://www.arthritis.org/getmedia/3ee2cdab-5db0-4e73-b2eb-2a0b425321a6/36_Tips_to_Build_For_an_Arthritis_Friendly_Diet_2023.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
28. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Was ist das? <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/info.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
29. AOK Baden-Württemberg. Wie hilft ein Ernährungstagebuch? <https://www.aok.de/bw-gesundnah/ernaehrung-und-rezepte/ernaehrungstagebuch>, letzter Abruf: 01.11.2024
30. Rheuma-Liga. Urlaub: Mobilität und Reisen mit Rheuma. <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/urlaub-und-mobilitaet>, letzter Abruf: 01.11.2024
31. Rheuma-Liga. Hitze: Kühle Tipps für heiße Tage. <https://www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/hitze-kuehle-tipps-fuer-heisse-tage>, letzter Abruf: 01.11.2024
32. Creaky Joints. Getting Through Winter with Arthritis: 8 Tips to Ease Joint Pain and Stay Safe. <https://creakyjoints.org/living-with-arthritis/coping-with-arthritis-in-winter/>, letzter Abruf: 01.11.2024
33. AOK Plus. Sport bei Rheuma: So unterstützt Bewegung die Therapie. Letzter Zugriff am 01.11.2024.
34. MeinMed. Sport bei Rheuma. <https://www.meinmed.at/gesundheit/rheuma-sport/1484>. Letzter Zugriff, 01.11.2024.
35. RheumaLiga. Rheuma braucht Bewegung. <https://www.rheuma-liga-nrw.de/rheuma-info/bewegung/>, letzter Abruf 01.11.2024

36. Deutsche Ärztezeitung. Bei Rheuma heißt es: Bewegen, bewegen, bewegen.  
<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Bei-Rheuma-heisst-es-Bewegen-bewegen-bewegen-262261.html>,  
letzter Abruf: 01.11.2024
37. LifeLine. Morbus Bechterew: Symptome und Therapie.  
<https://www.lifeline.de/krankheiten/morbus-bechterew-id39257.html> Letzter Zugriff am 01.11.2024
38. RheumaLiga. [https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/ZH\\_Dokumente/Broschueren-Merkblaetter/Bewegen/Beweglich\\_durch\\_Dehnen.pdf](https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/ZH_Dokumente/Broschueren-Merkblaetter/Bewegen/Beweglich_durch_Dehnen.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
39. Gesundheitsinformation.de  
<https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-bei-psoriasis-arthritis.html>, letzter Abruf 01.11.2024
40. SportMedizin. Axiale Spondyloarthritis (Morbus Bechterew): Weniger Schmerz durch High-Intensity-Training. <https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/axiale-spondyloarthritis-morbus-bechterew-weniger-schmerz-durch-high-intensity-training/>, letzter Abruf 07.08.2024
41. Rheuma-Liga. Motivation: Fünf Bewegungsübungen für Zuhause. <https://www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/motivation-fuenf-uebungen-und-tipps-fuer-mehr-bewegung#:~:text=Setzen%20Sie%20sich%20auf%20einen,%22%20der%20Deutschen%20Rheuma%2DLiga,> letzter Abruf: 01.11.2024
42. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity for Arthritis.  
<https://www.cdc.gov/arthritis/basics/physical-activity/index.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
43. Creaky Joints. Creaky Water Exercises to Ease Arthritis Pain: 8 Moves You Will Love Doing.  
<https://creakyjoints.org/diet-exercise/water-exercises-for-arthritis/>, letzter Abruf: 01.11.2024
44. Creaky Joints. Walking with Arthritis: Benefits, Tips, How to Prevent Pain.  
<https://creakyjoints.org/diet-exercise/walking-with-arthritis/>, letzter Abruf: 01.11.2024
45. Creaky Joints. Cycling and Arthritis: Why Cycling Is Good for Your Joints, and How to Get Started.  
<https://creakyjoints.org/diet-exercise/cycling-and-arthritis/>, letzter Abruf: 01.11.2024
46. Bartlett SJ et al. Curr Rheumatol Rep 2013; 15: 387
47. Deutsches Gesundheitsportal. Meditation, Yoga und Achtsamkeit bei rheumatoider Arthritis.  
<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2023/05/03/meditation-yoga-und-achtsamkeit-bei-rheumatoider-arthritis/>. Letzter Abruf: 01.11.2024.
48. Bewegung bei Rheuma: Motivationstipps und Angebote für Zuhause.  
<https://www.rheuma-liga.de/angebote/angebote-fuer-zuhause>. Letzter Abruf: 01.11.2024
49. Centers for Disease Control and Prevention. How Do I Exercise Safely with Arthritis?  
<https://www.cdc.gov/arthritis/basics/physical-activity/exercise-safely.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
50. Centers for Disease Control and Prevention. What Do I Do If I Have Pain During or After Exercise?  
<https://www.cdc.gov/arthritis/basics/physical-activity/pain.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
51. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Gesundheitliche Folgen des Rauchens.  
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sucht/nikotinsucht/rauchen.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
52. Baka Z et al. Arthritis Res Ther 2009; 11: 238.
53. Rheuma-Liga. Rauchen und Rheuma: Gute Gründe fürs Nichtrauchen.  
<https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/rauchen>, letzter Abruf: 01.11.2024
54. Chang K et al. Int J Mol Sci 2014; 15: 22279-22295



55. Gesundheitsinformation.de. Wo finde ich Unterstützung für den Rauchstopp?  
<https://www.gesundheitsinformation.de/wo-finde-ich-unterstuetzung-fuer-den-rauchstopp.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
56. Bundesministerium der Justiz. Sozialgesetzbuch (SGB) Neuntes Buch – Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen – (Artikel 1 des Gesetzes v. 23. Dezember 2016, BGBl. I S. 3234).  
[https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_9\\_2018/SGB\\_IX.pdf](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_9_2018/SGB_IX.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
57. Bundesministerium der Justiz. Schwerbehinderten-Ausgleichsabgabeverordnung (SchwbAV).  
[https://www.gesetze-im-internet.de/schwabav\\_1988/SchwAV.pdf](https://www.gesetze-im-internet.de/schwabav_1988/SchwAV.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
58. Rheuma-Liga. Anpassen des Arbeitsplatzes: Weiterbildung, Umschulung, Arbeitsassistenz.  
<https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/beruf/anpassen-des-arbeitsplatzes>, letzter Abruf: 01.11.2024
59. Rheuma-Liga. Soziale Leistungen und Hilfen für Menschen mit Rheuma. <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/soziale-leistungen-und-hilfen>, letzter Abruf: 01.11.2024
60. Bundesministerium der Justiz. Sozialgesetzbuch (SGB) - Elftes Buch (XI) – Soziale Pflegeversicherung (Artikel 1 des Gesetzes vom 26. Mai 1994, BGBl. I S. 1014).  
[https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_11/SGB\\_11.pdf](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/SGB_11.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
61. Bundesministerium der Justiz. Einkommensteuergesetz (EStG).  
<https://www.gesetze-im-internet.de/estg/EStG.pdf>, letzter Abruf: 01.11.2024
62. Bundesministerium der Justiz. Sozialgesetzbuch (SGB) Sechstes Buch (VI) – Gesetzliche Rentenversicherung – (Artikel 1 des Gesetzes v. 18. Dezember 1989, BGBl. I S. 2261, 1990 I S. 1337).  
[https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_6/SGB\\_6.pdf](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_6/SGB_6.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
63. Rheuma-Liga. Erwerbsminderungsrente und Altersrente.  
<https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/rentenansprueche>, letzter Abruf: 22.03.2024
64. Bundesministerium der Justiz. Gesetz über die Pflegezeit (Pflegezeitgesetz – PflegeZG).  
<https://www.gesetze-im-internet.de/pflegezg/PflegeZG.pdf>, letzter Abruf: 01.11.2024
65. Bundesministerium der Justiz. Gesetz über die Familienpflegezeit (Familienpflegezeitgesetz - FPfZG).  
<https://www.gesetze-im-internet.de/fpfzg/FPfZG.pdf>, letzter Abruf: 01.11.2024
66. Bundesministerium der Justiz. Sozialgesetzbuch (SGB) Drittes Buch (III) – Arbeitsförderung – (Artikel 1 des Gesetzes vom 24. März 1997, BGBl. I S. 594). [https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_3/SGB\\_3.pdf](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_3/SGB_3.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
67. Bundesministerium der Justiz. Sozialgesetzbuch (SGB) Zwölftes Buch (XII) – Sozialhilfe – (Artikel 1 des Gesetzes vom 27. Dezember 2003, BGBl. I S. 3022). [https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_12/SGB\\_12.pdf](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_12/SGB_12.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
68. Bundesministerium der Justiz. Sozialgesetzbuch (SGB) Fünftes Buch (V) – Gesetzliche Krankenversicherung – (Artikel 1 des Gesetzes v. 20. Dezember 1988, BGBl. I S. 2477).  
[https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_5/SGB\\_5.pdf](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_5/SGB_5.pdf), letzter Abruf: 01.11.2024
69. Verband der Ersatzkassen. Krankengeld.  
<https://www.vdek.com/vertragspartner/leistungen/krankengeld.html>, letzter Abruf: 01.11.2024
70. AOK. Haushaltshilfe – Unterstützung im Notfall.  
<https://www.aok.de/pk/leistungen/kinder-familien/haushaltshilfe/>, letzter Abruf: 01.10.2024

Bildquellen: rechtes Titelbild, Bild auf Seite 5/6, 21 und 29: istockphoto.com  
 Alle anderen Bilder: AdobeStock.com



[www.gemeinsam-gut-behandeln.de](http://www.gemeinsam-gut-behandeln.de)



Inspired by **patients.**  
Driven by **science.**

**UCB Pharma GmbH**

Rolf-Schwarz-Schütte-Platz 1  
40789 Monheim am Rhein  
[www.ucb.de](http://www.ucb.de)