

Rheumaschmerzen – Wie ein Tsunami aus der Hölle

Die Krankheit kennt keine Altersgrenzen. Zwei Frauen meistern ihren Leidensweg.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Einer dieser vermaledeiten Morgen, mal wieder. Die Jacke fällt herunter, der Schlüssel ebenso und – zum x-ten Male – die Kaffeetasse. „Keine Ahnung, wie viel ich davon schon zerdepert hab‘. Darin bin ich wirklich gut“, sagt Insa Ruth Köhler schmunzelnd. Die 25-Jährige erzählt von ihrem morgendlichen Missgeschick, als sei es eine kleine, lustige Anekdote. Dabei gibt es einen sehr ernsten Hintergrund: Die Braunschweigerin leidet an Rheuma.

Rheuma mit 25 Jahren? Dass die Krankheit ausschließlich älteren Menschen zugesprochen wird, ist ein weit verbreiteter Irrtum. „Das ist faktisch falsch. Sogar Säuglinge können betroffen sein“, sagt Karl-Heinz Hartmann, Sprecher der Rheumaliga Niedersachsen in Braunschweig. Laut Statistik leiden bundesweit 20 000 Kinder und Jugendliche an chronischen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.

Auch wenn die Zahl der Erkrankungen mit steigendem Alter zunimmt – Rheuma kennt keine Altersgrenzen.

Insa Ruth Köhler bekam die Diagnose mit 20 Jahren. Sie ist besonders gebeutelt, denn sie hat gleich sieben verschiedene Rheumaformen: rheumatoide Arthritis, Kollagenose, Vaskulitis, Fibromyalgie, Schuppenflechte, Hashimoto und Arthrose.

Die Auswirkungen sind dabei ganz unterschiedlicher Natur. Die Haare fallen zeitweise aus, Finger und Zehen werden immer wieder kalt und taub, Kopf und Körper jucken, die Muskulatur baut sich ab, die Gelenke schmerzen. Lange Zeit kam die Braunschweigerin ohne entsprechende Medikamente nicht durch den Tag, zu groß war die Qual. „Aktuell bin ich zwar medikamentenfrei, komplett schmerzfrei deshalb aber nicht.“ Es sei eine Frage der Perspektive, so Köhler, „ich komme halt von ganz unten und kann einiges aushalten“.

Rheuma, so erklärt die 25-Jährige, habe Wellen im Tagesverlauf, morgens komme es oft wie eine Tsunamiwelle über die Betroffenen. „Man braucht oft eine ganze Weile, um auf Betriebstemperatur zu kommen.“ In schlimmen Zeiten

„Ein Brot lässt sich mit Schmerzen noch gut schmieren, Wäsche aus der Waschmaschine zu holen ist fast unmöglich.“

Insa Ruth Köhler über die Auswirkungen von Rheuma im Alltag.

benötigt sie bis zu drei Stunden, um auf die Beine zu kommen und sich anzuziehen. Bei den Strümpfen muss oft Hilfe her. Und die Kaffeetasse liegt meist noch nicht sicher in den Händen.

„Ein Brot lässt sich mit Schmerzen noch einigermaßen gut schmieren, nasse Wäsche aus der Waschmaschine zu holen ist dagegen fast unmöglich“, sagt Köhler. Banale Dinge, über deren Erledigungen andere nicht einmal nachdenken, kosten Rheumapatienten größtmögliche Anstrengung und verursachen höllische Schmerzen.

Um sich mit der Krankheit arrangieren zu können, müsse das ganze Leben umgestellt werden, so die Studentin der Sozialwissenschaft, die eigentlich Entwicklungshelferin in Afrika werden wollte, sich aufgrund ihrer Erkrankung aber umorientieren musste. „Rheuma ist extrem stressanfällig, deshalb ist ausreichend Schlaf unglaublich wichtig.“ Eine gesunde Ernährung sei das A und O, und auch Bewegung sei entscheidend. Köhler treibt zehn Stunden Sport in der Woche – Physiotherapie, Yoga, Wassergymnastik, Rehasport. Nur so kann sie sich der Erkrankung entgegenstellen, nur so die Schmerzen eindämmen.

Dank der Selbsthilfegruppe hat die quirlige Braunschweigerin viel Wissen vermittelt bekommen, sich zusätzlich vieles angelesen. Mit ihrem erworbenen Know-how fungiert sie inzwischen als stellvertretende Landesjugendsprecherin der Rheuma-Liga Niedersachsen. Ein echtes Anliegen ist ihr die Aufklärung in der Bevölkerung. „Die Reaktionen des Umfelds sind aufgrund der Unwissenheit teilweise wirklich heftig. Nicht wenige glauben, dass Rheuma ansteckend ist. So ein Quatsch.“



Insa Ruth Köhler (links) und Käthe John leiden unter Rheuma. Trotz schwerer Momente lassen sie sich ihren Lebensmut nicht nehmen. Kraft gibt ihnen auch die Selbsthilfegruppe.

Foto: Iris Antelmann

■ DIE GRUPPE

Die Selbsthilfegruppe Rheumaliga Niedersachsen, Arbeitsgruppe Braunschweig, bietet Beratung und Betreuung bei rheumatischen Erkrankungen inklusive Arthrose und Osteoporose sowie therapeutische Anwendungen, etwa im Bereich der Wasser- und Funktionsgymnastik und Erstgespräche für Interessierte.

Treffen: Jeden letzten Montag im Monat um 15 Uhr im Café Hartle, Theaterwall 1, in Braunschweig. Nächstes Treffen am 1. Juni.

Kontakt: Rheumaliga, Ansprechpartner Karl-Heinz Hartmann, Rebenring 19, in Braunschweig, ☎ (05 31) 2 34 09 79, Sprechzeiten jeden ersten bis vierten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr, Mail AG-

Braunschweig@rheuma-liga-nds.de, Internet www.rheuma-liga-nds.de sowie KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): ☎ (05 31) 4 80 79 20, Mail: kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

Die Erkrankung: Bei Rheuma handelt es sich um chronische Erkrankungen des Gelenk-, Muskel- und Skelettsystems, etwa rheumatoide Arthritis, chronische Polyarthritiden, die Bechterew'sche Erkrankung, Arthrosen oder Fibromyalgie. Rheuma beeinträchtigt meist die Bewegungsfunktionen, kann Gelenke zerstören, aber auch Organe wie Herz und Nieren befallen. Rheuma ist oft verbunden mit fließenden, ziehenden oder reißenden Schmerzen.

DREI FRAGEN AN



Professor Dr. Karl-Dieter Heller (53), Chefarzt der orthopädischen Klinik des Herzogin-Elisabeth-Hospitals in Braunschweig und Rheumatologe.

Rheuma ist nicht komplett heilbar

1 Rheuma ist eine alte Leutenkrankheit – ein Mythos?

Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele Autoimmunerkrankungen (der Körper bildet Antikörper gegen körpereigene Strukturen), es gibt weit über 100 verschiedene solcher Erkrankungen. Nehmen wir das klassische Rheuma, also die rheumatoide Arthritis. Daran können alle Altersgruppen erkranken. Gehäuft betroffen sind Menschen zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr, aber auch Kinder und Jugendliche können erkranken (juvenile rheumatoide Arthritis). In Deutschland leidet etwa 1 Prozent der Bevölkerung an Rheuma.

2 Wie entsteht Rheuma?

Die Ursache ist noch nicht zu 100 Prozent geklärt, aber es ist nachgewiesen, dass das Immunsystem eine entscheidende Rolle spielt. Üblicherweise kann das Immunsystem zwischen körpereigenen und körperfremden Substanzen trennen. Bei einer Autoimmunerkrankung ist diese Erkenntnis gestört, und der Körper richtet sich mit Antikörpern gegen körpereigene Strukturen. Somit bildet sich eine Entzündung. Diese Immunzellen greifen die Gelenkschleimhaut und innere Organe an und führen zu Schädigungen.

3 Ist Rheuma heilbar, oder gilt lediglich Schadensbegrenzung?

Derzeit ist Rheuma nicht komplett heilbar, es gibt aber verschiedene Therapieansätze – den medikamentösen und den operativen. Bei ersterem gilt es, die Entzündung zu unterdrücken und damit die Ausprägung der Erkrankung zu verhindern. Steigt man früh genug mit dem richtigen Medikament ein, so bildet sich ein schweres Krankheitsbild meist erst gar nicht aus. Die operative Therapie behandelt die Folgen der Erkrankung durch einen Eingriff an den geschädigten Gelenken oder das Entfernen der hoch entzündeten Schleimhaut. Eine Anmerkung noch zu den Risikofaktoren: Rauchen, Ernährung und das Bewegungsverhalten haben Einfluss auf die Krankheitsentstehung. Das heißt, eine gesunde Lebensweise kann die Erkrankung zwar nicht verhindern, sie wohl aber milder verlaufen lassen.

Selbst-
hilfe