



Sie beantworteten Leserfragen (von links): Gertie Endler (Rheuma-Liga), Dr. med. Pontus Harten (internistischer Rheumatologe in Kiel), Prof. Dr. med. Johann Oltmann Schröder (Oberarzt am Städtischen Krankenhaus Kiel und Sprecher des Regionalen Kooperativen Rheumazentrums Kiel/Damp/Rendsburg); die Gespräche wurden protokolliert von den JOURNAL-Redakteuren Karen Schwenke und Christian Trutschel. Foto JKK

Rheuma ist ein Thema mit offenbar sehr großem Informationsbedarf. Zwei Stunden lang ohne nennenswerte Pause Fragen von Anrufern beantwortet - das war die Aufgabe, der sich die Rheuma-Experten am JOURNAL-Telefon am Mittwoch Abend stellten. Hier einige Auszüge aus den zahlreichen Gesprächen.

**Anruferin:** Wie äußert sich eigentlich Fibromyalgie?

**Harten:** Das Fibromyalgie-Syndrom tritt meist in Muskeln und Sehnen auf und beginnt mit lokalen Schmerzen, oft im Nacken- und Wirbelsäulenbereich. Durchschnittlich nach vier bis sieben Jahren führt es zu Ganzkörperschmerzen - den Patienten tut alles weh -, und der Schlaf wird schlechter. Man fühlt sich morgens nicht mehr entspannt, sondern gerädert. Fibromyalgie-Patienten haben viele Symptome, aber keine auffälligen Laborwerte.

**Anrufer:** Können Sie mir sagen, warum so wenige Ärzte gar nichts über Fibromyalgie wissen?

**Harten:** Die diagnostischen Kriterien wurden erst 1990 in den USA aufgestellt. Das Fibromyalgie-Syndrom ist noch nicht in den Lehrplänen, und viele angehende Ärzte hören im Studium nichts davon. Es ist komplex, und man muss sich richtig reinfuchsen. Ich habe Fibromyalgie und will nur sagen, man darf nicht aufgeben, nur weil es gerade hier im Norden so wenige Ärzte gibt, die Ahnung haben. Harten: Es ist sicher ein Missstand, dass die Diagnose meist Jahre zu spät gestellt wird und die Patienten fälschlicherweise zu oft an Rücken und Unterleib operiert werden. Aber es gibt immer mehr Ärzte mit immer mehr Interesse an Fibromyalgie. Ich würde das mit Optimismus sehen.

**Anruferin:** Ich habe schon jahrelang überall Schmerzen. Alle Blutwerte sind in Ordnung. Was kann ich tun?

**Harten:** Kein Patient mit Fibromyalgie ist wie der andere. Deshalb gibt es kein Medikament, das bei allen Fibromyalgie-Patienten hilft. Als Arzt muss man genau untersuchen: Wie ist das Umfeld des Patienten? Seine Hobbys? Seine früheren Berufsbelastungen? Gibt es Verdauungsprobleme? Gibt es seelische Belastungen? Allgemein hilft: tägliche Bewegung, tägliche Gymnastik. Genau so wichtig ist: Entspannung, Abgrenzung; lernen, für sich zu sein.

**Gerade das kann ich nicht. Ich habe 30 Jahre lang sehr starke psychische Belastungen gehabt.**

**Harten:** Es ist nicht selten, dass sich Fibromyalgie parallel zu psychischen Belastungen aufbaut. Skandinavische und US-amerikanische Studien haben gerade gezeigt, dass eine psychologische Verhaltenstherapie gegen Fibromyalgie manchmal mehr hilft als jedes Schmerzmittel und jeder andere Dektor.

**Anruferin:** Ich habe Fibromyalgie, und gerade bei diesem Regenwetter zwick es überall. Ich war vor drei Jahren zur Kur in Bad Bramstedt, da wurden meine Medikamente umgestellt. Aber ich habe das nicht vertragen und alles abgesetzt. Was kann ich tun?

**Harten:** Fibromyalgie verlangt eine Umstellung in vielen Lebensbereichen und ist im Grunde eine Erkrankung, bei der der Patient sich selbst behandelt. Die Therapie muss ganz individuell sein, ruht ansonsten aber auf drei Säulen. Erstens: tägliche Dehnungs- und Streckgymnastik, weil sonst der Körper sich immer wieder zusammenzieht. Zweitens: tägliche Entspannungsphasen einhalten. Die Patienten stehen oft unter starkem Leistungsdruck und müssen lernen aufzuheben, sich ständig unter Druck zu setzen. Der Körper ist nicht dafür da, dauernd zu arbeiten, sondern muss auch mal fünf Stunden am See sitzen und gar nichts

tun. Drittens: Medikamente, die aber eine relativ kleine Rolle spielen. Am besten wirken meist unterdosierte Antidepressiva. Aber auch Alternativmedizin und Akupunktur können helfen.

**Anruferin:** Gibt es eine genetische Disposition für Fibromyalgie?

**Harten:** Wahrscheinlich. Am häufigsten ist die Mutter-Tochter-Kombination. Ist ein Muskelaufbau sinnvoll?

**Harten:** Der Muskel ist ja nicht krank. Erst die Schmerzen bei Fibromyalgie führen zu Störungen des Muskelbildes. Ursächlich ist wohl ein Verarbeitungsproblem eines wichtigen Botenstoffes im Gehirn, des Serotonins. Es gibt sehr viele Alternativ-Methoden. Wichtig ist, den individuellen Patienten ganz genau zu untersuchen und auf ihn einzugehen und andere - entzündliche - Erkrankungen auszuschließen.

**Gibt es schriftliche Informationen zu Fibromyalgie?**

**Harten:** Ja. Das meiner Ansicht nach beste Buch ist „Schmerzen überall“ von Thomas Weiß. Von ihm stammt auch „Das Fibromyalgie-Programm“.

**Anruferin:** Ich habe Fibromyalgie, 14 tender points waren positiv, aber damit gehe ich ganz gut um. Was neu ist, ist eine Schuppenflechte auf dem Kopf, die mir Sorgen macht.

**Harten:** Das ist tückisch. Bei jedem zehnten Psoriasis-Patienten kann die Schuppenflechte in die Gelenke springen. Das ist gefährlich, weil sie Gelenke zerstört. Deshalb sollte man bei Ihnen genau gucken, ob Ihre Schmerzen von der Schuppenflechte oder der Psoriasis her rühren.

**Noch eine Frage: Was empfehlen Sie gegen die Schlafstörungen bei Fibromyalgie?**

**Harten:** Amtryptillin. Es ist sehr gut verträglich und hat wenige Nebenwirkungen. Es ist zwar ein Antidepressivum, wir geben es aber in so niedriger Dosierung - 10 bis 70 Milligramm ge-

genüber 100 bis 300 für depressive Patienten - dass es keinen Effekt auf die Psyche hat, der Fibromyalgie-Patient aber besser schläft und dabei nachts die Muskeln entspannen kann. Eine Suchtfahr besteht nicht.

**Anruferin:** Ich leide schon lange unter Fibromyalgie und wollte wissen, ob es in der Forschung Neues gibt.

**Harten:** Ja. Vor zwei Wochen wurden auf dem Europäischen Rheuma-Kongress in Berlin zwei neue Substanzen vorgestellt. Pregabalin wird noch in diesem Jahr in den USA auf den Markt kommen und das erste zugelassene Fibromyalgie-Medikament überhaupt sein. In einer Studie half es jedem zweiten von insgesamt 400 beteiligten Patienten. Für ein französisches Medikament, das gut gegen Schmerzen und schlaffördernd wirken soll, läuft eine große Studie. Da passiert also einiges.

**Anruferin (45):** Ich leide nachweislich an Rheuma, genauer an Polymyalgie und an Fibromyalgie. Ist Kortison die einzige Möglichkeit, dies zu behandeln?

**Schröder:** Nein. Grundsätzlich muss man sagen, dass es sich hier um zwei ganz unterschiedliche Krankheiten handelt. Polymyalgie ist entzündliches Weichteilrheuma, das man gut mit Kortison behandeln kann. Fibromyalgie ist ein nicht-entzündlicher Weichteilrheumatismus, den ich zunächst nicht mit Medikamenten therapieren würde. Aber meine Schwester leidet unter Fibromyalgie und kommt nur noch mit dem Gehwagen voran, da muss man doch etwas machen. Schröder: Wir halten uns bei dieser Krankheit noch zurück, weil wir sie eben noch nicht richtig kennen. Ihre Schwester sollte schauen, was ihr gut tut: Stress vermeiden, viel Ruhe, aber trotzdem in Bewegung bleiben, Sport treiben, sofern die Gelenke das zulassen. Vor allem müssen Sie die Sorge loswerden, dass die Krankheit den Körper zerstört. Machen Sie einen Schmerzabwägungskursus, etwa, was den Schmerz relativiert und davon ablenkt.

**Gibt es schriftliche Informationen zu Fibromyalgie?**

**Harten:** Ja. Das meiner Ansicht nach beste Buch ist „Schmerzen überall“ von Thomas Weiß. Von ihm stammt auch „Das Fibromyalgie-Programm“.

**Anrufer (63):** Ich bin Diabetiker, und man hat bei mir Ende vergangenen Jahres entzündliches Gelenkrheuma diagnostiziert und mich stationär in Damp behandelt. Seit Februar bekomme ich MTX gespritzt. Wie lange muss ich die noch bekommen?

**Schröder:** Grundsätzlich muss man sagen, dass die Krankheit bleibt. Aber mit Medikamenten kann man sie gut unterdrücken. Sobald Sie die Medikamente aber absetzen, werden Sie schneller wieder einen Schub erleiden. Daher rate ich, die Medikamente über einen längeren Zeitraum zu nehmen: Man weiß aus Studien, dass Patienten bis zu 13 Jahren ohne Probleme MTX nehmen können. Es gibt sehr selten schlimme Nebenwirkungen. Allerdings ist es wichtig, Ihre Werte vom Hausarzt alle vier Wochen kontrollieren zu lassen. Es sollte ein Blutbild gemacht und die Leberwerte überprüft werden, ebenso die Nierenwerte, die Harnschlackung, um sicher zu gehen, dass die Niere die Medikamente ausscheiden kann. Außerdem ist die Einnahme von Folsäure

anzuraten. Sie schützt, ohne die Wirkung von MTX herabzusetzen. Ich würde nach wenigen Jahren die Dosierung herabsetzen. Wenn die Krankheit denn wiederkommt, muss die Therapie fortgesetzt werden.

**Anrufer:** Ich kriege zusätzlich noch Calcium.

**Schröder:** Unter Kortison kommt es eher zu Osteoporose, Calcium schützt vor dieser unerwünschten Nebenwirkung.

**Anruferin (69):** Ich bin seit fünf Jahren Dialyse-Patientin, und seit einem Jahr leide ich unter Schmerzen, ausgehend von den Schultern bis hin zu den Fingerspitzen. Der Orthopäde hat geröntgt und festgestellt, dass es sich um eine chronische Schultergelenkentzündung handelt. Aber ich kriege keine Medikamente, nur Krankengymnastik. Kann man mehr machen?

**Schröder:** Das ist eine schwierige Situation. Bei Dialyse-Patienten müssen man den Medikamenteneinsatz möglichst beschränken. Hat man denn Entzündungsanzeichen in Ihrem Blut gefunden?

**Nein.**

**Schröder:** Dann handelt es sich womöglich um eine Abnutzungsschädigung der Gelenke oder um eine Kapsel-schrumpfung. Orthopäden benutzen den Begriff „entzündlich“ manchmal anders als wir, es kann sich dann auch um eine Überbeanspruchung, einen Verschleiß, handeln. In diesem Fall wäre Bewegung, also Krankengymnastik in der Tat das Beste. Wenn es sich aller-



Rheumapatient: Georg Hackl, 37, mehrfacher Olympia- und Weltcup-Sieger im Rennrodeln (hier Ende 2003 in Altenberg). Der Leistungssportler leidet an Arthrose im Lendenwirbelbereich, in Schultern, Ellenbogen, Nacken, Sprung- und Zehngelenken. Hallenfußball, das zur Schulung von Koordination und Schnelligkeit Bestandteil seines Trainings war, sieht Hackl heute zwar kritisch - „nach meiner Erfahrung ist der Hallenboden für die Gelenke das reine Gift“ - aber auch ihm helfen nicht mehr allein Physiotherapie (d. i. Krankengymnastik) und Stabilisierungsübungen. „Um Höchstleistungen zu vollbringen, muss ich mich intensiv belasten. Da kann ich nicht schonend trainieren.“ Die Folge: Hackl nimmt Schmerzmittel - COX-2-Hemmer mit dem Wirkstoff Rofecoxib. Der Arthrosepatient will an den Olympischen Winterspielen 2006 in Turin teilnehmen.

dings um entzündliches Rheuma handelt, muss man abwägen, ob Kortison nicht trotz Ihrer kranken Niere das Mittel der Wahl ist.

**Anruferin (66):** Ich habe seit zehn Jahren Arthritis und spritze seit fünf Jahren wöchentlich 17,5 Milligramm MTX. Ist das zu viel, und wie lange muss ich das noch nehmen?

**Schröder:** Man kann bis zu 25 Milligramm MTX wöchentlich spritzen. Es handelt sich dabei übrigens um ein Zellgift, das in 100fach höherer Konzentration bei Krebs-, speziell bei Leukämie-Patienten eingesetzt wird. Wenn man die Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel liest, ist Ihre Frage sicher berechtigt, aber man kann MTX über viele Jahre nehmen, ohne schlimme Nebenwirkungen zu erleiden, das haben Studien gezeigt. Allerdings müssen Blutwerte wöchentlich überprüft werden.

**Mein Rheuma ist trotz MTX sehr stark.**

**Schröder:** Wenn MTX allein nicht hilft, gibt es die Möglichkeit der Kombinations-therapie. Dabei wählt man ein zweites oder drittes Medikament, so genannte Basistherapeutika, die die Krankheit stoppen.

**Anruferin:** Ich bin vom KMTV, vom Kieler Männerturnverein, und wollte nur die Information weitergeben, dass unser Verein, der übrigens inzwischen 80 Prozent weibliche Mitglieder hat, Rheumaturmen anbietet.

**Anruferin (41):** Ich leide unter einer Schuppenflechte-Arthritis, nehme seit zwei Jahren u. a. MTX und Ibuprofen 800 ein und bin infektanfälliger seitdem. Gibt es Alternativen?

**Harten:** Die Schuppenflechten-Arthri-

tis tritt in unterschiedlichen Formen auf und ist relativ gut zu behandeln. Wenn, wie bei Ihnen, die Funktion des Greifens verloren geht, ist MTX das beste Mittel, das meist gut verträglich ist, aber die Infektanfälligkeit erhöhen kann. Alternativ-Medikamente kann man unterstützen, sollte das aber erst tun, wenn man ganz genau untersucht hat, ob Sie an einer aggressiven Form der Schuppenflechten-Arthritis leiden. Das sollte ein internistischer Rheumatologe tun.

**Anrufer (67):** Ich habe Arthrose oder Arthritis in den Fingergelenken. Jetzt mache ich eine Laser-Akupunktur, die Schwellung geht etwas zurück, nicht aber die Schmerzen.

**Schröder:** Als Erstes gilt es zu klären, ob Sie eine Entzündung in den Gelenken haben, also Arthritis, oder einen Verschleiß, Arthrose. Nach der Beschreibung kann es beides sein, bei der Arthritis schwellen die Gelenke an, bei der Arthrose werden sie eher klöbiger. Sie müssen zu einem Rheumatologen gehen, der kann sicher diagnostizieren und eine Therapie empfehlen. Nur bei Arthrose macht Akupunktur eventuell Sinn.

**Anrufer (67):** Vor 15 Jahren wurde mir ein Sprunggelenk abgefrisst, seit zwei Jahren habe ich zunehmend Schmerzen im rechten Kniegelenk, sacke manchmal durch, nun ist auch das zweite Knie betroffen, auch die Finger machen Beschwerden. Vor zwei Jahren begannen Beschwerden in der linken Schulter, da wurde ich wegen einer Blockade auch schon operiert. Jetzt geht es in der rechten Hand los, und ich bekomme langsam Panik, dass sich eine Arthritis ausbreitet. Harten: Das kann ich gut verstehen. Das Merkwürdige: Ich habe ein Boot im Mittelmeer, und wenn ich zwei Tage in der Wärme bin, verschwinden die Schmerzen. Dann kann ich zwölf Stunden Decks polieren, und hier konnte ich nicht mal ein Akkordeon halten.

**Harten:** Das alles spricht nicht für ein entzündliches Rheuma, sondern für den Verschleiß, die Arthrose. Bei einer Arthrose sind die Gelenke nicht entzündet, sondern gereizt, weil die Knorpel-schutzkappen heruntergerieben sind. Unter Wärme entspannen sich die Ge-

lenkkapseln und Sehnenansätze, und die Reizungen verschwinden.

**Anruferin:** Bei mir wurde Arthrose festgestellt. Ich möchte wissen, was ich gegen die stechenden Schmerzen im Knie einnehmen kann. Bandagen, Franzbranntwein und Teufelskralle versuche ich schon.

**Harten:** Finde ich sehr gut. Teufelskralle müssen Sie aber zwei bis drei Monate konsequent anwenden, bevor die volle Wirkung einsetzt. Sie können Brennnessel-Präparate nehmen oder Grünlippmuschel-Extrakt aus Neuseeland - ich habe viele Patienten, die ganz begeistert davon sind. Die Kniegelenksarthrose ist die häufigste, weil unsere Knie extrem viel mitmachen müssen in einem Leben. Was auch sehr gut hilft, ist Pflaster - bekommen Sie in der Apotheke oder bei Kloppeburg. Sie enthält Arnika, Rosmarin und Menthol.

**Anrufer:** Ich bin 64, bin Bäcker, und seit einem halben Jahr habe ich morgens in einigen Fingern Schmerzen und so eine Steifigkeit. Arthritis oder Verschleiß?

**Harten:** Das hört sich nach Verschleiß, also Arthrose, an. Aber Sie sollten das beim Hausarzt anklären lassen. Wenn es Arthrose ist, können Sie chemische Gelenksalben aus der Apotheke anwenden oder naturmedizinische Salben. Arnika-Salbe ist sehr schön, wirkt kühlend, lindernd und abschwellend. Oder Pflaster, das morgens, mittags und abends angewendet werden muss. Sie sollten sich bewegen, aber Ihre Gelenke nicht so stark belasten.

**Anrufer (64):** Seit einem Jahr habe ich Schmerzen in den Handgelenken, sind dick geworden, und ich habe diese

unter Polymyalgie. Mir wurde gesagt, es würde nach einer Zeit weggehen, aber ich muss immer noch Kortison nehmen. Schröder: Das ist sehr ungewöhnlich. Ein entzündliches Muskelrheuma, das 16 Jahre dauert, ist eine seltene Ausnahme. Waren Sie in dieser Zeit kortisonfrei?

**Nur ein paar Wochen, und da gingen die Beschwerden wieder los.**

**Schröder:** Nach dieser langen Zeit muss man sich fragen, ob nicht eine Kortison-abhängigkeit besteht, ob sie überhaupt noch eigenes Kortison produzieren. Es ist also zu klären, ob eine Hormonschwäche oder ein Rückfall vorliegen. Sollte es tatsächlich noch Muskelrheuma sein, dann muss ein anderes Medikament gewählt werden. Suchen Sie unbedingt einen Rheumatologen auf.

**Anruferin (79):** Ich habe Arthrose in beiden Kniegelenken, hat der Orthopäde festgestellt. Aber die Schmerzen in den Fußgelenken sind fast schlimmer. Können das Durchblutungsstörungen sein?

**Schröder:** Bei der so genannten Schaufensterkrankheit tauchen die Probleme eher in der Wade auf. Man kann aber mit den Fingern fühlen, ob Ihr Puls an den Füßen tastbar ist. Ihr Arzt kann auch mit einer Ultraschalluntersuchung feststellen, ob die Ädern verengt sind. Nach Ihrer Beschreibung hört es sich aber so an, als seien es die Fußgelenke. Man müsste sie röntgen.

**Anrufer (64):** Seit einem Jahr habe ich Schmerzen in den Handgelenken, sind dick geworden, und ich habe diese

Arthrose in den Fingergelenken. Jetzt mache ich eine Laser-Akupunktur, die Schwellung geht etwas zurück, nicht aber die Schmerzen.

**Schröder:** Als Erstes gilt es zu klären, ob Sie eine Entzündung in den Gelenken haben, also Arthritis, oder einen Verschleiß, Arthrose. Nach der Beschreibung kann es beides sein, bei der Arthritis schwellen die Gelenke an, bei der Arthrose werden sie eher klöbiger. Sie müssen zu einem Rheumatologen gehen, der kann sicher diagnostizieren und eine Therapie empfehlen. Nur bei Arthrose macht Akupunktur eventuell Sinn.

**Anrufer (41):** Ich leide unter einer Schuppenflechte-Arthritis, nehme seit zwei Jahren u. a. MTX und Ibuprofen 800 ein und bin infektanfälliger seitdem. Gibt es Alternativen?

**Harten:** Die Schuppenflechten-Arthri-

tis tritt in unterschiedlichen Formen auf und ist relativ gut zu behandeln. Wenn, wie bei Ihnen, die Funktion des Greifens verloren geht, ist MTX das beste Mittel, das meist gut verträglich ist, aber die Infektanfälligkeit erhöhen kann. Alternativ-Medikamente kann man unterstützen, sollte das aber erst tun, wenn man ganz genau untersucht hat, ob Sie an einer aggressiven Form der Schuppenflechten-Arthritis leiden. Das sollte ein internistischer Rheumatologe tun.

**Anrufer (67):** Ich habe Arthrose oder Arthritis in den Fingergelenken. Jetzt mache ich eine Laser-Akupunktur, die Schwellung geht etwas zurück, nicht aber die Schmerzen.

**Schröder:** Als Erstes gilt es zu klären, ob Sie eine Entzündung in den Gelenken haben, also Arthritis, oder einen Verschleiß, Arthrose. Nach der Beschreibung kann es beides sein, bei der Arthritis schwellen die Gelenke an, bei der Arthrose werden sie eher klöbiger. Sie müssen zu einem Rheumatologen gehen, der kann sicher diagnostizieren und eine Therapie empfehlen. Nur bei Arthrose macht Akupunktur eventuell Sinn.

**Anrufer (67):** Vor 15 Jahren wurde mir ein Sprunggelenk abgefrisst, seit zwei Jahren habe ich zunehmend Schmerzen im rechten Kniegelenk, sacke manchmal durch, nun ist auch das zweite Knie betroffen, auch die Finger machen Beschwerden. Vor zwei Jahren begannen Beschwerden in der linken Schulter, da wurde ich wegen einer Blockade auch schon operiert. Jetzt geht es in der rechten Hand los, und ich bekomme langsam Panik, dass sich eine Arthritis ausbreitet. Harten: Das kann ich gut verstehen. Das Merkwürdige: Ich habe ein Boot im Mittelmeer, und wenn ich zwei Tage in der Wärme bin, verschwinden die Schmerzen. Dann kann ich zwölf Stunden Decks polieren, und hier konnte ich nicht mal ein Akkordeon halten.

**Harten:** Das alles spricht nicht für ein entzündliches Rheuma, sondern für den Verschleiß, die Arthrose. Bei einer Arthrose sind die Gelenke nicht entzündet, sondern gereizt, weil die Knorpel-schutzkappen heruntergerieben sind. Unter Wärme entspannen sich die Ge-

lenkkapseln und Sehnenansätze, und die Reizungen verschwinden.

**Anruferin:** Bei mir wurde Arthrose festgestellt. Ich möchte wissen, was ich gegen die stechenden Schmerzen im Knie einnehmen kann. Bandagen, Franzbranntwein und Teufelskralle versuche ich schon.

**Harten:** Finde ich sehr gut. Teufelskralle müssen Sie aber zwei bis drei Monate konsequent anwenden, bevor die volle Wirkung einsetzt. Sie können Brennnessel-Präparate nehmen oder Grünlippmuschel-Extrakt aus Neuseeland - ich habe viele Patienten, die ganz begeistert davon sind. Die Kniegelenksarthrose ist die häufigste, weil unsere Knie extrem viel mitmachen müssen in einem Leben. Was auch sehr gut hilft, ist Pflaster - bekommen Sie in der Apotheke oder bei Kloppeburg. Sie enthält Arnika, Rosmarin und Menthol.

**Anrufer:** Ich bin 64, bin Bäcker, und seit einem halben Jahr habe ich morgens in einigen Fingern Schmerzen und so eine Steifigkeit. Arthritis oder Verschleiß?

**Harten:** Das hört sich nach Verschleiß, also Arthrose, an. Aber Sie sollten das beim Hausarzt anklären lassen. Wenn es Arthrose ist, können Sie chemische Gelenksalben aus der Apotheke anwenden oder naturmedizinische Salben. Arnika-Salbe ist sehr schön, wirkt kühlend, lindernd und abschwellend. Oder Pflaster, das morgens, mittags und abends angewendet werden muss. Sie sollten sich bewegen, aber Ihre Gelenke nicht so stark belasten.

lenkkapseln und Sehnenansätze, und die Reizungen verschwinden.

**Anruferin:** Bei mir wurde Arthrose festgestellt. Ich möchte wissen, was ich gegen die stechenden Schmerzen im Knie einnehmen kann. Bandagen, Franzbranntwein und Teufelskralle versuche ich schon.

**Harten:** Finde ich sehr gut. Teufelskralle müssen Sie aber zwei bis drei Monate konsequent anwenden, bevor die volle Wirkung einsetzt. Sie können Brennnessel-Präparate nehmen oder Grünlippmuschel-Extrakt aus Neuseeland - ich habe viele Patienten, die ganz begeistert davon sind. Die Kniegelenksarthrose ist die häufigste, weil unsere Knie extrem viel mitmachen müssen in einem Leben. Was auch sehr gut hilft, ist Pflaster - bekommen Sie in der Apotheke oder bei Kloppeburg. Sie enthält Arnika, Rosmarin und Menthol.

**Anrufer:** Ich bin 64, bin Bäcker, und seit einem halben Jahr habe ich morgens in einigen Fingern Schmerzen und so eine Steifigkeit. Arthritis oder Verschleiß?

**Harten:** Das hört sich nach Verschleiß, also Arthrose, an. Aber Sie sollten das beim Hausarzt anklären lassen. Wenn es Arthrose ist, können Sie chemische Gelenksalben aus der Apotheke anwenden oder naturmedizinische Salben. Arnika-Salbe ist sehr schön, wirkt kühlend, lindernd und abschwellend. Oder Pflaster, das morgens, mittags und abends angewendet werden muss. Sie sollten sich bewegen, aber Ihre Gelenke nicht so stark belasten.

**Anrufer (64):** Seit einem Jahr habe ich Schmerzen in den Handgelenken, sind dick geworden, und ich habe diese

Arthrose in den Fingergelenken. Jetzt mache ich eine Laser-Akupunktur, die Schwellung geht etwas zurück, nicht aber die Schmerzen.

**Schröder:** Als Erstes gilt es zu klären, ob Sie eine Entzündung in den Gelenken haben, also Arthritis, oder einen Verschleiß, Arthrose. Nach der Beschreibung kann es beides sein, bei der Arthritis schwellen die Gelenke an, bei der Arthrose werden sie eher klöbiger. Sie müssen zu einem Rheumatologen gehen, der kann sicher diagnostizieren und eine Therapie empfehlen. Nur bei Arthrose macht Akupunktur eventuell Sinn.

**Anrufer (41):** Ich leide unter einer Schuppenflechte-Arthritis, nehme seit zwei Jahren u. a. MTX und Ibuprofen 800 ein und bin infektanfälliger seitdem. Gibt es Alternativen?

**Harten:** Die Schuppenflechten-Arthri-

tis tritt in unterschiedlichen Formen auf und ist relativ gut zu behandeln. Wenn, wie bei Ihnen, die Funktion des Greifens verloren geht, ist MTX das beste Mittel, das meist gut verträglich ist, aber die Infektanfälligkeit erhöhen kann. Alternativ-Medikamente kann man unterstützen, sollte das aber erst tun, wenn man ganz genau untersucht hat, ob Sie an einer aggressiven Form der Schuppenflechten-Arthritis leiden. Das sollte ein internistischer Rheumatologe tun.

**Anrufer (67):** Ich habe Arthrose oder Arthritis in den Fingergelenken. Jetzt mache ich eine Laser-Akupunktur, die Schwellung geht etwas zurück, nicht aber die Schmerzen.

**Schröder:** Als Erstes gilt es zu klären, ob Sie eine Entzündung in den Gelenken haben, also Arthritis, oder einen Verschleiß, Arthrose. Nach der Beschreibung kann es beides sein, bei der Arthritis schwellen die Gelenke an, bei der Arthrose werden sie eher klöbiger. Sie müssen zu einem Rheumatologen gehen, der kann sicher diagnostizieren und eine Therapie empfehlen. Nur bei Arthrose macht Akupunktur eventuell Sinn.

**Anrufer (67):** Vor 15 Jahren wurde mir ein Sprunggelenk abgefrisst, seit zwei Jahren habe ich zunehmend Schmerzen im rechten Kniegelenk, sacke manchmal durch, nun ist auch das zweite Knie betroffen, auch die Finger machen Beschwerden. Vor zwei Jahren begannen Beschwerden in der linken Schulter, da wurde ich wegen einer Blockade auch schon operiert. Jetzt geht es in der rechten Hand los, und ich bekomme langsam Panik, dass sich eine Arthritis ausbreitet. Harten: Das kann ich gut verstehen. Das Merkwürdige: Ich habe ein Boot im Mittelmeer, und wenn ich zwei Tage in der Wärme bin, verschwinden die Schmerzen. Dann kann ich zwölf Stunden Decks polieren, und hier konnte ich nicht mal ein Akkordeon halten.

**Harten:** Das alles spricht nicht für ein entzündliches Rheuma, sondern für den Verschleiß, die Arthrose. Bei einer Arthrose sind die Gelenke nicht entzündet, sondern gereizt, weil die Knorpel-schutzkappen heruntergerieben sind. Unter Wärme entspannen sich die Ge-

lenkkapseln und Sehnenansätze, und die Reizungen verschwinden.

**Anruferin:** Bei mir wurde Arthrose festgestellt. Ich möchte wissen, was ich gegen die stechenden Schmerzen im Knie einnehmen kann. Bandagen, Franzbranntwein und Teufelskralle versuche ich schon.

**Harten:** Finde ich sehr gut. Teufelskralle müssen Sie aber zwei bis drei Monate konsequent anwenden, bevor die volle Wirkung einsetzt. Sie können Brennnessel-Präparate nehmen oder Grünlippmuschel-Extrakt aus Neuseeland - ich habe viele Patienten, die ganz begeistert davon sind. Die Kniegelenksarthrose ist die häufigste, weil unsere Knie extrem viel mitmachen müssen in einem Leben. Was auch sehr gut hilft, ist Pflaster - bekommen Sie in der Apotheke oder bei Kloppeburg. Sie enthält Arnika, Rosmarin und Menthol.

**Anrufer:** Ich bin 64, bin Bäcker, und seit einem halben Jahr habe ich morgens in einigen Fingern Schmerzen und so eine Steifigkeit. Arthritis oder Verschleiß?

**Harten:** Das hört sich nach Verschleiß, also Arthrose, an. Aber Sie sollten das beim Hausarzt anklären lassen. Wenn es Arthrose ist, können Sie chemische Gelenksalben aus der Apotheke anwenden oder naturmedizinische Salben. Arnika-Salbe ist sehr schön, wirkt kühlend, lindernd und abschwellend. Oder Pflaster, das morgens, mittags und abends angewendet werden muss. Sie sollten sich bewegen, aber Ihre Gelenke nicht so stark belasten.

**Aber bei der Gartenarbeit habe ich überhaupt keine Schmerzen, erst am nächsten Tag.**

**Ja, das ist normal. Die Reizungen bauen sich über Nacht nach einer Belastung auf.**

**Anruferin:** Ein Gutachter der BfA, der mich wegen einer Erwerbsunfähigkeitsrente untersuchte, hat bei mir Polymyositis festgestellt. Was kann ich tun?

**Harten:** Das ist eine Krankheit, bei der quasi der Körper seine Muskulatur angreift. Deshalb wendet man Therapien an, um das Immunsystem zu regulieren. Ist eine Probe aus Ihren Muskeln entnommen worden?

**Nein.**

**Das muss dringend gemacht und sehr genau untersucht werden, bevor Sie eine Therapie beginnen. Ein Rheumatologe sollte Sie dazu in die II. Medizinische Uni-Klinik überweisen.**

**Muss ich privat versichert sein, um zum Beispiel Sie als Rheumatologen aufzusuchen?**

**Nein, natürlich nicht.**

**Anrufer:** Meine Freundin, 29 Jahre alt, leidet unter Rheuma. Nun hat sie in den ersten Morgenstunden geschwollene Augen und schwere Beine, als ob sich Wasser eingelagert hätte. Kann das mit dem Rheuma zusammenhängen?

**Harten:** Bei diesen Symptomen sollte man sehr genau untersuchen, denn es gibt rheumatische Erkrankungen, bei denen die Nieren betroffen sind. Gehen Sie erst zum Hausarzt, dann zum Rheumatologen oder Nephrologen.

**Anrufer:** Ich habe vermutlich Arthrose in der linken Hand, am Daumen. Manchmal kann ich nicht eine Flasche zudrehen oder fest zapacken. Eine Kortisonspritze hat mir nicht geholfen, eine Ledermanschette, die ich mir fürs Segeln besorgt habe, aber ganz gut. Kann ich mehr tun?

**Harten:** Wo genau am Daumen haben Sie die Schmerzen?

**Da, wo er in die Hand übergeht.**

**Das ist das Daumensattelgelenk, das neben dem Knie meistbelastete Gelenk und oft eines der ersten, die verschleiben und gereizt reagieren. Die Ledermanschette ist sehr gut, wenn Sie viel mit den Händen tun müssen, danach aber sollten Sie sie ablegen. Sie können ganz vorsichtig am Daumen-Endglied ziehen, zart hin und herziehen und so die Gelenkflächen voneinander trennen. Dann erholen sie sich ein wenig. Kühlblätter, Koteletts und Quarkbeutel sind gut zum Kühlen, und wenn gar nichts hilft, kommen Schmerzmittel in Frage. Verzagen Sie nicht, hören Sie nicht mit dem Segeln auf.**

**Welcher Facharzt wäre ideal?**

**Ein orthopädischer Rheumatologe. Da gibt es mehrere in Kiel und Umgebung.**

**■ Eine Liste der internistischen und orthopädischen Rheumatologen in Schleswig-Holstein sowie Informationen über Schmerzkurse speziell für Fibromyalgie-Patienten gibt es beim Landesverband der Rheuma-Liga, Holsenstraße 88-90, 24103 Kiel, ☎ 0431-53 54 90.**

