

Rheuma – damit der Schmerz

Die Teilnahme an der „Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)“ im Badener Hof kann dabei helfen

Eine über längere Zeit nicht oder nur unzureichend behandelte rheumatologische Erkrankung kann zu einem chronischen Schmerzsyndrom – der sogenannten Fibromyalgie – führen. Diese Erfahrung musste auch Maria Ritt machen. Sie leidet seit Jahrzehnten an der rheumatologischen Erkrankung „Psoriasis-Arthritis“, welche lange nicht richtig erkannt und therapiert wurde. Dadurch haben sich chronische Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat entwickelt.

„Morgensteifigkeit, geschwollene Gelenke, Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule bis hin zu Muskelschmerzen im gan-

zen Körper, so stark, dass ich mich nicht richtig bewegen kann“, beschreibt Frau Ritt ihre Symptome.

Ein großer Teil der Rheuma-Patienten hat einen langwierigen Leidensweg hinter sich. Insbesondere die Folgeschäden und dadurch entstehende Schmerzen führen oft zu großen Einschränkungen im Alltag oder gar dauerhafter Invalidität.

„Gerade deshalb ist die frühzeitige rheumatologische und auch schmerzmedizinische Abklärung, bestehend aus genauer Anamnese und ausführlicher Diagnostik, notwendig, um Symptome richtig zuzuordnen und gezielte Therapien einzuleiten“, erklärt Dr. Ha-



Dr. Harald Leiss im Anamnese-Gespräch mit seiner Patientin

rald Leiss, wissenschaftlicher Leiter im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof und behandelnder Arzt von Frau Ritt.

Neben adäquater medikamentöser Therapie spielen

richtige Ernährung, physikalische Behandlungen und insbesondere Bewegungstherapien eine große Rolle. Dr. Harald Leiss: „Regelmäßiges Training des Bewegungsapparates – insbeson-

nicht chronisch wird



Maria Ritt bei der gründlichen orthopädischen Untersuchung. Wichtig: Aktiv bleiben!



Fotos: Badener Hof

dere unter der Aufsicht und mit der Unterstützung spezialisierter Therapeuten – hilft Knochen, Sehnen sowie Muskeln zu stärken und in Schwung zu bleiben. Dies hat sowohl in der Prävention als auch bei bereits bestehenden Erkrankungen

einen besonderen Stellenwert.“ Maria Ritt hat das neue Gesundheitsprogramm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof in Anspruch genommen. Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches und le-

bensstilveränderndes Heilverfahren bei Erkrankungen am Bewegungsapparat. Der Fokus auf aktive Bewegung, gesunde Ernährung und mentale Gesundheit soll nicht nach drei Wochen verloren gehen, sondern viel mehr den Grundstein für

Dr. Harald Leiss, wissenschaftl. Leiter im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof.



Ernährung für die Gelenke

Bei Kälte spüren viele von uns verstärkt Schmerzen in den Gelenken – durch verengte Gefäße und schlechtere Durchblutung, verminderte Abfuhr der Stoffwechselprodukte, aber auch verspannte Muskulatur.

Achten Sie besonders jetzt auf basenreiche und purinarme Kost. Purine sind Baustoffe unseres Erbmateri- als im Zellkern. Üblicherweise führen wir die stickstoffhaltigen Verbindungen über die Nahrung zu. Nehmen wir zu viel auf, wird ihr Abbauprodukt, die Harnsäure, in den Gelenken abgelagert. Schmerzhaftes Entzündungsreaktionen sind die Folge, wobei als sichtbare Zeichen Schwellungen am Großzehengrundgelenk oder knotige Veränderungen am Ohr auftreten können.



Die beste Gegenmaßnahme ist, purinreiche Lebensmittel deutlich zu reduzieren: z. B. Fleisch, Wurst, Innereien nur 1–2x pro Woche. Hülsenfrüchte, Karfiol, Lauch, Broccoli und Champignons haben einen mittleren Puringehalt und sollten daher nicht den Hauptteil des Gemüses ausmachen.

Blattsalate, Paprika, Paradeiser, Radieschen, Fenchel, Karotten, Rote Rüben hingegen tun den Gelenken richtig gut.

Bei Erkrankungen des rheumatoiden Formenkreises ist die Entzündungsreaktion auf immunologische Prozesse zurückzuführen. Wir empfehlen auch hier,

den Fleischkonsum zu reduzieren. Neben reichlich Gemüse achten Sie besonders auf Lebensmittel mit hochwertigen ungesättigten Fettsäuren (Nüsse, Leinöl, Kaltwasserfische). Liegt ein optimales Verhältnis zwischen ungesättigten Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren vor, wird die Bildung von Entzündungsstoffen gebremst. Antioxidantien wie die Vitamine A,C,E sowie Spurenelemente Selen, Kupfer, Zink, Eisen unterstützen entzündungshemmende Enzyme. Optimale Quellen: Vollkornprodukte wie Hafer oder Saaten wie Cashewkerne, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Sesam.

Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien (☎ 01/535 48 99)



MIT DR. ANDREA DUNGL & MAG. PHARM. CLAUDIA DUNGL

Vital

Sowohl im Arbeitsalltag als auch zu Hause konsequent Bewegungsübungen durchführen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern. Übung zur Schulterstabilisation: Aufrecht sitzen, Hilfsmittel (z. B. Flaschen) vor dem Körper halten, dann zur Seite bewegen und 3 Sek. halten. Spannung ist an den Schulterblattspitzen spürbar. Anschließend zur Ausgangsstellung. 10 Wiederholungen.



INFORMATIONEN

Badenerhof
Gesundheits- und Kurhotel
Baden bei Wien

BESTE GESUNDHEIT
UNSER WERTVOLLSTES GUT!

Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof ist spezialisiert auf die Behandlung von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, rheumatischen Erkrankungen sowie auf die Wiederherstellung nach Operationen (Wirbelsäule, Knie, Hüfte, Schultern).

Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof,
Pelzgasse 30, 2500
Baden, ☎ 02252/48580;
www.badenerhof.at,
info@badenerhof.at

