



Gemeinsam mit professioneller Unterstützung Problemen vorbeugen und bestehende Beschwerden nachhaltig lindern.

Gesundheitsvorsorge ist wichtiger denn je

Lange fit und leistungsfähig bleiben – in den kommenden Wochen klären Experten darüber auf

Gesundheit steht an oberster Stelle. Betroffene sollen nach einer Reha in ein eigenständiges Leben ohne fremde Hilfe zurückkehren können. Mehr darüber und wie man eine Reha, Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) oder Kur beantragen kann, lesen Sie in den nächsten Ausgaben der „Krone GESUND“.

Die Expertenserie entsteht in Zusammenarbeit mit „Beste Gesundheit“, eine Partnerschaft niederösterreichischer Gesundheitsbetriebe. Dazu zählen das Moorheilbad Harbach, das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof, das Lebens.Resort Ottenschlag, das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach sowie das Lebens.Med Zentrum St. Pölten.

Fachärzte, Allgemeinmediziner, Physio- und Psychotherapeuten sowie Diätologen u. v. m. geben professionelle Ratschläge zur Gesundheitsvorsorge und informieren, was Betroffene zukünftig selbst für ihr Wohlbefinden tun können. Doris Walter, Geschäftsführerin von „Beste Gesundheit“, erklärt: „Eigenverantwortung ist wichtig. Es ist gut, wenn sich Patienten selbst über ihre Gesundheit Gedanken machen.“

eingesetzt. Sowohl ein GVA-Aufenthalt als auch ein Kurverfahren kann in fünf Jahren zweimal beim Versicherungsträger eingereicht werden und ist sowohl für Berufstätige als auch für Personen im Ruhestand geeignet.

Nach Operationen, Unfällen oder chronischen Erkrankungen unterstützt ein **Rehabilitationsaufenthalt** den Patienten dabei, wieder am Alltag und am Berufsleben teilnehmen zu können. Die Wiederherstellung der

Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Die Patienten lernen wie ein gesunder Lebensstil in den Alltag integriert werden kann. Im Vordergrund stehen aktive und aktivierende Therapien. Die **klassische Kur** dient der Verbesserung und Erhaltung des Gesundheitszustandes. Bei Kuraufenthalten werden für die Linderung von Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat moderne physikalische Therapien, Bewegungsangebote sowie natürliche Heilvorkommen



Auch mentale Gesundheit steht im Zentrum der Behandlungen.

Wir sind täglich vielen Belastungen ausgesetzt, die der Organismus über zahlreiche Jahre verkraften muss. Umfassende Prävention ist daher heute wichtiger denn je. Grund genug, sich zu informieren und Expertenwissen sowie Erfahrungsberichte von Patienten zu nutzen.

Kennen Sie etwa die Unterschiede der gängigen Gesundheitsprogramme wie Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) und Kur?

Unterschiede von Reha-, GVA- und Kuraufenthalt

Bei der **Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)** steht – neben der Behandlung von bereits bestehenden Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat – die Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung, mentale Gesundheit und Ernährung im Zentrum. Ziel ist es, Funktionseinschränkungen zu beheben und zu verbessern, Risikofaktoren zu mindern sowie

Rheuma: Leben ohne Beschwerden möglich

Wird schon früh behandelt, bestehen gute Chancen, dass alle Symptome verschwinden

Rheumatische Entzündungen der Gelenke mit Schwellungen und Schmerzen galten bis vor wenigen Jahren als unheilbar und schwer zu behandeln. Dank moderner Diagnosemethoden und neuer Medikamente hat sich dies geändert.

„Ziel bei rheumatischen Entzündungen, wie rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritits), Psoriasis Arthritis (Schuppenflechte mit Gelenkentzündung) und Morbus Bechterew (Entzündung der Wirbelsäule) ist die komplette Remission“, berichtet Rheumatologe Dr. Thomas Schwingenschlögl.

Das heißt: Keine entzündliche Aktivität ist nachweisbar und Betroffene sind beschwerdefrei. Damit lässt sich auch eine weitere Schädigung der Gelenke verhindern. „Dies wird am besten durch engmaschige Kontrollen und Therapieanpassungen, vor allem aber durch eine frühe Behandlung erreicht“, so der Experte.

Wann Sie unbedingt zum Arzt gehen sollten

Wer länger als drei Wochen an folgenden Alarmsignalen leidet, sollte einen Rheumaspezialisten aufsuchen:

- **Gelenke** sind spindelförmig aufgetrieben, prall gefüllt, druckschmerzhaft, gerötet und hitzen.
- **In der Früh** sind die Gelenke steif, unbeweglich und schmerzen. Dies kann oft Stunden andauern.
- **Kraftlosigkeit** der Hände.
- **Kräftiger Händedruck** verursacht starke Schmerzen.



Die Patienten müssen heutzutage nicht mehr leiden

➤ **Bewegungseinschränkung:** Faust machen oder Ausstrecken der Finger ist unmöglich.

➤ **Allgemeines Krankheitsgefühl,** Fieber, Schwitzen, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme sowie Muskel- und Sehnen-schmerzen.

Immunsystem unter Kontrolle bringen

Ursache der meisten Gelenkentzündungen, wie rheumatoide Arthritis, ist eine Störung des Immunsystems, welches außer Kontrolle gerät, überaktiv ist und sich gegen den eigenen Körper richtet. Dabei führt eine Aktivierung diverser Zellen und Botenstoffe zu den gefürchteten Entzündungen an Gelenken, Wirbelsäule und Muskeln.

Basismittel als Grundlage der Therapie

Die speziellen Medikamente greifen in das ausufernde Entzündungsgeschehen im Immunsystem ein und können zu einem kompletten Stillstand der Entzündung und damit aller Beschwerden führen.

Einen entscheidenden Fortschritt brachte hier die Entwicklung der Biologika (biotechnologisch hergestellte Medikamente), wel-



Foto: peterschreiber.media - stock.ado

Dank moderner Medikamente lässt sich Rheuma gezielt und effizient behandeln

che gezielt jene überaktiven Zellen und Botenstoffe des Immunsystems bremsen, die eben die Gelenkentzündungen hervorrufen. Sie wirken nicht nur auf die Symptome des Rheumaleidens, sondern beeinflussen vor allem den Verlauf der Krankheit mit der Möglichkeit eines kompletten Stopps. Biologika werden entweder als Infusion verabreicht oder vom Patien-

ten selbst subcutan, also unter die Haut, gespritzt. Seit einigen Jahren gibt es auch die „Small Molecules“. Darunter versteht man eine Gruppe von Arz-

neien mit kleiner Molekülmasse, die man oral, als Tabletten, einnimmt.

Ausufernde Reaktion der Immunzellen eindämmen

Aufgrund der geringen Größe können die Wirkstoffe durch die Zellwände in den Kern der Immunzellen eindringen und dort die ausufernden Kettenreaktionen der Entzündungskaskade blockieren. Die Symptome verbessern sich oder können verschwinden.

Aufgrund von Wirkungen und möglichen Nebenwirkungen wählt der Arzt gemeinsam mit den Patienten das passende Medikament aus.

UNSER EXPERTE



Dr. Thomas Schwingenschlögl,
Rheumatologe aus Wr. Neudorf (NÖ).
☎ 02236/86 59 10,
www.dr-schwingenschloegl.at