

GESUNDHEITS-TIPP

Was ist Rheuma?

Rheuma ist ein Sammelbegriff für über 400 Erkrankungen, die vor allem den Bewegungsapparat betreffen, aber auch andere Organe beeinträchtigen können. Entzündliche Prozesse, die oft autoimmune Ursachen haben, stehen hier im Vordergrund. Die bekannteste Form ist die Rheumatoide Arthritis, die hauptsächlich Hände und Füße betrifft. Andere Formen wie der Morbus Bechterew zielen auf die Wirbelsäule ab und führen zu starken Rückenschmerzen und einer Versteifung der Wirbelsäule.

Vaskulitiden und Kollagenosen, bei denen Blutgefäße bzw. Bindegewebe betroffen sind, gehören ebenso zum rheumatischen Formenkreis wie Stoffwechselerkrankungen, die rheumatische Beschwerden auslösen können, wie die Gicht.

Die genauen Ursachen für die meisten rheumatischen Erkrankungen sind jedoch bis heute nicht vollständig geklärt. Bei vielen Formen spielen autoimmune Prozesse eine Rolle, bei denen das Immunsystem körpereigene Strukturen angreift. Umweltfaktoren wie Infektionen und Stress können ebenfalls zur Entwicklung rheumatischer Erkrankungen beitragen.

Symptome und Diagnose  
Die Symptomatik von Rheuma ist vielfältig und abhängig von der spezifischen Erkrankung. Typische Anzeichen sind Schmerzen, Schwellungen und Steifheit in den Gelenken, die besonders morgens stark ausgeprägt sein können. Auch allgemeine Symptome wie Müdigkeit und Fieber können auftreten.

Die Diagnose wird in der Regel durch klinische Untersuchung, Bluttests

auf Entzündungsmarker und Rheumafaktoren sowie bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT gestellt.

LISTE DER HÄUFIGSTEN RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN

Entzündliche rheumatische Erkrankungen

•Rheumatoide Arthritis - Eine Autoimmunerkrankung, die hauptsächlich die Gelenke betrifft.

•Spondyloarthritis, einschließlich: Ankylosierende Spondylitis (Morbus Bechterew) - Eine entzündliche Erkrankung, die vor allem die Wirbelsäule und das Kreuzbein betrifft. Psoriasis-Arthritis - Eine entzündliche Gelenkerkrankung, die bei Menschen mit Schuppenflechte auftritt.

•Systemischer Lupus erythematosus (SLE) - Eine systemische Autoimmunerkrankung, die die Gelenke und innere Organe beeinflussen kann.

•Juvenile idiopathische Arthritis - Eine Gruppe von Arthritisformen, die Kinder und Jugendliche betrifft.

Gicht - Eine Stoffwechselstörung, die durch die Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken gekennzeichnet ist.

•Sklerodermie - Eine Gruppe von Autoimmunerkrankungen, die eine Verhärtung der Haut und manchmal auch inter-

ne Organe verursacht.

•Polymyalgia rheumatica - Eine Erkrankung, die mit starken Muskelschmerzen und Steifheit in Schultern und Hüften einhergeht.

•Vaskulitis - Eine Entzündung der Blutgefäße, die verschiedene Formen annehmen kann, z. B. Riesenzellarteriitis oder Granulomatose mit Polyangiitis (Morbus Wegener).

Degenerative rheumatische Erkrankungen

•Osteoarthritis (Arthrose) - Eine Erkrankung, die durch den Abbau von Gelenkknorpel und den darunter liegenden Knochen gekennzeichnet ist.

•Spondylose - Eine degenerative Erkrankung, die die Wirbelsäule betrifft.

Weichteilrheumatismus (Weichteilrheumatismus)

•Fibromyalgie - Eine Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen im ganzen Körper, Müdigkeit und emotionale Belastung gekennzeichnet ist.

•Tendinitis (Sehnenscheidenentzündung) - Entzündung oder Reizung einer Sehne.

•Bursitis - Eine Entzündung der Schleimbeutel, die häufig Schultern, Ellenbogen oder Hüften betrifft.

•Myofasziales Schmerzsyndrom - Schmerzen, die aufgrund von Triggerpunkten in Muskeln auftreten.

Die Behandlung von Rheuma hängt stark von der spezifischen Erkrankung ab. Meistens zielt man darauf ab, die Symptome zu lindern, Entzündungen zu reduzieren und die Progression der Erkrankung zu

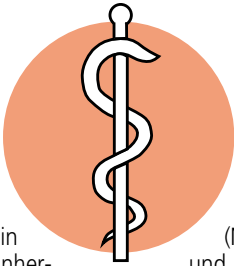
verlangsamen. Dies geschieht vor allem durch Medikamente wie Schmerzmittel, entzündungshemmende Medikamente (NSAR), Kortikosteroide und moderne Biologika, die gezielt in das Immunsystem eingreifen. Physiotherapie und Ergotherapie sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Behandlung, um die Beweglichkeit zu erhalten und die Selbstständigkeit im Alltag zu fördern.

Auch Ernährung spielt eine Rolle bei der Bewältigung von Rheuma. Eine entzündungshemmende Diät, reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und wenig verarbeiteten Lebensmitteln, kann helfen, die Symptome zu verbessern. Regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht sind ebenfalls wichtige Aspekte, die positiv auf den Krankheitsverlauf einwirken können.

Rheuma kann erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität und die soziale Teilhabe haben. Chronische Schmerzen und eingeschränkte Mobilität können den Alltag der Betroffenen stark beeinträchtigen. Hier ist es wichtig, dass Patienten und ihre Familien über Selbsthilfegruppen und spezialisierte Beratungsstellen Unterstützung erhalten.

Rheumatische Erkrankungen sind komplex und fordern einen ganzheitlichen Behandlungsansatz. Wichtig ist, bei ersten Symptomen frühzeitig einen Facharzt aufzusuchen und die empfohlenen Therapien konsequent zu verfolgen.

Gesunde Grüße aus den  
Pinguin-Apotheken



Achtung vor Pilzvergiftungen

In Deutschland gibt es mehrere tausend Pilzarten.

Wenn es draußen feucht und regnerisch ist, kommt die Zeit der Pilze suchenden. Bedingt durch die ungewohnt häufigen und ergiebigen Regenfälle in den letzten Wochen sind die Wälder in Lübeck und Umgebung jetzt ein besonderes Paradies für die essbaren Waldschätze. Allerdings ist Vorsicht geboten. Denn je mehr Pilze es gibt, desto größer ist auch die Gefahr von Vergiftungen. Nach Aussagen des Giftinformationszentrums-Nord für Schleswig-Holstein (GIZ-Nord) steigt die Zahl der Pilzvergiftungen insbesondere in den feuchten Sommer- und frühen Herbstmonaten, die mit milden Temperaturen hergehen, spürbar an.

Von den tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen in Mitteleuropa gehen die meisten auf den Knollenblätterpilz zurück. Dieser wird von unerfahrenen Sammlern nicht selten mit dem Champignon verwechselt und verursacht potenziell lebensgefährliche Pilzvergiftungen. Innerhalb von 24 Stunden kommt es häufig zu heftigem Erbrechen, starken Bauchschmerzen und Durchfall. Ein Kind kann schon nach dem Verzehr von nur einem Knollenblätterpilz sterben. Insgesamt gibt es in Deutschland mehrere tausend Pilzarten, von denen rund 200 giftig sind. Die AOK NordWest warnt deshalb dringend davor, Pilze ohne Fachkenntnisse zu sammeln und zu verzehren. Ein gutes Bestimmungsbuch und die Anleitung durch Pilzsachverständige oder sehr erfahrene Sammler sind gute Wissensquel-

len und unbedingte Voraussetzung für ein sicheres Pilzesammeln. Gute Informationen bietet die Deutsche Gesellschaft für Mykologie in ihrer Internetpräsenz.

„Wer nach dem Essen eines Pilzgerichts Übelkeit, Schmerzen, Schwindel oder Missemfindungen verspürt, sollte sofort einen Arzt aufsuchen oder gleich direkt in ein Krankenhaus gebracht werden“, so Kölpin. Den Pilz oder Reste davon unbedingt mitnehmen, um den „Übeltäter“ schnell identifizieren zu können.

Sollte ein Pilz als giftig eingeschätzt werden, erfolgt rund um die Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 0551-19240 die weitere Beratung zur medizinischen Behandlung durch die Experten der Giftnotrufzentrale Nord. „War 2023 bereits ein Jahr mit überdurchschnittlich vielen Anfragen zu Pilzvergiftungen, so konnten wir in diesem Jahr bereits im Juni eine nochmals gesteigerte Nachfrage nach Pilzvergiftungen verzeichnen“, sagt Dr. Martin Ebbecke vom GIZ-Nord. „Wir vermitteln bei Anfragen auch sofort Kontakt zu Pilzsachverständigen, die dann helfen, durch noch vorhandene Pilze, aus den Putzresten, aus Erbrochenem und aus Informationen zu Aussehen und Standort den verzehrten Pilz zu bestimmen“. Die GIZ-Experten geben auch Empfehlungen für weiterbehandelnde Ärzte zur spezifischen Therapie.

Alle Informationen unter [www.giz-nord.de](http://www.giz-nord.de).

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

VERANSTALTUNGEN

MARKTPLATZ

KRAFTFAHRZEUGMARKT

MÖBEL / HAUSRAT

KFZ ANGEBOTE

**Straßenflohmarkt Lübeck Strecknitz**  
Wann: 22.9.2024, 10 - 16 Uhr. Wo: Feenwiese und Elfenrain. Auch bei schlechtem Wetter!

! Ab sofort suchen wir gebrauchte Möbel für die Ukraine ☎ 0451/59988209  
Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

BEKLEIDUNG

Alles muss raus! DOB, Gr. 44-46, sehr gut erhaltene Kleider, Jacken, Blazer, Mäntel, Hosen, Taschen u.v.m., von 5- 15€ ☎ 0451/895 170 ( ab 11Uhr )

GARTEN

Offener Garten am 22.09., 11-18 Uhr im Rosenhof, Dorfstr. 5, 19217 Pöge/Carlow. ☎ 038873/ 20 250

Strandkorb 'Ostsee', leicht beschäd., nach Gebot, Tel. 0451/ 50 59 453

HOBBY UND FREIZEIT

Gebrauchte Anhängerkupplung Golf VI, abnehmbar, 150 € VHB; 28er Herrenrad, Velo de Ville, 24-Gang Kette, sehr gepflegt, 390 €; 4 Gartenstühle Nash mit Tisch 1x1m, 300 € VHB; 2er Fahrradträger für Kette, 90 € ☎ 0173-6283855

KAMINE / SAUNA

KAMINHOLZ getrocknet + regional, Lieferung n.V., ☎ 0172 - 4021729

DIENSTLEISTUNGEN

Gartenpfl. u. Winterdienst 0451/4005385

**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**  
**Antik & Trödel FLOHMARKT**  
**28. + 29. Sept. !!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!**  
**„Drinnen und Draußen“**  
23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)  
**HISTORISCHER HENGSTSAAL**

VERSCHIEDENES

Biete Gartenmitbenutzung gegen Arbeitsbeteiligung. Lübeck, Hohenwarte 1. ☎ 01520 4191694

Christus - für Dich gestorben

Eiche, Balken, 14 x 16/ 16x16 / 3m, Bohlen, 0,30 bis 0,35 x 0,05 x 3m abgelagert, Bretter 0,03 x 3m. ☎ (0 174) 5 415 704

Zu verschenken: Flohmarktartikel aller Art. ☎ 0152/ 020 667 46

Ich suche für unser Gärtnermeistertreffen: Heidi No. (Mutter arbeitete b. Dräger) u. Mario Th. aus HL - damals wohnh. in d. Possehlstr.4 bzw. Trendenburgstr. 29, 1983 bei d. Stadtgärtnerei Lübeck beschäftigt. Infos: [evaledebruhr@gmx.de](mailto:evaledebruhr@gmx.de)

Klappbare u. mobile Massageliege, 25 €; kleiner antiker Beistelltisch, 25 €, zu verk. ☎ 0151/59870879

Der Flohmarkt erscheint jeden Mittwoch und Sonnabend. Anzeigenservice: Tel. 0451/ 144-1111 oder [www.LN-Medienhaus.de](http://www.LN-Medienhaus.de)

Mahagoni Haustür, verglast, taubenblau, an Selbstabholer zu verschenken. 0451/ 395629

Dänischer, massiver Eßtisch, 70x110, auf 2m ausziehbar, an Selbstabholer in HL zu verschenken ☎ 0174/2577330

Sammler sucht 5 und 10 DM Münzen, auch Scheine u. Kleingeld ☎ (0171) 4 721 861

Leere Warenkarton kl./groß kostenlos abzuholen in 23923 Herrnburg, HL. ☎ 038821/66830

Alte Briefmarkensammlungen/Nachlässe v. priv. Sammler gesucht. Diskretion u. Barzahlung werden zugesichert. Gerne auch Münzen. ☎ 0171/7088641

**Früher abschließen mehr sparen:**

|              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| Im September | Im Oktober | Im November |
| 170 €        | 125 €      | 85 €        |

**Das Jahresschlusspaket**

**Meine LN. Mein neues Tablet. Mein Rückzahlungsbonus.**

**Wissen, was Lübeck, unseren Norden und unsere Welt bewegt.**

Jetzt online abschließen: [www.LN-abo.de/zugreifen](http://www.LN-abo.de/zugreifen)

**Lübecker Nachrichten**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

**Helfen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit in den Ausgabestellen bzw. im Fahrdienst oder unterstützen Sie uns mit einer Spende.**

**TAFEL LÜBECK e.V.**  
Schulstraße 8 · 23568 Lübeck · ☎ 0451-59 95 94  
[info@tafel-luebeck.de](mailto:info@tafel-luebeck.de) · [www.tafel-luebeck.de](http://www.tafel-luebeck.de)  
Spendenkonto: IBAN DE17 2307 0700 0040 4244 00  
BIC DEUTED337