

Loredana Fabiani, 35, hat rheumatoide Arthritis

## «Der ständige Schmerz machte mich wütend»

**F**rüher trieb ich regelmässig Sport. Heute brems mich das Rheuma. Kürzlich buchte ich einen Mountainbike-Kurs, der mehrere Tage dauerte. Aber schon am ersten Tag schmerzten meine Hände, die Finger versteiften sich. Am zweiten Tag musste ich bereits aufgeben. Das nervte mich sehr. Seither plane ich nach dem Sport stets einen Tag Pause ein. Sonst riskiere ich einen schmerzhaften Schub, der meine Glieder bis zu zwei Stunden lang versteift.

Meine Krankheit ist unheilbar. Zu Beginn hatte ich manchmal Angst, sie könnte sich verschlimmern. Doch das bringt nichts. Deshalb verschwende ich keine Gedanken mehr daran. Ich lebe heute und nicht morgen. Trotzdem ist es für mich noch immer schwierig, zu akzeptieren, dass ich meinen Bewegungsdrang einschränken muss. Ich fühle mich zu jung, um nur noch Wassergymnastik zu machen. Am liebsten fahre ich Velo und spiele Paintball. Das ist ähnlich wie Völkerball, aber man beschiesst die gegnerische Mannschaft mit Farbkugeln.

Am Morgen sind einige Finger jeweils etwas verkrampft, sodass ich sie für ein paar Stunden kaum bewegen kann. Dann halte ich sie unter das kalte Wasser, bis sich die Verkrampfung löst.

Vor fünf Jahren wachte ich an einem Morgen mit Schmerzen am ganzen Körper auf. Zuerst glaubte ich, es sei ein Muskelkater. Doch die Schmerzen liessen nicht nach. Meine Glieder waren so steif, dass mir mein Partner sogar die Schuhe binden musste. Ich hatte grosse Angst, plötzlich abhängig zu sein. Der ständige Schmerz machte mich wütend, und ich weinte fast jeden Tag. So ging das über ein Jahr lang.



LINDA POLLARI

«Mit gesundem Essen und wenigen Medikamenten bin ich nahezu schmerzfrei»

Die Ärzte dachten zuerst, ich hätte eine nicht abgeheilte Blasenentzündung. Dann vermuteten sie

die Zeckenkrankheit Borreliose. Ich bekam Antibiotika. Es vergingen Monate, mein Zustand besserte sich

nicht. Später schickte mich mein Hausarzt zu einem Rheumaarzt. Dieser behandelte mich mit Kortison-Tabletten. Sie blähten mich nur auf. Es war schrecklich.

Mein Partner bestand darauf, dass ich zur Behandlung in die Uniklinik ging. Erst dort stellte der Arzt die Diagnose rheumatoide Arthritis. Das bedeutet, dass meine Gelenke chronisch entzündet sind. Er verschrieb mir das Medikament Methotrexat. Es wirkte zwei Jahre lang sehr gut. Doch dann wurde mir zeitweise übel. Der Arzt reduzierte darauf die Dosis – bis erneut ein Schub kam.

Ich wollte es mit der richtigen Ernährung probieren. Der Arzt und eine Ernährungsberaterin unterstützten mich bei dem Vorhaben. Seither esse ich Dinkel statt Weizen, nur wenig Fleisch, trinke keinen Alkohol und esse dafür viel Gemüse. Die Wirkung ist der Wahnsinn! Inzwischen weiss ich genau, was meinem Körper guttut. Mit einer kleinen Menge Medikamente und mit gesundem Essen bin ich nahezu schmerzfrei.

Ich arbeite im Finanz- und Personalwesen. Mein Arbeitgeber ermöglichte mir einen ergonomischen Arbeitsplatz: So kann ich im Stehen oder im Sitzen arbeiten. Auch das hilft mir enorm.

*Aufgezeichnet:  
Fridy Schürch*

### Rheumatoide Arthritis: Zerstörerisch und unheilbar

Die rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunkrankheit. Das Immunsystem stuft eigenes Gewebe fälschlicherweise als fremd und problematisch ein. Die Folge sind entzündete Gelenke. Die Entzündung greift die

Gelenke an und zerstört sie im schlimmsten Fall. Die genauen Ursachen der Krankheit sind unklar. Rheuma ist unheilbar, Medikamente und Therapien können den Verlauf lediglich bremsen.

**Hilfe und Info:**  
Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92,  
8005 Zürich,  
Tel. 044 487 40 00,  
info@rheumaliga.ch,  
www.rheumaliga.ch