



Rheuma, die Krankheit mit vielen Gesichtern

«Man sieht es mir nicht an»

Jeder fünfte Einwohner in der Schweiz leidet unter rheumatischen Beschwerden, jeder 50. erkrankt sogar an schwerem Rheumatismus. Unter der Volkskrankheit Nummer eins, wie Rheuma häufig bezeichnet wird, leiden nicht nur alte Menschen, auch Kinder und junge Menschen sind betroffen.

Text und Bild: Doris Averkamp, Wangs

Bauer Nobert Eberli* arbeitete jahrzehntelang gerne und hart auf seinem Hof hoch über dem Walensee. Zu hart, wie sich zeigen sollte. Mitte Vierzig mach-

ten sich erstmals seine Rücken- und Halswirbel schmerzhaft bemerkbar. Grund der unerträglichen Schmerzen waren Abnutzung und ein schlecht verheilte Unfall. Bald einmal war klar, dass er den Hof nicht in der Form weiter bewirtschaften konnte, wie er es die vergangenen Jahre gemacht hatte.

«Am Anfang wurde ich oft wütend, weil ich starke Schmerzen bekam und für viele Arbeiten immer länger brauchte», erinnert er sich. «Wenn man gewohnt ist anzupacken, ist es nicht leicht zu akzeptieren, dass man nicht mehr voll einsatzfähig ist.»

Schmerzbilder

Rheumatismus ist ein Sammelbegriff für über 200 Erkrankungen. Alle schmerzhaften Beschwerden der Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen werden gemeinhin als Rheuma bezeichnet. Sie werden in vier Kategorien eingeteilt: degenerative Erkrankungen (Krankheiten, die durch Abnutzung entstehen), entzündliche Erkrankungen, Weichteilrheumatismus und Knochenerkrankungen. Die häufigsten Krankheitsbilder bei Rheuma sind Rückenschmerzen, Arthrose, Arthritis und Osteoporose. Bedeutende Faktoren in der Prävention von Rheuma sind eine ausgewogene Ernährung, eine



Wenn alltägliche Arbeiten zur Qual werden, ist der Gang zum Arzt angesagt.

korrekte Körperhaltung und regelmässige Bewegung. Besonders günstig für die Gelenke sind Sportarten wie Radfahren, Walken, Schwimmen und Wassergymnastik.

Körper zu schwer belastet

Bei Eberli ist die rheumatische Erkrankung auf eine dauernde Überbelastung zurückzuführen. Nachdem sein Vater verunglückt war, übernahm er als junger Mann den Bauernhof. In der Folge wurde sein Körper zu früh zu schwer belastet. Jahrzehntlang arbeitete er nebenberuflich auswärts, zusätzlich als Bergbauer mit einer Siebentagewoche und ohne Ferien. Das blieb nicht ohne Folgen.

«Zämmägchrampfet» nennt der heute 58-Jährige seinen Zustand. «Man sieht es mir nicht auf den ersten Blick an, aber wenn ich heute schwere Arbeit verrichte, wie ich es eigentlich gerne machen würde, kommen die Schmerzen sofort wieder – und an Arbeit und Schlaf ist nicht mehr zu denken.» Den Hof übergab er im Frühjahr 2007 seinem Sohn. Soweit es sein

Rheuma zulässt, hilft Eberli bei der Bewirtschaftung des Bauernhofes.

Mit Rheuma leben lernen

Fast alle rheumatischen Erkrankungen verursachen akute oder chronische Schmerzen. Betroffene werden dadurch in ihrem Alltag oft massiv beeinträchtigt. Ein Grossteil der Lebensqualität und nicht selten auch die Arbeitsstelle gehen verloren. Soziale Kontakte werden erschwert und Beziehungen leiden unter der Belastung. Betroffen sind nicht nur die Rheumaerkrankten, auch die An-

gehörigen bekommen die Folgen der Krankheit zu spüren.

Besteht der Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung, sind der frühzeitige Gang zum Arzt und eine möglichst genaue Diagnose angezeigt. Je früher die Behandlung einsetzt, desto positiver ist es für deren Verlauf. In der Behandlung von Rheumapatienten kommen unter anderem folgende Massnahmen zum Zug: Medikamente, Physio- und Ergotherapie, Chirurgie, Psychologische Beratung, Sozialberatung sowie die Anpassung von Hilfsmitteln für den Alltag.

«Am Anfang wurde ich oft wütend, weil ich starke Schmerzen bekam und für viele Arbeiten immer länger brauchte.»

Auch der Kontakt zur regionalen Rheumaliga mit Sitz in Bad Ragaz kann helfen, einen positiveren Umgang mit der Krankheit zu erlangen. Die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und



Besonders schonend und für Rheumapatienten zu empfehlen sind die speziellen Wassergymnastikkurse der Rheumaligen. (zVg)

Für Betroffene

Die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein ist eine Non-profit-Organisation. Seit ihrer Gründung im Jahr 1967 fördert sie die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen. Im Zentrum der Bemühungen steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität. Menschen mit intakter Gesundheit werden durch Prävention und Information bei der Erhaltung ihrer Gesundheit unterstützt. Menschen mit eingeschränkter Gesundheit erfahren Hilfe durch medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen.

Obengenannte Rheumaliga wurde mit dem ZEWO-Gütesiegel ausgezeichnet. Weitere Informationen finden Sie unter www.rheumaliga.ch/sgfl.

Fürstentum Liechtenstein bietet Bewegungskurse, Informationen und Sozialberatung für Betroffene.



Hilfsmittel erleichtern den Alltag von Rheumabetroffenen.

ne, Angehörige, Arbeitgeber, Ärzte und Therapeuten an.

Seriöse Beratung

Eberli begab sich zu Beginn seiner Erkrankung in ärztliche Behandlung und anschliessend in eine einmonatige Therapie in Bad Ragaz. Danach war er für längere Zeit nahezu schmerzfrei. «Die Wirkung hielt mehrere Monate an.» Eine dauerhafte Besserung stellte sich in seinem Fall jedoch leider nicht ein. Wenn sich heute sein Gesundheitszustand verschlechtert, wie so oft in der kälteren Jahreszeit, begibt sich Eberli umgehend in Therapie. Auf Anraten seines Arztes knüpfte Eberli Kontakt zur Beratungs-

stelle der zuständigen Rheumaliga. Grundsätzlich ist es das erklärte Ziel von Peter Vogler, dipl. Sozialarbeiter FH, Menschen mit Rheuma so lange wie möglich im Arbeitsprozess zu behalten. Das Ausmass der Erkrankung Eberlis machte jedoch ein anderes Vorgehen nötig. Vogler traf in der Folge Abklärungen, ob in diesem Fall Aussicht auf eine Invalidenrente bestand. Auf Anraten und mit Hilfe Voglers meldete sich der Landwirt bei der Invalidenversicherung (IV) an. Nach sorgfältiger Prüfung seitens der IV erhält Nobert Eberli heute eine Teil-Invalidenrente.

*Name der Redaktion bekannt

Rezept der Woche

Rassiger Sauerkrautsalat

Zutaten

Für den Salat

300 g rohes Sauerkraut
2 Äpfel, in feine Scheibchen geschnitten
2 bis 3 EL getrocknete Weinbeeren, nach Belieben

Für die Sauce

180 g Joghurt nature
1 EL Zitronensaft
½ dl Süssmost
1 TL Curry
Streuwürze, Salz, Pfeffer

So wirds gemacht

Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Sauerkraut, Äpfel und Weinbeeren begeben, mischen und ca. 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.

«En Guete» wünscht

Monika Hardegger, Gams