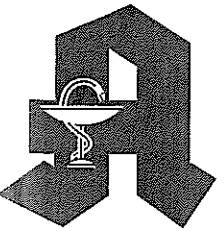
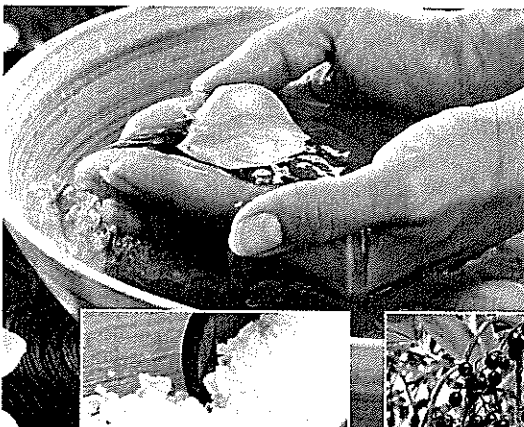
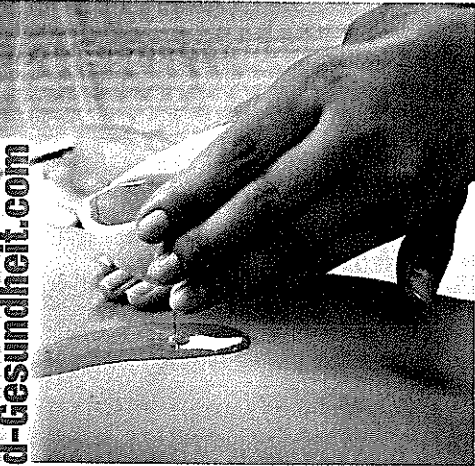


# Naturheilkunde Gesundheit

★ ★ ★ ★ ★ Die sanfte Medizin aus Ihrer Apotheke ★ ★ ★ ★ ★



Diese Ausgabe wurde von Ihrer Apotheke bezahlt



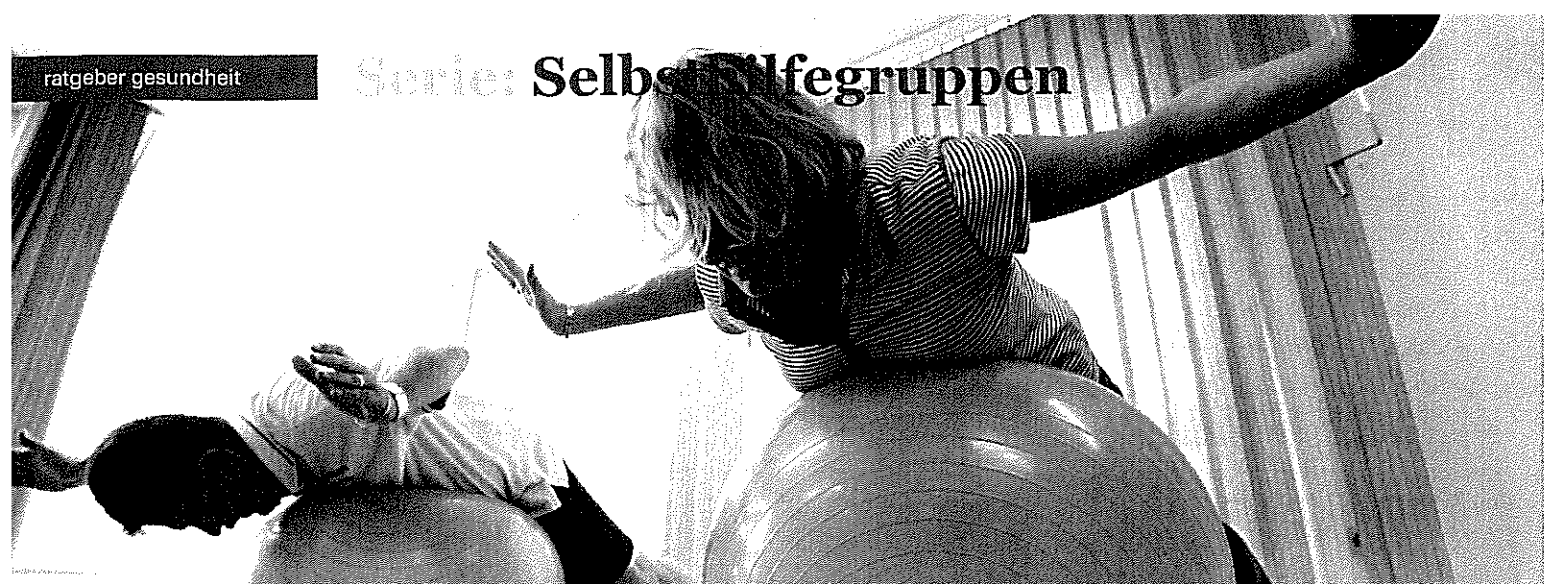
Jodierung – umstrittene Prophylaxe



Heilsamer Holunder



Erkältung richtig vorbeugen



# Morbus Bechterew

Die chronisch entzündlich-rheumatische Erkrankung Morbus Bechterew verursacht Schmerzen und Beschwerden und betrifft vor allem die Wirbelsäule.

Rückenschmerzen sind inzwischen die Volkskrankheit Nummer eins, denn fast jeder zweite Deutsche hat schon mal „Rücken“. Meist werden Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen, Fehlbelastungen und Bewegungsmangel ausgelöst. Es kann aber auch an einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung der Wirbelsäule liegen – an Morbus Bechterew.

## Symptome und Diagnose

Die Erkrankung, auch Spondylitis ankylosans genannt, hat eine hohe Dunkelziffer, denn viele Fälle bleiben unentdeckt, da im Anfangsstadium die Symptome eher unspezifisch sind und oft fehlgedeutet werden. Es ist keine Seltenheit, dass zwischen den ersten Beschwerden und einer gesicherten Diagnose mehrere Jahre vergehen. Erfahrene Rheumatologen stellen nach einem Kriterienkatalog, Röntgenaufnahmen und der Magnetresonanztomographie (MRT) eine zuverlässige Diagnose. Meistens beginnt die Krankheit zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr, verläuft in mehr oder weniger starken Entzündungsschüben.



Betroffene leiden unterschiedlich stark, haben nachts und frühmorgens Schmerzen und können meist nicht durchschlafen. Weiter klagen sie über eine morgendliche Steifheit der Glieder, die über eine halbe Stunde anhalten kann. Die Schmerzen lassen bei Bewegung nach und verschlimmern sich bei Ruhe. Dies sind alles Symptome für einen entzündlichen Rückenschmerz, muss aber nicht Morbus Bechterew sein.

Die Krankheit kann sich unterschiedlich entwickeln. Der Schmerz, der meist unten im Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule sitzt, kann ins Gesäß und in die Oberschenkel ausstrahlen. Aber auch Gelenke wie Hüfte, Knie oder Sprunggelenk können betroffen sein und Schmerzen im Brustkorb mit Atembeschwerden oder eine Entzündung des Auges sind möglich. Das macht Morbus Bechterew zu einer Systemerkrankung, die sich auf den ganzen Organismus auswirken kann. Die Erkrankung verläuft chronisch und wirkt sich vor allem an der Wirbelsäule aus. Entzündungen der Wirbelgelenke, der Gelenke zwischen Wirbeln und Rippen sowie zwischen Kreuz-



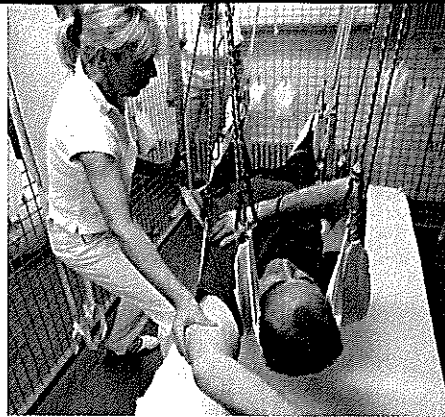
und Darmbein können zur Versteifung, zu einer nach vorn gebeugten Haltung (Kyphose), und außerdem einer Brustkorbstarre, die das Atemvolumen einschränken kann, führen. Eine völlige Einsteifung der Wirbelsäule ist aber selten und die meisten Betroffenen sind auch 40 Jahre nach der Diagnosestellung nicht auf fremde Hilfe angewiesen.

Die Ursache von Morbus Bechterew ist noch ungeklärt und eine Heilung ist noch nicht möglich. Auslöser könnten, wie bei den anderen entzündlichen rheumatischen Erkrankungen auch Autoimmunreaktionen, bakterielle Infektionen sowie psychische Probleme sein. Einen wichtigen Faktor sehen Forscher im Erbmerkmal HLA-B27. Das heißt aber nicht, dass die Erkrankung automatisch weitervererbt wird.

## Hilfe bei Entzündungen und Schmerzen

Die Therapie richtet sich immer nach Art und Schwere der Erkrankung. Eine Therapie kann regelmäßige Krankengymnastik (Physiotherapie), Wärme- und Kälteanwendungen, Radon-Therapie, Naturheilverfahren, Massagen und entzündungshemmende Medikamente umfassen.

Durch diese unterschiedlichen Therapieansätze sollen bei Betroffenen die Schmerzen gelindert, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des ganzen Körpers erhalten und der Verlauf der Erkrankung beeinflusst werden.



gemacht und kommen eher bei einem neuen Hüft- oder Kniegelenk infrage.

Ernährung und Stress werden manchmal nicht berücksichtigt, haben aber einen Einfluss auf die Entzündungsprozesse und den weiteren Verlauf der Krankheit. Eine günstige Ernährung kann die Symptome verschlimmern. Durch eine überwiegend vegetarische Ernährung könnten Morgensteifigkeit und Schmerzen reduziert werden. Nur tierische Lebensmittel, hauptsächlich Fleisch, enthalten die Fettsäure Arachidonsäure. Daraus werden im Stoffwechsel entzündungsauslösende und -fördernde Stoffe gebildet. Pflanzenöle wie Soja-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl und fettreiche Fische enthalten Omega-3-Fettsäuren und die können den Stoffwechsel der entzündungsfördernden Arachidonsäure hemmen. Unterstützend wirken viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, die die Vitamine E und C, Betacarotin, das Spurenelement Selen sowie reichlich sekundäre Pflanzenstoffe besitzen. Die darin enthaltenen Antioxidantien machen die Sauerstoffradikalen, die entzündungsauslösende Stoffe fördern, unschädlich. Daneben ist genügend Entspannung und Schlaf wichtig, denn durch Stress wird die Produktion der Sauerstoffradikalen erhöht, die wiederum Entzündungen ankurbeln.

Erfahrungen zeigen, dass durch regelmäßige krankengymnastische Übungen und konsequente Haltungskontrolle starke Verkrümmungen meist vermieden werden können. Die spezielle Gymnastik in Gruppen beinhaltet Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Atemgymnastik sowie Entspannungstechniken. Besonders im fortgeschrittenen Stadium ist Bewegung notwendig, um auch Osteoporose entgegenzuwirken. Zusätzlich sollen die Patienten die Übungen mehrmals pro Woche zu Hause ausüben. Manchmal sind stationäre Behandlungen in Rheumakliniken hilfreich. Operationen werden nur in seltenen Fällen

## TRENDIG, AKTUELL, ANDERS

„frau & gesundheit“ das Magazin für die moderne Frau  
Kosmetik+Ernährung+Lifestyle und vieles mehr

Außerdem erscheinen im S & D Verlag zum 1. eines jeden Monats die Apotheken-Kundenzeitschriften: **Naturheilkunde & Gesundheit**, die sanfte Medizin aus Ihrer Apotheke, **Unsere besten Freunde**, gesunde und spannende Infos für Tierfreunde, **KOPFFit**, für Gehirnjogging und Gedächtnistraining, **Rätsel-aktuell**, randvoll mit Denksportaufgaben sowie **SUDoku**, für alle Freunde der japanischen Knochenelei.



Exklusiv aus Ihrer Apotheke



## Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

### Bundesverband (DVMB)

Morbus Bechterew kann die Lebenssituation Erkrankter beeinträchtigen und verändern. Das wirkt sich in der Ausbildung, am Arbeitsplatz, in der Freizeit und auch in der Familie aus. Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. bietet Betroffenen und ihren Angehörigen Information und Hilfe an, damit sie besser mit ihrer Erkrankung zurecht kommen! Der Bundesverband vertritt die Interessen der Morbus-Bechterew-Patienten gegenüber Politik und Gesellschaft, bietet Patienten individuelle Fachberatung, Seminar- und Literaturangebote und die Mitgliederzeitschrift „Morbus-Bechterew-Journal“. Bundesweit gibt es Landesverbände und DVMB-Gruppen in 400 Städten und Gemeinden mit einem großen Angebot wie Erfahrungsaustausch und soziale Hilfen, Beratungsstunden und Informationstreffs, Vortragsveranstaltungen mit Ärzten, Therapeuten und Fachleuten des Gesundheits- und Sozialbereichs.

# DVMB

Das Netzwerk zur Selbsthilfe  
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.  
Bundesverband

### Info und Kontakt:

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.  
Bundesverband (DVMB)  
Metzgergasse 16 · 97421 Schweinfurt  
Tel: 09721 22033 · Fax: 09721 22955  
E-Mail: [dvmb@bechterew.de](mailto:dvmb@bechterew.de)  
[www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)

M.O.