



Dr. med. Anna Maier

RHEUMA IST WEIBLICH

Wie Frauen Rheuma
erleben und
gezielt Beschwerden
lindern können

Mit Starter-Plänen für
dein aktives Leben

humboldt

Verstehe wissenschaftliche Zusammenhänge und entdecke, was du selbst tun kannst

5 Gründe, warum Rheuma bei Frauen anders ist

1. Autoimmunität – warum das weibliche Immunsystem anders reagiert
2. Hormonelle Einflüsse – wie Östrogen und Co. das Immunsystem mitbestimmen
3. Zyklus, Schwangerschaft & Wechseljahre – wie Lebensphasen Entzündungen beeinflussen
4. Stress & Emotionen – die oft unterschätzte Verbindung zwischen Psyche und Entzündung
5. Behandlung & Lebensstil – was Frauen selbst tun können, um Entzündungen zu bremsen

10 Dinge, die dir als Frau mit Rheuma helfen

1. Wissen statt Ohnmacht: Verstehe, was in deinem Körper passiert, und triff Entscheidungen bewusst.
2. Stress ernst nehmen: Seelische Anspannung kann Entzündungen verstärken. Entspannung ist aktive Therapie.
3. Bewegung anpassen statt vermeiden: Bewegung ist dein Medikament ohne Beipackzettel.
4. Schlaf priorisieren: Guter Schlaf beruhigt dein Immunsystem und schenkt Regeneration.
5. Entzündungshemmend essen: Frische, pflanzenbetonte Kost hilft, Entzündungen zu senken.
6. Physikalische Reize einsetzen: Wärme, Kälte oder Wasser können Schmerzen lindern.
7. Hormone verstehen: Sie beeinflussen Entzündungen, Schmerzen und Energie stärker, als du denkst.
8. Offen über Gefühle sprechen: Akzeptanz und Austausch entlasten Körper und Seele.
9. Selbstfürsorge leben: Kleine, regelmäßige Schritte wirken stärker als jeder Perfektionismus.
10. Freude zulassen: Sie stärkt dein Immunsystem und erinnert dich daran, dass du mehr bist als deine Krankheit.

Die **Starter-Pläne** zeigen dir, wie du mit Ernährung, Bewegung und Balance Schritt für Schritt Einfluss auf Entzündungen nehmen kannst – einfach, alltagstauglich und in deinem Tempo.



Dr. med. Anna Maier

RHEUMA IST WEIBLICH

Wie Frauen Rheuma
erleben und
gezielt Beschwerden
lindern können

Mit Starter-Plänen für
dein aktives Leben

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN! 6

WARUM ICH IN DIESEM BUCH NUR ÜBER FRAUEN SPRECHE 9

Rheuma ist weiblich 10

Unterschiede in der Immunantwort 11

Wann Rheuma ins Leben einer Frau kommt 13

Das soziale Geschlecht 14

Frauen erleben Schmerz anders 16

Das Schmerzgedächtnis 16

Der Umgang mit Schmerz 17

Medikamente wirken bei Frauen anders 21

Die Lösung: Personalisierte Medizin 23

SO WIRD RHEUMA DIAGNOSTIZIERT UND BEHANDELT 27

Was ist Rheuma? 28

Entzündliche Rheumaformen 29

Nicht-entzündliche Rheumaformen 30

Mischformen 32

Rheumaformen abgrenzen 33

Der Weg zur Diagnose 36

Anamnese 36

Differenzialdiagnose 38

Untersuchungen 41

Rheuma-Entzündung vermeiden 47

Die unkontrollierte Rheuma-Entzündung ist ungünstig! 47

Die Entzündungsspirale stoppen 48

Nerven, Hormone und Immunsystem in Balance bringen 49

Keine Angst vor deinem Basismedikament 52

Krankheitsfolgen gezielt abwenden 58

Kortison 61

Rheuma-Schmerzmittel (NSAR) 63

Rheuma-Basistherapie 64

Geht es auch ohne Medikamente? 66

Den richtigen Rheuma-Doc finden 69

Gut vorbereitet zum Termin 72

Dein Fahrplan für die Sprechstunde 72

Das Beste aus dem Gespräch herausholen 75

DREI BAUSTEINE FÜR EIN GUTES LEBEN MIT RHEUMA 77

Baustein 1: Bewegung 79

Darum ist Bewegung bei Rheuma wichtig 81

Gibt es einen richtigen oder falschen Sport? 86

Dein 4-Wochen-Starter-Plan: Bewegung 98

Die vier Säulen der ganzheitlichen Bewegung 99

Woche 1 – Einstieg und Mobilisation 101

Woche 2 – Sanfte Kraft in den Alltag integrieren 105

Woche 3 – Bewegungsfreude entdecken 109

Woche 4 – In Bewegung bleiben 113

Baustein 2: Ernährung 116

Das richtige Körpergewicht 117

Gibt es „die“ Rheuma-Ernährung? 119

Wichtige Nährstoffe – nicht nur bei Rheuma 120

Zucker bei Rheuma: Besser weniger als mehr 123

Rheuma-Medikamente und Darmgesundheit 126

Fasten – sinnvoll bei Rheuma? 129

Dein 4-Wochen-Starter-Plan: Ernährung 130

Woche 1 – Dein Einstieg 131

Woche 2 – Ballaststoffe erhöhen

und Eiweiß einbauen 132

Woche 3 – Vielfalt, Farben und Omega-3-Fettsäuren 134

Woche 4 – Routinen etablieren 136

Baustein 3: Emotionale Gesundheit 140

Wenn das Immunsystem nicht zur Ruhe kommt 141

Was du selbst tun kannst 144

Dein 4-Wochen-Starter-Plan: Emotionale Gesundheit 149

Woche 1 – Ankommen bei dir selbst 150

Woche 2 – Gedanken beobachten lernen 151

Woche 3 – Stabilität aufbauen 153

Woche 4 – Den eigenen Rhythmus finden 156

Kannst du jetzt deine Medikamente absetzen? 157

Folgeschäden vermeiden 161

RHEUMA UND KINDERWUNSCH 163

Schwanger werden und schwanger sein 165

Das Wichtigste: Die Entzündungskontrolle 167

Wie sicher sind Medikamente in der Schwangerschaft? 174

Was Studien und Register leisten 174

Informiere dich umfassend 177

Diese Medikamente musst du absetzen 179

Diese Medikamente sind erlaubt 180

Stillen und Medikamenteneinnahme 182

Rheuma und Kinderwunsch bei Männern 185

DU SCHAFFST DAS! 187

ANHANG 189

Hilfreiche Adressen 189

Studien und Veröffentlichungen 190

HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Leserin,

wünschst du dir wissenschaftlich fundierte Fakten, um zu verstehen, was in deinem Körper bei entzündlichem Rheuma passiert – und zu sehen, dass mit Klarheit, Struktur und Freude an der Sache erste Erfolge möglich werden?

Ich bin Anna Maier, Ärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, und behandle seit fast zwei Jahrzehnten Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. In dieser Zeit habe ich immer wieder erlebt, wie sehr Mythen, Halbwissen und widersprüchliche Ratschläge verunsichern können. Menschen mit Rheuma wünschen sich weniger Schmerzen und mehr Energie im Alltag. Sie suchen Klarheit über ihre Erkrankung und moderne Behandlungsmethoden. Sie brauchen das Gefühl, ihr Leben trotz der Herausforderungen der Krankheit selbst in der Hand zu behalten.

*In der medizinischen
Forschung, der
Diagnostik und auch
in der Therapie wird
der Geschlechter-
aspekt noch immer zu
wenig berücksichtigt.*

In der medizinischen Forschung, der Diagnostik und auch in der Therapie wird der Geschlechteraspekt noch immer zu wenig berücksichtigt – und genau das führt dazu, dass wichtige Aspekte oft übersehen werden. Zyklische Veränderungen, hormonelle Einflüsse, Schwangerschaften und die Wechseljahre wirken sich spürbar auf den Verlauf und das Erleben rheumatischer Beschwerden aus, werden jedoch nicht konsequent genug mitgedacht.

Zum Glück beginnt die Medizin endlich, Besonderheiten jedes Geschlechts ernst zu nehmen. Genau hier liegt deine Chance: Je besser du verstehst, was in deinem Körper passiert, desto klarer kannst du selbst deine Gesundheit mitgestalten.

Von diesem Buch wirst du schnell profitieren, wenn du mit Offenheit, Neugier und der Bereitschaft, Neues zu lernen, ein gutes Gespür für deinen eigenen Körper entwickelst. Du wirst lernen, wie du dich sicherer und souveräner durch unser Gesundheitssystem bewegst.

Du findest hier medizinisches Wissen, verständlich erklärt und in deinen Alltag übertragbar. Vielleicht wirst du dich in den Geschichten aus meiner Praxis wiederfinden. Du bekommst praktische Impulse in Form von 4-Wochen-Plänen, die dir helfen, aktiv zu werden: in Gesprächen mit Ärztinnen und Ärzten, in deiner eigenen Lebensgestaltung und in deinem neuen Körpergefühl.

„Rheuma ist weiblich“ ist für Frauen geschrieben, die ihre Erkrankung bewusst verstehen und ihren eigenen Einfluss nutzen wollen. Gleichzeitig spricht es die Menschen an, die an ihrer Seite stehen – Partnerinnen, Partner, Freundinnen, Familie. Denn wer die Zusammenhänge kennt, kann besser unterstützen, begleiten und stärken.

Ich wünsche dir, dass dir dieses Buch neue, greifbare Möglichkeiten zeigt – solche, die zu dir passen, die in deiner eigenen Entscheidungskraft liegen und die dir im Alltag wirklich weiterhelfen.

„Rheuma ist weiblich“
ist für Frauen
geschrieben, die ihre
Erkrankung verstehen
und ihren eigenen
Einfluss nutzen
wollen.

Anna Maier

Warum ich in diesem Buch nur über Frauen spreche

Hast du dich schon einmal gefragt, warum entzündliches Rheuma Frauen häufiger betrifft? In diesem Kapitel erfährst du, welche Rolle deine Hormone und dein Immunsystem dabei spielen – und warum bestimmte Autoimmunerkrankungen bei Frauen häufiger diagnostiziert werden als bei Männern. Auch beim Thema Schmerz gibt es Unterschiede: Frauen nehmen Schmerzen oft anders wahr und schildern sie auf ihre eigene Weise. Manche dieser Unterschiede sind gut untersucht, andere werden in der Medizin erst nach und nach besser verstanden. Dieses Kapitel gibt dir einen Überblick über die wichtigsten biologischen Zusammenhänge – einfach erklärt und klar verständlich. So kannst du besser nachvollziehen, was in deinem Körper passiert, und selbstbewusst entscheiden, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind.

Rheuma ist weiblich

In meiner täglichen Arbeit als Rheumatologin sehe ich es immer wieder: Entzündliches Rheuma betrifft Frauen öfter als Männer. Das Auftreten häuft sich rund um hormonelle Umbruchphasen wie Schwangerschaft oder Wechseljahre. Das ist kein Zufall. Unsere Hormone, insbesondere Östrogene, beeinflussen das Immunsystem, auch wenn hier nicht alle Zusammenhänge verstanden sind. Schwankungen oder Umstellungen können Entzündungen fördern oder dämpfen.

Frauen erkranken häufiger an Rheuma.

Nicht nur die Verteilung der Geschlechter in meiner Sprechstunde, auch breit gefasste wissenschaftliche Daten zeigen: Frauen erkranken häufiger an Kollagenosen wie Sjögren-Syndrom, systemischem Lupus erythematodes und systemischer Sklerose als Männer. Kollagenosen sind eine Gruppe von entzündlich-rheumatischen Autoimmunerkrankungen, die sich gegen das körpereigene Bindegewebe – insbesondere Kollagen – richten. Auch die rheumatoide Arthritis ist deutlich öfter weiblich besetzt.

Lange hat man angenommen, dass die axiale Spondyloarthritis (AxSpA), eine rheumatische Entzündung der Wirbelsäule, bei Männern deutlich häufiger vorkommt. Die neuesten Untersuchungen zeigen jedoch, dass der Unterschied zwischen den Geschlechtern gar nicht so groß ist. Lange hat man den „Frauen-Rückenschmerz“ auf andere Ursachen geschoben: Regelschmerz, Stress.

Einfach ist es in der Tat nicht. Zum Beispiel hat fast jede Schwangere Rückenschmerzen, die die Vorbereitung des

weiblichen Beckens auf die bevorstehende Geburt wider-spiegeln. Immer noch dauert es gerade bei der axialen Spondyloarthritis bei Frauen besonders lang, bis die Diagnose gestellt und die Behandlung begonnen wird. Männer sind hingegen häufiger von den Verknöcherungen der Wirbelsäule – früher Spondylitis ankylosans oder Morbus Bechterew genannt – oder Morbus Behçet (eine Entzündung der Blutadern) betroffen.

Rheumatische Erkrankungen und Geschlecht

ERKRANKUNG	VERHÄLTNIS FRAUEN ZU MÄNNERN
Sjögren-Syndrom	9:1
Systemischer Lupus erythematodes (SLE)	7:1
Systemische Sklerose	3:1
Rheumatoide Arthritis prämenopausal	4:1
Rheumatoide Arthritis postmenopausal	2:1
Riesenzellarteriitis	3:1
Myositis	2:1
Psoriasisarthritis	1,2:1
ANCA-Vaskulitis	1,2:1
Axiale Spondyloarthritis (AxSpA)	1:2

Quelle: Albrecht A, Ohrndorf S., Strangfeld A. Geschlechtersensible Aspekte in der Rheumatologie, 2024

Unterschiede in der Immunantwort

Es gibt auch biologische Unterschiede in der Immunantwort. Darunter versteht man die Reaktion des Immunsystems auf einen Fremdkörper (z. B. Viren, Bakterien, Pilze,

Frauen zeigen insgesamt eine stärkere Immunantwort als Männer.

Parasiten oder auch körperfremde Substanzen wie Pollen, Giftstoffe oder Transplantate). Ziel der Immunantwort ist es, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen und potenziell gefährliche Zellen zu beseitigen. Frauen zeigen insgesamt eine stärkere Immunantwort als Männer.

Das liegt daran, dass Frauen zwei X-Chromosomen besitzen, Männer nur eines. Das X-Chromosom ist ein Teil unserer Erbanlagen – also der „Baupläne“, die in jeder Körperzelle gespeichert sind. Es gehört zu den sogenannten Geschlechtschromosomen, weil es mitbestimmt, ob ein Mensch ein Junge oder ein Mädchen ist. Eins bekommen wir von der Mutter und eins vom Vater.

Damit im Körper nicht alles doppelt läuft, wird bei Frauen eines dieser X-Chromosomen größtenteils abgeschaltet. Doch eben nur größtenteils – etwa 15 Prozent der Gene auf dem zweiten X-Chromosom bleiben aktiv. Sie arbeiten also zusätzlich mit, als würden sie ein Back-up-System bilden. Dieses „Doppelspiel“ sorgt dann dafür, dass Frauen oft ein besonders starkes Immunsystem haben: Sie können Infekte schneller erkennen und effektiver bekämpfen.

Doch dieser Vorteil hat auch seine Kehrseite. Denn ein sehr aktives Immunsystem bedeutet nicht nur bessere Abwehrkräfte, sondern auch ein höheres Risiko, dass der Körper überreagiert und sich gegen sich selbst richtet – was zu Autoimmunerkrankungen führen kann. Es ist also ein zweischneidiges Schwert.

Auch bei Impfungen zeigt sich dieser Effekt: Frauen entwickeln häufig stärkere Abwehrreaktionen, was einerseits gut ist, weil der Impfschutz besser greift – andererseits treten bei ihnen häufiger Nebenwirkungen auf.

Wann Rheuma ins Leben einer Frau kommt

Die Natur hat uns Frauen die Aufgabe gegeben, neues Leben zur Welt zu bringen. Dabei passiert etwas Faszinierendes: Die Hälfte der Erbinformationen eines ungeborenen Kindes stammt vom Vater und ist für den Körper der Mutter eigentlich komplett fremd. Trotzdem wird das Baby getragen und nicht abgestoßen. Damit das gelingt, setzt der weibliche Körper während der Schwangerschaft viele komplexe Schutzmechanismen in Gang, die die Forschung immer besser versteht.

Das Immunsystem der Mutter passt sich in dieser Zeit auf besondere Weise an. Es bleibt wachsam und tauscht sich eng mit dem Immunsystem des wachsenden Kindes aus – immer darauf bedacht, das Fremde nicht als Bedrohung zu erkennen und gleichzeitig sich selbst vor echten Gefahren zu schützen. Ein fein abgestimmtes Gleichgewicht, das das Wunder einer gesunden Schwangerschaft überhaupt erst möglich macht.

In der Zeit der Schwangerschaft steigen die weiblichen Hormone – Östrogene – um das Tausendfache an, um nach der Entbindung auf das normale Niveau zurückzufallen. Diese starken Schwankungen der Hormone passieren in der Pubertät und in den Wechseljahren sowie – nicht zu vergessen – in den monatlichen Schwankungen. Vorsicht, lieber männlicher Leser: Wir sind nicht zickig. Wir sind zyklisch!

Wir kommen also der Erklärung nahe, wann Rheuma-Erkrankungen ins Leben einer Frau kommen. Es gibt einen ersten Gipfel in und nach der Schwangerschaft und den zweiten in und nach den Wechseljahren. Wenn du jetzt denkst: „Nicht alle Frauen bekommen Kinder, trotzdem haben sie Rheuma“, hast du vollkommen recht. Es geht hier

Frauen erkranken häufig in und nach der Schwangerschaft und in und nach den Wechseljahren an Rheuma.

um Statistik, um die Vogelperspektive – und sie gibt nun einmal diese Zahlen her.

Alle Zellen in unserem Körper – auch die Zellen des Immunsystems – reagieren auf Signale von Hormonen. Hormone sind winzige chemische Botenstoffe, die wie Dirigenten den gesamten Stoffwechsel steuern. Wenn der Hormonspiegel stark schwankt, z. B. in den Wechseljahren, nach einer Geburt oder unter Dauerstress, gerät das ganze System durcheinander. Der Körper versucht dann, wieder ins Gleichgewicht zu kommen – manchmal gelingt ihm das nicht vollständig.

Ist das Gleichgewicht länger gestört, kann das Immunsystem verwirrt reagieren und plötzlich körpereigenes Gewebe angreifen. Man spricht dann von einer Autoimmunerkrankung – also einer Erkrankung, bei der sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper richtet. Solche Erkrankungen können viele Bereiche betreffen, z. B. Haut, Gelenke oder Organe. Besonders häufig ist die Schilddrüse betroffen: Bei der sogenannten Hashimoto-Thyreoiditis greift das Immunsystem das Schilddrüsengewebe an.

Man weiß inzwischen, dass solche Erkrankungen in manchen Familien gehäuft auftreten. Es scheint also auch eine genetische Veranlagung dafür zu geben.

Das soziale Geschlecht

Nicht nur das biologische, sondern auch das soziale Geschlecht spielt bei Erkrankungen wie Rheuma eine Rolle. In der deutschen Sprache ist es manchmal gar nicht so einfach, zwischen dem körperlichen Geschlecht und der erlebten Geschlechtsidentität zu unterscheiden. Im Englischen ist das klarer: Dort spricht man von sex für das biologische

Geschlecht und von *gender* für das soziale, also das erlebte Geschlecht.

Das biologische Geschlecht wird durch unsere Gene, Hormone und Geschlechtsorgane bestimmt. Du hast es weiter oben schon gelesen: In der Regel haben Frauen zwei X-Chromosomen (XX), Männer ein X- und ein Y-Chromosom (XY). Es gibt aber auch andere Varianten – etwa beim Turner-Syndrom (nur ein X) oder beim Klinefelter-Syndrom (XXY). Diese Vielfalt zeigt: Geschlecht ist nicht immer eindeutig. Trotzdem zeigt sich in der Medizin, dass bestimmte Erkrankungen – wie viele Formen von Rheuma – häufiger bei Menschen mit weiblicher Biologie auftreten.

Auch das soziale Geschlecht spielt bei Erkrankungen wie Rheuma eine Rolle.

Geschlecht ist nicht immer eindeutig

Mir ist bewusst, dass es viele geschlechtliche Identitäten gibt, und ich schätze jede davon. Wenn ich in diesem Buch von „Frauen“ spreche, beziehe ich mich der Verständlichkeit halber auf Menschen mit weiblicher Biologie, da sich viele medizinische Besonderheiten bei Rheuma genau auf diese Kombination aus Körper, Hormonen und gesellschaftlicher Prägung beziehen.

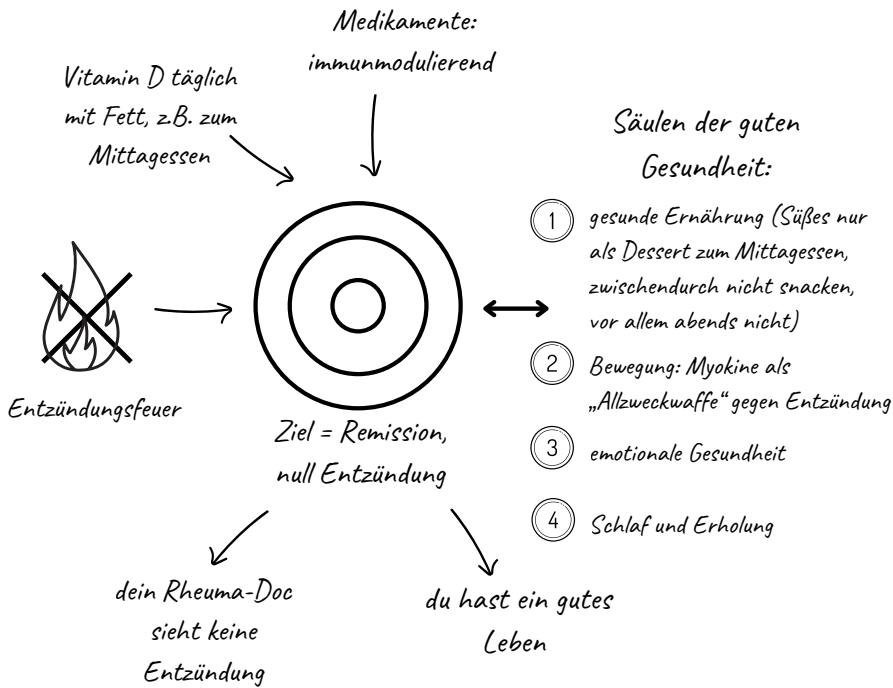
Doch nicht nur der Körper, auch das soziale Geschlecht hat Einfluss, also wie Menschen sich selbst sehen, wie sie mit Schmerzen umgehen, wie sie auf Beschwerden reagieren oder wann sie ärztliche Hilfe suchen. Studien zeigen beispielsweise, dass Frauen oft lange zögern, ihre Symptome ernst zu nehmen – oder nicht gehört werden, wenn sie über diffuse Schmerzen sprechen. Gleichzeitig gilt es gesellschaftlich häufig noch immer als „stark“, wenn Männer Schmerzen ignorieren. All das beeinflusst, wie und wann rheumatische Erkrankungen erkannt und behandelt werden.

Drei Bausteine für ein gutes Leben mit Rheuma

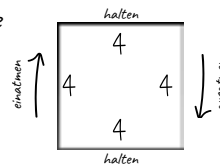
In diesem Kapitel kommst du ins Handeln: In drei verschiedenen 4-Wochen-Starter-Plänen erfährst du, wie du nach und nach mit Bewegung, Ernährung und dem Fokus auf deine emotionale Gesundheit dein Rheuma effektiv lindern kannst. Du lernst, warum dir eine gute Muskulatur nicht nur bei Rheuma nützt und wie du durch die richtige Ernährung deine Entzündung besser kontrollieren kannst. Auch emotionale Faktoren, etwa eine bessere Schlafroutine, kommen zur Sprache: Du lernst, gut auf dich zu achten, um besser mit deiner Erkrankung leben zu können.

“Remission” für ein gutes Leben

Wissenschaftlich fundiert und individuell angepasst
Der gemeinsame Weg zum Erfolg



- Zu ③
- nach dem Aufwachen: Wie geht es mir?
 - Quadratatmung gegen Stress (siehe Abbildung)
 - “Nein” sagen lernen
 - Dankbarkeitstagebuch



Baustein 1: Bewegung

Wenn ich dich fragen würde: „Wie alt willst du werden?“, was würdest du mir antworten? Ich verrate dir, was die meisten Menschen mir auf diese Frage antworten: „So richtig alt will ich eigentlich nicht werden.“ Wenn ich nachschiebe: „Was ist, wenn du nicht nur lange, sondern dabei gut und gesund lebst?“ Dann sagen fast alle: „Klar, das ist etwas anderes. Das nehme ich gerne!“

Bei einem langjährigen Rheumaverlauf kommt es oft zu einem starken Verlust der Muskulatur, in der Fachsprache Sarkopenie genannt (altgriechisch *sárx* = Fleisch, Muskel; *penía* = Mangel).

Gesellt sich ein Mangel an Geschlechtshormonen hinzu, schrumpft unsere Muskulatur noch schneller. Dieser Mangel passiert jenseits der Wechseljahre der Frau, wenn die Produktion von Östrogenen und Testosteron versiegt.



Bewegung ist einer der stärksten Hebel der Selbsthilfe bei Rheuma.

Wenn du jetzt denkst: „Östrogene kenne ich. Das sind Hormone der Weiblichkeit – aber Testosteron? Das ist doch ein Hormon der Männer.“ Richtig, doch auch Frauen produzieren dieses Hormon, das unter anderem im Muskelaufbau eine Rolle spielt. Umso wichtiger wird der Nachschub von Eiweiß im Laufe des Lebens: Nicht nur für die Muskulatur, sondern auch für die Knochen.

Eine Frau verliert im Schnitt bis zu 40 Prozent ihrer Muskulatur jenseits der Wechseljahre. Die Knochensubstanz wird um etwa vier Prozent pro Jahr abgebaut, bis der Feind des selbstbestimmten Lebens an der Tür klopft: die Osteoporose (Knochenschwund) mit der Gefahr von Knochenbrüchen, damit einhergehend der Verlust der Selbstständigkeit und das Angewiesensein auf fremde Hilfe.

Ich möchte dir keine Angst mit diesem dunklen Szenario machen, sondern dir zeigen, was du jetzt – ab heute – dagegen tun kannst: Neben einem Krafttraining mit Gewichten für die Muskel- und Knochenstimulation solltest du deine Eiweißspardose, deine Muskulatur, gut füttern.

Was gibt dir die Bewegung bei Rheuma auf lange Sicht?

Durch die kräftigen Muskeln bleiben die Gelenke geschmeidig oder werden es wieder, Schmerzen und Entzündungen werden gelindert.

Durch die wachsende allgemeine Fitness kannst du die Müdigkeit überwinden, die bei entzündlichem Rheuma ein häufiger Begleiter ist. So fühlst du dich im Alltag voller Kraft und Energie geladen – bereit für alles, was dein Tag für dich an Aufgaben hält.

Darum ist Bewegung bei Rheuma wichtig

Lass uns bei der Frage, welche Rolle Bewegung bei Rheuma spielt, erst noch einmal einen Schritt zurücktreten und allgemein auf das Thema schauen. Zu welcher Kategorie der Menschen gehörst du?

1. Den ersten ist die Bewegungsfreude angeboren und sie haben Spaß daran. Sie müssen sich nicht überwinden, schwitzen gerne im Fitnessstudio, joggen draußen bei Regen oder tun Dinge, bei denen andere sagen: „Viel zu anstrengend!“ (Zu dieser Gruppe gehöre ich.)
2. Die zweite Gruppe – das sind die meisten – würde gerne mehr Bewegung in ihren Alltag holen. Nur irgendwie kommt immer das Leben dazwischen oder einfach ein verdienter Feierabend: „So, jetzt habe ich mir meine Ruhe verdient!“ Bei diesen Menschen helfen oft Informationen und motivierende Vorbilder. Auch die sogenannte Gruppendynamik, wenn Freundinnen sich regelmäßig zum Bewegen treffen oder die Mitmenschen im Sportverein fragen: „Na, wo warst du letzte Woche? Wir haben dich vermisst!“ sorgt dafür, sich leichter aufzuraffen.
3. Und die dritte Gruppe? Es gibt Menschen, die bewegen sich einfach nicht. Um gar keinen Preis, auch nicht trotz besseren Wissens und selbst nicht nach Wendungen im Leben, die mehr Sport erfordern würden. Da können die engagiertesten Motivatoren verzweifeln – es hilft einfach nichts. Das muss ich auch als Ärztin akzeptieren und der Eigenverantwortung jeder Einzelnen überlassen.

Wann bringt Bewegung bei Rheuma erste Ergebnisse?

Wenn du den Entschluss fasst, wirklich fitter zu werden, braucht es Aufmerksamkeit, Zuwendung und Zeit für deinen Körper. Die Muskulatur braucht etwa neun Monate, um stark und kräftig zu werden – wenn du jeden zweiten Tag trainierst. An den Füßen dauert es noch länger: bis zu anderthalb Jahren. Wenn du jetzt schon aufgeben willst: Wie lange lebst du noch? 20, 30, 40 Jahre oder länger? Was sind dann schon im Vergleich dazu die neun Monate? Ein Bruchteil davon! Das tust du für dich – für niemanden sonst! Wir haben unseren Körper von Natur einmal bekommen, es gibt keinen anderen.

Kräftige Muskeln geben Stabilität

Gehört Bewegung zu deinem Alltag wie Essen, Trinken und Schlaf? Oder hast du sogar Sorgen, das Rheuma durch Sport zu verschlimmern? Es gibt da etwas, was dich in deiner Einstellung definitiv umstimmen wird. Meinen Patientinnen gebe ich immer diesen einen Tipp: „Bewegung ist unser Medikament gegen das entzündliche Rheuma! Ohne Nebenwirkungen.“

Kräftige Muskeln erleichtern den Alltag, lindern die Müdigkeit und steigern die Lebensqualität.

Kräftige Muskeln erleichtern den Alltag, lindern die Müdigkeit und steigern die Lebensqualität. Der Weg zur stärkeren Muskulatur erfordert etwas Geduld, einen Fokus auf deine Gesundheit und eine konsequente Umsetzung. Die Erfolge – ein besseres Körpergefühl und weniger Anstrengung im Alltag – werden dich schnell belohnen.

Es ist wissenschaftlich belegt: Lässt du deine Muskeln länger als 30 Minuten arbeiten, werden im Körper bestimmte Botenstoffe freigesetzt. Dabei muss dein Puls hochkommen und die Atmung knapper werden. Es muss also etwas anstrengend sein.

Wie findest du das richtige Maß? Die Zauberformel lautet: Du kannst dabei noch sprechen, aber nicht singen.

Dann ist die Belastung richtig und dein Anti-Entzündungsmotor läuft an. Botenstoffe namens Myokine werden beim Sport in der Muskulatur produziert. Sie vernichten die Botenstoffe, die deine Rheuma-Entzündung befeuern. Myokine unterstützen nicht nur die Rheumabehandlung, sondern fördern auch die Stabilität der Gelenke und verhindern Muskelverspannungen.

Kräftige Muskeln geben gerade bei entzündlichem Rheuma, wenn Gelenke, Sehnenscheiden oder Muskeln selbst betroffen sind, Stabilität. Sie gleichen schmerzbedingte Fehlhaltungen aus. Oft sitzen im Nacken oder entlang der Wirbelsäule hartnäckige Muskelverspannungen. Trainierte Muskeln verspannen sich weniger.

Gerade Frauen beklagen, wenn sie älter werden, oft eine starke Müdigkeit. Da gehen Muskelabbau und Konditionsverlust leider Hand in Hand. Kräftige und gut trainierte Muskeln machen viele Alltagsbewegungen zum Kinderspiel. Sie lassen dich all die Dinge möglich machen, die du dir im Leben wünschst: Hobbys, Unternehmungen, Urlaub, Arbeit, Haustiere oder Familie.



Kräftige Muskeln geben bei entzündlichem Rheuma, wenn Gelenke, Sehnenscheiden oder Muskeln selbst betroffen sind, Stabilität – vor allem, wenn wir älter werden.

Übrigens: Die modernen Biologika funktionieren im Immunsystem auf dem gleichen Weg wie Myokine. Sie blockieren gezielt die gleichen Botenstoffe der Entzündung. Beispiele sind Biologika gegen Tumor-Nekrose-Faktoren (TNF) oder Interleukine (IL).

Wenn die Hormone versiegen

In der Mitte des Lebens einer Frau – im Schnitt ab Ende 30 – beginnen im Körper langsame Veränderungen. Es kommt zu einem Abschwung der weiblichen Hormone, die bei den meisten Frauen mit Anfang bis Mitte fünfzig vollständig versiegen.

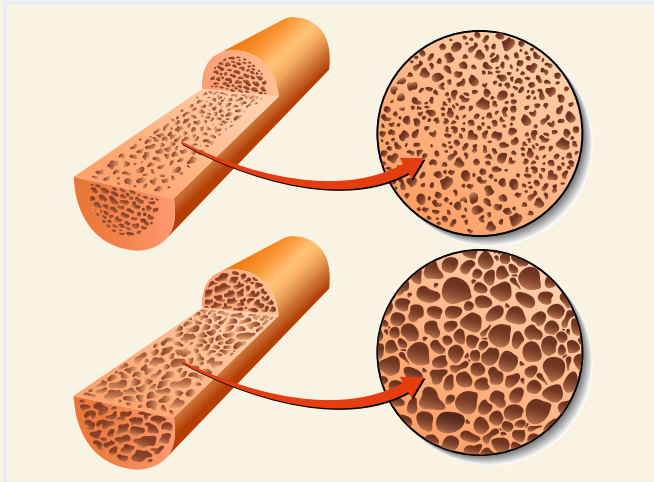
Wenn du jetzt unangenehm berührt bist oder gar einen Schreck bekommst: Das ist menschlich. Und es ist immer besser, wenn du weißt, was mit dir passiert, anstatt von manchen Beschwerden überrollt zu werden. Oder eine lange Arztodyssee hinter dir zu haben, bevor du dahinterkommst.

Fakt ist: Schwinden weibliche Hormone während der Wechseljahre, schwindet auch die Muskulatur. Es wird schwieriger, Muskeln nach einer Schonpause wieder aufzubauen.

Zusammen mit den Muskeln werden auch die Knochen dünner, auch wenn du das von außen nicht bemerkst. Diesen Zustand – wenn der Knochenschwund eine bestimmte Grenze erreicht hat – nennt man Osteoporose. Sie kann wiederum das ganze Leben negativ verändern, nämlich wenn Knochenbrüche dazukommen. Diese Knochenbrüche sind tückisch, da sie oft bei normalen Alltagsbewegungen vorkommen. Beim Bücken, sich im Auto nach hinten drehen, um etwas von der Rückbank zu holen. Oder beim Stolpern, weil man sich nicht mehr gut abfangen kann. Menschen haben nach einem solchen osteoporotischen Bruch

Schwinden weibliche Hormone während der Wechseljahre, schwindet auch die Muskulatur. Dagegen lässt sich etwas tun!

nicht nur starke Schmerzen. Sie bekommen oft eine beklemmende Angst, sich zu bewegen, um sich keine weiteren Brüche zuzuziehen.



Oben ein gesunder Knochen, unten ein Knochen mit Osteoporose.

Bei entzündlichem Rheuma unterdrücken die unkontrollierte Entzündung und das eingenommene Kortison die Regelkreise der Hormone. So mangelt es bereits weit vor den Wechseljahren an guten Impulsen im Körper, kräftige Muskeln und Knochen aufzubauen oder diese zu erhalten. In und nach den Wechseljahren kommt es zu einem schnellen Verlust dieser Mitspieler deiner Gesundheit. Daher ist es wichtig, sich immer zu fragen: Wo stehe ich mit meiner Gesundheit, die mich im Alltag und noch viele Jahrzehnte in der Zukunft tragen soll?

Eine informierte Entscheidung für eine Hormonersatztherapie und dein Entschluss, eine neue Identität zu bilden und eine Athletin zu sein, sind die Grundsteine dafür. Nach neuesten Erkenntnissen gibt es keine gute Gesundheit für Frauen im Alter ohne Ersatz der weiblichen Hormone (und

des Testosterons). Es sind Medikamente, die du nur mit einem Rezept bekommst. Dafür brauchst du gute Informationen im Vorfeld und eine Frauenärztin deines Vertrauens, die dich in dieser Lebensphase begleitet. Man gibt damit dem Körper, was er selbst nicht mehr macht – weil der Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken aufgebraucht ist. Mehr dazu erfährst du in den inspirierenden Büchern „Woman on fire. Alles über die fabelhaften Wechseljahre“ von Sheila de Liz und „Hot Stuff. Wechseljahre-Wissen to go“ von Katrin Schaudig und Katrin Simonsen – meine Herzensempfehlung!

Gibt es einen richtigen oder falschen Sport?

Hast du dich auch schon unsicher gefühlt, ob Sport bei Rheuma richtig oder falsch ist? Welche Bewegung die richtige für dich ist? Besonders wenn ein Rheumaschub dich belastet. Oder du bist beunruhigt, ob zu viel Belastung einen Rheumaschub auslösen kann? Musst du dich bei Rheuma immer schonen? Lies hier, was bereits wissenschaftlich untersucht ist und anderen geholfen hat.

Lass uns zunächst einen kleinen Ausflug in die Geschichte machen. Noch bis vor wenigen Jahrzehnten hatte man genau diese Einstellung: „Bei Rheuma immer schonen und ruhigstellen.“ Menschen – auch Kinder – wurden manchmal für Monate(!) ins Bett gesteckt. Bei mir in der Klinik gibt es dazu alte Fotos, die mich traurig stimmen.

Diese Zeiten sind zum Glück vorbei. Unter anderem, weil die Kinder machten, was sie wollten – trotz aller Gegenratschläge. Heute wissen wir, wie wichtig Bewegung bei Rheuma ist. Sie wirkt wie ein Medikament. Die einzige Nebenwirkung kann Muskelkater sein.

Bewegung wirkt bei Rheuma wie ein Medikament.

- Die Bewegung wirft deinen Motor gegen Entzündungen an, indem sie bestimmte Botenstoffe ankurbelt.
- Deine Muskeln werden kräftiger. Sie sind deine Eiweißspardose für die Zukunft und der Garant dafür, dass du bei einem zufälligen Stolpern nicht stürzt.

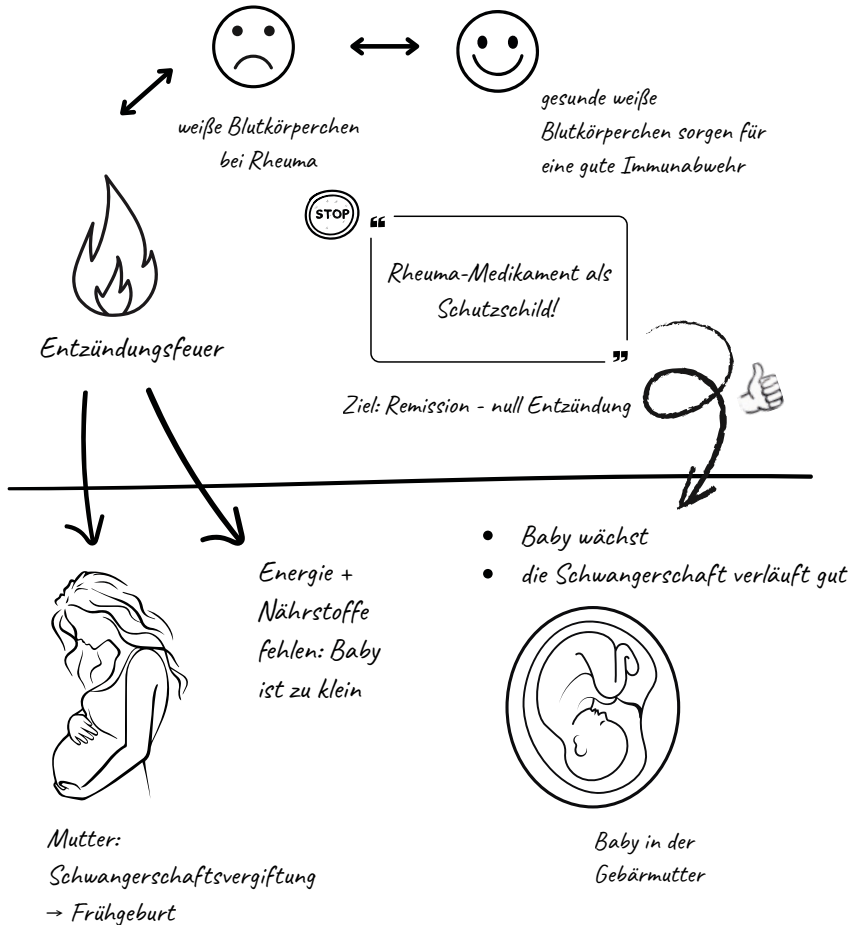
Der Satz „Finde den richtigen Sport für dich, der dir Spaß macht, dann wird alles leicht!“ stimmt nur bedingt. Es ist wunderbar, wenn du die richtige Sportart für dich findest, Freude dabei hast und konsequent dabei bleibst. Das ist ein Glückstreffer. Wenn das noch nicht so ist, dann schau, welche Bewegungsart mit deinen Einschränkungen möglich ist. Sieh dir einmal an, was Sportler und Athletinnen bei den paralympischen Spielen zustande bringen und hole dir den Motivationsbooster. Von „Ich kann das nicht wegen der vom Rheuma angegriffenen Hände/Füße/Knie ...“ zu „Was ist mir möglich und wie gehe ich es an?“ ist oft nur ein kleiner Schritt, der dich auf lange Sicht – mit deinen Ideen und den konkreten Tipps deiner Physiotherapeutin oder deines Physiotherapeuten – sehr weit bringt.

Der zweite Haken mit dem Leichtigkeitsversprechen beim Sport ist: Er macht nicht immer Spaß. Das tut das Zähneputzen auch nicht. Trotzdem tust du es – hoffentlich jeden Tag. Wenn du die Bewegung wie das Zähneputzen fest in deinen Alltag einbaust, wird sie zu einer guten Gewohnheit, über die du nicht groß nachdenkst: „Tue ich es heute oder tue ich es nicht?“ Dazu gehören fest eingetragene Zeiten für den Sport in deinem Kalender. Noch charmanter ist es, abends alles für deine morgendliche Bewegungseinheit zurechtzulegen. So startest du in den Tag, bis es zur Gewohnheit wird – wie das Zähneputzen eben auch.

Rheuma und Kinderwunsch

Fragst du dich: Entzündliches Rheuma zu haben und ein gesundes Kind zu bekommen – ist das möglich? Ich habe eine gute Nachricht für dich. Die Antwort ist: Ja! Verschiedene Rheuma-Erkrankungen unterscheiden sich etwas vor und während der Schwangerschaft in der Art, wie wir Ärztinnen und Ärzte dich betreuen. Allen gemeinsam ist: Eine Schwangerschaft muss gut vorbereitet sein, damit nicht nur die Schwangerschaft glatt verläuft, sondern du nach der Entbindung das Baby gut versorgen kannst! Alles, was du dazu wissen musst, erfährst du in diesem Kapitel.

“Remission” für ein gesundes Baby



Schwanger werden und schwanger sein

Zunächst möchte ich dich ermutigen! Keine Frau sollte wegen ihrer Rheuma-Erkrankung auf ihren Kinderwunsch verzichten. Extrem selten gibt es Ausnahmen, bei denen wir aus medizinischen Gründen und aus berechtigter Sorge um die Gesundheit der Frau von einer Schwangerschaft abraten. Es ist mit guter Vorbereitung möglich, mit entzündlichem Rheuma Mutter zu werden. Informationen im Vorfeld sind wichtig, um dich nicht verunsichern zu lassen. Du wirst bei diesem emotionalen Thema viele gewollte und ungewollte Ratschläge bekommen. Umso wichtiger ist es zu wissen, was wirklich dem modernen Stand der Wissenschaft entspricht. Das Wichtigste vorweg:

- Entzündliche Erkrankungen verursachen keine erhöhten Raten von Fehlbildungen oder Fehlgeburten.
- **Rheuma-Medikamente sind wichtig** für den Schutz der Schwangerschaft und einen guten Start des Babys nach der Geburt.

Eine Schwangerschaft mit entzündlichem Rheuma ist also möglich. Ich bin selbst Mutter von zwei Söhnen und freue mich mit jeder Frau über jedes Kind! Aber: Eine aktive Entzündung kann die Chancen auf eine gesunde Schwangerschaft verringern. Sie erhöht das Risiko für Komplikationen – für dich und das Baby. Darum ist es wichtig, dass die

Eine Schwangerschaft mit entzündlichem Rheuma ist möglich.

Rheuma-Erkrankung vor der Schwangerschaft gut eingestellt ist und dein Kinderwunsch gut geplant ist.

Es ist wichtig, dass die Rheuma-Erkrankung vor der Schwangerschaft gut eingestellt ist.



Lass uns zunächst einige Fakten jenseits von Rheuma checken, die alle betreffen, also die Bevölkerung im Allgemeinen:

- 20 % der Paare brauchen länger als ein Jahr, um schwanger zu werden.
- 20 % der Paare bleiben kinderlos.
- Pro Jahr gehen in Deutschland etwa 90.000 Paare in eine Kinderwunschbehandlung.
- 3 % der geborenen Kinder sind das Ergebnis einer Kinderwunschbehandlung.
- Fehlgeburten sind keine seltene Sache: Je nach Studie gehen bis zu 18 % aller Schwangerschaften verloren.

Für all das gibt es vielfältige Gründe, die teils in der reinen Biologie begründet sind. So können z. B. sich teilende Zellen fehlerhaft sein. Besonders die ersten zwölf Schwangerschaftswochen sind für Störungen anfällig. Da Frauen heute

immer später Kinder bekommen, sinkt die Qualität ihrer Eizellen. Bereits ab 32 Jahren – viel früher, als viele denken – sinkt aus diesem Grund die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden und die Schwangerschaft auszutragen.

Ist entzündliches Rheuma vererbbar?

Viele Menschen mit entzündlichem Rheuma stellen sich früher oder später eine wichtige Frage: „Kann ich das Rheuma an mein Kind weitergeben?“ Die Antwort ist beruhigend: Entzündliches Rheuma ist keine klassische Erbkrankheit. Das heißt, es wird nicht direkt vererbt wie etwa die Augenfarbe oder die Blutgruppe.

Trotzdem sehen wir in manchen Familien, dass Autoimmunerkrankungen – zu denen auch das entzündliche Rheuma gehört – etwas häufiger vorkommen. Es scheint also eine gewisse erbliche Veranlagung zu geben. Aber: Diese allein führt nicht automatisch zur Erkrankung. Es spielen viele weitere Faktoren eine Rolle: Umwelt, Lebensstil und auch das seelische Gleichgewicht.

Die gute Nachricht ist: Du brauchst dir den Wunsch nach einem Baby nicht verwehren, nur weil du Rheuma hast. Das Risiko für Fehlbildungen oder Fehlgeburten ist nicht erhöht. Wichtig ist die gute Planung! Die Aktivität der Rheuma-Entzündung muss möglichst gering sein und Medikamente müssen eventuell auf sichere Mittel umgestellt werden.

Das Wichtigste: Die Entzündungskontrolle

Die wichtigste Säule für den Eintritt einer Schwangerschaft ist die absolut gute Kontrolle der Rheuma-Entzündung. Das bedeutet, die Entzündung muss auf null heruntergebracht sein, also eine Remission vorliegen.

Die wichtigste Säule für den Eintritt einer Schwangerschaft ist die absolut gute Kontrolle der Rheuma-Entzündung.

Im Folgenden erfährst du, welche Faktoren die Schwangerschaft und das Austragen eines Kindes erschweren, wenn deine Entzündung nicht kontrolliert wird.

Es ist schwieriger, überhaupt schwanger zu werden

Eine aktive Entzündung unterdrückt im Körper bestimmte Hormone. Diese Hormone sind in Regelkreisen angeordnet, die die Abläufe für einen Eisprung und die Einnistung eines befruchteten Eis steuern. Für Männer mit entzündlichem Rheuma gilt übrigens das Gleiche: Es ist für sie schwieriger, ein Baby zu zeugen. Wegen der Entzündung, die den hormonellen Kreisen ihre Energie raubt, sind die Samenzellen schlapper, bewegen sich langsamer und sind in ihrer Anzahl vermindert.

Du bringst zu wenig oder zu viel Gewicht auf die Waage

Beim Körpergewicht gilt *nicht* das Prinzip „Weniger ist mehr“, sondern die „goldene Mitte“.

Beim Körpergewicht gilt *nicht* das Prinzip „Weniger ist mehr“, sondern die „goldene Mitte“.

Wenn du **zu wenig** wiegst, ist es für deinen Körper schwieriger, ein Kind zu empfangen. Ein Frauenkörper braucht eine gewisse Menge an Fettgewebe. Das hat mit dem Umsatz an weiblichen Hormonen – Östrogenen und Gestagenen – zu tun. Wenn du sehr schlank bist, ist in unserem Programm aus der Evolution gespeichert: Vorsicht, lieber Körper, es sind magere Zeiten.

Das Gleiche gilt für Frauen, die sehr viel – die Betonung liegt auf „sehr viel“ – joggen, Kraftsport oder andere intensive Sportarten treiben: Sie werden schwieriger schwanger. Auch hier gerät das Gleichgewicht der Hormone durcheinander. Das Programm der Evolution sendet: Vorsicht, lieber Körper, wir sind auf der Flucht!

Zu viel Gewicht führt zu zwei Nachteilen. Bei starkem Übergewicht wirkt das Fettgewebe wie eine Entzündungsfabrik. Das heißt, bei deinem Rheuma wird Öl ins Feuer gegossen. Gerade für Frauen hat es diese Tatsache sogar in die Therapie-Leitlinien geschafft. Ein starkes Übergewicht macht es schwieriger, eine Remission – also den Zustand von null Entzündung – zu erreichen. Das bedeutet, dass du mehr Medikamente brauchen wirst.

Zu viel Körpergewicht belastet außerdem Gelenke und die Wirbelsäule. Besonders die Strukturen, die viel Last tragen, sind auf Dauer gebeutelt und neigen zu früh zur Abnutzung (Arthrose): Bandscheiben, kleine Gelenke der Wirbelsäule, Hüften, Knie und Füße.

Das Risiko von Schwangerschaftsvergiftung und Frühgeburt ist erhöht

Bei einer Schwangerschaftsvergiftung steigt der Blutdruck, die Leber funktioniert nicht richtig als Entgiftungszentrale im Körper und die Blutgerinnung gerät durcheinander. Das Leben der Frau kann so in Gefahr sein und die Schwangerschaft wird durch einen Kaiserschnitt beendet – egal, wie reif das Baby zu diesem Zeitpunkt ist.

Glaub mir, die moderne Medizin kann zu früh – auch sehr, sehr zu früh – geborene Babys gut unterstützen. Das „Nachreifen“ außerhalb der schützenden Höhle der Gebärmutter, im Bettchen einer Intensivstation, ist nie so effektiv wie die natürliche „Brutstation“. Das Immunsystem solcher Babys ist oft zu schwach, und so kommt es häufig zu Infekten, die mit Antibiotika behandelt werden.

Was du bis hierhin gelesen hast, soll dir zeigen: All das wollen wir verhindern, indem die Rheuma-Entzündung vor der Schwangerschaft im Griff ist. Es gibt dafür sichere und akzeptable Medikamente: Sie verhindern die Schwanger-

Es gibt sichere und akzeptable Medikamente, um eine Rheuma-Entzündung vor der Schwangerschaft zu kontrollieren.

schaftsvergiftungen und verbessern den Schwangerschaftsverlauf. Es gibt Studien, die zeigen: Wird ein Rheuma-Medikament abgesetzt, müssen Schwangere häufiger im Krankenhaus behandelt werden.

Zudem raubt die Entzündung dem schnell wachsenden Baby die Energie und die Nährstoffe. Stell es dir einmal konkret vor: Aus nur einer Eizelle wird innerhalb von neun Monaten ein drei Kilo schwerer, fertiger Mensch. Ist die Entzündung hoch, hat dein Körper zwei Baustellen: Er bemüht sich, das Rheumafeuer zu löschen, und vollbringt gleichzeitig das Wunder, den kleinen Menschen entstehen zu lassen. Da ist es klar, dass das Baby zu kurz kommt.

Deswegen kommen solche Kinder oft zu leicht zur Welt und haben große Schwierigkeiten, sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter zu gewöhnen: Das Baby trinkt schwach, nimmt schlechter zu und kann schwer die Körpertemperatur halten. Wenn es eine Neugeborenen-Gelbsucht hat, braucht es länger, diese zu überwinden, was schlecht für sein Gehirn ist.

All diese unschönen Dinge wollen und können wir verhindern, indem du vor der Schwangerschaft eine Remission – also den Zustand von null Entzündung – möglichst früh erreichst.

Die Krankheitskontrolle zählt

Bei Rheuma und Kinderwunsch ist eine gute Krankheitskontrolle entscheidend. Eine aktive Entzündung kann die Fruchtbarkeit verringern, das Risiko für Komplikationen wie Schwangerschaftsvergiftung und Frühgeburt erhöhen und die Entwicklung des Babys beeinträchtigen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3220-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-3221-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3222-6 (EPUB)

Abbildungen:

stock.adobe.com: designua: 30; N Lawrenson/peopleimages.com: 36; bilder-zwerg: 31; mapo: 41;

H_Ko: 45; sitthiphong: 53; AYAIimages: 67; bongkarn: 73; BGStock72: 79;

DreamScape007 (generiert mit KI): 83; rob3000: 85; New Africa: 95; DimaBerlin:

117; Desingora (generiert mit KI): 121; BestForYou: 141; fizkes: 146; Pituk: 166;

Prostock-studio: 172

Grafiken S. 78, 164: Canva

Foto der Autorin: Nadja Kretzschmar Photography

Originalausgabe

© 2026 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung, Verarbeitung oder Nutzung der Inhalte in Datenbanken, KI-Systemen, maschinellen Lernverfahren oder anderen automatisierten Auswertungsformen.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL-Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: Zero Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Anna Maier ist Leitende Oberärztin der Klinik für Rheumatologie und Klinische Immunologie St. Josef-Stift Sendenhorst – dem Rheumatologischen Kompetenzzentrum Nordwestdeutschland. Unter dem Namen RheumaDoc Anna hat sie einen erfolgreichen Instagram-Kanal, einen Blog und einen Newsletter aufgebaut, um Frauen mit Rheuma gezielt zu informieren. Ihr Anliegen: Frauen mit entzündlichem Rheuma zu ermutigen, ihr Leben aktiv, stark und selbstbestimmt zu gestalten – trotz Erkrankung und im Vertrauen auf das, was möglich ist. Mit ihrem Wissen vermittelt sie Impulse für moderne Medizin, neue Stärke und ein Gefühl von Gemeinschaft.



Alles, was für Frauen mit Rheuma wichtig ist

Ob jung oder alt: Rheuma kann jeden treffen. Als Frau bist du jedoch deutlich häufiger betroffen, erlebst Schmerzen anders und reagierst oft unterschiedlich auf Medikamente. Trotzdem wird die weibliche Sichtweise in Forschung, Diagnostik und Therapie noch viel zu wenig berücksichtigt.

Dr. med. Anna Maier, Leitende Oberärztin und bekannt als RheumaDoc Anna, zeigt dir, was wirklich wichtig ist: Wie kannst du Entzündungen vermeiden? Warum sind Ernährung, Bewegung und mentale Balance so entscheidend? Welche Rolle spielen hormonelle Veränderungen, eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre? Dieser Ratgeber gibt dir Orientierung in allen wichtigen Fragen – von der Diagnose über das Arztgespräch bis hin zu Therapie und Lebensstil. Er verbindet medizinisches Fachwissen mit verständlichen Erklärungen und macht dir Mut, dein Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Du erfährst, warum Rheuma bei Frauen anders verläuft.
- Du bekommst fundiertes Wissen zu Diagnostik, Therapie und Arztgesprächen.
- Du lernst, wie du Entzündungen gegensteuern kannst.
- Du erhältst drei Starter-Pläne, die dir den Einstieg in ein gesünderes Leben erleichtern.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3220-2



9 783842 632202 22,00 EUR (D)