

VITAMIN D

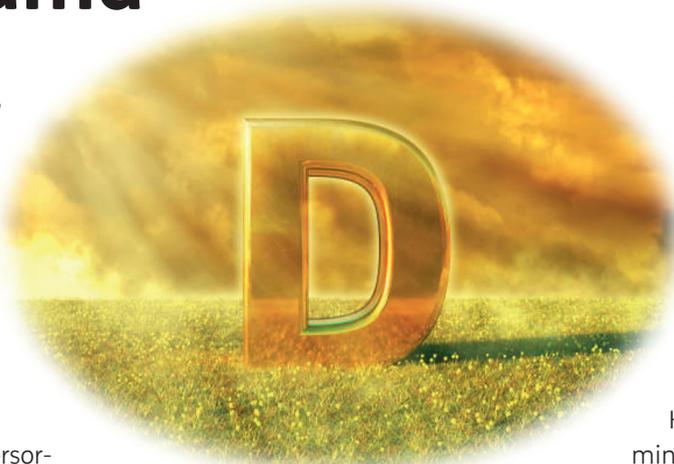
Das Sonnenvitamin und Rheuma

Vitamin D, das Sonnenvitamin, ist bei der Behandlung von Rheuma ein häufig unterschätzter Faktor. Als Blutwert kann es sich unter anderem auf die Krankheitsaktivität auswirken und das Risiko von Begleiterkrankungen erhöhen.

Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung wirkt sich grundsätzlich positiv auf die Muskel- und Knochengesundheit aus. Denn Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für den Knochenstoffwechsel und die Koordination zwischen den Nerven und Muskeln.

Im Grunde genommen kann bekanntlich unser Körper das Vitamin D selbst produzieren. Dafür benötigt er eine ausreichende Menge an Sonnenstrahlen direkt auf der Haut. Der UV-B-Anteil des Sonnenlichts ermöglicht es dabei, dass eine Vorläufersubstanz in der Haut zu Vitamin D umgewandelt wird.

In unseren Breitengraden reicht die Sonnenintensität allerdings vor allem in den Wintermonaten kaum aus, den Körper ausreichend mit Vitamin D zu versorgen. Zudem vermindert der Einsatz von allgemein empfohlenen Sonnenschutzmitteln die körpereigene Vitamin D Pro-



duktion. Über die Nahrung kann man zudem nur sehr geringe Mengen Vitamin D aufnehmen, denn lediglich in fettem Fisch sind einigermaßen nennenswerte Mengen des Vitamins enthalten.

Mangelscheinungen ausgleichen!

Besonders in den Wintermonaten sollte deshalb ein festgestellter Vitamin D-Mangel mithilfe einer Supplementierung ausgeglichen werden.

Vitamin D ist ein wichtiges Thema vor allem auch für Rheuma-Patienten. Das gilt für verschiedenste rheumatische Erkrankungen. Untersuchungen bestätigen, dass entzündlich-rheumatische Erkrankungen häufig mit einem Vitamin D-Mangel zusammenhängen und dass nur bei einem Drittel der Erkrankten eine

optimale Versorgung mit dem Sonnenvitamin vorliegt.

Hinlänglich bekannt ist, dass Menschen mit einem Vitamin D-Mangel ein erhöhtes Osteoporose-Risiko aufweisen. Aber auch beim Fibromyalgie-Syndrom verdichten sich immer mehr die Hinweise, dass auch hier ein Vitamin D-Mangel zu starken Beeinträchtigungen führen kann. Es zeigte sich, dass speziell bei diesem Krankheitsbild ein Vitamin D-Mangel einen negativen Einfluss auf die Ausübung von Alltagsaktivitäten, vor allem im Zusammenhang mit Schmerzen und der Beweglichkeit der Betroffenen ausübt. Patienten mit Fibromyalgie-Syndrom und Vitamin D-Mangel litten vor allem stark unter ausgeprägten Erschöpfungszuständen

Zudem lassen auch Ergebnisse großer Beobachtungsstudien vermuten, dass sich eine antientzündliche Wirkung von Vitamin D positiv auf die verschiedensten rheumatischen Erkrankungen auswirken könnte (z.B. Spondyloarthritis).

Darüber hinaus benötigen Menschen mit chronischen Schmerzbeschwerden laut Studien deutlich weniger Schmerzmittel, wenn ihr Vitamin →

Fortsetzung von Seite 1

→ D-Spiegel im Blut normale bzw. optimale Werte erreicht.

Betroffene sollten daher beim Arzt ihren Vitamin-D-Wert bestimmen und einen nachgewiesenen Mangel mit Hilfe von einer Supplementierung ausgleichen lassen. Hierbei sollte jedoch zwingend ein

dementsprechend erfahrener Therapeut bzw. Rheumatologe die Behandlung überwachen. Das verfolgte Ziel sollte dabei darin liegen, das ganze Jahr über stabile Vitamin D-Spiegel beim Patienten zu erreichen.

Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse fordern Rheumatologen, dass zur

Prävention und Behandlung rheumatisch-entzündlicher Erkrankungen die Gefahr von einem Vitamin D-Mangel auch in der ärztlichen Praxis grundsätzlich stärker berücksichtigt werden sollte. ←
Dagmar Zajontz

RHEUMA IM GEPÄCK

Unterwegs um die halbe Welt

Ich bin immer viel gereist. Ich bin sehr froh, dass mich meine, 2015 diagnostizierte, Rheumaerkrankung bis jetzt noch nicht vom Reisen abgehalten hat. Aber jede*r Erkrankte weiß, die Vorbereitung auf eine große Reise braucht, insbesondere in Bezug auf die Medikamente, eine extra Aufmerksamkeit.

2023 stand unsere nächste große Reise an. Mein Mann und ich haben eine 11-wöchige Reise nach Australien und in die Südsee geplant.

Vorbereitung auf die Reise

Dank der regelmäßigen Medikation mit dem Biological RoActemra (1x wöchentlich als Spritze) und 10 mg Methotrexat als Tablette plus Folsäure ist mein Rheuma seit einiger Zeit in Remission.

Auf der Südhalbkugel ist zur geplanten Reisezeit (Ende November bis Anfang Februar) Sommer mit entsprechend hohen Temperaturen. Da das Biological gekühlt werden muss, musste ich Lösungen, sowohl für den Transport im Auto vor Ort, als auch für die Flugreisen finden. Eine simple Lösung für alles gab es nicht.

Im Vorhinein recherchierte ich viel im Internet und tauschte mich intensiv mit meiner Apothekerin aus. Der Aufwand war deutlich höher, als einfach eine Pille in die Kulturtasche zu werfen, doch es war auch der Schlüssel für eine Lösung, mit der ich mich wohl gefühlt habe, diese Reise anzutreten.



Blick auf die spitzen Berge auf Oa Pou

Lösung für die Medikamentenkühlung

Auf kleineren Reisen war ich bisher immer gut mit Kühlakkus aus dem Gefrierschrank zurechtgekommen. Für unsere geplante Rundreise mit dem Auto war diese einfache Lösung nicht umsetzbar. Ich entschied mich für eine kostengünstige elektrische Kühlbox, chinesischer Bauart, die per Kabel oder mit elektrischen

Akkus betrieben werden kann. Im Austausch mit dem Reisebüro und den Fluggesellschaften wurde klar, dass diese Kühlbox im Flugzeug nicht betrieben werden darf. Schließlich hatte ich folgende kombinierte Lösung im Gepäck:

1. Eine kompakte, textile **Kühltasche mit 4 Kühlakkus**, die zum Antritt der Flüge gefroren sein mussten, eine ärztliche Bescheinigung auf ADAC Vordruck über



die mitgeführten Medikamente, die elektrische Kühlbox ohne Akkus im Koffer (Aufgabegepäck), die Akkus im Handgepäck. So lief auch der Sicherheitscheck an den Flughäfen reibungslos. In den Unterkünften gab es entweder einen Kühlschrank oder eine Minibar auf dem Zimmer. In seltenen Fällen hat das Hotel meine Medikamente gekühlt und die Kühlakkus für den nächsten Teil der Reise wieder gefroren.

MEINE TOP 3 TIPPS FÜR DEINE TRAUMREISE – TROTZ RHEUMA

1. Gründliche Vorbereitung

Gründliche Recherche und Einbindung von Apotheker*innen und Ärzt*innen sind der Schlüssel für dein gesundheitliches Wohlbefinden auf Reisen.

2. Kreative Lösungen finden

Manchmal braucht es kreative Lösungen für deine Medikamentenmitnahme: Bedenke alle möglichen Transportmittel und Unterkünfte – gerade, wenn du gerne spontan bist.

3. Nicht entmutigen lassen

Unerwartete Herausforderungen können auf einer Reise immer auftreten. Hab keine Scheu, die Menschen vor Ort in deine individuelle Lösung mit einzubinden. Sie helfen gerne.



Hafen von Papeete auf Tahiti

2. Auf der Rundreise mit dem Mietwagen und beim campen kam die **elektrische Kühlbox** zum Einsatz. Über den Zigarettenanzünder konnte sie im Kofferraum oder bei sehr hohen Außentemperaturen im klimatisierten Innenraum angeschlossen werden. Über ein Kontrollthermometer konnte ich die Temperatur überwachen. Wurde das Auto geparkt, kamen automatisch die elektrischen Akkus zum Einsatz, die im Boden der Kühlbox angeschlossen waren.

Reisen mit Rheuma

Dank dieser Lösung für die Kühlung meiner Medikamente, konnte ich mein Rheuma auf unserer abenteuerlichen Reise im Griff behalten. Wir entdeckten den Westen Australiens mit einer selbstorganisierten PKW-Rundreise. Dabei haben wir wahlweise im Hotel übernachtet oder auch mit Zelt gecampft. Dank der elektrischen Kühlbox war auch das kein Problem. Das neue Jahr haben wir in Sydney begrüßt, danach sind wir zwei Wochen mit einem Mietwagen durch Tasmanien gereist. Es folgten 2 ½ Wochen in der Südsee. Ausgehend von Papeete auf Tahiti waren wir 12 Tage mit dem Frachtschiff Aranui 5 zu den Marquesas Inseln unterwegs. Meine restlichen Spritzen

wurden dort vom Schiffsarzt im Kühlschrank verwahrt.

Ich bin sehr dankbar eine wunderbare Reise mit Sommertemperaturen in unserem Winter erlebt und mein Rheuma im Griff behalten zu haben. Danke an meinen Mann, der mich jederzeit unterstützt hat. Hiermit möchte ich alle reiselustigen Rheumatiker*innen ermutigen, individuelle Lösungen für ihre Traumreise zu finden, denn es gibt sie! ←

Elisabeth Steffens,
Arbeitsgemeinschaft Springe-Bad Münden

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.

Rotermundstraße 11

30165 Hannover

Telefon 0511 133 74

Fax 0511 159 84

www.rheuma-liga-nds.de

info@rheuma-liga-nds.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Joachim Metzsig, Sabine Bode

Redaktion: Geschäftsstelle

Auflage: 20.700

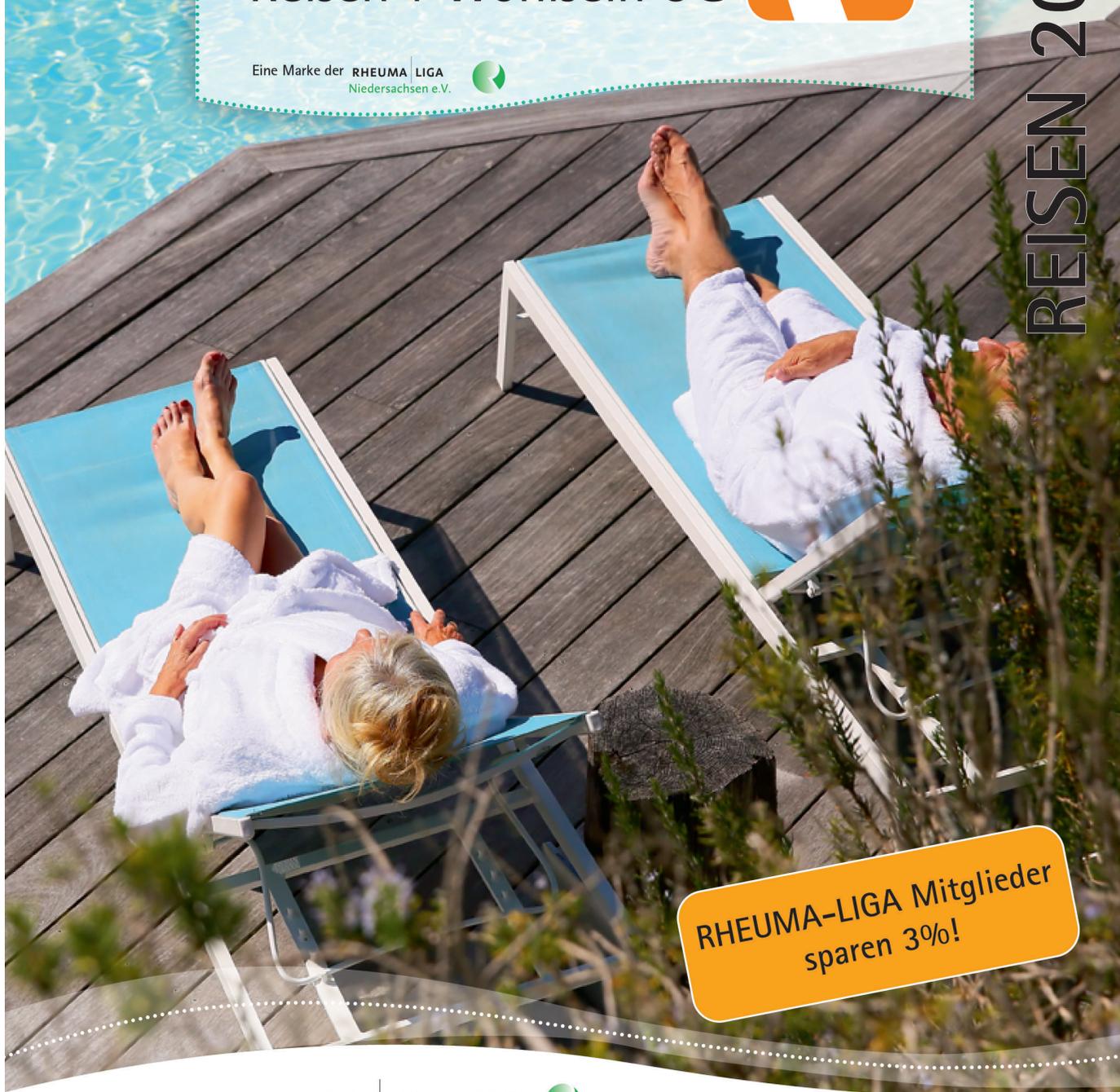
RHEOlife.de

Reisen + Wohlfühlsein UG



REISEN 2024

Eine Marke der RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.



RHEUMA-LIGA Mitglieder
sparen 3%!

Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Thüringen e.V.



Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.



Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Brandenburg e.V.



Deutsche RHEUMA-LIGA
Nordrhein-Westfalen e.V.



Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Sachsen-Anhalt



RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.



RHEUMA LIGA
Hessen e.V.



Deutsche RHEUMA-LIGA
Berlin e.V.