



RHEUMA UND AB INS LEBEN!

Wissen, Tipps und mehr rund um Ihre entzündlich-rheumatische Erkrankung



„ACHTUNG, ENTZÜNDLICH“

Blog- und Podcast- Beiträge – von Betroffenen für Betroffene

Lernen Sie unsere Blogger*innen durch ihre persönlichen Erfahrungsberichte kennen und tauchen Sie ein in ihren individuellen Alltag mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung.

Neugierig geworden?

Regelmäßig vorbeizuschauen lohnt sich, denn unsere Blogger*innen kreieren laufend neue Inhalte für Sie!



Übrigens: Die Podcast-Folgen der Reihe „Achtung, entzündlich“ finden Sie auch auf Spotify:



INHALT

03

Editorial

Rheuma und ab ins Leben!

Blogs von Patient*innen

Christoph, Lynne und Yvonne

04

Juvenile idiopathische Arthritis

Wenn Kinder und Jugendliche an Rheuma erkranken

06

Chronisch neugierig auf's Leben

Erwachsen werden mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung

08

KI, Augmented Reality & Co.

Neue Möglichkeiten für Patient*innen

15

Liebesleben mit Ausblick

Sexualität und Familienplanung bei Rheuma

18

Sicher um die Welt

Was sollte ich bei Reisen und Auslandsaufenthalten beachten?

21

Links & Nützliches

Informieren, netzwerken, Unterstützung finden

Editorial

RHEUMA UND AB INS LEBEN!

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe steht ganz im Zeichen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Rheuma – ein Schwerpunkt, der perfekt zu unserem Magazin-Motto „Ab ins Leben!“ passt. Welchen Hürden begegnen junge Betroffene auf ihrem Weg? Und was versteht man eigentlich unter juveniler idiopathischer Arthritis (JIA)?

Natürlich bieten wir darüber hinaus wieder eine breite Palette an Themen für Patient*innen aller Altersgruppen: Das Gesundheitswesen verändert sich mit rasanter Geschwindigkeit. Welche Rolle werden Digitalisierung und Künstliche Intelligenz zukünftig spielen?

Hand auf's Herz: Hat Ihre Erkrankung Einfluss auf Ihr Liebesleben? Erfahren Sie, was Sie dagegen tun können und warum eine wohlüberlegte Familienplanung bei Rheuma essenziell ist.

Außerdem gehen wir mit Ihnen auf Reisen: Gut vorbereitet, kann der Urlaub trotz Ihrer Erkrankung zu einem erholsamen Erlebnis werden.

Wir wünschen Ihnen ein spannendes Leseerlebnis,
Ihr Care+ Team!



Blogs von Patient*innen

CHRISTOPH, 1967 GEBOREN

Nachdem Christoph die Diagnose rheumatoide Arthritis erhalten hatte, stellte er fest, dass es ihm durch Sport besser ging. Mittlerweile ist Christoph medikamentenfrei, leidenschaftlicher Triathlet und dreifacher Ironman-Finisher. 2012 entstand das Spendenprojekt „Ironman-Hilfe Kinderrheuma“.

Hier gelangen Sie zur Website:



LYNNE, 1995 GEBOREN

Unzählige ärztliche Besuche lagen bereits hinter ihr, als Lynne von ihrer Morbus-Bechterew-Erkrankung erfuhr. Sie liebt Klettern und Fernreisen, studiert Medizin und macht eine Ausbildung zur Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin.

YVONNE, 1983 GEBOREN

Yvonne erhielt 2017 die Diagnose rheumatoide Arthritis. Ein schwerer Schub nach ihrer Schwangerschaft ließ das erste Babyjahr zur Herausforderung werden. Sie ist gelernte Krankenschwester und Ayurveda-Coach und weiß, welche Rolle Hoffnung und Mut bei einer chronischen Erkrankung spielen.





Juvenile idiopathische Arthritis

Wenn Kinder und Jugendliche an
Rheuma erkranken

„Rheuma? Haben doch nur ältere Leute!“ – dieses Klischee hält sich immer noch hartnäckig, obwohl mittlerweile bekannt sein sollte, dass Rheuma nicht nach dem Alter fragt. Tatsächlich können bereits Babys und Kleinkinder von chronischen Gelenkentzündungen betroffen sein. In Deutschland gibt es insgesamt etwa 15.000 Kinder und Jugendliche, die mit dem Krankheitsbild juveniler idiopathischer Arthritis (JIA) leben.

Die juvenile idiopathische Arthritis ist die häufigste rheumatische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahren. Sie tritt in unterschiedlichen Formen auf, wobei etwa die Hälfte der Betroffenen eine sogenannte **Oligoarthritis** aufweist: Bei dieser Form des Krankheitsbilds konzentrieren sich die Entzündungen auf ein bis vier Gelenke, zum Beispiel Knie- und Sprunggelenk.

Therapie

Chronische Entzündungen der Gelenke können diese dauerhaft schädigen, daher ist – je nach Verlaufsform – eine medikamentöse Therapie angeraten. Bei rund 50 Prozent der von JIA betroffenen Kinder und Jugendlichen ist die Erkrankung im Erwachsenenalter nicht mehr aktiv. Neben einer medikamentösen Behandlung der JIA können bei Beschwerden auch Physio- und Ergotherapie gezielt Erleichterung bringen.

Mehr zum Krankheitsbild der juvenilen idiopathischen Arthritis erfahren Sie auf der Website **MeinCarePlus.de** unter der Rubrik *Kinder- und Jugendrheuma*.



Kindlicher Bewegungsdrang

Körperliche Aktivitäten und viel Bewegung sind für alle Kinder wichtig. Für junge Rheuma-Patient*innen spielen sie jedoch eine besondere Rolle. Balancieren, Rennen, Toben, Sport – dies alles regt neben vielen anderen positiven Effekten die Durchblutung an und stärkt Muskeln, Knochen und Gelenkknorpel.

Starke Gemeinschaft

Für die betroffenen Kinder und Jugendlichen – genau wie für ihre Familien – gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote. Neben Beratungsstellen gehören dazu auch Patient*innenverbände und Selbsthilfegruppen, die digitale Netzwerke, persönliche Gespräche, gemeinsame Treffen, Veranstaltungen und Fortbildungen organisieren. Vielen jungen Patient*innen tut es gut, auf diese Weise Zeit mit Gleichaltrigen zu verbringen, denen es ähnlich geht wie ihnen. Sie fühlen sich verstanden, haben gemeinsam Spaß und können Freundschaften entstehen lassen. Auch ihre Eltern und Geschwister profitieren häufig vom Austausch mit anderen Angehörigen.

Kontaktdaten von Organisationen für (junge) Patient*innen finden Sie auf Seite 21.





CHRONISCH NEUGIERIG AUF'S LEBEN

Erwachsen werden mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung

Sie sind jung und haben Rheuma? Kurz vor dem Schulabschluss, in der Ausbildung oder im Studium sehen Sie Ihre Erkrankung vielleicht als besondere Hürde – vor Ihnen liegt eine spannende Lebensphase, in der Sie einiges ausprobieren möchten. Die gute Nachricht lautet: Ist Ihr Rheuma gut eingestellt, können Sie in der Regel ein fast normales Leben führen – und mit etwas Unterstützung lassen sich bestimmt Wege finden, wie Sie Ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten können. Mit Rheuma am Start? Los geht's!

Lassen Sie sich auch auf der Website [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) inspirieren:

Im Bereich *Für Jugendliche* finden Sie weitere Informationen zum Thema.

Unter der Rubrik *Meine Broschüren* können Sie sich das Heft „Mythen und Vorurteile rund um chronisch-entzündliche Rheumaerkrankungen“ herunterladen oder bestellen.

Im „Achtung entzündlich“-Beitrag „*Rheuma im jungen Alter: Umringt von negativen Stigmata*“ dreht sich alles um den alltäglichen Umgang mit Vorurteilen beziehungsweise dem Unverständnis anderer Menschen.



Innere Stärke und Selbstvertrauen

Vielleicht machen Sie sich manchmal Sorgen, nicht mit anderen mithalten zu können, weil Sie Gelenkschmerzen haben oder in Ihren Bewegungen eingeschränkt sind. Das kann seelisch belastend sein und dazu führen, dass Sie sich körperlich nicht mehr viel zutrauen. Doch niemand ist perfekt! Auf den ersten Blick wissen wir oft nicht, welche Päckchen andere mit sich herumtragen – gerade Rheuma betrifft viele junge Menschen.

Body Positivity – nicht umsonst gerade in aller Munde – ist mehr als nur ein Schlagwort: Positiv über sich selbst und den eigenen Körper zu denken, bedeutet in Ihrem Fall auch, Rheuma als Teil Ihres Lebens zu akzeptieren und Frieden damit zu schließen. Erst wenn Sie das loslassen, was Sie nicht ändern können, haben Sie wieder Energie für andere Dinge.

Erzählen Sie Ihrem Spiegelbild, was Sie besonders an sich mögen. Wenn Sie innere Stärke und Vertrauen in Ihre Fähigkeiten haben, strahlen Sie auch Stärke und Gelassenheit nach außen aus.

Klartext: Herausforderungen im Alltag

Sicher spielt Ihr Rheuma nicht immer die erste Geige – und das ist gut so! Indem Sie gemeinsam mit Freund*innen unbeschwerte Momente verbringen und das Leben feiern, können Sie abschalten und Kraft tanken. Hören Sie dabei immer auf Ihren Körper und achten Sie auf Ihre persönlichen Belastungsgrenzen.

Seien Sie ehrlich: Besonders wenn Ihre Erkrankung Sie einschränkt, ist ein offener Umgang damit sehr sinnvoll. Ihre Freundinnen und Freunde, Lehrer*innen oder Vorgesetzte können Sie und Ihre Erkrankung dann besser verstehen und Sie aktiv unterstützen.

Andere Tage sind schon schwieriger: Vielleicht mussten Sie aufgrund eines ärztlichen Termins schon öfter Verabredungen absagen. In der Schule fehlen Sie wegen Gelenkschmerzen regelmäßig im Sportunterricht oder Ihr Studium leidet, weil Sie sich schlecht konzentrieren können. Ganz nebenbei muss noch die Therapie gemanagt werden.

Neugierigen Fragen und dummen Sprüchen begegnen

Zeigt Ihr Umfeld aufrichtiges Interesse an Ihrer Erkrankung, ist das grundsätzlich etwas Positives. Wenn Sie in einfachen Worten erklären, wie sich Rheuma bei Ihnen äußert, kann dies auch dazu beitragen, dass Rheuma in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit bekommt.

Statt Mitleidsbekundungen einfach runterzuschlucken, könnten Sie souverän kontern. Danken Sie Ihrem Gegenüber für sein Mitgefühl, aber stellen Sie klar, dass Sie sich weiterhin etwas zutrauen und sich dabei über seine Unterstützung freuen würden.

Nicht hinter jedem blöden Spruch steckt eine böse Absicht. Sind Sie nach unsensiblen Kommentaren jedoch oft sprachlos, trainieren Sie Ihre Schlagfertigkeit: Notieren Sie typische Vorurteile aus Ihrem Alltag, überlegen Sie sich clevere Antworten und üben Sie (z. B. vor dem Spiegel), diese selbstbewusst auszusprechen.

Sie sind nicht allein!

Auf Websites, die sich speziell an junge Menschen mit Rheuma wenden, finden Sie nicht nur praktischen Rat rund um die Themen Schule, Beruf und Alltag. Hier können Sie sich auch mit Gleichaltrigen austauschen oder sich für gemeinsame Veranstaltungen anmelden:



RAY – Rheumatoid Arthritis's Yours
www.kinderrheuma.com/ray



Mein Rheuma wird erwachsen
www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de

KI, Augmented Reality & Co.

Neue Möglichkeiten für Patient*innen

Ob E-Rezept oder Virtual-Reality-Training für Chirurg*innen: Eine zunehmende Digitalisierung und immer mehr Einsatzmöglichkeiten für Künstliche Intelligenz (KI) revolutionieren die Medizin. Die Versorgung von Rheuma-Patient*innen auf Basis von KI-gestützten Methoden ist bereits gängige Praxis – viele weitere Optionen warten auf Umsetzung. Diese muss für den sensiblen Gesundheitsbereich allerdings strengen Vorgaben und Standards genügen und die Einhaltung des Datenschutzes vollumfänglich gewährleisten.



Rheuma-Blog: „Achtung entzündlich“

Folgende Blogbeiträge auf [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) könnten Sie ebenfalls interessieren:

- **„Telemedizin bei Rheuma: Alles Wissenswerte“**
- **„Smarte Technik bei Rheuma-Erkrankung: Digitale Helfer für deinen Alltag“**
- **„Podcast mit Matthias Diener (Digital Rheuma Lab)“**

Digitale Datenverwaltung

Um die Kommunikation zwischen den behandelnden Ärzt*innen und Gesundheitseinrichtungen zu erleichtern, wird schrittweise die **elektronische Patientenakte** (ePA) eingeführt. Mit ihr können Ihre relevanten Gesundheitsdaten sicher gespeichert und jederzeit abgerufen werden, was zu mehr Transparenz und Sicherheit bei Ihrer Behandlung beiträgt. **Elektronische Rezepte** (E-Rezepte) vereinfachen bereits seit Längerem die Verschreibung von Medikamenten.

Gesundheits-Apps

Therapiebegleitende digitale Anwendungen können Patient*innen den Alltag mit ihrer Erkrankung erleichtern. Interaktive Features wie Erinnerungsfunktionen für Termine oder Medikamentengaben, Schmerztagebücher und vor allem die Erfassung von Trackingparametern unterstützen eine engmaschige ärztliche Betreuung. Falls erforderlich, kann so eine schnelle Anpassung der Therapie erfolgen.



Holen Sie sich
die Care+ App!



Präzise Verlaufskontrolle – jederzeit und überall

Ein Score ist ein objektiv vergleichbarer Punktwert, der auf Basis von diagnostischen Parametern einer Rheumapatientin oder eines Rheumapatienten bestimmt wird. Solche KI-gestützten Auswertungen sind entscheidend, um rasch auf Entzündungsaktivitäten reagieren und Komplikationen vorbeugen zu können – oder um die Langzeittherapie zu optimieren.

Zunehmend an Bedeutung gewinnen sogenannte **Wearables**, die in Form von Armbändern oder Smartwatches Gesundheitsdaten auch im privaten Umfeld erfassen. Die erhobenen Parameter können aufschlussreich sein und dabei helfen, den individuellen Krankheitsverlauf noch genauer zu verfolgen.

*Ob Wearables zur Messung der Herzfrequenz, Scoring-Systeme oder bildgebende Verfahren: Regelmäßig erhobene Daten und modernste Technik tragen zu einer optimalen Behandlung bei. Alles Wichtige zum Thema „**Verlaufskontrolle & Scores bei einer chronisch-entzündlichen Erkrankung**“ erfahren Sie in dem gleichnamigen Heft, das Sie sich auf **MeinCarePlus.de** unter Meine Broschüren herunterladen oder bestellen können.*



AR-/VR-Anwendungen

Augmented Reality (AR) erweitert die reale Welt um virtuelle Inhalte. Bei der Virtual Reality (VR) taucht man durch eine Brille in eine computergenerierte, interaktive Umgebung ein. Bei Rheumapatient*innen werden die beiden Technologien unter anderem folgendermaßen eingesetzt:

- ✓ **AR erleichtert die Aufklärung in der ärztlichen Praxis:** Aspekte des Krankheitsbildes werden für Betroffene in ihrer räumlichen Umgebung bildlich dargestellt. So macht z. B. die 3-D-Visualisierung eines Kniegelenks die ärztlichen Erläuterungen greifbar.
- ✓ VR-Brillen können zur **Schmerztherapie** eingesetzt werden. Bietet die virtuelle Welt eine entspannende Umgebung, kann sich das Schmerzempfinden verändern. Erleben Patient*innen sich dort in einem gesunden Körper, können sie etwa die Angst vor bestimmten Bewegungen ablegen.
- ✓ **Bewegung:** Mithilfe von VR-Brillen kann Reha-Sport spielerisch durchgeführt werden, etwa indem es virtuelle Hindernisse zu überwinden gilt. AR wiederum kann Betroffenen im Alltag visuelle Anleitungen für Übungen aus der Physiotherapie geben.

Maximal anschaulich: Die **Care+ AR**-App bietet Patient*innen mithilfe von Augmented Reality (AR) neue, faszinierende Perspektiven.

Dabei eröffnet der **Rheuma Compass**, der speziell für Patient*innen mit Rheumatoider Arthritis entwickelt wurde, Einblicke in den Alltag mit der Erkrankung und entzündeten Gelenken.

Ein interaktives Modell, das sich bewegen und heranzoomen lässt, sorgt für ein tieferes Verständnis des eigenen Krankheitsbildes. Durch den AR-Modus haben Sie zudem die Möglichkeit, das Modell direkt in Ihrer Umgebung zu visualisieren – medizinische Information auf einem neuen Level!

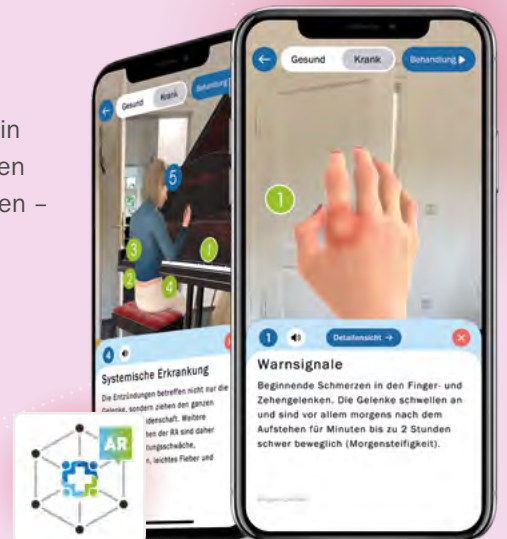
Jetzt die **Care+ AR**-App herunterladen und ausprobieren!



Zum Play Store



Zum Apple Store



...mit mir,
JULIA
Klein



CARE+ TALK

Arthr-itis okay!

Der Talk von Betroffenen für Betroffene
- sei auch du mit dabei!

..und mir,
LYNNE
Winkler



Medizin-
Studentin



Seit
1. Lebens-
jahr
"RA"
Rheumatoide
Arthritis

Starke
Gelenk-
schmerzen

früher HASSTE
ich SPORT...

ICH
DACHTE

"ICH KANN
DAS NICHT..."

...und
gestern
BIN ICH
EINEN
HALB-
MARATHON
GELAUFEN!

ANKYLOSIERENDE SPONDYLITIS

Morbus
Bechterew

Betrifft eher
körpernahe
Gelenke
Gefahr der
Verknöcherung

erste
Symptome
mit 17J.

AUS-
TRAINIEREN

Wunsch, mit
Ernährung
mehr tun
zu können
UND
damit
wieder
reisen
zu können

heute
ANTI-
entzündliche
Ernährung

ZUHAUSE
VORKOCHEN
ROUTINEN
80/20-Regel
IM URLAUB/
FREIZEIT
AUCH MAL
ENTSPANNEN

mit 21:
Diagnose
"Man schätzt Bewegung
ganz anders"

INSTA
LIVE
14.10
2024

Biogen-251506 v.1.0 10/2024

...mit mir,
JULIA
Klein



CARE+ TALK

Arthr-itis okay!

Der Talk von Betroffenen für Betroffene
- sei auch du mit dabei!

..und mir,
LYNNE
Winkler



ICH KLETTERE

DAS
START
MEINEN
RÜCKEN

UND MACHE
NINJA
WARRIOR
SPORT

BEI AKTIVEM
SCHUB EHER
KRAFT
...ODER
SCHWIMMEN

MACH' WAS
DIR GUTTUT UND
WAS DIR SPASS
MACHT!

TIPP: ROUTINEN
SCHAFEN

mehr
dazu
beim
ACHTUNG
ENTZÜND-
LICH
PODCAST
VON BIOGEN!
auf
Spotify!

UND SEIT
KURZEM
AUCH
CARDIO!

TIPP:
CARE+
AR-
APP

INSTA
LIVE
14.10
2024

Biogen-251506 v.1.0 10/2024

Arthr-itis okay! Von der Diagnose bis heute – IM COMIC-STIL!

Dieses Comic entstand im Rahmen des **Care+ Talks Arthr-itis okay!** – dem Live-Session-Format, das entzündlich-rheumatische Erkrankungen aus der Tabuzone holt!

In der neuesten Folge hatte Rheuma-Patientin und Ernährungsberaterin Julia Klein die Fitness-trainerin Lynne Winkler zu Gast, die selbst von Morbus Bechterew betroffen ist. Die beiden schilderten unter anderem ihren Weg bis zur Diagnose und wie es ihnen seitdem mit ihrer Erkrankung ergangen ist.

Zeichnerin Kathe Büttner erstellte dazu humorvolle und aufschlussreiche Comic-Protokolle.



Arthr-itis okay! Ja zu Sport und Bewegung – IM COMIC-STIL!

Dieses Comic entstand im Rahmen des **Care+ Talks Arthr-itis okay!** – dem Live-Session-Format, das entzündlich-rheumatische Erkrankungen aus der Tabuzone holt!

In der neuesten Folge hatte Rheuma-Patientin und Ernährungsberaterin Julia Klein die Fitness-trainerin Lynne Winkler zu Gast, die selbst von Morbus Bechterew betroffen ist. Beide waren sich einig, dass Sport positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat und dass man sich auch bei Rheuma körperlich einiges zutrauen darf.

Zeichnerin Kathe Büttner erstellte dazu humorvolle und aufschlussreiche Comic-Protokolle.



NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf der Website **www.MeinCarePlus.de** haben wir die Highlights der Folge für Sie zusammengestellt:



[MeinCarePlus.de >](https://www.MeinCarePlus.de)



NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf der Website **www.MeinCarePlus.de** haben wir die Highlights der Folge für Sie zusammengestellt:



[MeinCarePlus.de >](https://www.MeinCarePlus.de)

...mit mir,
JULIA
Klein



CARE+ TALK

Arthr-itis okay!

Der Talk von Betroffenen für Betroffene
- sei auch du mit dabei!

..und mir,
LYNNE
Winkler



ERNAHRUNG
▷ SO FRISCH
WIE MÖGLICH



VERSUCH' MAL
5 HÄNDE OBST/GEMÜSE
AM TAG

▷ SO WENIG
VERARBEITET
WIE MÖGLICH



MENNO

PUSHT AUCH DIE
LEISTUNGS-
FÄHIGKEIT!

▷ KLEINE
NEUE
DINGE
PROBIEREN



(LIEBER DINGE
KLEINER ALS
DINGE VER-
BIETEN)

ALLER
ANFANG IST
SCHWER!

...UND BEI BEIDEN GILT:
NICHT ALLES AUF EIN-
MAL! KLEINE SCHRITTE
MACHEN



SUCH' DIR' NEN SPORT/
ERNAHRUNGS-BUDDY!



UNTERSTÜTZ-
UNG GEHOLT

KNIE GEZIELT
DURCH KRAFTAUFBAU
GESTÄRKT



HALB-
MARATHON

GESCHAFFT!



CARE+ TALK

Arthr-itis okay!

Das Live-Talk-Format
holt Rheuma aus der
Tabuzone!



Arthr-itis okay! Ernährungstipps & mehr – IM COMIC-STIL!

Dieses Comic entstand im Rahmen des **Care+ Talks Arthr-itis okay!** – dem Live-Session-Format, das entzündlich-rheumatische Erkrankungen aus der Tabuzone holt!

In der neuesten Folge hatte Rheuma-Patientin und Ernährungsberaterin Julia Klein die Fitness-trainerin Lynne Winkler zu Gast, die selbst von Morbus Bechterew betroffen ist. Thema war unter anderem, welche Rolle die richtige Ernährung bei Rheuma spielt – und dass schon kleine Veränderungen positive Effekte haben können.

Zeichnerin Kathe Büttner erstellte dazu humorvolle und aufschlussreiche Comic-Protokolle.



Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sind im Alltag oft mit Vorurteilen, Unverständnis und so mancher Herausforderung konfrontiert. Grund genug, ihnen mit einer Live-Talk-Reihe eine Stimme zu geben.

Live Sessions auf Instagram: *Arthr-itis okay!* gibt Betroffenen die Möglichkeit, sich mit Expert*innen darüber auszutauschen, was sie bewegt. Ziel ist es, ein breiteres Bewusstsein für eine Erkrankung zu schaffen, die im Alltag oft unsichtbar bleibt.

Das Highlight: Zeichnerin Kathe Büttner erstellt während des Talks in Echtzeit witzige und zugleich erhellende Comic-Protokolle.



NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf der Website **www.MeinCarePlus.de** haben wir die Highlights der Folge für Sie zusammengestellt:



[MeinCarePlus.de](http://www.MeinCarePlus.de) >

Bleiben Sie dran:
Die Live-Talk-Reihe
auf Instagram wird
fortgesetzt!



Auf der Website **www.MeinCarePlus.de** finden Sie stets die Highlights der aktuellen Folge:



www.MeinCarePlus.de hält zudem wertvolles Hintergrundwissen zu Ihrer entzündlich-rheumatischen Erkrankung sowie zahlreiche Tipps für den Alltag bereit.



Liebesleben mit Ausblick

Sexualität und Familienplanung bei Rheuma

Schmerzen, Gelenksteifigkeit, keine Lust? Rheuma-patient*innen haben im Schlafzimmer bisweilen mit so mancher Hürde zu kämpfen. Nur keine falsche Scham: Hier erfahren Sie, wie trotz Rheuma ein erfülltes Sexualleben möglich ist.

Wenn bei Ihnen der Wunsch nach einem gemeinsamen Baby aufkommt, stellen Sie sich zudem sicher die Frage: „Welchen Einfluss wird meine Erkrankung auf unsere Familienplanung haben?“ Wir klären auf.





Intimität zulassen

Ihre entzündlich-rheumatische Erkrankung kann Ihr Körpergefühl verändern und damit auch Ihr Selbstbewusstsein. Doch niemand ist perfekt. Dass Sie Ihre Erkrankung und eventuelle Einschränkungen akzeptieren, kann ein erster Schritt in Richtung Selbstakzeptanz und -liebe sein (s. S. 7) – und die sind essenziell: Nur wer sich wohl im eigenen Körper fühlt, kann Lust empfinden und Intimität zulassen.

Bettgeflüster: Offenheit punktet

Nur Mut: Sagen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, was Sie brauchen und sich wünschen – nicht unbedingt nur in Bezug auf Ihre gesundheitliche Situation. Auch Ihr Gegenüber sollte seine Wünsche äußern können. Sprechen Sie über eventuelle Unsicherheiten. So wird Ihre Beziehung inniger und das gegenseitige Verständnis wächst.

Übrigens: Es ist völlig in Ordnung, z. B. wegen Erschöpfung oder Schmerzen nicht in Stimmung für Sex zu sein! Wichtig ist nur, dass Sie dies auch kommunizieren, um Missverständnissen vorzubeugen.

Im Bett mit ... meinem Rheuma

Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit können wahre Lustkiller sein. Aber auch wenn Sie Ihre Erkrankung nicht immer ausklammern können, gibt es Tipps und Tricks, um unbeschwerte Stunden zu erleben:

- ✓ **Planung ist alles.** Klingt erst einmal unromantisch. Feste Zeiten für Sex einzuplanen, kann aber sinnvoll sein, um ihn unbeschwert genießen zu können. Außerdem steigert das die Vorfreude. Vermeiden Sie körperliche Anstrengung vor Ihrem „Termin“.
- ✓ **In Stimmung kommen.** Sorgen Sie zunächst für Entspannung, etwa durch ein gemeinsames warmes Bad (falls Ihnen das guttut). Steigern Sie die Intensität der gegenseitigen Berührungen allmählich, um frühzeitig auf Beschwerden reagieren zu können.
- ✓ **Geeignete Stellungen.** Probieren Sie bei Schmerzen neue, gelenkschonende Stellungen aus und verweilen Sie nicht zu lange in einer Position – das bringt auch Abwechslung ins Liebesleben. Setzen Sie Kissen und Polster als Unterstützung für Hüfte, Schultern oder Nacken ein.

Das Wichtigste aber ist: Genießen Sie die intimen Stunden zu zweit. Sie sind gut für Ihr Selbstwertgefühl und ein echter Energie-Kick für's Wohlbefinden.

Kinderwunsch – Glück nach Plan

Sie möchten gerne eine Familie gründen und fragen sich, inwieweit Ihr Rheuma Einfluss auf Ihren Kinderwunsch haben könnte?

Die wichtigste Voraussetzung für eine unkomplizierte Schwangerschaft ist, dass Sie sich zum Zeitpunkt der Empfängnis in einer stabilen Krankheitsphase befinden, in der keine oder eine nur geringe Entzündungsaktivität vorliegt.



Gleichzeitig sollte Ihre Erkrankung gut eingestellt sein. Einige Medikamente dürfen während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht eingenommen und/oder sollten im besten Fall schon Monate vor der Empfängnis abgesetzt werden. Letzteres kann im Übrigen auch für die an Rheuma erkrankten potenziellen Väter gelten.

Sprechen Sie bei bestehendem Kinderwunsch so früh wie möglich mit Ihren behandelnden Ärzt*innen. Mit dem richtigen Zeitpunkt und einer gegebenenfalls angepassten Therapie stellen Sie entscheidende Weichen für eine unbeschwertere Schwangerschaft.

Weitere Informationen ...

... zum Thema *Sexualität und Kinderwunsch* erhalten Sie auf der Website **MeinCarePlus.de**. Dort können Sie sich unter *Meine Broschüren zum Beispiel folgende Hefte herunterladen oder bestellen:*

„**Lieben mit rheumatischen Erkrankungen**“

„**Kinderwunsch & Schwangerschaft mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung**“

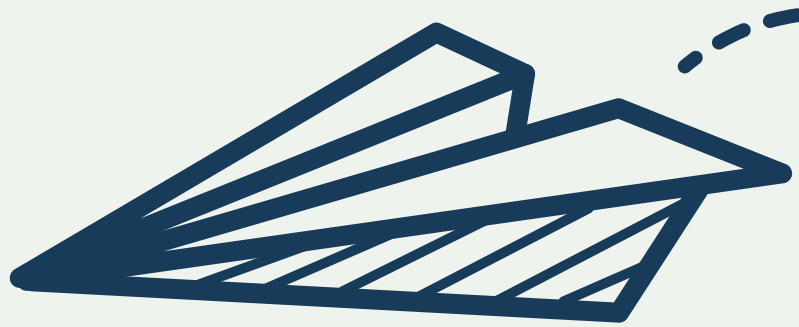
Über das Thema „**Rheuma und Familienplanung**“ spricht auch Blogger Christoph in seinem gleichnamigen Podcast-Beitrag für unseren Blog „**Achtung entzündlich!**“



SICHER UM DIE WELT

Was sollte ich bei Reisen und Auslandsaufenthalten beachten?

Fernweh? Ob Sie sich bereits auf den nächsten Jahresurlaub freuen beziehungsweise als junge Erwachsene oder junger Erwachsener Work & Travel im Ausland planen: Auch mit Rheuma können Sie die Welt erkunden! Das A und O dafür ist eine gründliche Vorbereitung. Ihre entzündlich-rheumatische Erkrankung wird zwar immer mit von der Partie sein, aber: Ist der Urlaub oder Auslandsaufenthalt gut geplant, reisen Sie dennoch mit sprichwörtlich leichtem Gepäck.



OPTIMAL VORBEREITET

Um die schönste Zeit des Jahres genießen zu können, sollten besonders chronisch kranke Menschen Wert auf eine gründliche Planung legen. Beachten Sie dabei folgende Punkte:

- ✓ Verzichten Sie zugunsten Ihrer Gesundheit auf Last-Minute-Urlaube, die Sie nicht angemessen vorbereiten können.
- ✓ Bevorzugen Sie Reiseziele, die bei Rheuma klimatisch günstig sind (s. Hinweis auf S. 21).
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie vor Ort Ihre Medikamente fachgerecht lagern und jederzeit eine ärztliche Praxis erreichen können.
- ✓ Checklisten helfen Ihnen, alles im Blick zu behalten, was noch erledigt oder mitgenommen werden muss.
- ✓ Lassen Sie sich vor Reiseantritt noch einmal ärztlich untersuchen und sich eine Reise-Unbedenklichkeitsbescheinigung (bezogen auf Ihre Grunderkrankung) ausstellen.
- ✓ Erkundigen Sie sich frühzeitig, welche Zollbestimmungen für die Einfuhr Ihrer Medikamente gelten.
- ✓ Wichtige Dokumente sowie Ihre (gekühlten) Medikamente gehören auf Flugreisen ins Handgepäck.

RUNDUM ABGESICHERT

Informieren Sie sich frühzeitig, ob Ihr Krankenversicherungsschutz auch im Ausland gewährleistet ist und ob dieser auch für rheumabedingte Erkrankungen und Verletzungen gilt. Eine zusätzliche Reisekrankenversicherung kann sinnvoll sein. Auch bei Abschluss einer Reiserücktritts- und/oder Reiseabbruchversicherung sollten Sie im Vorfeld klären, ob diese greift, wenn Sie die Reise aufgrund Ihrer Grunderkrankung abbrechen müssen bzw. nicht antreten können.



AUSLANDSSEMESTER, SABBATICAL & CO.

Sie planen nach der Schule ein Überbrückungsjahr in einem anderen Land, wollen für eine Weile anderswo studieren oder im Berufsleben eine Auszeit nehmen? Auch längere Auslandsaufenthalte sind mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung in der Regel möglich – wenn das Zielland klimatisch geeignet (s. Hinweis auf S. 21) und Sie gut vorbereitet sind.



Der erste und wichtigste Schritt sollte ein Termin bei Ihrer Rheumatologin oder Ihrem Rheumatologen sein, um gemeinsam über Ihre Reisepläne zu sprechen.



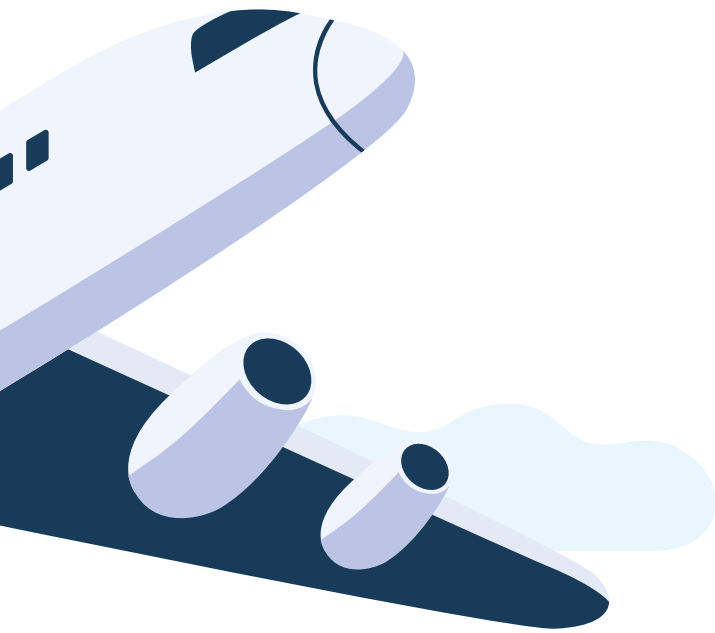
Stellen Sie sicher, dass vor Ort oder auch unterwegs eine ärztliche Versorgung gewährleistet ist und Sie die Möglichkeit haben, sich regelmäßig Ihre Medikamente verschreiben zu lassen. Dasselbe gilt für deren fachgerechten Transport und die Lagerung.



Idealerweise legen Sie den Auslandsaufenthalt in eine Phase, in der Sie schon längere Zeit schubfrei sind und/oder die Krankheitsaktivität gering ist.



Erkundigen Sie sich im Vorfeld, für wie lange Ihr Versicherungsschutz im Ausland gültig ist.



Links & Nützliches

Informieren, netzwerken,
Unterstützung finden

Organisationen und Selbsthilfegruppen für Patient*innen

Deutsche Kinderrheuma-Stiftung

Die Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebenssituation von Kindern mit Rheuma zu verbessern.

→ www.kinder-rheumastiftung.de

Bundesverband Kinderrheuma e. V.

Auch der Verein Kinderrheuma e. V. unterstützt betroffene Familien in allen Lebenslagen.

→ www.kinderrheuma.com

Das Angebot der Jugendorganisation des Verbands – RAY-Rheumatoid Arthritis's Yours – wendet sich speziell an betroffene Jugendliche und junge Erwachsene.

→ www.kinderrheuma.com/ray

Deutsche Rheuma-Liga e. V.

Die Rheuma-Liga berät, unterstützt und bietet regelmäßig Schulungen sowie Online-Kurse an. Betroffene können in den zahlreichen Landes- und Mitgliedsverbänden aktiv werden.

→ www.rheuma-liga.de

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V., Bundesverband

Das größte Netzwerk für Menschen mit Morbus Bechterew und verwandten entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen. In den örtlichen Gruppen können sich Betroffene beraten lassen und selbst mitgestalten.

→ www.bechterew.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – NAKOS

NAKOS vernetzt und unterstützt Interessierte, Betroffene und Angehörige jeder Erkrankung, auch bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

→ www.nakos.de

Weitere Informationen über Reisen und Auslandsaufenthalte finden Sie auf der Website

MeinCarePlus.de:

- Die Rubrik *Mein Leben – Reisen* enthält viele hilfreiche Tipps sowie praktische Checklisten.
- Unter *Meine Broschüren* können Sie sich das Heft „**Reisen mit einer chronisch-entzündlichen Rheumaerkrankung**“ herunterladen oder bestellen. Dort finden Sie auch Hinweise zu klimatisch günstigen Reiseländern.
- Im „Achtung entzündlich“-Beitrag „**Reisen mit Rheuma: Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...**“ berichtet Bloggerin Lynne, wie sie sich auf ihren Urlaub vorbereitet.

FÜR ENTDECKER*INNEN:

MeinCarePlus.de

Noch mehr Anregungen und viele hilfreiche Informationen für Ihren Alltag mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung finden Sie auf der Website **MeinCarePlus.de**:



Im Bereich *Wissenswertes* erfahren Sie mehr über Ihre Gelenke, Ihr Immunsystem und über chronische Müdigkeit als Begleiterkrankung.



Die Rubrik *Mein Leben* enthält Tipps rund um die Themen Alltag, Arbeit und mehr.



Unter *Meine Rezepte* finden Sie eine Vielzahl von Ideen für Gerichte, die von Rheumatiker*innen in der Regel gut vertragen werden.



Zum Nachschlagen: In einem ausführlichen *Glossar* haben wir Begriffe rund um Ihre chronisch-entzündliche Erkrankung zusammengestellt.

Im Bereich *Meine Broschüren* können Sie sich Themenhefte zu den unterschiedlichsten Schwerpunkten herunterladen oder bestellen, darunter zum Beispiel:



Lernen & Arbeiten mit einer rheumatischen Erkrankung



Rufus erklärt für Kinder: chronisch-entzündliche Rheumaerkrankungen



Berufswahl mit rheumatischen Erkrankungen



Outdoor- und Wassersport mit einer rheumatischen Erkrankung



Entspannung und Meditation mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung



Unterstützung für Angehörige bei einer chronisch-entzündlichen Erkrankung



Jetzt auf **MeinCarePlus.de** downloaden:





Vertiefende Quellen

- Deutsche Rheuma-Liga: **Rheumatoide Arthritis**, Mai 2022. URL: <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/rheumatoide-arthritis#c2027> (abgerufen: 24.06.2024).
- Rheumaliga Schweiz: **Morbus Bechterew**, o. J. URL: <https://www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/morbus-bechterew> (abgerufen: 24.06.2024).

Juvenile idiopathische Arthritis:

- Deutsche Rheuma-Liga: **Rheuma bei Kindern**, April 2022. URL: <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/rheuma-bei-kindern> (abgerufen: 24.06.2024).

KI in der Medizin:

- Bundesministerium für Bildung und Forschung: **Digitalisierung und Künstliche Intelligenz**, o. J. URL: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/digitalisierung-und-kunstliche-intelligenz-9461.php> (abgerufen: 04.07.2024).

Sexualität und Kinderwunsch:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – familienplanung.de: **Rheuma und Schwangerschaft**, 28.02.2019. URL: <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/beschwerden-und-krankheiten/schwanger-mit-einer-chronischen-erkrankung/rheumatische-erkrankungen/> (abgerufen: 24.06.2024).

Reisen

- Deutsche Rheuma-Liga: Urlaub: **Mobilität und Reisen mit Rheuma**, Juni 2022. URL: <https://www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/urlaub-und-mobilitaet> (abgerufen: 24.06.2024).



Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken: istockphoto.com und adobestock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Konzept, Redaktion und Gestaltung

Dres. Schlegel + Schmidt,
Med. Kommunikation GmbH
www.schlegel-schmidt.de

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle, persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Die Care+ Welt Rundum gut versorgt

Profitieren Sie von unserem Servicepaket aus Website, App und Broschüren:
Für Ihre Gesundheit perfekt aufeinander abgestimmt.



MeinCarePlus-Website

Alle Informationen auf einen Blick

[MeinCarePlus.de >](https://www.meincareplus.de)



Care+ App

Ihre smarte Begleitung mit exklusiven Features für Betroffene



Care+ Podcast

Erfahrungsberichte von Betroffenen in unserem Blog „Achtung entzündlich“

Care+ Broschüren

Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) heruntergeladen oder nach Hause bestellen

Unser kostenfreier Patient*innenservice

 **089 99617 700**