

## Rheinfelden medical

Rheuma und Übergewicht:

### Warum ein zu hohes Gewicht die Krankheit beeinflusst



Dr. med.  
Hadil Al Tokmachi,  
Fachärztin FMH für  
Allgemeine Innere  
Medizin, Salina  
Fachärzte im  
Parkresort  
Rheinfelden

Circa zwei Millionen Menschen in der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden, die vorwiegend am Bewegungsapparat auftreten und fast immer mit Schmerzen, häufig auch mit Bewegungseinschränkungen verbunden sind. Zu den bekanntesten Krankheitsbildern gehören entzündlich-rheumatische Erkrankungen (z. B. rheumatoide Arthritis), degenerative Gelenk- und Rückenerkrankungen (z. B. Arthrosen) und Weichteilrheuma (z. B. Fibromyalgie).

In diesem Zusammenhang sind Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) sogenannte Risikofaktoren, die die Entstehung einer Rheumaerkrankung fördern und die Krankheitssymptome negativ beeinflussen können. Das Übergewicht stellt eine erhebliche unnatürliche Belastung für die Gelenke dar, insbesondere für Knie, Hüfte und Füsse, wodurch eine deutlich schnellere Abnutzung erfolgt. Die überschüssigen Kilos belasten auch die Wirbelsäule, was zu Bandscheiben-Degenerationen führen kann. Ein weiterer Aspekt in diesem Kontext ist die Funktion des Fettgewebes, das als grösstes endokrines Organ biologisch aktive Stoffe freisetzt. Darunter sind Adipozytokine, die zu einem Abbau des Gelenkknorpels führen und Entzündungen fördern können. Studien zeigen eine direkte Korrelation zwischen Körpergewicht und Entzündungsmarkern.

Bei allen Rheumaerkrankungen sollte eine Normalisierung des Körpergewichts durch Ernährungsumstellung, Bewegung und Entspannung angestrebt werden. Auch wenn die heilende Rheuma-Diät nur Wunschdenken ist, so lassen sich rheumatische Beschwerden durch ausgewogene Ernährung lindern. Hierzu gehört auch die Einschränkung entzündungsfördernder Nährstoffe, (z.B. Arachidonsäure in fettreichen, tierischen Lebensmitteln) sowie die erhöhte Zufuhr entzündungshemmender, schützender Nährstoffe (z.B. in Fischprodukten). Auch sportliche Betätigung ist bei einer Rheumaerkrankung angebracht. Wissenschaftliche Erhebungen belegen, dass Sporttreiben die entzündlichen Schübe reduzieren kann. Ebenfalls konnte aufgezeigt werden, dass sich trotz nachgewiesener struktureller Schäden in den Gelenken die Schmerzen besserten, wenn Patienten ihr Gewicht um mehr als 10 Prozent reduzierten. Allerdings sollte eine möglichst gelenkschonende Sportart gewählt und unter ärztlicher und physiotherapeutischer Anleitung trainiert werden.

**«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.**