



Fit mit Rheuma: Gelenkschonend aktiv im Alltag

Wenn die Gelenke schmerzen, möchten Sie sich vermutlich am liebsten schonen. Das ist eine ganz natürliche Reaktion. Bei rheumatoider Arthritis ist Schonung auf Dauer jedoch nicht die beste Strategie. Im Gegenteil: Regelmäßiges, gut angepasstes Training hilft oft dabei, Gelenke beweglich zu halten, Muskeln zu stärken und Beschwerden zu lindern. Wer körperlich aktiv bleibt, profitiert auch im Alltag: Das Treppensteigen fällt leichter, Wege strengen weniger an, viele Handgriffe gelingen besser.

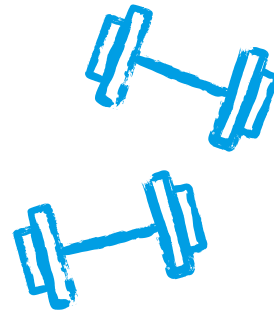
Dabei geht es nicht um Höchstleistungen. Entscheidend ist, das richtige Maß für sich selbst zu finden. Gerade am Anfang können Schmerzen und Erschöpfung das Training erschweren – das ist normal und kein Grund zur Sorge. Umso wichtiger ist es, langsam zu beginnen und die Belastung Schritt für Schritt an Ihre eigene Situation anzupassen.



Welche Sportarten eignen sich bei Rheuma?

Welche Übungen im Einzelfall sinnvoll sind, klären Sie am besten mit Ihrer ärztlichen oder physiotherapeutischen Praxis. Grundsätzlich eignen sich bei rheumatoider Arthritis gelenkschonende Aktivitäten, die die Gelenke nicht übermäßig belasten. Nicht zuletzt sollte die Sportart auch Spaß machen – denn dann bleiben Sie eher dabei.

- **Kräftigungsübungen:** Krafttraining lässt sich individuell dosieren – etwa mit Fitnessbändern, leichten Gewichten oder an Geräten. Trainiert werden kann zwei- bis dreimal pro Woche, jeweils 30 bis 60 Minuten. Besonders die Rücken-, Bein- und Armmuskulatur profitiert davon. Das stabilisiert den Körper und erleichtert viele alltägliche Aufgaben, etwa das Ankleiden, Waschen oder das Hantieren mit Besteck und Geschirr beim Essen.
- **Ausdauertraining:** Gehen oder Radfahren bringen Herz und Kreislauf in Schwung, ohne Knie- und Fußgelenke unnötig zu belasten. Nordic Walking bietet zusätzlich den Einsatz der Arme. Wichtig sind die richtige Technik und gut sitzende Schuhe. Beim Schwimmen fällt Bewegung häufig leichter, denn der Auftrieb übernimmt im Wasser einen Teil des Körpergewichts. Wer Beschwerden im Nacken oder an der Wirbelsäule hat, sollte beim Brustschwimmen darauf achten, den Kopf nicht dauerhaft nach oben zu halten.



- **Gymnastik und Wassergymnastik:** Gezielte Gymnastik kann helfen, die Beweglichkeit einzelner Gelenke zu erhalten. Der große Vorteil: Viele Übungen lassen sich ohne großen Aufwand zu Hause durchführen. Noch angenehmer ist für viele Bewegung im Wasser. Wassergymnastik schont die Gelenke, das warme Wasser entspannt und kann Schmerzen lindern.
- **Tai-Chi:** Tai-Chi stammt aus China und besteht aus festen Bewegungsfolgen. Die Übungen laufen langsam und fließend ab, begleitet von einer ruhigen, tiefen Atmung. Viele Menschen fördern damit Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung.
- **Yoga:** Yoga verbindet Körperhaltungen, Dehnungen, Atemübungen und Konzentration. Sanfte Formen können die Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen und das seelische Wohlbefinden stärken. Vor allem für Menschen mit Rheuma ist wichtig, die Übungen nicht zu erzwingen.



WICHTIG!

Nicht jede Sportart passt zu entzündeten Gelenken. Sportarten mit hoher Stoßbelastung, schnellen Richtungswechseln oder häufigem Körperkontakt können bei bereits geschädigten Gelenken ungünstig sein. Dazu gehören beispielsweise Joggen, Tennis, Squash, Skifahren oder bestimmte Ballsportarten wie Fußball, Handball und Volleyball. Das bedeutet jedoch nicht, dass diese Aktivitäten für alle Menschen mit rheumatoider Arthritis ausgeschlossen sind. Entscheidend sind der Zustand der Gelenke, die Krankheitsaktivität und die individuelle Belastbarkeit.

Mit der richtigen Ernährung Entzündungen entgegenwirken

Was täglich auf dem Teller liegt, kann den Alltag mit Rheuma spürbar beeinflussen. Eine ausgewogene Kost ergänzt die Behandlung sinnvoll, hemmt Entzündungen und hilft dabei, Schmerzen zu reduzieren. Zudem trägt eine gesunde Ernährung zur Gewichtskontrolle bei – und entlastet so ebenfalls die Gelenke.



Mediterran essen – und den Körper gezielt unterstützen

Ein Blick Richtung Mittelmeer lohnt sich bei vielen Krankheiten. Auch bei Rheuma empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) eine mediterrane Küche:

- viel Gemüse und Obst, z. B. Paprika, Brokkoli, Tomaten, Beeren oder Äpfel
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen
- Vollkornprodukte und Nüsse
- pflanzliche Öle, etwa Oliven-, Raps- oder Leinöl
- fetten Seefisch wie Hering, Lachs oder Makrele, der wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefert
- Milchprodukte in Form von Käse, Joghurt und Kefir

Rotes Fleisch wie Rind oder Schwein sollten Sie dagegen eher selten essen – höchstens ein- bis zweimal pro Woche. Auch bei stark verarbeiteten Lebensmitteln, viel Zucker und stark gesalzenen Produkten lohnt es sich, bewusst weniger zuzugreifen.



Inspiziert von Asien: pflanzenbetonte Küche

Nicht nur die mediterrane Küche liefert gute Ideen für eine entzündungsbewusste Ernährung – vor allem, wenn sie im Wesentlichen auf pflanzlicher Nahrung basiert. Auch viele Gerichte aus Indien und anderen Teilen Asiens setzen traditionell auf viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Gewürze. Studien legen nahe, dass Kurkuma entzündungshemmende Eigenschaften hat. Im asiatischen Raum gelten zudem fermentierte pflanzliche Lebensmittel wie das koreanische Kimchi als interessante Ergänzung einer abwechslungsreichen Ernährung.



WICHTIG!

Eine ausgewogene Ernährung kann Beschwerden möglicherweise günstig beeinflussen, ersetzt aber keine Medikamente oder andere medizinische Behandlung. Auch Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie nicht ohne fachliche Rücksprache einnehmen.

Vorsicht beim Fasten: Kurze Fastenperioden von sieben bis neun Tagen können bei milder, gut eingestellter Erkrankung die Beschwerden zwar vorübergehend lindern. Für den Nutzen längerer Fastenphasen fehlt jedoch ein klarer wissenschaftlicher Nachweis. Zudem verliert der Körper anfangs vor allem Wasser, Darminhalt und wichtige Eiweißreserven aus Muskeln, Knochen und anderem Gewebe – das kann gerade bei aktiver Rheuma-Erkrankung nachteilig sein. Fasten Sie deshalb nur nach ärztlicher Rücksprache.

Mit mehr Energie durch den Tag

Rheumatoide Arthritis schmerzt nicht nur in den Gelenken. Viele Betroffene kämpfen auch mit Erschöpfung. An manchen Tagen gelingt vieles, an anderen kosten selbst vertraute Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, Arbeiten oder das Spielen mit den Kindern Kraft.

Umso wichtiger ist es, die eigene Energie gut einzuteilen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, Kräfte zu sparen und Belastungen besser zu bewältigen.



Das kann helfen:

- anstrengende Tätigkeiten über den Tag oder die Woche verteilen und sich nicht zu viel auf einmal vornehmen
- feste Pausen, ausreichend Schlaf und kleine Erholungsphasen einplanen
- Stoßzeiten beim Einkaufen oder auf Reisen möglichst meiden
- mit leichter Bewegung wie Spaziergehen, Radfahren oder Gymnastik aktiv bleiben
- bei anhaltend starker Erschöpfung professionelle Unterstützung suchen, etwa in der Ergo- oder Psychotherapie

Digitale Helfer für mehr Überblick

Auch die Behandlung sollte nicht zu kurz kommen. Spezielle Apps helfen dabei, den Alltag besser zu organisieren. Mit der [Fimo Health App](#) können Sie zum Beispiel Ihre Symptome, Ernährung und Aktivitäten dokumentieren und dazu passende Gesundheitstipps erhalten.

Das [GesundheitsCockpit](#), ein Modul der IKK classic App, ermöglicht Ihnen zusätzlich, Medikamente zu verwalten, sich an die Einnahme oder Nachbestellungen erinnern zu lassen und Ihre wichtigen Arzttermine im Blick zu behalten.



TIPPS ZUM LESEN UND HÖREN



ISBN
978-3-8426-3220-2

Rheuma ist weiblich

Rheuma betrifft Frauen deutlich häufiger als Männer – und kann bei ihnen auch anders verlaufen. In ihrem Buch nimmt Dr. med. Anna Maier die weibliche Perspektive in den Blick und erklärt die Besonderheiten von Diagnose, Therapie, Schmerzen und hormonellen Veränderungen. Dazu gibt es praktische Empfehlungen sowie 4-Wochen-Pläne zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit.



ISBN
978-3-89883-863-4

Die Ernährungs-Docs – Starke Gelenke

Ob Rheuma, Arthrose oder Gicht: Ernährung kann ein wichtiger Baustein sein, um Gelenke zu unterstützen und Beschwerden zu lindern. Dr. Matthias Riedl, Dr. Anne Fleck und Dr. Jörn Klasen zeigen, welche Lebensmittel guttun, welche Mythen sich hartnäckig halten und worauf es bei einer gelenkfreundlichen Ernährung ankommt. Dazu gibt es über 60 alltagstaugliche Rezepte zum Nachkochen und Genießen.



[Broschüre zum Download](#)

Die richtige Ernährung bei Rheuma

Was kann Ernährung bei Rheuma tatsächlich bewirken – und wo liegen ihre Grenzen? Die neu aufgelegte Broschüre der Deutschen Rheuma-Liga erklärt, wie eine ausgewogene, mediterran orientierte Kost die Behandlung sinnvoll ergänzen kann. Sie zeigt, welche Lebensmittel empfohlen werden und worauf Betroffene auch bei Gicht und Osteoporose achten sollten.



[Zum Podcast](#)

Die Ernährungs-Docs – Essen als Medizin

Von der entzündlichen Ernährung bis hin zum Zuckerersatz: [Der Podcast „Die Ernährungs-Docs – Essen als Medizin“](#) nimmt verschiedene Ernährungsthemen unter die Lupe und zeigt, was wissenschaftlich dahintersteckt. Im Gespräch mit Julia Demann erzählen Dr. Silja Schäfer, Dr. Viola Andresen und Dr. Matthias Riedl von ihren Erfahrungen und geben konkrete Tipps – inklusive Rezepte zum Ausprobieren.