

**Einfache Sprache**



**Rheuma  
verstehen**

# Rheuma verstehen

**Redaktion & Gesamtverantwortung: Vera Apel-Jösch**

Fachlektorat: Dr. Ulrich Henn, Simmern (Internist)

Lektorat: Hanne Wiesenmaier-Löhr (Dipl.-Germanistin)

Cover: Natalie Brosch (Mediengestalterin)

1.Auflage 2017 ( 4.000 Exemplare)

Herausgeber: Wir sind Selbsthilfe, IKK Südwest

© IKK Südwest, LAG KISS RLP, Vera Apel-Jösch

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 6
Warum es dieses Heft gibt	Seite 14
Der Weg in eine Selbsthilfe-Gruppe	Seite 17
Adressen Selbsthilfe-Kontaktstellen	Seite 20
Weitere Hilfe-Adressen	Seite 26
Zum Umgang mit dem Internet	Seite 31
Rheuma: was ist das?	Seite 34
Testfragen	Seite 37

Rheumatoide Arthritis	Seite 39
- Allgemeines	Seite 39
- Diagnose	Seite 41
- Behandlung	Seite 42
- Was macht die rheumatoide Arthritis im Körper	Seite 44
- Ursachen	Seite 46
Morbus Bechterew	Seite 47
Psoriasis-Arthritis	Seite 49
Kollagenosen	Seite 51
Fibromyalgie	Seite 55

Rheuma und Ernährung

Seite 58

Wörterbuch Rheuma

Seite 60

## **Vorwort**

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Leserin, lieber Leser,  
liebe Selbsthilfe-Freunde!**

Dieses Heft wendet sich an Menschen, die mit dem Thema „Rheuma“ oder „rheuma-ähnlichen Erkrankungen“ zu tun haben.

Vielleicht sind Sie selbst erkrankt oder befürchten erkrankt zu sein?

Vielleicht ist jemand aus Ihrer Familie oder aus Ihrem Freundeskreis erkrankt?

Wir möchten Sie mit diesem Heft informieren.

Wir möchten Ihnen Angst nehmen.

Rheuma gehört in die Hände eines erfahrenen Arztes - oft sogar mehrerer Ärzte, die zusammen arbeiten um Ihre Beschwerden zu lindern.

Daneben schätzen aber auch viele Menschen eine Selbsthilfe-Gruppe. Diese Gruppe kann in der Wartezeit auf eine Behandlung helfen.

Eine Selbsthilfe-Gruppe kann neben Ihrer Behandlung wertvoll sein. Sie können dort auch nach dem Ende Ihrer Behandlungen mit anderen betroffenen Menschen über sich und Ihre Erkrankung sprechen.

In der Selbsthilfe-Gruppe treffen Sie auf Menschen, die Ihre Situation verstehen. Sie müssen nicht viel erklären.

Sie können aus den Erfahrungen der anderen lernen. Oftmals denken Menschen: „Nein, ich möchte mich nicht auch noch mit den Sorgen anderer belasten. Ich habe genug mit mir und meiner eigenen Erkrankung zu tun“.

Diese Gedanken sind verständlich. Aber wer so denkt, vergisst:

Selbsthilfe hat eine ganz ermutigende Kraft.

Sie treffen in der Gruppe auf Menschen, die in der gleichen oder einer ähnlichen

Situation stecken, in der Sie sich gerade befinden.

Informieren Sie sich gut über Ihre Art der Erkrankung. Informieren Sie sich, welche Behandlungen möglich sind.

Sie können sich in der Selbsthilfe-Gruppe austauschen über Medikamente, Ärzte, Therapeuten und Kranken-Häuser.

Die Mitarbeiter in der Selbsthilfekontakt-Stelle wissen, wo die nächste Selbsthilfe-Gruppe für Menschen mit Rheuma oder rheuma-ähnlichen Erkrankungen ist.



Oft gibt es sogar sehr spezialisierte Gruppen. Erkundigen Sie sich, ob es eine solche Gruppe auch in Ihrer Nähe gibt:

- Rheuma
- rheuma-erkrankte Kinder
- Lupus erythematodes
- Morbus Bechterew
- rheumatische Arthritis
- Polyarthritits
- Fibromyalgie
- Sklerodermie
- Arthrose
- Morbus Wegener
- Sjögren-Syndrom
- Psoriasis-Arthritis

Daneben gibt es Gruppen, die sich mit möglichen Folge-Erkrankungen oder Neben-Erkrankungen oder den Angehörigen beschäftigen:

- Chronische Müdigkeit
- Gruppen für Angehörige von Rheuma-Patienten (Eltern)
- Chronische Schmerzen
- Medikamenten-Abhängigkeit
- Vaskulitis
- Lungenfibrose
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Behinderten-Sport
- Reha-Sport

Fragen Sie in Ihrer Selbsthilfe-Kontakt-Stelle nach.

Dort hilft man Ihnen gerne weiter.

Wenn Sie nicht wollen, müssen Sie Ihren Namen nicht nennen.

Weiter hinten in diesem Heft haben wir die Adressen und Telefon-Nummern von allen Selbsthilfe-Kontakt-Stellen in Rheinland-Pfalz und im Saarland aufgeschrieben.

Da können Sie nachsehen, wer für Sie zuständig ist.

Es kostet nichts dort anzurufen.

Der Besuch einer Selbsthilfe-Gruppe ist kostenlos.

Bleiben Sie mit Ihrer Krankheit nicht allein.  
Es gibt Menschen, die mit Ihnen gehen.

Die Erstellung und der Druck dieser Broschüre wurden von der Krankenkasse **IKK Südwest** im **Projekt „Wir sind Selbsthilfe“** finanziert.

Herzliche Grüße und gute Besserung  
senden

**die Mitarbeiter von Ihrer  
Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Wir haben in diesem Heft immer nur die männliche Schreibweise benutzt.

Wir denken, dann ist der Text besser zu lesen.

Natürlich gilt alles, was wir schreiben auch für Frauen und Mädchen.

## **Warum es dieses Heft gibt**

Dieses Heft will Sie informieren.

Sie sollen Ihre Krankheit und Ihre Behandlung verstehen.

Wir wollen Ihnen Angst nehmen, so gut es geht.

Und wir wollen Ihnen Hoffnung machen.

Wir wollen Ihnen sagen:

Sie sind mit Ihrer Erkrankung nicht allein!

Es gibt Menschen, die das Gleiche durchmachen.

Es gibt eine Menge Menschen, an die Sie sich wenden können.

Scheuen Sie sich nicht Hilfe für sich oder Ihre Angehörigen anzunehmen.

Man weiß aus vielen Untersuchungen, dass das Annehmen von Hilfe für das Gesund-Bleiben und Gesund-Werden wichtig sein kann.

Wir denken:

Manche Internet-Seiten, Bücher und Hefte über Rheuma kann man nicht gut verstehen.

Auch viele Ärzte sprechen Fach-Wörter.

Manche Patienten fragen nicht nach.

Oder verstehen etwas falsch.

Deswegen haben wir diesen Text in einfachem Deutsch geschrieben.

Damit ganz viele Menschen ihn verstehen können.

Zunächst schreiben wir in diesem Heft allgemein etwas zu:

- Dem Umgang mit dem Internet bei Krankheiten
- Der Krankheit „Rheuma“
- Anderen Erkrankungen aus dem Formen-Kreis Rheuma

Und am Schluss von diesem Heft haben wir ein Mini-Wörterbuch gemacht.

Darin erklären wir die wichtigsten Fach-Wörter, die Sie im Kranken-Haus oder beim Arzt vielleicht hören oder lesen werden.

Blättern Sie während des Lesens immer mal hinten im Heft nach, wenn Sie ein Fremdwort nicht verstehen.

Wir haben es dort erklärt.

Dr. Ulrich Henn (Internist) hat uns medizinisch beraten.

Hanne Wiesenmaier-Löhr (Diplom-Germanistin) hat die Tippfehler „verjagt“.



## **Der Weg in eine Selbsthilfe-Gruppe**

Sowohl für Erkrankte als auch für Angehörige kann der Weg in eine Selbsthilfe-Gruppe ein sehr wichtiger und wertvoller Schritt sein.

Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?

Eine Selbsthilfe-Gruppe ist der freiwillige Zusammenschluss von Menschen, die von der gleichen Krankheit oder dem gleichen Problem betroffen sind.

Diese Menschen sind entweder als Patient oder als Angehöriger betroffen.

In der Gruppe tauschen sich die Menschen über ihre Erfahrungen, Nöte und Fortschritte aus.

In einer Selbsthilfe-Gruppe gibt es keine Ratschläge. Jeder spricht nur von sich und für sich.

Jeder ist frei zu entscheiden, ob er die Erfahrungen anderer annimmt oder nicht.

In der Selbsthilfe-Gruppe ist jeder gleich viel wert. Es gibt keine Vorsitzenden oder Bestimmer.

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich.

Selbsthilfe-Gruppen machen Mut.

Sie treffen dort auf Menschen, die verstehen wie Sie sich fühlen.

Die Gruppe kann Ihnen Hoffnung und Trost spenden.

Dann irgendwann werden Sie zum Trost-Spender für Neulinge in der Gruppe.

Der Besuch einer Selbsthilfe-Gruppe ist kostenlos.

Es gibt so genannte  
Selbsthilfe-Kontaktstellen (KISS).

Dort führt man Listen mit Adressen von  
Selbsthilfe-Gruppen.

Auch in Ihrer Nähe gibt es eine  
Selbsthilfe-Gruppe für Menschen mit  
Rheuma oder rheuma-ähnlichen  
Erkrankungen oder für deren Angehörige.

Rufen Sie in Ihrer zuständigen KISS an und  
lassen Sie sich die Telefon-Nummer geben.

Auf den nächsten Seiten finden Sie die  
Daten der für Sie zuständigen KISS.

Wir haben alle KISS-Stellen in Rheinland-  
Pfalz und im Saarland aufgelistet.

## **Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen**

In **Rheinland-Pfalz** gibt es mehrere Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Wer für Sie zuständig ist, können Sie anhand Ihres Heimat-Landkreises herausfinden.

Hier die Übersicht:

- **KISS Mainz**

0 61 31/21 07 72

[www.kiss-mainz.de](http://www.kiss-mainz.de)

[info@kiss-mainz.de](mailto:info@kiss-mainz.de)

Zuständig für:

Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen, Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaiserslautern, Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal

Außen-Stelle in Bad Kreuznach:

06 71/ 9 20 04 16

kiss-badkreuznach@die-muehle.net

- **WeKISS**

Westerwälder Kontakt- und  
Informationsstelle für Selbsthilfe

0 26 63/25 40

[www.wekiss.de](http://www.wekiss.de)

[info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)

Zuständig für:

Landkreis Ahrweiler, Landkreis Altenkirchen,  
Landkreis Mayen-Koblenz, Landkreis  
Neuwied, Landkreis Rhein-Lahn,  
Westerwaldkreis und Stadt Koblenz

- **KISS Pfalz**

Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfe Pfalz

0 63 23/98 99 24

[info@kiss-pfalz.de](mailto:info@kiss-pfalz.de)

[www.kiss-pfalz.de](http://www.kiss-pfalz.de)

Zuständig für:

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis  
Germersheim, Landkreis südliche  
Weinstraße, Landkreis Südwestpfalz, Rhein-  
Pfalz-Kreis, Städte Landau, Ludwigshafen,  
Neustadt, Pirmasens, Speyer, Zweibrücken

Außen-Stelle Pirmasens: 0 63 31/ 80 93 33

Außen-Stelle Ludwigshafen: 06 21/5 90 9711

- **SEKIS**

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
e.V. Trier

06 51/14 11 80

[www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)

[kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

Zuständig für:

Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg,  
Landkreis Bitburg-Prüm, Landkreis  
Bernkastel-Wittlich, Landkreis Vulkaneifel,  
Landkreis Cochem-Zell, Landkreis  
Birkenfeld, Landkreis Kusel

- Landesarbeitsgemeinschaft LAG KISS  
RLP

**[www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de)**

06 51/14 11 80

- **Selbsthilfeunterstützerstelle Nekis  
Neuwied**

[www.nekis.de](http://www.nekis.de) 0 26 31/ 80 37 97

Zuständig für:

Stadt und Landkreis Neuwied



## **Die Daten der KISS Saarland sind:**

Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfe im Saarland

Futterstr.27

66 111 Saarbrücken

06 81/9 60 21 30

[kontakt@selbsthilfe-saar.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-saar.de)

[www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de)

## Weitere Hilfe-Adressen

Ganz am Anfang einer Erkrankung gibt es meistens viele Fragen.

Daher ist es gut, wenn man gleich an die richtigen Gesprächspartner und Helfer kommt.

Ihr Hausarzt und der Facharzt sind Ihre ersten Hilfeadressen.

Vielleicht finden Sie aber auch den Weg in eine Selbsthilfe-Gruppe ([www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de)).

Schauen Sie, was es sonst noch alles an Unterstützung gibt:

- Telefonischer Austausch mit anderen Betroffenen, **Rheumafoon** der Rheuma-Liga auf [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de); auch für junge Rheumatiker und für Eltern von rheumakranken Kindern

- **Elternkreise** für Eltern rheumatischer Kinder

Der Landessprecher für Rheinland-Pfalz ist: Siegfried Schneider; Sie erreichen ihn per Mail unter:  
[SiegfriedSchn@web.de](mailto:SiegfriedSchn@web.de)

- Deutsches Zentrum für **Kinder- und Jugendrheumatologie**

0 88 21/70 10

[info@rheuma-kinderklinik.de](mailto:info@rheuma-kinderklinik.de)

Gehfeldstr.24

82 467 Garmisch-Partenkirchen

- **Online-Beratung**  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

➤ Internetseiten für **junge Rheumatiker**:

- [www.geton.rheuma-liga.de](http://www.geton.rheuma-liga.de)
- [www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de](http://www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de)

➤ **Arzt- und Therapeutenfinder**; mehr als 1.500 Rheuma-Spezialisten in ganz Deutschland:

[www.versorgungslandkarte.de/suche](http://www.versorgungslandkarte.de/suche)

➤ **Deutsche Rheuma-Liga RLP e.V.**,  
[info@rheuma-liga-rp.de](mailto:info@rheuma-liga-rp.de);  
06 71/ 83 40 44

➤ **Deutsche Rheuma-Liga Saar e.V.**,  
[DRL.SAAR@t-online.de](mailto:DRL.SAAR@t-online.de);  
06 81/33271

➤ Deutsche Rheuma-Liga  
Bundesverband e.V.;  
[bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de); 02 28/76 60 60

- Wenn es um Fragen des **Sozialrechts** (Erwerbsminderung, Schwerbehindertenrecht) geht, wenden Sie sich an einen der Sozialverbände.

**VdK Rheinland-Pfalz:**

0 61 31/66 97 00;  
rheinland-pfalz@vdk.de

**VdK Saarland:** 06 81/58 45 90;  
saarland@vdk.de

**SoVD** Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

06 31/ 7 36 57

- Eine **Rentenberatung** bekommen Sie von dem Rentenberater der Versicherungsanstalten.

Schauen Sie auf die Internet-Seite Ihrer Verbandsgemeinde.

Dort können Sie feststellen:

- Wer ist Ihr Rentenberater? Wie ist die Telefonnummer?
- Wann sind regelmäßige Termine bei mir vor Ort?

Sie können so einen zeitnahen Beratungstermin ausmachen.

Sie müssen Ihre Rentenunterlagen gar nicht mitnehmen.

Der Berater hat Ihre Unterlagen als Datei dabei.

## **Zum Umgang mit dem Internet bei Krankheiten**

Vermutlich werden Sie oder Ihre Angehörigen im Internet über die Krankheit lesen.

Wir wissen:

Das Internet ist dabei Fluch und Segen zugleich.

Segen deshalb, weil Patienten sich heute so umfassend informieren können wie noch nie zuvor.

Diese Informationen sind wichtig.

Sie können sich über andere Wege informieren.

Sie können durch die Informationen den Weg, den ihr Arzt vorschlägt, besser mitgehen.

Dabei dürfen Sie aber eines nie vergessen:

Nicht alle Informationen, die im Internet stehen, sind richtig.

Es gibt Aussagen, die wissenschaftlich nicht stimmen.

Manche Dinge werden nicht richtig dargestellt.

Und es gibt leider auch Menschen, die Sie ausnutzen wollen.

Die Ihr Leid und Ihre Sorgen zu Ihrem Geschäft machen wollen.

Bitte prüfen Sie immer, von wem die Seite stammt, die Sie lesen.

Prüfen Sie die Glaub-Würdigkeit.

Und lassen Sie sich bitte nicht verrückt machen.

Das Internet taugt nicht dazu um heraus zu finden, ob Sie an Rheuma erkrankt sind.

Die Krankheit kann nur ein Arzt feststellen.

Lassen Sie sich auch nicht von Aussagen zu der Unerträglichkeit von Schmerzen Angst machen.

Die Erfahrung zeigt:

In Internet-Foren melden sich eher die Leute zu Wort, bei denen etwas schief gegangen ist.



Oder die keine guten Erfahrungen gemacht haben. Das gibt ein „schiefes“ Bild ab.

Jeder Patient ist anders, jede Erkrankung ist anders.

Besprechen Sie wichtigen Fragen unbedingt mit Ihrem Arzt.

Er kennt Sie.

Er kennt Ihre Krankheit.

Er kennt Ihre Behandlung.

Es gibt aber Internet-Seiten, die vertrauenswürdig sind.

Zum Beispiel die Seite von der Rheuma-Liga.

Die Adresse ist:

**[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)**

Aber es gibt natürlich noch mehr und andere vertrauenswürdige Internet-Seiten.

Fragen Sie Ihre KISS-Stelle, wenn Sie unsicher sind

## Rheuma, was ist das?

Täglich bekommen Menschen die Mitteilung:  
Sie haben Rheuma.

Was aber ist Rheuma?

Das **eine** Rheuma gibt es nicht.

Rheuma ist ein Oberbegriff.

Es gibt über 100 verschiedene Arten von  
rheumatischen Erkrankungen.

Diese über 100 rheumatischen Krankheiten  
haben folgende Gemeinsamkeiten:

- Die Bewegungsorgane (Muskeln, Sehnen, Bänder, Weichteile) sind erkrankt.
- Rheuma ist fast immer mit Schmerzen verbunden.
- Häufig ist bei Rheuma auch die Beweglichkeit eingeschränkt.

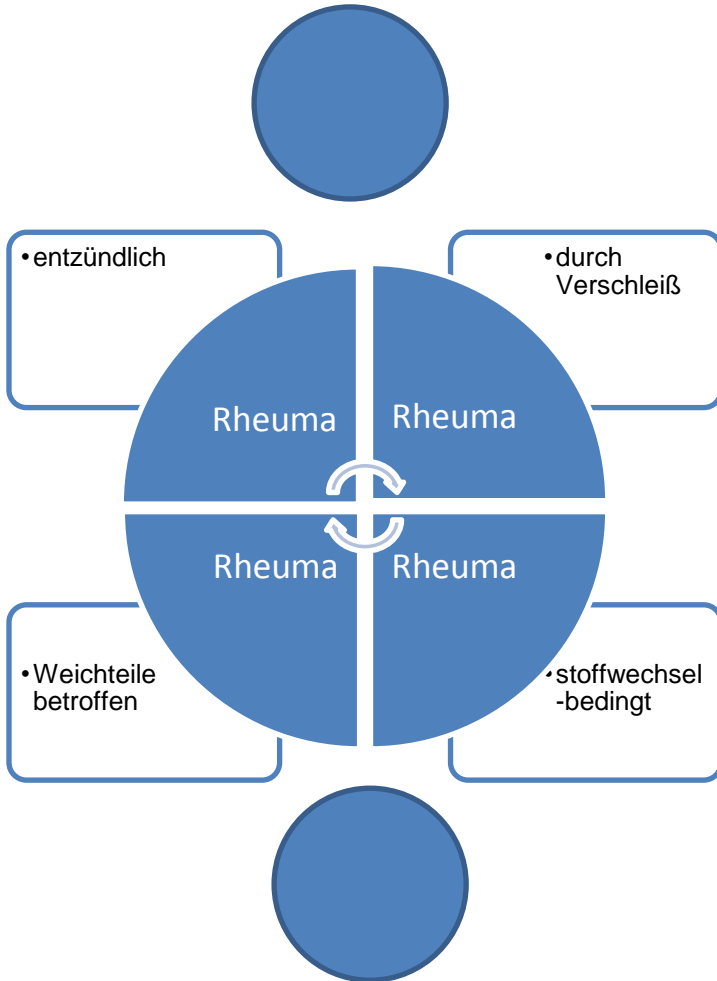
Es gibt vier große Hauptgruppen bei Rheuma:

- Entzündliche Erkrankungen
- Durch Verschleiß bedingte Erkrankungen (degenerativ)
- Erkrankungen der Weichteile
- Stoffwechsel-Erkrankungen mit rheumatischen Beschwerden

Als Weichteile bezeichnet man das Gewebe, was nicht Organ oder Knochen ist.

Also: das Bindegewebe, Fett, Muskeln, Sehnen und Bänder.

# Schmerz



# BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNG

## Testfragen

Viele Menschen mit dauernden Schmerzen sind besorgt. Sie fragen sich: Könnte ich vielleicht an Rheuma erkrankt sein?

Es ist oft sehr schwierig eine rheumatische Erkrankung fest zu stellen.

Weil Rheuma so viele Gesichter haben kann.

Weil manche rheumatische Erkrankungen sehr selten sind.

Keine Internet-Seite oder kein Test kann einen Arztbesuch ersetzen.

Bitte bedenken Sie das bei den nachfolgenden Testfragen, die wir in Anlehnung an die Internetseite der Rheuma-Liga formuliert haben.

Gehen Sie unbedingt zu Ihrem Hausarzt und sprechen mit ihm über Ihre Besorgnis.

Gehen Sie auch unbedingt zu Ihrem Hausarzt, wenn Sie eine oder mehrere der

nachfolgenden Fragen mit „JA“ beantwortet haben.

- ✓ Haben Sie morgens oft steife Finger?
- ✓ Haben Sie morgens beim Aufwachen steife Finger?
- ✓ Ist der Schlaf schon seit Monaten nicht mehr erholsam für Sie?
- ✓ Fühlen Sie sich beim Aufwachen wie gerädert und Ihnen tut alles weh?
- ✓ Ihnen tun die Knie, Hüfte, Füße oder Zehen weh, wenn sie nach längerem Sitzen aufstehen. Wenn Sie sich ein bisschen bewegen, wird es besser.
- ✓ An Ihren Fingern oder Handgelenken bemerken Sie in letzter Zeit Schwellungen.
- ✓ Schon über einen längeren Zeitraum sind Sie nicht mehr leistungsstark.
- ✓ Sie fühlen sich abgeschlagen, irgendwie krank.

# Rheumatoide Arthritis

## Allgemeines

Die rheumatoide Arthritis wird auch chronische Polyarthritis genannt.

Sie ist die häufigste entzündliche Gelenkserkrankung.

Sie beginnt unterschiedlich:

Am häufigsten befällt die rheumatoide Arthritis folgende Gelenke: Finger und Zehen.

Andere betroffene Gelenke sind auch: Hüfte, Knie, Hand, Schulter, Fuß.

Die erkrankten Gelenke schwellen an und sind erwärmt. Oft sind diese Gelenke dann auch gerötet.

Besonders morgens nach dem Aufwachen sind die Symptome am heftigsten: die betroffenen Gelenke sind sehr unbeweglich. Man spricht daher von der „Morgensteifigkeit“ als einem typischen Zeichen.

Die rheumatoide Arthritis verläuft schubweise.

Ein Schub kann mehrere Wochen dauern.

Zwischen den Schüben lassen die Beschwerden oftmals nach.

Die rheumatoide Arthritis ist eine recht verbreitete Krankheit.

Weltweit sind zwischen 0,5% und 1 % der Bevölkerung betroffen.

In Deutschland gibt es rund 800.000 Erkrankte.

Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer an rheumatoider Arthritis.

Die Erkrankung macht vor keiner Altersgruppe halt.

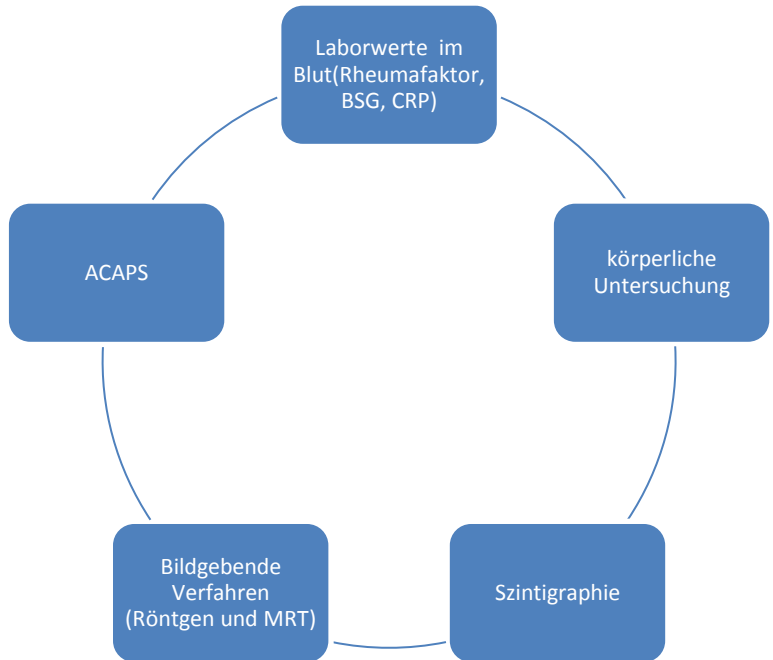
Auch Kinder und Jugendliche erkranken bereits.

Am häufigsten bricht die Krankheit zwischen dem 40. und dem 60. Lebensjahr aus.



## Diagnose

Es gibt verschiedene Wege um festzustellen, ob jemand an Rheuma erkrankt ist.



Die Begriffe aus diesem Schaubild und auch die Abkürzungen haben wir ganz hinten in der Broschüre im Kapitel „**Wörterbuch Rheuma**“ erklärt.

Grafik: ©Vera Apel-Jösch, 2017

## **Behandlung der rheumatoiden Arthritis**

Eine rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar.

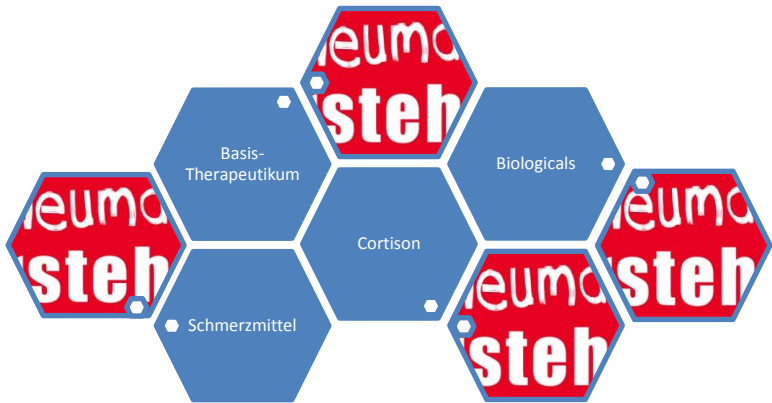
Aber man kann sie behandeln.

Besonders gut sind die Behandlungsaussichten, wenn die Erkrankung in einem frühen Stadium festgestellt wird. Dann lassen sich Gelenkszerstörungen stoppen.

Man begegnet der Erkrankung mit ganz unterschiedlichen Behandlungsformen, die miteinander kombiniert werden können:

- Basistherapeutika
- Schmerzmittel
- Cortison
- Biologicals
- Injektionen
- Operationen
- Ernährung
- Bewegungs-Therapie
- Patienten-Schulungen

Oft werden Behandlungs-Methoden miteinander kombiniert.



Grafik: © Vera Apel-Jösch, 2017/Fotos: eigene

Die Begriffe im Text und in diesem Schaubild werden im „**Wörterbuch Rheuma**“ am Heftende erklärt.

## **Was macht die rheumatoide Arthritis im Körper?**

Die Innenhaut der Gelenke, Schleimbeutel oder Sehnenscheiden wird von der Entzündung befallen, daraufhin schwillt diese Innenhaut sehr an und wuchert unkontrolliert.

Eine gesunde Innenhaut ist für die Gelenke sehr wichtig. Denn zum einen wird der Knorpel der Gelenke von der Innenhaut ernährt und zum anderen bildet die Innenhaut die Gelenkflüssigkeit. Diese Gelenkflüssigkeit ist das Schmiermittel zwischen den Gelenkflächen.

Wenn nun der Knorpel nicht mehr richtig ernährt wird und das Gelenk somit auch erkrankt, kann dies bis zur kompletten Zerstörung des Gelenks führen.

Aber auch schon vorher können die Entzündungen das Gelenk verformen und unbeweglich machen.

Rheuma-Patienten haben oft starke Schmerzen.

Manchmal sind neben den Gelenken auch andere Stellen im Körper von dem Rheuma in Mitleidenschaft gezogen. Das können die Tränendrüsen, Speicheldrüsen, Herz, Adern, Lunge und Augen sein.

Eine gezielte Vorbeugung ist nicht möglich. Wie fast überall helfen aber gesunde Lebensweise, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung beim Gesundbleiben.

Rheumatische Erkrankungen verlaufen sehr unterschiedlich.

Grundsätzlich kann man sagen, dass der Nachweis von Rheumafaktoren und Anti-Citrullin-Antikörpern im Blut auf einen eher aggressiven Verlauf schließen lässt.

## **Ursachen**

Die Ursachen rheumatischer Erkrankungen sind noch nicht gänzlich erforscht.

Was man weiß: Das Immunsystem spielt eine entscheidende Rolle.

Fehlgesteuerte Immunzellen wandern bei der Erkrankung in die Gelenke und produzieren dort entzündungsfördernde Stoffe.

Man weiß aber auch, dass Tabak-Rauchen das Erkrankungs-Risiko erhöht.

Vermutlich spielen auch Krankheitserreger (Viren und Bakterien) eine Rolle.

Auf alle Fälle gibt es erbliche Einflüsse.

Nach heutigem Stand der Wissenschaft denkt man, dass wahrscheinlich mehrere dieser möglichen Ursachen zusammen kommen müssen um eine rheumatoide Arthritis auszulösen.

## **Morbus Bechterew**

Hierbei handelt es sich um eine chronisch entzündliche Erkrankung, die vorwiegend die Wirbelsäule betrifft.

Wiederholte Entzündungen führen zu einer langsam fortschreitenden Verkrümmung der Wirbelsäule (Buckel) mit zunehmender Bewegungseinschränkung.

Letztlich kann es zu einer Versteifung kommen.

An Morbus Bechterew ist etwa jeder 100. Mensch in Deutschland erkrankt, Frauen sind geringfügig häufiger betroffen.

Typisch für Morbus Bechterew sind Schmerzen im tiefen Rücken über Monate, welche morgens und in Ruhe am schlimmsten sind.

Auch Niesen oder Husten verschlimmern die Schmerzen.

Hinzu kommen bisweilen Müdigkeit, Gewichtsverlust und Stimmungsschwankungen.

Es gibt keine Heilung für Morbus-Bechterew-Patienten.

Medizinisch werden die Schmerzen mit Medikamenten (NSAR, Cortison und Biologicals ->siehe Wörterbuch) und Spritzen behandelt.

Zudem versucht man die Beweglichkeit zu erhalten.

Hin und wieder wird auch die Wirbelsäule in einer Operation wieder aufgerichtet.



## **Psoriasis-Arthritis**

Hierbei handelt es sich um eine Erkrankung von Gelenken und/oder Wirbelsäule, welche im Rahmen einer bestehenden Schuppenflechte-Hauterkrankung auftritt.

Psoriasis ist das Fremdwort für Schuppenflechte.

Arthritis bedeutet Gelenkentzündung.

Psoriasis-Arthritis beschränkt sich nicht nur auf das knöcherne Skelett, auch die Weichteile können betroffen sein.

Zu den Weichteilen zählen: Sehnen, Schleimbeutel, Sehnenscheiden, Bänder, Kapseln.

Am häufigsten werden die kleinen Gelenke an Händen und Füßen befallen.

Aber auch Knie, Sprunggelenke und Ellenbogen sind oft betroffen.

Bei etwa einem guten Viertel der Erkrankten wird auch die Wirbelsäule befallen.

Zum Glück entwickeln nicht alle Menschen mit Schuppenflechte eine Psoriasis-Arthritis.

Bei etwa 75 % der an Psoriasis-Arthritis-Erkrankten geht der Arthritis erst ein Hautbefall voraus.

Es gibt aber auch wenige Betroffene, die keine Hauterscheinungen haben.

## **Kollagenosen**

Kollagenose ist der Oberbegriff für eine ganze Gruppe seltener Autoimmunerkrankungen.

Das Bindegewebe (=Kollagen) des Körpers wird vom Körper irrtümlich als „fremd“ eingestuft und der Körper bildet Antikörper um es zu bekämpfen.

Dieser Antikörper-Angriff auf körpereigene Bestandteile löst eine chronische Entzündung aus, eine Kollagenose entsteht.

Bindegewebe kommt fast im gesamten Körper vor, so sind von Kollagenosen Schleimhäute, Haut, Lunge, Nieren, Herz oder auch die Blutgefäße betroffen. Oft erkranken mehrere Organe gleichzeitig.

Deutlich mehr Frauen als Männer erkranken an Kollagenosen, die Erkrankungen treten meist im mittleren Lebensalter auf.

Die häufigste Kollagenose in Deutschland ist das Sjögren-Syndrom, hier sind etwa eine halbe Million Menschen betroffen.

Kollagenosen sind sehr schwer festzustellen.

Für jede Kollagenose gibt es eine Reihe von Diagnose-Kriterien des ACR (American College of Rheumatology).

Es muss eine bestimmte Anzahl von diesen Kriterien erfüllt sein, ehe der Arzt die Kollagenose gesichert feststellen kann.

### ***Symptome:***

#### Sjögren-Syndrom:

- Trockene Augen
- Trockener Mund
- Schwellung der Ohrspeicheldrüsen

#### Sklerodermie:

- Verhärtung des Bindegewebes
- Im Gesicht: starre Mimik, Verkleinerung der Mundöffnung
- Verfärbung von Zehen und Fingern bei Kälte
- Funktionsstörungen von Lunge, Herz und Nieren
- Beweglichkeit der Gelenke ist eingeschränkt

### Lupus erythematodes:

- Gelenkbeschwerden
- Nierenentzündungen
- Schmetterlingsflechte im Gesicht
- Verstärkte Lichtempfindlichkeit
- Verfärbte Finger und Zehen bei Kälte

### Polymyositis:

- betrifft vorwiegend die Muskulatur;  
macht muskelkaterähnliche  
Beschwerden

### Dermatomyositis:

- neben der Muskulatur ist auch die  
Haut betroffen; Gelenke, Lunge und  
Herz können auch erkranken

### Antiphospholipid-Syndrom:

Hier erkrankt die Blutgerinnung. Sowohl Verstopfung der Blutgefäße durch ein Blutgerinnsel als auch verstärkte Blutungsneigung kommen vor.

Diese Erkrankung tritt manchmal im Gefolge einer Rheumatoiden Arthritis oder eines Lupus erythematodes auf.

Als Therapie wird bei Kollagenosen das Immunsystem mit Medikamenten unterdrückt, damit der Körper aufhört sich irrtümlich selbst zu bekämpfen.

Allerdings hat dies als unschöne Nebenwirkung, dass der Körper viel leichter von Krankheitserregern krank gemacht werden kann.

## **Fibromyalgie**

Fibromyalgie ist -wörtlich übersetzt- ein Faser-Muskel-Schmerz.

Es handelt sich um eine chronische Schmerzkrankheit, die mehrere Bereiche im Körper befällt.

Die Diagnose ist oft langwierig. Früher hat man Fibromyalgie „Weichteilrheumatismus“ genannt, das war aber nicht richtig. Heute weiß man: Fibromyalgie ist keine entzündliche rheumatische Erkrankung. Fibromyalgie ist eine Störung der Schmerzverarbeitung.

In Deutschland sind 3,5 % der Bevölkerung betroffen, etwa fünfmal so viel Frauen wie Männer. Die Krankheit tritt meist zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr erstmals auf.

Krankheitszeichen:

- chronische Muskel- und Gelenkschmerzen an mehreren Stellen
- Schlafstörungen
- Allgemeine Erschöpfung

Hinzu kommen sehr verschiedene Symptome, über 150 solcher werden von Patienten benannt.

Vermutlich kommen mehrere erbliche, körperliche und seelische Faktoren zusammen, damit eine Fibromyalgie ausbricht. Die Erkrankung programmiert das Schmerzgedächtnis falsch und die Schmerzverarbeitung im Gehirn ist gestört. Man hat festgestellt, dass bei Fibromyalgie-Patienten die kleinen Nervenfasern geschädigt sind.

Behandlung:

- 3 mal pro Woche für 30 Minuten Ausdauertraining in geringer bis mittlerer Trainingsintensität
- Krafttraining
- **Keine** Schmerzmittel mit entzündungshemmenden Eigenschaften
- Keine Massagen
- Eventuell B-Vitamine als Kur
- Fernöstliche Bewegungstherapien (Tai Chi, Qi Gong, Yoga)
- Ein Schmerztagebuch führen
- Schlaftraining



- Rückzug verhindern, Kraftquellen nutzen, weiter am Leben teilnehmen
- Patientenschulungen besuchen

## **Rheuma und Ernährung**

Ernährung ist ein Behandlungs-Bestandteil in der Behandlung von an Rheuma erkrankten Menschen.

Man weiß, dass der Fettreichtum unserer Nahrung die Entstehung und Verschlechterung entzündlicher Prozesse im Körper begünstigt.

Hierbei gilt das Augenmerk den Arachidon-Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln, insbesondere in Fleisch.

Besonders hohe Arachidonsäure-Werte findet man in Eigelb, Schweine-Schmalz, Leber und fettreichen Milchprodukten.

Arachidonsäure fördert Entzündungen.

Fleischesser nehmen besonders viel Arachidonsäuren zu sich.

Daher wird Rheumatikern eine vegetarische Lebensweise ohne Fleisch und Fleischprodukte empfohlen. Geringe Fleischmengen (zwei Mal pro Woche

maximal) scheinen die Beschwerden zumindest nicht zu verstärken.

Linolsäure hingegen ist eine nützliche, entzündungshemmende Fettsäure.

Sie kommt in pflanzlichen Fetten vor, beispielsweise Rapsöl, Leinöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl und in Nüssen.

Auch fettreiche Fische wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch enthalten die wertvollen entzündungshemmenden Fettsäuren.

Wegen der dauernden Entzündung haben viele Rheumatiker vermehrt freie Radikale im Blut.

Das sind Stoffe, die die Zellen altern lassen und auch krebsempfänglich machen können.

Freien Radikalen kann man mit pflanzlicher Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten entgegen wirken.

Weiterhin wichtig sind Bewegung und Sonnenlicht – beides ist gut für die Knochen.

# Wörterbuch Rheuma

## A

**ACAPS**, Antikörper gegen -> **Anti-Citrullin-Antikörper**, citrillinierte Proteine; nutzt man als Untersuchungsmethode im Blut um die Krankheit festzustellen und zu klassifizieren

**ACR-Kriterien**; Abkürzung für die Kriterien des American College of Rheumatology

**akut**, plötzlich auftretend

**Analgetika**, Schmerzmittel

**analgetisch**, schmerzstillend, schmerzlindernd

**Anamnese**, Krankengeschichte

**Antibiotikum**, Medikament gegen Erkrankungen, die → **Bakterien** verursacht haben

**Anti-Citrullin-Antikörper, → ACAPS**

werden im Blut untersucht, damit kann man die Krankheit feststellen und es gibt Hinweise auf deren Verlauf

**Antigen**, Stoffe, die sich an →**Antikörper** hängen und so für das Immunsystem als gefährlich gekennzeichnet werden; lösen eine Reaktion des Immunsystems aus

**Antikörper**, zeigen an, ob der Körper bestimmte Erkrankungen hat oder hatte; oder ob das →**Immunsystem** gegen bestimmte Krankheitserreger gewappnet ist: kann man durch eine Blutuntersuchung feststellen

**Antirheumatika**, Arzneimittel gegen rheumatische Beschwerden

**Arthralgie**, Gelenkschmerz

**Arthritis**, Gelenkentzündung

**Arthrose**, Gelenkerkrankung durch Abnutzung (Verschleiß)

**Arthroskopie**, Gelenkspiegelung; der Arzt kann mit einem Instrument in das Gelenk hineinschauen

**Autoimmun-Erkrankung**, das Immunsystem bekämpft den eigenen Körper

## **B**

**Bakterien**, zum Teil Krankheitserreger; können mit Antibiotika behandelt werden

**Basis-Therapeutikum**, Medikament, das eine Rückbildung oder Krankheitsstopp bewirken soll; traditionell langwirksame Antirheumatika; sie werden nach einem festen Schema regelmäßig über einen längeren Zeitraum eingenommen

**Bindegewebe**, Körperbestandteil zwischen den Knochen, Organen, Muskeln und der Haut. Es besteht aus Zellen, Fasern, Sehnen, Bändern und Fettzellen.

**Biologics**, Immunblocker, unterdrückt die körpereigene Abwehr

**Blutsenkung**, Untersuchungsmethode; eine beschleunigte Blutsenkungsgeschwindigkeit kann ein Hinweis auf Entzündungen und Tumore sein; aber auch eine verlangsamte Blutsenkungsgeschwindigkeit kann ein Krankheitszeichen sein

**BSG**, Abkürzung für Blut-Senkungsgeschwindigkeit → **Blutsenkung**

**Buschke-Ollendorf-Syndrom** → **Dermatofibrose**, seltene Bindegewebs-Erkrankung mit Kombination von Haut- und Skelett-Erkrankungen

**BWS**, Abkürzung für Brust-Wirbel-Säule

## C

**Chemotherapie**, Behandlung von Tumorzellen oder Krankheitserregern mit Arzneimitteln, die diese Zellen oder Erreger abtöten oder zumindest stoppen

**chronisch**, länger andauernd, nicht nur vorübergehend

**Code**, Verschlüsselung; Geheimwort

**Compliance**, Bereitschaft des Patienten zur Mitarbeit bei der medizinischen Behandlung

**Cortisol**, = ->**Hormon**, dämpft Entzündungszeichen; wird oft als Medikament gegeben

**Crest-Syndrom**, sehr seltene  
→**Kollagenose**, systemische  
→**Sklerodermie**

**CRP**, C-reaktives Protein; zeigt Entzündungen im Blut an, Untersuchungsmethode



**CT**, Abkürzung für Computer-Tomographie; besonderes Röntgen-Bild; der Patient liegt in einer Art Ring

## **D**

**degenerativ**, abbauend, Abnutzung, durch Verschleiß bedingt

**Dermatofibrose**, Erkrankung des →**Bindegewebes**, →Kollagenose, dabei sind Haut- und Skelett erkrankt, selten

**Dermatomyositis**, „Lilakkrankheit“; entzündliche →**Myopathie** mit lilafarbener Verfärbung der Haut

**Diagnose**, Bezeichnung für festgestellte Krankheit

**Diagnostik**, Verfahren um herauszufinden, welche Krankheit der Patient hat (Befragung, Untersuchungen, Tests)

Differentialdiagnostik, Verfahren um herauszufinden, welche Krankheit der Patient von mehreren möglichen Krankheiten hat, die sich sehr ähnlich sind

**DMARDs**, Disease-modifying antirheumatic drugs → das Wort für **Basistherapeutikum** in englischer Sprache

## **F**

**Faszie**, Bindegewebshülle

**Fibromyalgie**, chronische Erkrankung, Muskel- und Bindegewebsschmerzen an → **Tenderpoints**; Faser-Muskel-Schmerz

## **G**

**Granulom**, Knötchen im Körpergewebe; entweder allergisch, infektiös oder chronisch-entzündlich

**Granulomatose, → Morbus Wegener**

## **H**

**HLA-Antigen**, für die Funktion des Immunsystems zuständig; Human Leukocyte Antigen, → **Antigen**

**Hormon**, Stoff, den der Körper selbst produziert und der Einfluss auf sehr viele Abläufe im Körper hat

**HWS**, Abkürzung für Hals-Wirbel-Säule

# I

**Immobilität**, Unbeweglichkeit, Steifigkeit

**Immunblocker**, Medikamente, die das körpereigene Abwehrsystem ausschalten sollen

**Immunglobulin**, Eiweiß zur körpereigenen Abwehr; → **Antikörper**

**Immunsuppression**, Unterdrückung der körpereigenen Krankheitsabwehr

**Immunsystem**, körpereigenes Abwehrsystem gegen Krankheiten

**Immunzellen**, Körperzellen, die bei der Krankheitsabwehr beteiligt sind

**Infektiös**, ansteckend

**Infiziert**, von Krankheitserregern befallen

**Infusion**, medizinisches Einbringen von Flüssigkeit in den Körper; meist in die Blutgefäße

**Injektion**, eine Spritze bekommen

**Intramuskulär**, in den Muskel

**Intravenös**, in die Vene (Blutgefäß)

## **K**

**Kollagen**, körpereigenes Eiweiß, hat eine Stützfunktion im → **Bindegewebe**

**Kollagenose**, Autoimmunerkrankung des → **Bindegewebes**

**Kollagenopathie**, → = **Kollagenose**

**Kortikoide**, Medikamente, die Cortison enthalten

## **L**

**Lupus Erythematodes**, → Kollagenose, mit sehr unterschiedlicher Haut- und Organbetroffenheit; auch Schmetterlingsflechte genannt wegen der bisweilen auftretenden schmetterlingsförmigen Rötung/Ausschlag im Gesicht

**LWAR**, Langwirksame Antirheumatika, →  
**Basistherapeutikum**

## **M**

**Medikament**, Arzneimittel

**metabolisch**, den Stoffwechsel betreffend

**Mobilisation**, etwas wieder beweglich machen (z.B. durch Krankengymnastik)

**Morbus Bechterew**, chronisches Rheumaleiden mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen

**Morbus Wegener**, →**Granulomatose**;  
entzündliche Erkrankung der Blutgefäße mit  
→**Granulomen** und →**Nekrosen**

**MRT**, Abkürzung für Magnet-Resonanz-Tomographie; Untersuchungsmethode mit Magnetfeldern; der Patient liegt in einer Röhre

**Muskelrelaxanzien**, Medikamente zum Abbau der Muskelspannung

**Myalgie**, Muskelschmerz

**Myopathie**, Muskelerkrankung

**Myositis**, Muskelentzündung

**Myositiden**, Muskelentzündungen

## **N**

**Nekrose**, Absterben von Gewebe

**Neuralgie**, Nervenschmerz

**Neuritis**, Nervenentzündung

**NSAR**; Nicht-steroidales Antirheumatikum; Schmerzmittel, das auch entzündungshemmend wirkt (unsere üblichen frei verkäuflichen Schmerzmittel)

**Nuklear-Medizin**, Fachgebiet der Medizin, das radioaktive Strahlen und Stoffe zur Diagnose und Behandlung einsetzt

## O

**Orthese**, medizinisches Hilfsmittel zur Stabilisierung, Entlastung und Ruhigstellung von Gliedmaßen

## P

**PET**; besondere Untersuchungsmethode in der → **Nuklearmedizin**; arbeitet mit bestimmten Computern und Scannern

**Physiotherapie**, Krankengymnastik

**Polymyalgia rheumatica**, reißende Muskelschmerzen in Schulter, Beckengürtel, Armen, Oberschenkel oder Nacken; betrifft meist über 60-jährige; im Blut feststellbare starke Entzündungszeichen

**Polymyositis**, entzündliche Erkrankung der Skelettmuskulatur

**Prognose**, Vorhersage über Krankheitsverlauf, Heilungsaussicht



**Psoriasis**, Schuppenflechte

**Punktion**, Einstich mit einer Nadel zur Entnahme von Körperflüssigkeit oder Gewebe

## R

**radioaktiv**, eine bestimmte Eigenschaft von Stoffen; diese senden Strahlen aus; diese Strahlen kommen in der Natur vor und werden auch künstlich hergestellt; man nutzt sie zum Beispiel zum Röntgen oder zur Bestrahlung von Tumoren.

**Raynaud Syndrom**, Störung der Gefäß-Regulation; schmerzende, kalte und verfärbte Finger bei Kälte und Stress

**Reaktive Arthritis**, Gelenkentzündung im Gefolge einer bakteriellen Infektion z.B. bei Borreliose (durch Zeckenbiss ausgelöste bakterielle Erkrankung) oder bei bestimmten Darmentzündungen

**Rheumafaktor**, →**Antikörper** gegen das körpereigene →**Immunglobulin G**

**Rheumatologie**, Fachgebiet der Medizin, das sich mit allen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises beschäftigt

**Röntgen**, Untersuchungsmethode; Durchleuchten des Körpers mit → **radioaktiven** Strahlen; es entsteht dabei ein Bild

## **S**

**Scanner**, Computerteil; wird in der Nuklearmedizin verwendet, macht Aufnahmen/Kopien und erkennt → **Codes**

**Schmetterlingsflechte**, siehe auch →**Lupus erythematodes**

**Sicca-Symptomatik**, →**Syndrom** mit Benetzungsstörung (Trockenheit) von Augen, Nase, Mundraum

**Sjögren-Syndrom, → Kollagenose;**  
mit→**Sicca-Syndrom;** Speichel- und  
Tränendrüsen sind erkrankt

**Sklerodermie, → Kollagenose, selten;**  
„harte Haut“, → **Autoimmunerkrankung**

**Sklerose, Verhärtung**

**Spondylarthritis, spezielle Rheumaform,**  
bei der die Wirbelgelenke betroffen sind

**Spondylitis ankylosans, →Morbus**  
**Bechterew**

**Stenose, Verengung**

**Symptom, Krankheitszeichen**

**Syndrom, Gruppe von Krankheitszeichen**

**Szintigramm, Bild, das bei der Szintigraphie**  
entsteht

**Szintigraphie, besonderes Röntgen-**  
Verfahren; der Patient nimmt vorher ein  
→**radioaktives** Arzneimittel ein

**SWS**, Abkürzung für Steiß-Wirbel-Säule, die letzten Wirbel unten im tiefen Rücken bis zum Gesäß

## T

**Tenderpoints**, Druckpunkte bei → **Fibromyalgie**; 18 festgelegte Schmerz-Druck-Punkte; nicht zu verwechseln mit → Trigger-Punkten, da bei den Tenderpoints die typische Muskelverhärtung fehlt

**Thrombose**, Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel

**Thrombus**, Blutgerinnsel

**Trigger-Punkte**, örtlich begrenzte, druckempfindliche, schmerzhafte Verhärtungen in den Muskeln; nicht mit → **Tenderpoints** zu verwechseln

## **V**

**Vaskulitis**, Entzündung von einem Blutgefäß

**Vaskulitiden**, Oberbegriff für Gefäßentzündungen

**Virus**, Krankheitserreger

## **W**

**Weichteilrheumatismus**, ungenauer Oberbegriff für Erkrankungen, die nicht die Gelenke, sondern Sehnen, Schleimbeutel und gelenknahe Weichteile betreffen.

**Druck:**

Reha gmbh

Dudweiler Str.72

66 111 Saarbrücken

info@rehagmbh.de

06 81/93 62 10

**Herausgeber:**



„Wir sind Selbsthilfe“

c/o IKK Südwest

[www.wir-sind-selbsthilfe.de](http://www.wir-sind-selbsthilfe.de)



Ihre Notizen:



The logo for IKK Südwest features a blue circle with a white dot inside, resembling a stylized 'i'. To its right, the letters 'iKK' are written in a bold, black, sans-serif font. Further right, the word 'Südwest' is written in a larger, black, sans-serif font. A thin black horizontal line is positioned below the entire logo.

**iKK Südwest**

The logo for 'WIR SIND SELBSTHILFE' consists of three overlapping circles: a yellow one on the left, a green one in the middle, and a blue one on the right. The word 'WIR' is written in large, white, bold, sans-serif letters across the circles. To the right of the circles, the words 'SIND' and 'SELBSTHILFE' are stacked vertically in a smaller, grey, sans-serif font. A thin black horizontal line is positioned below the entire logo.

**WIR SIND SELBSTHILFE**