



33-mal «Rheuma persönlich»

Patienten mit Rheuma werden in der Regel von Hausarzt und Experten gemeinsam betreut, eine gute Zusammenarbeit sowie das Wissen um allfällige Red Flags (siehe auch Seite 190) sind die Basis für eine bestmögliche Versorgung. Fortschritte in der Behandlung stehen an fach- sowie hausärztlichen Fortbildungen auf dem Programm. Aber wissenschaftlich auf dem neuesten Stand zu sein, bedeutet nicht unbedingt, die Auswirkungen der Erkrankung in all ihren Facetten zu kennen und zu wissen, wie es sich anfühlt, mit Rheuma zu leben. Was sind die grössten Hürden, und welche Dinge – jenseits von Medikamenten – können den Alltag erleichtern? Einen Einblick gibt der Podcast «Rheuma persönlich» der Rheumaliga Schweiz, der im ersten Jahr nach Beginn der Coronapandemie gestartet wurde.

In bislang 33 Folgen befassen sich die Gäste von Podcast-Gastgeberin Carla Keller mit verschiedenen Aspekten rund um die Erkrankung. Sie berichten zum Beispiel von ihren persönlichen Erfahrungen: Drei Jugendliche erzählen, wie sich Rheuma für betroffene Kinder und Angehörige anfühlt; eine Betroffene schildert einen ganz normalen Tag mit all seinen Herausforderungen, und Silvia Jauch, Botschafterin der Rheu-

maliga Schweiz, berichtet, wie man mit Rheuma reisen kann und worauf Rheumapatienten bei der Wahl eines geeigneten Reiseziels achten sollten. Eine weitere Folge widmet sich dem autogenen Training in Theorie und Praxis, und in einer anderen Episode kommen explizit Männer zu Wort, um auch aus dieser Perspektive etwas über den Umgang mit der Erkrankung zu erfahren. Neben den Patienten äussern sich auch Experten, die den Betroffenen verschiedene Ausprägungen der Erkrankung verständlich erklären und therapeutische Möglichkeiten aufzeigen. Dabei finden medikamentöse Optionen oder der Einsatz von Cannabis und Komplementärmedizin ebenso ihren Platz wie operative Behandlungen und aktuelle Entwicklungen in der Forschung. Eine Ernährungsberaterin erläutert, was eine entzündungshemmende Ernährung bringen kann und was von den Versprechungen vermeintlicher Superfoods wie Ingwer und Kurkuma zu halten ist.

Die Folgen dauern 30 bis 45 Minuten und vermitteln (frisch) Betroffenen wie auch Familienangehörigen einen Eindruck davon, was es bedeutet, mit Rheuma zu leben. Vielleicht kennen Sie das Angebot der Rheumaliga Schweiz und empfehlen es bereits dem einen oder anderen Patienten; ansonsten könnte es sich lohnen, einmal hineinzuschnuppern. ▲

Christine Mücke

Unter folgendem Link oder direkt via QR-Code finden Sie den Podcast der Rheumaliga Schweiz:

<https://www.rosenfluh.ch/qr/podcast-rheumaliga>

