



**RHEUMATOIDE ARTHRITIS**  
EIN RATGEBER FÜR PATIENT\*INNEN

<b>Vorwort</b>	<b>05</b>
<b>Was Sie über Rheumatoide Arthritis (RA) wissen sollten</b>	<b>06</b>
RA – Was ist das genau?	06
Wer ist betroffen?	06
Wie entsteht die RA?	06
Welche Gelenke sind betroffen?	07
Was im Körper kann noch erkranken?	07
Wie verläuft die RA?	08
Die Wichtigkeit der Früherkennung	08
Typische Anzeichen und Hinweise auf eine RA	09
<b>Die Diagnose</b>	<b>10</b>
Wie wird die RA diagnostiziert?	10
<b>Die Therapie – Informationen zur Behandlung</b>	<b>12</b>
Wie kann die RA behandelt werden?	12
Medikamentöse Therapie	13
Weitere Therapiemöglichkeiten	15
Sonstige begleitende Maßnahmen	17
<b>Ernährungstipps zur Therapieunterstützung</b>	<b>18</b>
Rheuma ist nicht gleich Rheuma	18
Vollwertig essen, genussvoll leben	19
Heilfasten mit Vorsicht	19
Gesund kann so schmackhaft sein – probieren Sie es aus!	20
Ernährung als Therapiesäule	22
Mediterrane Küche als Leitfaden	23
Tipps zur Medikamenteneinnahme	23

## **Tipps zur sozialen und finanziellen Unterstützung**

**24**

Der 1. Schritt

24

Steuer-Spar-Tipps

24

Vorteile und Vergünstigungen

27

Finanzielle Unterstützung im Alltag

29

Antragsstellung

30

Ihre Ansprechpartner\*innen in sozialen Fragen

32

## **Buchtips und weiterführende Informationen**

**34**





## LIEBE PATIENTIN! LIEBER PATIENT!

Rheumatoide Arthritis gilt als häufigste entzündliche Erkrankung des rheumatischen Formenkreises – rund 62.500 der in Österreich lebenden Menschen sind derzeit davon betroffen. Ist die Krankheit einmal fortgeschritten, wird es immer schwieriger, sie in den Griff zu bekommen. Man kann rheumatische Erkrankungen nicht heilen, aber man kann den Verlauf verlangsamen und möglicherweise sogar stoppen. Durch aktives Mitwirken können Sie Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen.

Diese Broschüre soll Ihnen das Krankheitsbild bestmöglich erklären und Ihnen weiterführende Informationen zu den Ursachen der Erkrankung, zu Diagnoseverfahren und Therapieansätzen sowie zahlreiche Tipps und weiterführende Kontakte bieten. Die Informationen dienen als Ergänzung zur medizinischen Betreuung durch Ihren Arzt\*Ihre Ärztin und können diese auf keinen Fall ersetzen.

### SIE SIND NICHT ALLEINE!

Es gibt mehr Menschen, als Sie denken, die unter rheumatischen Beschwerden leiden. Gemeinsam ist es oft leichter, den Behandlungsweg zu durchschreiten. Scheuen Sie sich nicht, eine Selbsthilfegruppe zu kontaktieren, wenn Sie Unterstützung brauchen.

## WAS SIE ÜBER RHEUMATOIDE ARTHRITIS (RA) WISSEN SOLLTEN

### ► RHEUMATOIDE ARTHRITIS – WAS IST DAS GENAU?

Die Rheumatoide Arthritis (RA), auch chronische Polyarthritits genannt, ist eine chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung, die zu einer Zerstörung der kleinen Gelenke (z. B. Finger, Handrücken, Zehen) und großen Gelenke (z. B. Hüfte, Knie) führen kann. Die Krankheit zeigt einen individuell ausgesprochen variablen Verlauf – sie kann sehr mild, mit nur seltenen Schüben verlaufen, es gibt aber auch schwere Formen mit Beteiligung innerer Organe.

### ► WER IST BETROFFEN?

In Österreich sind ca. 0,5 bis 1 % der Bevölkerung (Frauen 3x so häufig wie Männer) von Rheumatoider Arthritis betroffen. Obwohl die Krankheit in jedem Alter (auch bei Kindern und Jugendlichen) zum ersten Mal auftreten kann, erkranken die meisten Menschen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr daran.

### ► WIE ENTSTEHT DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS?

Die genaue Ursache der RA ist bislang unbekannt. Man vermutet eine vererbte Veranlagung, die in Verbindung mit einer Reihe äußerer Faktoren zu einer Fehlregulation des Immunsystems und einer sogenannten Autoimmunreaktion führt.

Das bedeutet, dass das Immunsystem den eigenen Körper bekämpft und das kann weitreichende Schädigungen von Gelenken und Organen zur Folge haben. Aber auch äußere Einflüsse und verschiedene Umweltfaktoren können als Auslöser einer RA von Bedeutung sein.

## ► WELCHE GELENKE SIND BETROFFEN?

Bei der RA sind zumeist mehrere Gelenke gleichzeitig entzündet. Typischerweise sind dabei die kleinen Gelenke an Händen und Füßen betroffen, zu Anfang besonders die Fingergrundgelenke und Fingermittelgelenke sowie die Zehengrundgelenke und Handgelenke. Im weiteren Verlauf der Erkrankung kommt es meist zu einem Fortschreiten mit Zunahme der betroffenen Gelenke. Die Entzündung greift dann oft auf die größeren Gelenke an Händen, Armen (Ellenbogen, Schulter), Füßen und Beinen (Hüfte, Knie, Sprunggelenk) über. Auch die Halswirbelsäule kann betroffen sein.

Eine Weichteilbeteiligung der RA äußert sich in Sehnenscheidenentzündungen vor allem im Bereich der Finger, außerdem in Schleimbeutelentzündungen und in Rheumaknoten. Rheumaknoten sind tastbare Knötchen unter der Haut, die sich an der Streckseite von Gelenken finden, z. B. im Bereich der Ellenbogen. Ein mögliches Frühsymptom ist das Carpaltunnelsyndrom, das bei vielen Patient\*innen beidseitig auftritt und der Entzündung an den Gelenken manchmal vorausgeht.

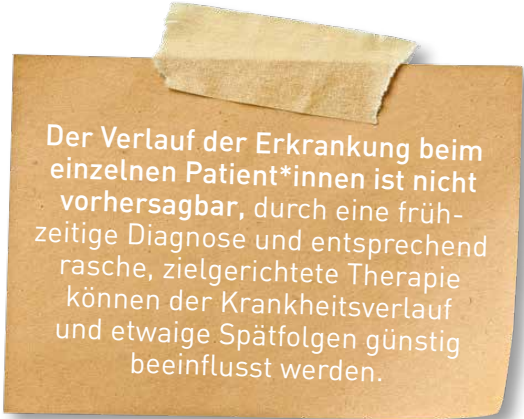
## ► WAS IM KÖRPER KANN NOCH ERKRANKEN?

Außerhalb der Gelenke können sich Organmanifestationen der RA auf nahezu alle inneren Organe und Organsysteme erstrecken. Häufig kommt es dabei zu Augenentzündungen von Bindehäuten und Hornhäuten und einer Vergrößerung von Leber und Milz. Weiters kann es zu Schwellungen von Lymphknoten und zu Blutbildveränderungen mit einer entzündlich bedingten Blutarmut und einer vermehrten Bildung von Blutplättchen kommen. Einen Hinweis auf ein prognostisch ungünstiges Krankheitsbild gibt eine Beteiligung von Gefäßen (Vaskulitis).

### ► WIE VERLÄUFT DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS?

Krankheitsbeginn und Verlauf der RA sind von Patient\*in zu Patient\*in oft sehr unterschiedlich. Die Erkrankung kann ganz plötzlich mit akuten Beschwerden beginnen, aber auch schleichend mit sehr unspezifischen Symptomen.

Bei einem Großteil der Betroffenen verläuft sie fortschreitend und schubweise, d. h., die Beschwerden nehmen im Laufe der Jahre zu. Dazwischen können verschiedenen lange Phasen mit geringer Krankheitsaktivität liegen.



Der Verlauf der Erkrankung beim einzelnen Patient\*innen ist nicht vorhersagbar, durch eine frühzeitige Diagnose und entsprechend rasche, zielgerichtete Therapie können der Krankheitsverlauf und etwaige Spätfolgen günstig beeinflusst werden.

### JE FRÜHER, DESTO BESSER – DIE WICHTIGKEIT DER FRÜHERKENNUNG

Eine entzündlich bedingte Zerstörung von Gelenknorpeln und gelenknahen Knochen setzt bereits sehr früh im Krankheitsverlauf ein. Mit der Zeit entwickeln sich Verformungen und Fehlstellungen, es kommt zu einem Fortschreiten des Krankheitsbildes mit einer Ausweitung auf weitere Gelenke und/oder Organe. So weit soll es aber auf keinen Fall kommen! Wird die Erkrankung in einem möglichst frühen Stadium erkannt, kann der Entzündungsprozess durch gezielte Behandlung möglicherweise gestoppt und Folgeschäden dadurch vermieden werden.



## ► TYPISCHE ANZEICHEN UND HINWEISE AUF EINE RA



Ausgeprägte Morgensteifigkeit der Gelenke über mindestens eine Stunde (6 Wochen lang)



Entzündung (Arthritis) in mindestens drei Gelenkregionen (6 Wochen lang)



Entzündungen (Arthritis) von Fingergrund- und -mittelgelenken und/oder Zehengrundgelenken (6 Wochen lang)



Symmetrisches Gelenkbefallmuster (d. h. auf beiden Körperseiten, 6 Wochen lang)



Kleine harte Knötchen unter der Haut, sogenannte „Rheumaknoten“



Nachweis von Rheumafaktoren im Blut



Nachweis typischer Veränderungen von Finger- und Handgelenken im Röntgenbild

Die Wahrscheinlichkeit einer RA ist besonders hoch, wenn mindestens vier der oben angeführten sieben Kriterien erfüllt sind.

## DIE DIAGNOSE

### ► WIE WIRD DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS DIAGNOSTIZIERT?

Gerade bei Krankheitsbeginn ist es auch für einen erfahrenen Rheumatologen\*eine erfahrene Rheumatologin nicht immer einfach, eine RA sicher zu diagnostizieren, vor allem, wenn das Krankheitsbild sehr uncharakteristisch ist. Zu Beginn sind auch manche typische Laborbefunde noch unauffällig.

### DIE DIAGNOSE BERUHT IM WESENTLICHEN AUF FOLGENDEN DREI SÄULEN

#### GENAUE ANAMNESE UND EINGEHENDE KÖRPERLICHE UNTERSUCHUNG

unter besonderer Berücksichtigung des Gelenkstatus durch Ihren Arzt\* Ihre Ärztin

#### LABORUNTERSUCHUNGEN


Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG), C-reaktives Protein (CRP), Rheumafaktor, Anti-CCP-Antikörper

#### UNTERSUCHUNGEN MITTELS BILDGEBENDER VERFAHREN

Röntgen, Magnetresonanztomographie (MRT), Gelenksonographie

Gerade weil das Krankheitsbild der RA zu Beginn oft sehr unspezifisch ist, können auch zahlreiche andere Erkrankungen als Ursache für die Beschwerden infrage kommen.

Es ist Aufgabe des Arztes\*der Ärztin, die verschiedenen Krankheitsbilder unter Berücksichtigung aller verfügbaren Informationen und diagnostischer Hinweise voneinander abzugrenzen.



Zu den wichtigsten Krankheiten, die von einer RA abgegrenzt werden müssen, zählen:

- Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose)
- Gicht
- Morbus Bechterew
- Psoriasis Arthritis
- Durch Infektionen bedingte Gelenkentzündungen
- Viele andere entzündliche/chronische Erkrankungen der Gelenke und des Bindegewebes

## DIE THERAPIE – INFORMATIONEN ZUR BEHANDLUNG

### ► WIE KANN DIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS BEHANDELT WERDEN?

Rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar, kann aber meist sehr gut behandelt werden. Die wichtigsten Behandlungsziele bei der RA sind Linderung der Schmerzen, Aufhalten der Gelenkzerstörung und Erhalt der Funktionsfähigkeit der Gelenke.

#### DIE THERAPIE RICHTET SICH INDIVIDUELL NACH

- der Krankheitsaktivität
- dem Krankheitsstadium
- dem Ausmaß der körperlichen Einschränkung
- der prognostischen Einschätzung der Erkrankung

Während man früher allenfalls eine Linderung der Beschwerden erreichen konnte, bestehen heute dank moderner Behandlungsmöglichkeiten gute Chancen, einen Zustand weitgehender oder sogar vollständiger Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Im Verlauf der Behandlung sollten in regelmäßigen Abständen bestimmte Kontrolluntersuchungen durchgeführt werden, um mögliche Nebenwirkungen zu erkennen und/oder festzustellen, ob der Patient\*die Patientin auf die Therapie anspricht.

## ► MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Die Wahl der Therapie richtet sich unter anderem nach der Schwere der Erkrankung, bestehenden Begleiterkrankungen und weiteren Aspekten, wie dem Alter der Patient\*innen. Bei allen medikamentösen Behandlungsformen können Nebenwirkungen auftreten. Diese wird Ihr Arzt\*Ihre Ärztin ausführlich mit Ihnen besprechen, bei Fragen oder Beschwerden sollten Sie sich als Patient\*in immer an Ihre behandelnden Ärzt\*innen oder Apotheker\*innen wenden.

### **Folgende Möglichkeiten stehen zur Behandlung der Rheumatoiden Arthritis zur Verfügung:**

#### **ANALGETIKA**

Reine Analgetika wie Paracetamol oder schwach wirksame Opioide kommen vor allem bei Schmerzen mechanischer Ursache (z.B. Fehlbelastung bei Hüft- oder Kniegelenkverschleiß) zum Einsatz. Sie bekämpfen den Schmerz und nicht die rheumatoide Arthritis.

#### **GLUKOKORTIKOIDE (Z.B. KORTISON)**

Kortison und Rheumatismus waren von Anfang an untrennbar miteinander verbunden und werden es in nächster Zukunft sicherlich auch bleiben. Der therapeutische Effekt von Kortison besteht in einer raschen und stark entzündungshemmenden Wirkung. Dadurch ist es insbesondere bei akuten Erkrankungsschüben mit schweren Gelenk- und Allgemeinbeschwerden unentbehrlich geworden.

#### **NICHTSTEROIDALE ANTIRHEUMATIKA (NSAR)**

Nichtsteroidale Antirheumatika sind Medikamente, die neben der kurzfristigen Schmerzlinderung auch die Entzündung hemmen und bei nahezu allen rheumatischen Krankheiten eingesetzt werden können. Sie können allerdings die fortschreitende Zerstörung der Gelenke nicht aufhalten. Aufgrund ihres Nebenwirkungsprofils sollen sie aber nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Bei Bedarf müssen gleichzeitig magenschonende Medikamente gegeben werden.

### **BASISTHERAPEUTIKA**

#### **(DMARDS – DISEASE MODIFYING ANTI-RHEUMATIC DRUGS)**

Basistherapeutika greifen aktiv in das Immunsystem ein und führen dadurch direkt zu einer Verringerung der entzündlichen Reaktionen an den Gelenken, um Gelenkschwellungen und Gelenkerstörungen zu verhindern. Es ist wichtig, dass Sie bereits bei Auftreten der ersten Krankheitssymptome mit einer Basistherapie beginnen – Ihr Arzt\* Ihre Ärztin wird Ihnen die für Sie optimale Therapie empfehlen.

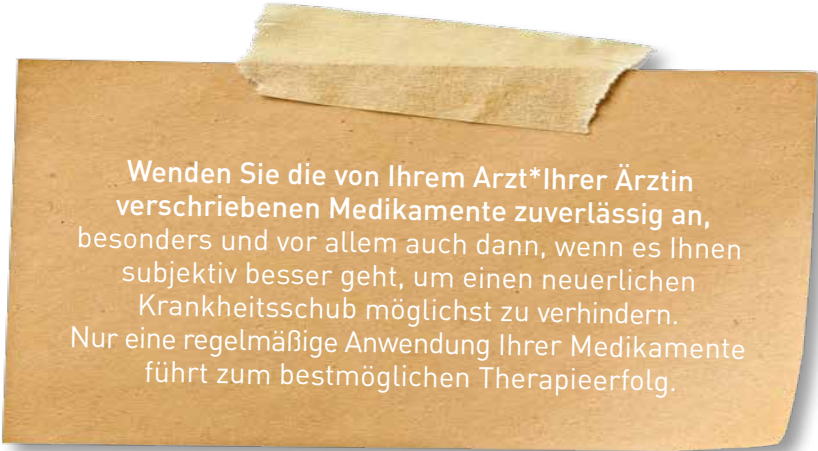
### **BIOLOGIKA**

Es handelt sich hierbei um verschiedenartige, biotechnologisch hergestellte Eiweiße, die gezielt in den Entzündungsvorgang eingreifen und körpereigene Stoffe blockieren, die Entzündungen hervorrufen oder verstärken. Wichtige Angriffspunkte sind z.B. Botenstoffe wie Tumor-Nekrose-Faktor alpha (TNF-alpha), Interleukine (IL-1 und IL-6) oder bestimmte Typen von Immunzellen (Untergruppen von B- und T-Zellen). Biologika kommen individuell bei der Therapie der Rheumatoiden Arthritis, Psoriasis-Arthritis, Morbus Bechterew, Plaque-Psoriasis sowie chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen zum Einsatz und werden subkutan (als Spritze unter die Haut) oder intravenös verabreicht.

### **SMALL MOLECULES**

Eine weitere Therapieoption zur Behandlung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen stellen die sogenannten „Small Molecules“ dar. Dabei handelt es sich um kleinmolekulare Substanzen, die mittels chemischer Methoden hergestellt werden.

Im Gegensatz zu klassischen DMARDs werden Small Molecules zielgerichtet entwickelt, um eine ganz bestimmte Struktur im Körper, die bei der Erkrankung eine wichtige Rolle spielt, anzugreifen. Aufgrund der kleinen Größe dieser Medikamente, können überaktive Immunzellen direkt im Zellinneren gehemmt werden. Dadurch geht die Entzündung zurück und Symptome wie Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken können vermindert werden. Diese Medikamente werden oral, als Tablette, eingenommen.



Wenden Sie die von Ihrem Arzt\*Ihrer Ärztin  
verschriebenen Medikamente zuverlässig an,  
besonders und vor allem auch dann, wenn es Ihnen  
subjektiv besser geht, um einen neuerlichen  
Krankheitsschub möglichst zu verhindern.  
Nur eine regelmäßige Anwendung Ihrer Medikamente  
führt zum bestmöglichen Therapieerfolg.

## ► WEITERE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Das **Funktionstraining** findet in Gruppen unter Anleitung speziell geschulter Physiotherapeut\*innen als Warmwassertherapie oder als Trockengymnastik statt.

### ZUR FUNKTIONSTHERAPIE ZÄHLEN UNTER ANDEREM

- Mobilisationstechniken
- Koordinationsübungen
- Muskelkräftigung
- Konditionsaufbauübungen
- stabilisierende Übungen der Gelenke
- Gangschulung
- Haltungsaufbauübungen

Durch das Funktionstraining sollen je nach Krankheitsdauer, Krankheitsaktivität und bereits vorhandenen Funktionseinbußen ungünstige Gelenkfehlstellungen vermieden und korrigiert werden.

Auch **Ergotherapie** kann hilfreich sein. Sie soll dazu beitragen, eingeschränkte Bewegungsabläufe durch Übungen zu verbessern bzw. wieder zu erlernen. Dadurch wird die Selbstständigkeit des Patienten\*der Patientin im privaten wie beruflichen Bereich gestärkt. Manchmal ist auch eine Versorgung mit Hilfsmitteln erforderlich, z. B. Öffner für Wasserhähne, Griffverdickungen für Besteck oder Verlängerungsgriffe für Schuhlöffel, deren Einsatz/Anwendung in der Ergotherapie auch trainiert wird.

### ZIEL DER PHYSIOTHERAPIE IST

- die Muskelkräftigung
- der Erhalt bzw. die Verbesserung der Funktionalität der Gelenke, der Statik und der Beweglichkeit
- Vorsorge und Erhalt der Mobilität

Zur Verfügung stehen u. a. Heilgymnastik, Elektrotherapie, Magnetfeldtherapie, TENS (Transcutane Nervenstimulation), Hydrotherapie u. v. m.

### DIE PHYSIKALISCHE MEDIZIN NUTZT PHYSIKALISCHE GESETZE, KRÄFTE UND APPARATE FÜR DIAGNOSTIK UND THERAPIE, Z. B.

- Mechanotherapie (= Bewegungstherapie)
- Elektrotherapie (= Behandlung mit den verschiedenen Formen des elektrischen Stroms, die vom menschlichen Organismus toleriert werden und denen Heilwirkung zukommt)
- die Thermotherapie (= Wärmetherapie, wesentliches Medium ist das Wasser)
- sowie Kryotherapie (= Kältetherapie).



Sind alle herkömmlichen Methoden ausgeschöpft und die Gelenkschmerzen bleiben dennoch bestehen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt\*Ihrer Ärztin, der\*die Ihnen alles über die Möglichkeit einer **operativen Behandlung** sagen kann.

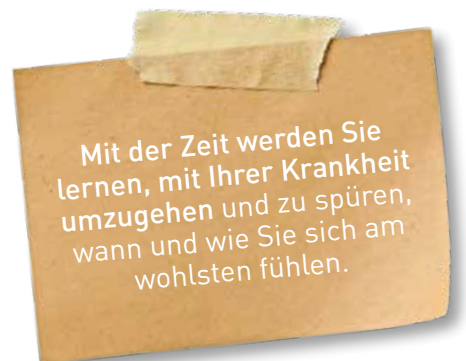
## ► SONSTIGE BEGLEITENDE MASSNAHMEN

Die Rheumatoide Arthritis hinterlässt bei den Betroffenen nicht nur körperlich ihre Spuren, sie bedeutet auch eine große psychische Belastung. Hier können begleitende psychotherapeutische Verfahren und/oder psychosoziale Betreuung oft eine große Hilfe darstellen, um die vielen Herausforderungen im Zusammenhang mit der Erkrankung besser bewältigen zu können.

Durch gezielte Strategien lassen sich auch Schmerzreaktionen günstig beeinflussen. Dabei können ganz verschiedenartige Methoden hilfreich sein, wie z. B. Verhaltenstherapie, Entspannungsübungen, Meditation, Yoga oder Tai-Chi. Sie ermöglichen eine bessere Stress- und Schmerzbewältigung, führen zur Steigerung der Lebensqualität und können langfristig den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Nicht zuletzt können diese Methoden auch dazu beitragen, psychische Probleme wie Depressionen oder Ermüdungserscheinungen, die in Zusammenhang mit der Erkrankung auftreten, besser zu bewältigen.

Welche Methode für Sie geeignet ist und Ihnen am ehesten zusagt, müssen Sie mit der Zeit selbst herausfinden. Nicht jedes Verfahren ist für alle Patient\*innen geeignet. Beraten Sie sich mit Ihren Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen!



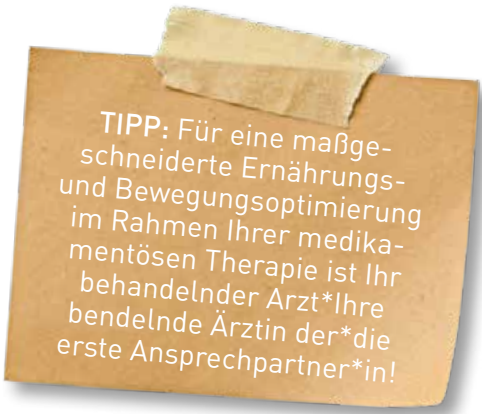
## ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR THERAPIEUNTERSTÜTZUNG

In der Rheumatherapie ist eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung weitaus mehr als nur die Basis eines gesunden Lebensstils. Beschwerden können gelindert, Entzündungen gehemmt und der Knochenaufbau gefördert werden. Dadurch lässt sich möglicherweise der Medikamentenkonsum reduzieren und die Lebensqualität deutlich erhöhen.

Eines kann die Ernährung allerdings nicht: die Erkrankung heilen bzw. eine Therapie ersetzen. Die bewusste Nahrungsaufnahme ist eine sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen Therapie und Bewegungsempfehlung Ihres Arztes\*Ihrer Ärztin. Um Ihren Körper fit zu halten, müssen Sie ihm helfen, mit der Krankheit fertig zu werden. Das wird viel zu wenig beachtet – viele RA-Patient\*innen weisen eine Fehl- oder Mangelernährung auf. Dem gilt es vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Die Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler in der Rheuma-Therapie!

### ► RHEUMA IST NICHT GLEICH RHEUMA

Rheumatoide Arthritis, Osteoporose oder Gicht: Unter dem Sammelbegriff „Rheuma“ werden rund 400 Erkrankungen aus dem sogenannten rheumatischen Formenkreis zusammengefasst. So unterschiedlich, wie die einzelnen Erkrankungen und ihre Erscheinungsformen sind, sind auch die Schwerpunkte bei den Ernährungstipps. Somit kann es keine allgemeingültige Ernährungsformel für alle Rheuma-Patient\*innen gleichermaßen geben.



**TIPP:** Für eine maßgeschneiderte Ernährungs- und Bewegungsoptimierung im Rahmen Ihrer medikamentösen Therapie ist Ihr behandelnder Arzt\*Ihre behandelnde Ärztin der\*die erste Ansprechpartner\*in!

Was Sie in diesem Kapitel finden, ist eine Ernährungsempfehlung, die sich darauf bezieht, worauf Sie achten und was Sie vermeiden sollten. Und wo Sie vor allem herzlich zulangen dürfen.

Neben dem gewohnten Essverhalten ist es aber auch wichtig, Ihre Bewegungsgewohnheiten einmal zu überdenken. Wie viel bewegen Sie sich im Alltag und wie viel Zeit investieren Sie für Ihre körperliche Fitness? Übergewicht belastet die Gelenke zusätzlich. Sport hält den Körper fit und das Gewicht unter Kontrolle.

### ► VOLLWERTIG ESSEN, GENUSSVOLL LEBEN!

Die Basis eines gesunden Lebensstils ist eine ausgewogene, vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung. Das hält den Körper gesund, leistungsstark und in Balance. Bei einer einseitigen Lebensmittelzusammenstellung bzw. einer Diät besteht die Gefahr, dass dem Körper wesentliche Nährstoffe vorenthalten werden.

### ► HEILFASTEN MIT VORSICHT

Durch das Fasten lässt sich innerhalb kürzester Zeit eine vorübergehende Verbesserung der Entzündung bewirken. Denn durch das ausschließliche Trinken von Flüssigkeit fehlt die Aufnahme der Arachidonsäure über die Nahrung.

**ACHTUNG:** Fasten ist keine dauerhafte Ernährungsform. Außerdem besteht die Gefahr, dass eine bestehende Mangel- und Fehlernährung gefördert wird. Besprechen Sie eine geplante Heilfastenkur im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt\*Ihrer behandelnden Ärztin.

► **GESUND KANN SO SCHMACKHAFT SEIN –  
PROBIEREN SIE ES AUS!**



**Essen Sie vielseitig!** Kosten Sie sich durch die bunte Vielfalt der Nahrungsmittel. Beachten Sie dabei aber ein angemessenes Verhältnis aus nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln.



**Greifen Sie bei Getreideprodukten und Kartoffeln ruhig zu!**

Reis, Brot und Nudeln (idealerweise aus Vollkornmehl) sowie Kartoffeln sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, Spurenelementen sowie sekundären Pflanzenstoffen und enthalten kaum Fett. Achten Sie beim Kochen auf eine fettsparende Zubereitung und verwenden Sie fettarme Zutaten.



**Tun Sie sich 5x am Tag etwas Gutes!** Obst und Gemüse, möglichst frisch bzw. nur kurz gegart, sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen (wie Carotinoiden, Flavonoiden). Es ist leichter als gedacht, 5x am Tag eine Portion Obst oder Gemüse zu essen, z. B. als Jause, Saft, Beilage oder Hauptmahlzeit.



**Schützen Sie sich mit Milch vor Osteoporose!** Täglich Milch und Milchprodukte sowie 1–2x pro Woche Fisch; dafür Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Maßen, lautet die Empfehlung. 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen völlig aus, um den Körper mit der erforderlichen Menge an Eisen und den Vitaminen B1, B6 und B12 zu versorgen. Milch enthält das wertvolle Kalzium. Nährstoffe wie Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren finden sich in Seefischen.



**Konsumieren Sie Zucker und Salz in Maßen!** Achten Sie bei Lebensmitteln und Getränken auf den Zuckergehalt. Würzen Sie Ihre Speisen mit Kräutern, das verleiht viel Geschmack und Sie benötigen weniger Salz. Verwenden Sie vorwiegend Salz mit Jod und Fluorid.



**Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette!** Beispielsweise Raps- und Sojaöl. Achten Sie auf unsichtbares Fett wie z. B. in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Süßwaren und Fertigprodukten. Auch wenn Fett dem Körper lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren liefert, ist zu viel davon gesundheitsgefährdend und führt zu Übergewicht bis hin zu möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insgesamt reichen 60–80 g Fett pro Tag völlig aus.



**Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag!** Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke wie Tee (ungesüßt). Trinken Sie Alkohol nur gelegentlich und in geringen Mengen.



**Wählen Sie schonende Kochverfahren!** Garen Sie die Speisen kurz und bei niedriger Temperatur, mit wenig Wasser und wenig Fett. So behalten die Lebensmittel ihren natürlichen Geschmack und ihre Nährstoffe.



**Lassen Sie Ihr Auge mitessen!** Richten Sie die Speisen ansprechend auf dem Teller an, decken Sie den Tisch und nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Sie werden sehen, um wie viel geschmackvoller die Mahlzeit so wird. Zusätzlich fördert das bewusste und langsame Essen das Sättigungsgefühl.



**Bleiben Sie mobil!** Achten Sie auf Ihr Gewicht und Ihre körperliche Fitness. Mit 30–60 Minuten Bewegung bzw. Sport pro Tag halten Sie Ihren Körper in Form und fördert Ihre Gesundheit.

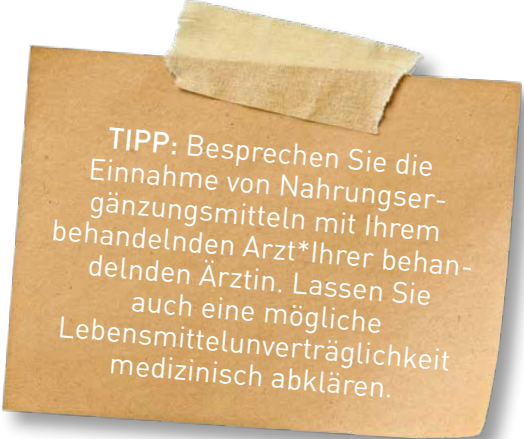
### ► ERNÄHRUNG ALS THERAPIESÄULE

Gerade für Rheuma-Patient\*innen ist die Ernährung weitaus mehr als Teil eines gesunden Lebensstils. Sie ist eine sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen Therapie und zur Bewegungsempfehlung Ihres Arztes\*Ihrer Ärztin. Denn über die Ernährung lassen sich Beschwerden und Verlauf der rheumatischen Erkrankungen günstig beeinflussen sowie das Wohlbefinden im Alltag steigern.

Aber welche Stoffe in welchen Lebensmitteln bewirken welche Reaktionen? Welche Zutaten sollte man auf dem Speiseplan reduzieren bzw. vermeiden und welche Gerichte schmecken nicht nur gut, sondern tun auch gut?

Entzündungsfördernde Botenstoffe, die aus **Arachidonsäure** gebildet werden, können Schmerzen und eine Überwärmung in den Gelenken sowie Schwellungen verursachen. Nehmen Sie deshalb nicht zu viel Arachidonsäure über die Nahrung zu sich! Arachidonsäure ist in zahlreichen tierischen Nahrungsmitteln enthalten wie in Fleisch und Wurstwaren, aber auch in Eiern sowie in Milch und Milchprodukten (z. B. Käse).

Bestimmte Fettverbindungen, sogenannte **Lipide**, können Einfluss nehmen auf die Produktion dieser Botenstoffe und haben somit entzündungshemmende Eigenschaften. Dabei handelt es sich um mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren (u. a. in Fischöl) oder einfach ungesättigte wie z. B. in Olivenöl.



**TIPP:** Besprechen Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem behandelnden Arzt\*Ihrer behandelnden Ärztin. Lassen Sie auch eine mögliche Lebensmittelunverträglichkeit medizinisch abklären.

**Antioxidantien** können auch die Bildung von Entzündungsbotenstoffen reduzieren. Vitamin E ist das wichtigste Antioxidant, das durch Vitamin C und selenhaltige Enzyme aufgebaut wird. Die meisten Antioxidantien können dem Körper über eine vollwertige Ernährung zugeführt werden. Nur Vitamin E und Selen sind in der Nahrungsaufnahme meist nicht ausreichend vorhanden.

## ► MEDITERRANE KÜCHE ALS LEITFADEN

Die mediterrane Küche ist eine gute kulinarische Orientierungshilfe, die wegen ihrer Zusammensetzung grundsätzlich nicht entzündlich wirkt. Die Zusammenstellung der Gerichte wird von viel Gemüse und Obst dominiert.

Joghurt und magere Käsesorten ersetzen Milchprodukte mit einem hohen Fettanteil. Fisch ist der Hauptlieferant von tierischem Eiweiß; besonders empfehlenswert sind Lachs oder Seefische aufgrund ihres hohen Anteils an Fischölen. Die Gerichte bestehen aus wenig Fett, wobei hauptsächlich Oliven- und Rapsöl sowie pflanzliche Margarine verwendet werden. Wer sich konsequent an die mediterrane Kost hält, wird schon bald den positiven Effekt spüren.

### TIPPS ZUR MEDIKAMENTENEINNAHME

Die Nahrungsaufnahme kann Einfluss auf die Wirkung und Verträglichkeit der Medikamente haben. Nehmen Sie nichtsteroidale Antirheumatika gegen Ende der Mahlzeit zu sich. Säurebindende Medikamente sollten zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden und nie zusammen mit anderen Arzneimitteln.

## TIPPS ZUR SOZIALEN UND FINANZIELLEN UNTERSTÜTZUNG

Rheuma stellt Betroffene immer wieder vor neue Herausforderungen – gesundheitlich, gesellschaftlich, aber auch finanziell. Das Leben mit einer chronischen Erkrankung kann kostenintensiv sein. Neben den finanziellen Ausgaben können auch Existenzängste aufkommen: Kann ich weiterhin meinen Job ausüben? Was ist, wenn ich nicht mehr arbeiten kann? Alles in allem Gedanken, die sich um ein zentrales Thema drehen – die soziale Sicherheit. Dieses Kapitel soll Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Möglichkeiten in Hinblick auf die soziale Sicherheit und die finanziellen Förderungen bieten.

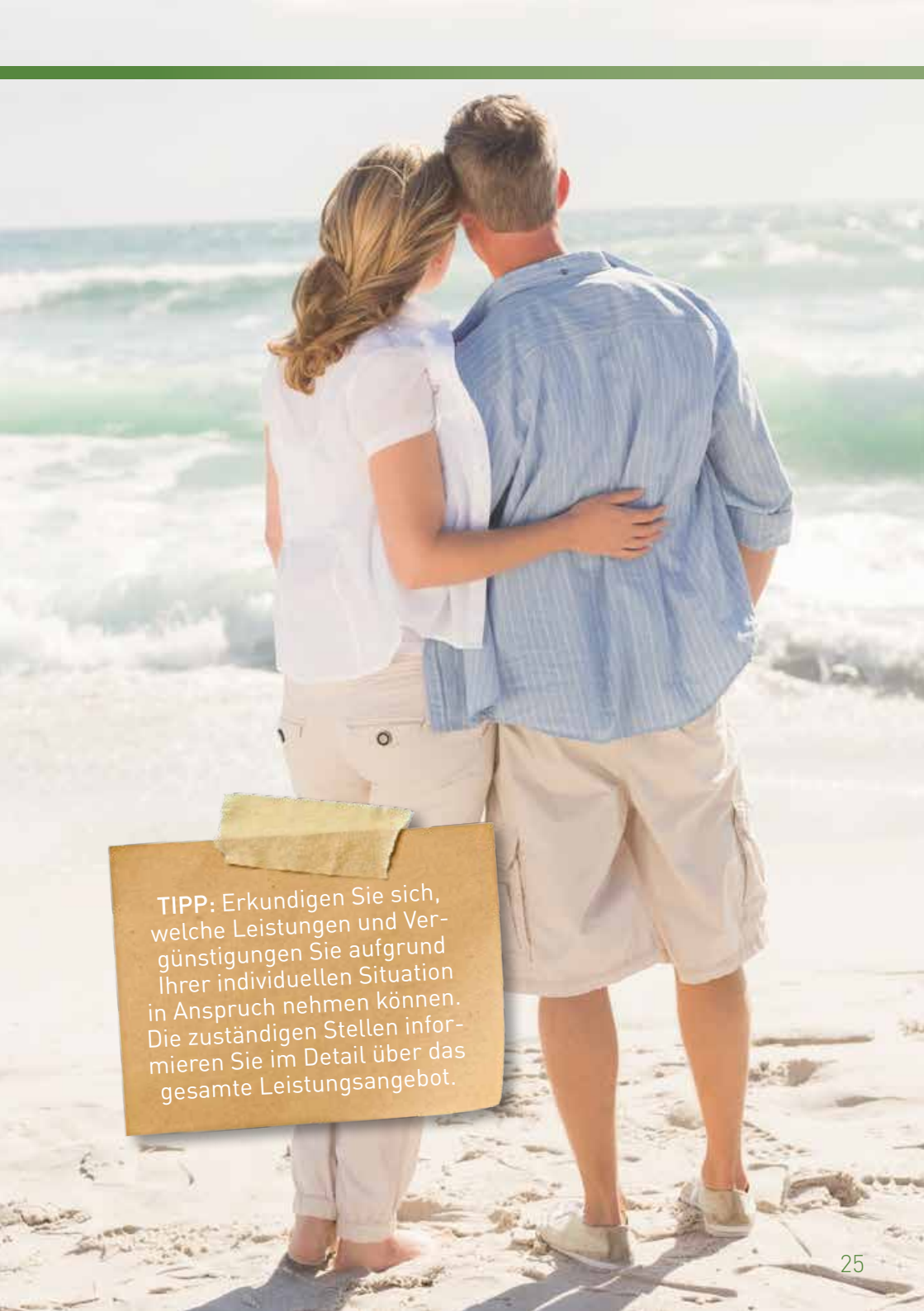
### ► DER 1. SCHRITT

Grundsätzlich hängen die Leistungen bzw. deren Höhe, die Sie in Anspruch nehmen können, von Ihrem individuellen Gesundheitszustand ab. Kurzum: Die Intensität, mit der Ihre Krankheit Ihren Alltag bestimmt, ist ausschlaggebend für die Art und Höhe der Unterstützung. Ebenso kann Ihre soziale und finanzielle Situation entscheidend für die positive Zusage zu einer Beihilfe sein. Die erste Anlaufstelle ist das Sozialministerium. Im Zuge eines **Feststellungsantrags** wird Ihr derzeitiger Gesundheitszustand überprüft und der Grad Ihrer körperlichen Einschränkung medizinisch festgestellt. Das Antragsformular sowie weitere Formulare erhalten Sie beim Sozialministeriumservice oder als Download unter [https://www.oesterreich.gv.at/themen/menschen\\_mit\\_behinderungen.html](https://www.oesterreich.gv.at/themen/menschen_mit_behinderungen.html) oder [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at).

### STEUER-SPAR-TIPPS

Generell können Sie als Lohnsteuerzahler\*in im Rahmen der Arbeitnehmer\*innenveranlagung bestimmte Aufwendungen und Ausgaben als „außergewöhnliche Belastungen“ bei Ihrem zuständigen Finanzamt geltend machen. Dabei handelt es sich um Belastungen, die „außergewöhnlich“ und „zwangsläufig erwachsen“ sind sowie Ihre wirtschaftliche Leistungsfähigkeit einschränken.



A photograph of a young couple standing on a sandy beach, embracing and looking out at the ocean. The woman is on the left, wearing a white short-sleeved blouse and light-colored trousers. The man is on the right, wearing a light blue striped short-sleeved shirt and light-colored cargo shorts. They are standing close together, with the woman's arm around the man's waist. The background shows waves breaking on the shore under a bright sky.

**TIPP:** Erkundigen Sie sich, welche Leistungen und Vergünstigungen Sie aufgrund Ihrer individuellen Situation in Anspruch nehmen können. Die zuständigen Stellen informieren Sie im Detail über das gesamte Leistungsangebot.

### „AUSSERGEWÖHNLICHE BELASTUNGEN“ MIT SELBSTBEHALT SIND U. A. KRANKHEITSKOSTEN WIE

- Arzt- und Krankenhaushonorare
- Kosten für Medikamente
- Rezept- und Krankenscheingebühren
- Behandlungsbeiträge
- Aufwendungen für Heil- und Sehbehelfe
- Fahrtkosten zum Arzt\*zur Ärztin oder ins Spital

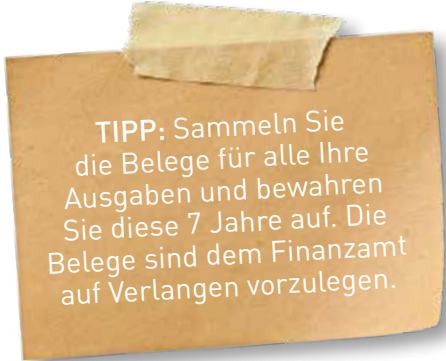
Kurkosten können Sie ebenso als „außergewöhnliche Belastungen“ geltend machen, wenn der Kuraufenthalt aufgrund Ihrer Erkrankung und aus medizinischen Gründen notwendig ist.

### ABSETZBAR SIND Z. B.

- Aufenthaltskosten
- Kosten für medizinische Betreuung und Kurmittel
- Fahrtkosten zum und vom Kurort; bei pflegebedürftigen Personen und Kindern auch die Kosten für eine Begleitperson

**ACHTUNG!** Führt eine Krankheit zu einer mindestens 25 %igen Behinderung ist keine Kürzung um den Selbstbehalt vorzunehmen! Somit können Sie Ihre Krankheits- und Kurkosten, die im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung stehen, als Heilbehandlung ohne Berücksichtigung des Selbstbehalts geltend machen.

Alle Informationen im Detail finden Sie im **Steuerbuch**, das Sie beim Finanzamt erhalten oder als Download unter [www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at) (Publikationen – Broschüren-Ratgeber).



**TIPP:** Sammeln Sie die Belege für alle Ihre Ausgaben und bewahren Sie diese 7 Jahre auf. Die Belege sind dem Finanzamt auf Verlangen vorzulegen.

## ► VIELE VORTEILE UND VERGÜNSTIGUNGEN

Wenn Ihnen beim Feststellungsantrag (Sozialministeriumservice) ein Grad der Behinderung von mindestens 50 % medizinisch bestätigt wurde, gehören Sie zum Personenkreis der „begünstigten Behinderten“.

### DADURCH GENIESSEN SIE BESONDEREN SCHUTZ, FINANZIELLE FÖRDERUNGEN SOWIE ERLEICHTERUNGEN DES SOZIALMINISTERIUMSERVICE WIE Z. B.

- Erhöhten Kündigungsschutz als Dienstnehmer\*in
- Förderungen zum Ausgleich der Behinderung am Arbeitsplatz
- Zusatzurlaub
- Freibetrag bei Lohn- und Einkommenssteuer
- Fahrpreismäßigung auf Bahnlinien der ÖBB

Außerdem können Sie einen **Behindertenpass** beim Sozialministeriumservice beantragen. Es handelt sich um einen österreichweit anerkannten Pass, mit dem Sie bei diversen Veranstaltungen sowie Freizeit- und Kultureinrichtungen Ermäßigungen erhalten. Einen Anspruch auf finanzielle Leistungen haben Sie mit diesem Pass nicht.

Im Rahmen des Behindertenpasses können Sie auch die „Unzumutbarkeit der Benützung der öffentlichen Verkehrsmittel“ beantragen. Wenn Sie die medizinischen Voraussetzungen erfüllen, bekommen Sie für Ihren PKW jährlich eine Autobahnvignette gratis.

**ACHTUNG!** Dieser Eintrag berechtigt nicht zum Parken auf einem Behindertenparkplatz!

Der **Behindertenausweis** nach § 29b StVO ist europaweit einheitlich gestaltet und ermöglicht es Ihnen, die im jeweiligen EU-Mitgliedsstaat geltenden Vergünstigungen zu nützen.

### ALS INHABER DES AUSWEISES SIND SIE U. A. BERECHTIGT

- auf Behindertenparkplätzen zu parken
- in Kurzparkzonen länger zu parken
- in Fußgängerzonen während der Zeiten der Ladetätigkeit zu parken

### WEITERS SIND SIE U. A. BEFREIT VON

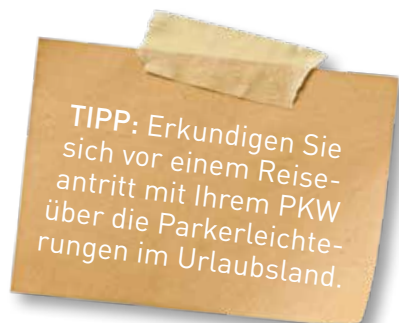
- Parkgebühren (wenn Sie den PKW selbst lenken)
- KFZ-Steuer
- motorbezogener Versicherungssteuer

### ACHTUNG! DER AUSWEIS IST GUT SICHTBAR HINTER DER WINDSCHUTZSCHEIBE ANZUBRINGEN.

Sie können aber auch eine finanzielle Unterstützung bei der Adaptierung Ihres PKWs sowie einen persönlichen Parkplatz beantragen. Die zuständigen Stellen sind in Wien die MA15, in den Bundesländern die Bezirkshauptmannschaften bzw. das Magistrat.

Das Antragsformular für einen Behindertenausweis erhalten Sie beim Sozialministeriumservice und als Download unter [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at) (Menschen mit Behinderung – Parkausweis).

**ACHTUNG!** Wenn Sie um einen Parkausweis gemäß §29b StVO ansuchen, beauftragt die Behörde den Amts- bzw. Polizeiarzt\*die Amts- bzw. Polizeiärztin mit der Begutachtung Ihrer Lenkerberechtigung (Führerschein). Nähere Informationen für mehr Mobilität im Straßenverkehr erhalten Sie unter [www.clubmobil.at](http://www.clubmobil.at).



## ► FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Einkaufen gehen, Wohnung putzen oder die tägliche Körperpflege: Wenn Sie Unterstützung brauchen oder Sie in Ihrem Alltag vor unlösbaren Problemen stehen, dann sollten Sie nicht zögern, einen Antrag auf Pflegegeld zu stellen.

Je mehr Hilfe Sie aus gesundheitlichen Gründen benötigen, desto höher steigen Ihre monatlichen Ausgaben. Da kann die finanzielle Unterstützung durch das **Pflegegeld** eine deutliche Erleichterung im Alltag sein.

Das Pflegegeld ist eine zweckgebundene Leistung, die für die Abdeckung der pflegebedingten Mehraufwendungen bestimmt ist. Es handelt sich um einen pauschalierten Betrag, der keine Erhöhung des Einkommens darstellt und nicht versteuert werden muss.

Das Pflegegeld wird in 7 Stufen je nach Pflegebedarf monatlich ausbezahlt, wobei Ihr Einkommen bzw. Ihr Vermögen sowie die Ursache der Pflegebedürftigkeit nicht relevant sind.

Pflegebedarf besteht dann, wenn Sie sowohl bei Betreuungsmaßnahmen (betreffen den persönlichen Bereich, u. a. Kochen, Medikamenteneinnahme, Essen) als auch bei Hilfsverrichtungen (d. h. sachlicher Bereich, u. a. Besorgen von Bedarfsgütern des täglichen Lebens, Reinigung der Wohnung) auf die Unterstützung anderer angewiesen sind.

## HÖHE DES PFLEGESELDES

Pflegebedarf <sup>#</sup>	Stufe	Betrag in Euro monatlich (netto)
mehr als 65 Stunden	1	162,50
mehr als 95 Stunden	2	299,60
mehr als 120 Stunden	3	466,80
mehr als 160 Stunden	4	700,10
mehr als 180 Stunden <sup>##</sup>	5	951,00
mehr als 180 Stunden <sup>###</sup>	6	1.327,90
mehr als 180 Stunden <sup>####</sup>	7	1.745,10

# Pflegebedarf in Stunden pro Monat.

## wenn ein außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich ist

### wenn zeitlich unkoordinierbare Betreuungsmaßnahmen erforderlich sind und diese regelmäßig während des Tages und der Nacht zu erbringen sind ODER die dauernde Anwesenheit einer Pflegeperson während des Tages und der Nacht erforderlich ist, weil die Wahrscheinlichkeit einer Eigen- oder Fremdgefährdung gegeben ist

#### wenn keine zielgerichteten Bewegungen der vier Extremitäten mit funktioneller Umsetzung möglich sind ODER ein gleich zu achtender Zustand vorliegt

Aktuelle Zahlen finden Sie hier:

[www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/pflege/4/Seite.360516.html](http://www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/pflege/4/Seite.360516.html)

## ► ANTRAGSTELLUNG

Sie können das Pflegegeld nach dem jeweiligen Landespflegegeldgesetz formlos beim Magistrat, der Bezirkshauptmannschaft bzw. dem Gemeindeamt beantragen (wenn Sie berufstätig, mitversicherter Angehöriger\*mit-versicherte Angehörige, Bezieher\*in einer Sozialhilfe oder einer Beamtenpension eines Landes bzw. einer Gemeinde sind).

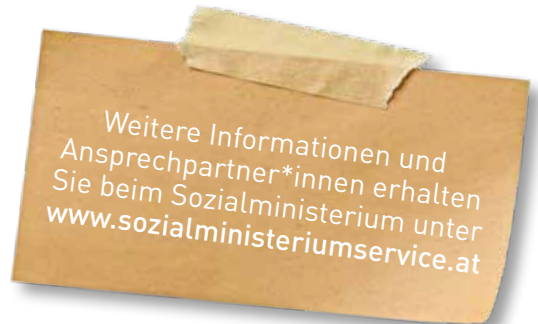
Wenn Sie ärztliche Atteste über Ihren derzeitigen Gesundheitszustand haben, dann legen Sie diese Ihrem Antrag bei.

**AUSNAHMEN:** Wenn Sie aufgrund eines Arbeitsunfalls oder einer Berufskrankheit pflegebedürftig geworden sind, leitet der Unfallversicherungsträger das Verfahren ein. Sind Sie Pensionist\*in oder Rentenbezieher\*in, müssen Sie den Antrag bei der pensionsauszahlenden Stelle einbringen.

Im Anschluss erhalten Sie ein Formular, in dem Sie u. a. die Tätigkeiten angeben, die Sie nicht mehr selbstständig ausführen können. Bitte retournieren Sie dieses Formular unterschrieben an den zuständigen Entscheidungsträger.

Im nächsten Schritt erfolgt die medizinische Begutachtung durch einen Sachverständigen in Ihren eigenen Wohnräumen. Laden Sie zu diesem Termin eine Vertrauensperson bzw. eine Pflegeperson ein, die zusätzlich Angaben zur Ihrer Pflegesituation machen kann.

Das ärztliche Sachverständigen-gutachten ist die Basis, aufgrund dessen Ihnen der zuständige Entscheidungsträger\*die zuständige Entscheidungsträgerin den Anspruch bzw. die Höhe des Pflegegeldes per Bescheid mitteilt.



Sollten Sie mit diesem Bescheid nicht einverstanden sein, können Sie die Entscheidung überprüfen lassen und ev. Klage einbringen.

## ► BROSCHÜRENSERVICE DES SOZIALMINISTERIUMS

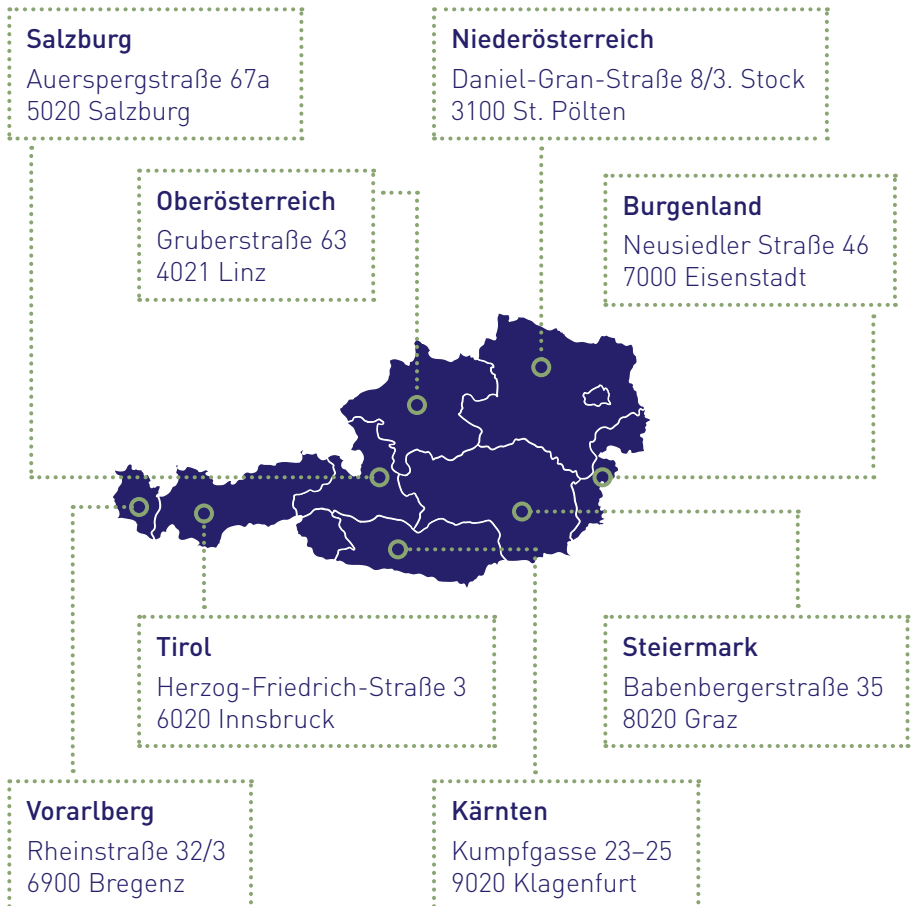
Das Sozialministerium bietet kostenlose Broschüren an unter:  
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at>

## ► IHRE ANSPRECHPARTNER\*INNEN IN SOZIALEN FRAGEN

### BUNDESAMT FÜR SOZIALES UND BEHINDERTENWESEN - SOZIALMINISTERIUMSERVICE

1010 Wien, Babenbergerstraße 5  
Tel. +43 (0) 1 588 31  
[www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at)

#### Landesstellen in den Bundesländern:





## BUNDESMINISTERIUM FÜR FINANZEN

1010 Wien, Johannesgasse 5

Tel. +43 (0) 50 233 233

Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 15.30 Uhr; Freitag von 7.30 bis 12.00 Uhr

[www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at)

## GESUNDHEITSDIENST DER STADT WIEN (MA15)

1030 Wien, Thomas-Klestil-Platz 8, TownTown

Tel. +43 (0) 1 4000 8015, Montag bis Freitag von 07.30 bis 15.30 Uhr

[www.wien.gv.at](http://www.wien.gv.at)

## BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES UND KONSUMENTENSCHUTZ (BMASK)

1010 Wien, Stubenring 1

Tel. +43 (0) 1 711 00 - 86 22 86, Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr

[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)

Informationen und Beratung zum Thema Pflege bietet das Bürger\*innen-service des Sozialministeriums unter der **gebührenfreien Telefonnummer 0800 201 611** sowie die Internetplattform für pflegende Angehörige.

## BUCHTIPPS UND WEITERE INFORMATIONEN

### ► BUCHTIPPS

#### **DIAGNOSE RHEUMA. LEBENSQUALITÄT MIT EINER ENTZÜNDLICHEN GELENKERKRANKUNG**

**Daniela Loisl, Rudolf Puchner**

Springer Verlag (2008), ISBN 978-3211756379

#### **RHEUMA - DAS CHAMÄLEON UNTER DEN KRANKHEITEN**

**Reinhold Pongratz, Klaus Machold,  
Valerie Nell-Duxneuner, Stephan Pflugbeil**

Download unter:

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.844510&portal=svportal>

#### **DAS RHEUMAKOCHBUCH**

**Gabriela Eichbauer-Sturm**

papermaker.at (2010), ISBN 978-3950239027



## ► WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Dorfstraße 4, 5761 Maria Alm

Tel. 0699-15 54 16 79, Mail: [info@rheumaliga.at](mailto:info@rheumaliga.at), Web: [www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)

### PFIZER CORPORATION AUSTRIA GMBH

[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

### SELBSTHILFEORGANISATIONEN – INFORMATION UND AUSTAUSCH FÜR BETROFFENE

#### Österreichische Rheumaliga

Österreichische Selbsthilfegruppe

[www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)

#### Rheumalis

Rheumalis unterstützt rheumakranke Kinder und Jugendliche, deren Familienangehörige und Betreuer\*innen.

[www.rheumalis.org](http://www.rheumalis.org)

#### Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew

Österreichische Selbsthilfegruppe speziell für Patient\*innen mit Morbus Bechterew (Spondylitis Ankylosans).

[www.bechterew.at](http://www.bechterew.at)

#### Rheuma Online

Umfassende Informationen zu Rheuma – unter anderem eine Rheumalandkarte, um Spezialist\*innen zu finden.

[www.rheuma-online.at](http://www.rheuma-online.at)

#### Help 4 your Company

Die help4youcompany berät und unterstützt Sie bei Fragen und Herausforderungen im Bereich Medizin & Gesundheit.

[www.h4ycompany.at](http://www.h4ycompany.at)

#### Deutsche Rheuma Liga

Die größte deutsche Selbsthilfeorganisation

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

### INFOBROSCHÜREN ANFORDERN

Sie können diese und andere kostenlose Broschüren jederzeit unter der Telefonnummer **01 521 15-0** oder unter [www.pfizer.at](http://www.pfizer.at) bestellen oder herunterladen.

### MÖCHTEN SIE PFIZER AUS ANDERWEITIGEN GRÜNDEN KONTAKTIEREN, BEACHTEN SIE BITTE DIE FOLGENDEN KONTAKTMÖGLICHKEITEN.

Möchten Sie eine Nebenwirkung melden, dann wenden Sie sich bitte an:  
[AUT.AEReporting@pfizer.com](mailto:AUT.AEReporting@pfizer.com)

Medizinische Anfragen richten Sie bitte an:

[medical.information@pfizer.com](mailto:medical.information@pfizer.com)

Anfragen zu Produktreklamationen richten Sie bitte an:

[reklamation.austria@pfizer.com](mailto:reklamation.austria@pfizer.com)

**INFOBROSCHÜREN  
ANFORDERN**

Sie können diese und andere  
kostenlose Broschüren  
jederzeit anfordern unter:  
+43 (0) 1 521 15-0 oder  
[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

Bei den gezeigten Personen handelt es sich um Fotomodelle, welche von der Krankheit nicht betroffen sind.

Medieninhaber: Pfizer Corporation Austria GmbH, Druck: Adare International Ltd., Berlin

Fotos: istockphoto.com © Jacob Wackerhausen; fotolia.com © picsfive, © Reicher

**PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.**

Floridsdorfer Hauptstraße 1, A-1210 Wien

Tel. +43-1-521 15-0

[www.pfizer.at](http://www.pfizer.at)

