

Carolines Top-Tipps zum Umgang mit ihrer Erkrankung

ADVANTAGE
HERS 

Tennis-Champion Caroline Wozniacki erhielt 2018 die Diagnose rheumatoide Arthritis. Hier verrät sie ihre Top-Tipps zum Umgang mit chronisch entzündlichen Erkrankungen* wie rheumatoider Arthritis, axialer Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis und Psoriasis.

Es ist wichtig, dass Sie während aller Phasen Ihres Lebens eine aktive Rolle im Umgang mit Ihrer Krankheit einnehmen. Dies sind nur einige Bereiche, deren Vorteile Sie nutzen sollten...



Sprechen Sie mit Ihrem Facharzt

Eine offene und ehrliche Kommunikation mit einem Arzt ist entscheidend für das Leben mit chronisch entzündlichen Erkrankungen wie z.B. der rheumatoiden Arthritis. Ich führe gerne regelmäßige Gespräche mit meinem Facharzt, um die Auslöser, Symptome, Behandlungspläne und meinen allgemeinen Gesundheitszustand von Tag zu Tag zu beobachten und im Griff zu haben. Durch diese Gespräche übernehmen Sie aktiv die Kontrolle.



Denken Sie daran, SIE stehen an erster Stelle!

Denken Sie daran, sich selbst an erste Stelle zu setzen und Ihr Leben soweit Sie können selbst in die Hand zu nehmen. Je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, desto besser können Sie sich einen Vorteil im Umgang mit ihr verschaffen. Würden Sie lieber im Schlafanzug auf dem Sofa bleiben? Dann machen Sie das. Sie möchten gerne Freunde um sich haben? Dann rufen Sie sie an. Denken Sie daran, es ist Ihre Erkrankung, also geben Sie die Regeln vor.



Umgeben Sie sich mit positiven Menschen

Mein Vater (und Trainer!), mein Ehemann, meine Familie, mein Team und meine Freunde sind für mich eine riesige Unterstützung. Egal, ob bei der Arbeit, zu Hause, in der Schule oder Universität - umgeben Sie sich mit einem Kreis positiver Menschen, die Sie unterstützen können.



Essen Sie gut, um sich gut zu fühlen

Nicht viele Menschen wissen, dass eine Erkrankung wie rheumatoide Arthritis das Risiko anderer schwerer Erkrankungen, wie Diabetes und Herzerkrankungen, erhöhen kann.^{1,2,3,4,5}

Um das Risiko für diese anderen Erkrankungen zu minimieren, achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit Vitaminen, Mineralien und guten Nährstoffen, um z.B. Ihren Blutdruck unter Kontrolle zu halten und gesunde Cholesterinwerte zu fördern. Jedoch alles in Maßen; mein Lieblingsessen ist ein chinesisches Gericht, welches ich mir nach Hause bestelle und ich liebe es, genüsslich Süßigkeiten zu essen, wenn ich trainiere.



Führen Sie einen aktiven Lebensstil

Ich weiß, ich weiß, natürlich empfehle ich es, Fitness zu machen, aber ich konnte keine Top-Liste erstellen, ohne diesen Punkt mit aufzunehmen! Wenn Sie Sport machen und sich bewegen, fühlen Sie sich nicht nur besser, sondern es ist auch gut für Ihre Gesundheit. Ein Training mit geringer körperlicher Belastung, wie z.B. ein Spaziergang oder Schwimmen gehen, kann Ihren Gelenken wirklich guttun. Warum versuchen Sie nicht mal, mit einem Freund zu trainieren? Einige meiner besten Freunde sind Tennisspieler und ein wenig Wettbewerb und gegenseitige Motivationen unter Freunden hilft.



Seien Sie geduldig mit Anderen.

Oft sind unsere Erkrankungen für andere Mitmenschen unsichtbar. Die Menschen sehen die Müdigkeit oder die Schmerzen nicht. Denken Sie daran, geduldig mit den Menschen zu sein, die nicht verstehen, was Sie durchmachen. Mein letzter Tipp: Schreiben Sie eine Notiz auf Ihrem Smartphone, die Ihre Erkrankung erklärt und die Sie aufrufen können, wenn Sie neue Leute treffen oder mit neuen Szenarios konfrontiert werden.

Quellenangaben:

1. Armstrong EJ, et al. Psoriasis and major adverse cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Am Heart Assoc.* 2013;2(2):e000062.
2. Rosenbaum JT, et al. Insight into the Quality of Life of Patients with Ankylosing Spondylitis: Real-World Data from a US-Based Life Impact Survey. *Rheumatol Ther.* 2019;6(3):353-367.
3. Coates LC, et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis 2015 Treatment Recommendations for Psoriatic Arthritis. *Arthritis Rheumatol.* 2016;68(5):1060-71.
4. Crowson CS, Liao KP, Davis JM, et al. Rheumatoid Arthritis and Cardiovascular Disease. *Am Heart J.* 2013;166(4): 622-628.
5. van der Horst-Bruinsma IE, Nurmohamed MT, Landewé RB. Comorbidities in patients with spondyloarthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2012;38(3):523-538.
6. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed April 2020.

*Über chronisch entzündliche Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis und Psoriasis

Chronische Entzündungen sind langfristige Entzündungen. Eine Entzündung ist eine natürliche Reaktion unseres Immunsystems. Der Körper versucht, Krankheitserreger und Schadstoffe zu beseitigen. Dies kann mehrere Monate oder sogar Jahre dauern.⁶ Der Begriff „chronisch entzündliche Erkrankungen“ ist eine breit gefächerte und sich weiter entwickelnde Beschreibung für Krankheiten, die mit chronischen Entzündungen verbunden sind. UCB konzentriert sich insbesondere auf die Therapiebereiche rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis und Psoriasis. In diesen Indikationen bemüht sich UCB, das Leben der Patienten zu verbessern.

Für weitere Informationen
besuchen Sie bitte:
[AdvantageHers.com](https://www.advantagethers.com)