

## Rheumatische Beschwerden? Da ist ein Kraut gewachsen!

Die Brennnessel – sie ist in ganz Mitteleuropa heimisch. Bereits in der Antike wurde die Brennnessel als Heilpflanze therapeutisch eingesetzt. Viele Anwendungen sind inzwischen nur noch Medizingeschichte. Die antirheumatische und wasserreibende Wirkung ist dagegen nachgewiesen und gut dokumentiert.

Wichtig ist es jedoch aus dem Ursprungsprodukt einen Extrakt mit immer gleicher Wirkstoffmenge und -qualität zu gewinnen, so wie er für Rheuma-Hek® verwendet wird. Der entzündungshemmende und somit antirheumatische Effekt ist als Phytopharmakon zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden nicht mehr wegzudenken. Durch Hemmung der Zytokin-Sekretion tragen Brennnesselblätterextrakte dazu bei, dem Entzündungsgeschehen entgegen zu wirken. Hierdurch lassen sich typische Gelenksbeschwerden wie Schmerzen und Gelenksteifigkeit deutlich verbessern.

Mit Rheuma-Hek® können Sie auf rein pflanzlicher Basis die Beschwerden lindern und eine spezifische antirheumatische Therapie sinnvoll ergänzen.

Natürlicher Wirkeffekt mit der Pflanzenkraft:

## Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit!



### Rheuma-Hek® 268 mg

2 x 2 Hartkapseln tägl. (sog. Vegecaps) –  
ohne Zusatz von Gelatine



### Rheuma-Hek® forte 600 mg

praktisch in der Anwendung:  
nur 2 x 1 Filmtablette täglich

# Natürliche Hilfe!



## Weniger Schmerzen – mehr Beweglichkeit

Strathmann GmbH & Co. KG  
Postfach 610425 • 22424 Hamburg  
Tel. 0 40 / 55 90 5 - 0 • Fax: 0 40 / 55 90 5 - 100  
info@strathmann.de • www.strathmann.de

**Rheuma-Hek® 268 mg.** Hartkapseln. Wirkstoff: Brennnesselblätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. 11.2009. **Rheuma-Hek® forte 600 mg.** Filmtabletten. Wirkstoff: Brennnesselblätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. Warnhinweis: enthält Lactose. Bitte Packungsbeilage beachten. Oktober 2008. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

7918081000



## Rheuma – eine Krankheit mit „vielen Gesichtern“!

Rheuma ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern zahlreiche Erkrankungen unterschiedlichster Ursachen werden unter diesem Oberbegriff zusammengefasst. Fast immer kommt es dabei zu Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungs- und Stützapparates. Die Suche nach den Ursachen gestaltet sich oftmals schwierig, da die auslösenden Faktoren für viele rheumatische Erkrankungen auch heute gar nicht oder nicht eindeutig geklärt sind.

Rheumatische Erkrankungen werden in verschiedene Hauptgruppen unterteilt:

- entzündliche rheumatische Erkrankungen (z. B. Rheumatoide Arthritis)
- degenerative rheumatische Erkrankungen (z. B. Arthrose)
- rheumatische Schmerzerkrankungen der Weichteile (sog. „Weichteilrheumatismus“, wie z. B. Fibromyalgie)
- Stoffwechselstörungen, die rheumatische Beschwerden verursachen (z. B. Gicht)

## Besser aktiv sein: Bleiben Sie in Bewegung!

Jeder kennt den Spruch: „Wer rastet, der rostet“ und da ist viel Wahres dran.

Die Bewegungsfähigkeit und damit die Lebensqualität zu erhalten ist ein wichtiges Ziel. Sie können mit einem „Funktionstraining“ durch gezielte Übungen die Beweglichkeit in den betroffenen Gelenken verbessern und Schonhaltungen vorbeugen. Auch Krankenkassen übernehmen häufig die Kosten für ein Funktionstraining für einen bestimmten Zeitraum.

Die umgangssprachliche Bezeichnung „Verschleiß“ bedeutet also nicht, dass man ein Gelenk nur ausreichend schonen muss, um keinen „Gelenkverschleiß“ zu bekommen. Gerade das Gegenteil ist der Fall. Angemessene Bewegung erhält die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur, bessert somit die Stabilität und führt zudem zu einem verbesserten Nährstoffangebot im Gelenk. Physiotherapeuten können ein individuelles auf Sie abgestimmtes Übungsprogramm für Zuhause zusammenstellen, so dass schonende Bewegungsabläufe sicher trainiert werden können.

## Sie sind nicht allein!

Prinzipiell sollten Sie immer Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt halten. Auch gezielte und spezielle auf Ihre Beschwerden abgestimmte Übungen sind nur mit geeigneten Therapeuten zu erlernen. Bleiben Sie aktiv! Das gilt nicht nur für die Bewegung sondern natürlich auch für das Zusammentragen von wertvollen Informationen, als Basis für eine adäquate Therapie.

Viele wichtige Tipps und weiterführende Informationen erhalten Sie auch z. B. von folgenden Organisationen:

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.**  
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn  
Tel: 0228 - 766 06 0 • Fax: 0228 - 766 06 20  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

**Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V.**  
Luisenstrasse 41 • 10117 Berlin  
Tel: 030 - 24 04 84 70 • Fax: 030 - 24 04 84 79  
[www.dgrh.de](http://www.dgrh.de)

