

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# Rheuma > Symptome und Behandlung

## 1. Kurzinfo zur Krankheit

Rheuma ist ein Sammelbegriff für einige Hundert Beschwerdeformen, die durch Entzündungen, Verschleiß und viele andere, zum Teil noch immer unbekannte, Ursachen ausgelöst werden können.

Hauptsymptom ist der Schmerz. Da dieser aber zu wenig zur Unterscheidung bietet, wird die rheumatische Erkrankung nach anderen Merkmalen eingeteilt:

- **Entzündungsrheuma, z.B. Arthritis oder Vaskulitis**  
Immer wiederkehrende oder andauernde (chronische) Entzündungen eines oder mehrerer Gelenke.  
**Symptome** : Schwellung eines oder mehrerer Gelenke ohne weitere erkennbare Merkmale. Schmerzen und/oder Steifheit in Fingern, Händen, Füßen, Knien und Hüften. Hauptsächlich morgens und mindestens eine halbe Stunde.
- **Verschleißrheuma, z.B. Arthrose**  
Abbau der schützenden Knorpelschicht über den Gelenkknochen.  
**Symptome** : Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen. Zu Beginn der Bewegung schmerzt z.B. das Knie oder das Fußgelenk oder fühlt sich steif an (Anlaufschmerz), nach kurzer Zeit setzt Besserung ein. Wetterfühligkeit!
- **Weichteilrheuma, z.B. Kollagenosen**  
Unerträgliche Schmerzen im Muskel- und Bindegewebe des gesamten Körpers. Häufig begleitet von Erschöpfungszuständen ( [Fatigue](#) ) und [Depressionen](#) .  
**Symptome** : Diffuser bis stechender Schmerz in den sog. Weichteilen (Muskeln und Bindegewebe). Die Schmerzen können in unterschiedlichen Körperregionen auftreten und unterschiedlich stark sein.
- **Stoffwechselstörungen, z.B. Gicht**  
Kristallablagerungen meist in Gelenken durch zu viel Harnsäure im Körper, dadurch Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigung.  
**Symptome** : Meist ein entzündetes Gelenk, häufig Großzehegrundgelenk. Typisch: Symptomatik entsteht über Nacht und häufig nach intensivem Alkoholkonsum.

Rheumatische Erkrankungen sind weit verbreitet. Allein in Deutschland leiden mehr als vier Millionen Menschen unter Rheuma, von Kleinkindern bis zu älteren Menschen sind alle Altersstufen betroffen.

### 1.1. Wer informiert über Rheuma?

Die **Deutsche Rheuma-Liga** informiert unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) > [Rheuma > Krankheitsbilder](#) über verschiedene Krankheitsformen. Dort finden Sie auch kostenlose Merkblätter zu Medikamenten und sozialen Hilfen sowie Adressen von Selbsthilfegruppen vor Ort.

### 1.2. Leitlinien

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) e.V. veröffentlicht Leitlinien zu den verschiedenen rheumatischen Erkrankungen. Kostenlose Downloads unter [www.awmf.org](http://www.awmf.org) > [Leitliniensuche > Suchbegriff: "Rheuma"](#) .

## 2. Wie wird Rheuma behandelt?

### 2.1. Arzneimittel

Rheumatische Erkrankungen werden hauptsächlich medikamentös behandelt. Angesichts der vielen verschiedenen Rheumaformen ist auch die Medikation sehr unterschiedlich. Häufig erhalten Betroffene eine Basismedikation, die den Verlauf des Rheuma bremsen oder zeitweise anhalten soll, und zudem Medikamente gegen Symptome wie Schmerzen und Entzündungen.

Wenn entzündungshemmendes Kortison über lange Zeit eingenommen wird, kann dies zu [Osteoporose](#) führen. Bei entsprechendem Verdacht sollte eine [Knochendichtemessung](#) vorgenommen werden.

Informationen über medikamentöse Therapie von Rheuma finden Sie bei der Deutschen Rheuma-Liga unterteilt nach Wirkstoffgruppen und ausgewählten Erkrankungen online unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) > [Rheuma > Therapie > Medikamententherapie](#) .

Darüber hinaus kann eine gesunde [Ernährung](#) dazu beitragen, die Beschwerden bei Rheuma zu lindern. So wird der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Einnahme zusätzlicher Nahrungsergänzungsmittel sollte mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

### 2.1.1. Arzneimittelkosten

Eine langfristige medikamentöse Therapie kann Menschen mit Rheuma auch finanziell belasten, weil sie Zuzahlungen (Rezeptgebühr) leisten müssen. Manche Arzneimittel können von der Zuzahlung befreit sein.

- Näheres unter [Arznei- und Verbandmittel > Zuzahlung und Befreiung](#).
- Mehr zur [Zuzahlungsbefreiung für chronisch Kranke](#).

## 2.2. Physikalische Therapie, Kältebehandlung

Bei verschiedenen Rheumaarten kann extreme Kälte helfen (Kryotherapie). Sie kann Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und die Beweglichkeit verbessern. Betroffene gehen mit Badebekleidung und zusätzlichem Schutz für Hände, Füße, Kopf und Mund in eine Vorkammer (-60 bis -70 Grad Celsius) und danach in die Hauptkammer (-110 Grad Celsius). Die gesamte Aufenthaltsdauer beträgt maximal 3 Minuten. Nach Angaben des Berufsverbands Deutscher Rheumatologen (BDRh) wird die extreme Temperatur gut vertragen, weil die Luft sehr trocken ist.

## 2.3. Heilmittel

- **Ergotherapie**  
kann dabei helfen, schwierig oder unmöglich gewordene Bewegungsabläufe durch Übung oder mit Unterstützung von Hilfsmitteln zu vereinfachen oder wiederzuerlernen. Näheres unter [Ergotherapie](#). Details zu Kosten und Verordnung unter [Heilmittel](#).
- **Krankengymnastik, Physiotherapie**  
Ein wichtiger Teil der Rheumabehandlung ist die [Physiotherapie](#) (Krankengymnastik). Es genügt aber nicht, gelegentlich zur Therapie zu gehen, sondern auch zu Hause sollte regelmäßige Bewegung erfolgen. Rheumaerkrankte sollten sich vom Therapeuten zeigen lassen, welche Übungen sie selbst durchführen können. Weiteres unter [Rheuma > Bewegung, Sport und Mobilität](#).

## 2.4. Psychotherapie

Neben der medikamentösen Therapie kann Psychotherapie wirksam unterstützen, wenn eine seelische Belastung im Zusammenhang mit der Erkrankung steht. Zu Kosten und Therapiearten mehr unter [Psychotherapie](#).

## 2.5. Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten Austausch mit anderen Betroffenen, Einholen von Ratschlägen, Wissenswertes über Rheuma, gemeinsame Aktivitäten. In Selbsthilfegruppen machen sich Betroffene zu Experten ihrer eigenen Erkrankung und sind damit meist besser in der Lage, aktiv mit ihrem Rheuma umzugehen.

- Die Deutsche Rheuma-Liga stellt auf [www.rheuma-liga.de > Rheuma-Selbsthilfe: Von Betroffenen für Betroffene > Machen Sie mit!](#) eine Übersicht von verschiedenen Gruppen zur Verfügung, auch zu verschiedene Formen, z.B. Kinderrheuma, Sjögren-Syndrom oder Morbus Bechterew.
- Die **Scleroderma Liga** bietet unter [www.scleroliga.de > Kontakt > Regionalgruppen](#) ein Verzeichnis von Regionalgruppen für alle Formen der Sklerodermie.
- Die **Sklerodermie-Selbsthilfe** stellt für Sklerodermie unter [www.sklerodermie-selbsthilfe.de](#) ein Infotelefon sowie Selbsthilfegruppen zur Verfügung.
- Das **Selbsthilfe Netzwerk Sjögren-Syndrom** informiert über das Sjögren-Syndrom. Unter [www.sjoegren-erkrankung.de > Kontakte](#) finden Sie Ansprechpartner und Gruppen in Deutschland, Österreich, Frankreich und der Schweiz.
- Informationen sowie Selbsthilfegruppen rund um Lupus stellt die **Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft** unter [www.lupus-rheumanet.org](#) bereit.

## 3. Verhaltenstipps

"Du musst Deine Krankheit annehmen", hören Betroffene immer wieder, doch Schmerzen, ständige Beeinträchtigungen im täglichen Leben und das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, machen dies schwer. Rheuma ist eine Krankheit, die man den Betroffenen äußerlich oft nicht ansieht. Neben der medizinischen Betreuung und Therapie können folgende Möglichkeiten das Leben mit der Erkrankung einfacher machen:

- **Beratung**  
Wenn die seelische Belastung durch ein äußeres Problem verursacht wird, können entsprechende Beratungsstellen unterstützend helfen, z.B. Konflikt-, Ehe-, Erziehungs- oder Schuldnerberatung.
- **Entspannungstechniken**  
Können in Schmerzsituationen zu einem angenehmeren Körpergefühl verhelfen.

- **Patientenschulung**

Für Betroffene ist es wichtig, über das Krankheitsbild und die verschiedenen Therapiemöglichkeiten gut informiert zu sein, weil sie dann die Zusammenhänge besser verstehen und besser motiviert sind, die langfristigen Behandlungskonzepte durchzuhalten. Patientenschulungskurse vermitteln Basisinformationen über die Erkrankung und die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten sowie praktische Anleitungen zum Bewältigen des Alltags. Die Kurse werden von Rheumakliniken, Arztpraxen und der [Deutschen Rheuma-Liga](#) angeboten.

- **Patienteninformationen**

Informationen über die Erkrankung können den Umgang damit vereinfachen und den Therapieerfolg unterstützen. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet zahlreiche Merkblätter und Broschüren unter <https://www.rheuma-liga.de> > [Infothek](#) > [Publikationen](#) .

## 4. Medizinische Rehabilitation

Bei Rheuma können medizinische Reha-Leistungen Teil des Behandlungskonzepts sein. Die nachfolgenden Links führen zu den sozialrechtlichen Bestimmungen rund um medizinische Reha, die bei Rheuma infrage kommen können:

- Allgemeine Leistungen der [medizinischen Rehabilitation](#) inklusive ambulante und stationäre medizinische Reha (Kur)
- [Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren](#)
- [Anschlussrehabilitation](#) an den Akutklinik-Aufenthalt
- [Stufenweise Wiedereingliederung](#)
- [Reha und Kur für Mütter und Väter](#) (Mutter-Kind-Kur)
- [Kinderheilbehandlungen](#)
- [Geriatrische Rehabilitation](#)
- [Begleitperson](#) bei stationärer Rehabilitation
- Patientenschulungen als [ergänzende Leistungen zur Reha](#)
- [Reha-Sport- und Funktionstraining](#)

Detaillierte Informationen zur Rehabilitation bietet die "Arbeitshilfe für die Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Erkrankungen der Bewegungsorgane (rheumatische Erkrankungen)" der [Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation \(BAR\)](#) , kostenloser Download oder Bestellung (2 €) unter [www.bar-frankfurt.de/publikationen/arbeitshilfen](http://www.bar-frankfurt.de/publikationen/arbeitshilfen) .

## 5. Rheuma-Pass und Rheumafoon

Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt Betroffene auf vielfältige Art und Weise, z.B.:

- Ein **Rheuma-Pass** , in den Betroffene alle Informationen zu Erkrankung und Behandlung eintragen können: Patientendaten, Basistherapie, Medikamente, Laborbefunde, Injektionen, Operationen, Reha-Maßnahmen und Nachsorgeempfehlungen. Der Rheuma-Pass ist über die Landesverbände der Rheuma-Liga erhältlich, Kontaktdaten der Landesverbände unter [www.rheuma-liga.de/landesverbaende](http://www.rheuma-liga.de/landesverbaende) oder online zum kostenlosen PDF-Download unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) > [Infothek](#) > [Publikationen](#) > [Rheuma-Pass](#) .
- Das **Rheumafoon** als Anlaufstelle von Betroffenen für Betroffene: per Telefon, E-Mail und/oder WhatsApp. Kontakte unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) > [Angebote](#) > [Beatung und Begegnung](#) > [Rheumafoon](#) .  
Kostenfreie Infohotline: 0800 6002525
- Weitere Informationen über:  
**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.**  
Telefon: 0228 76606-0  
Fax: 0228 76606-20  
E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

## 6. Praxistipp: Hier finden Sie Rheumaspezialisten

- Die **Deutsche Rheuma-Liga** bietet für die Suche nach speziellen Ärzten und Therapeuten eine Versorgungskarte mit über 3.000 Rheumaspezialisten online unter [www.versorgungslandkarte.de](http://www.versorgungslandkarte.de) .
- Die **Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie** stellt unter [www.dgrh.de](http://www.dgrh.de) > [Versorgung](#) > [Landkarte der Rheumazentren](#) ebenfalls eine Versorgungskarte mit Rheumaspezialisten zur Verfügung.

## 7. Verwandte Links

[Rheuma](#)

[Rheuma > Bewegung, Sport und Mobilität](#)

[Rheuma > Ernährung](#)

[Rheuma > Familie](#)

[Rheuma > Pflege](#)

[Rheuma > Schwerbehinderung](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Arthrose > Schwerbehinderung](#)