

Aktiv leben mit Rheuma ist möglich

30.9.2026 - | Stiftung Warentest

Die Diagnose Rheuma ist ein Schock. Aber die therapeutischen Möglichkeiten haben sich enorm verbessert. Und Betroffene können selbst einiges gegen die Krankheit tun.

Etwa 700 000 Menschen leiden laut [aktuellen Daten des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums](#) hierzulande an Gelenkrheuma – fachsprachlich rheumatoide Arthritis. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit, bei der das körpereigene Abwehrsystem die Innenhaut von Gelenken angreift und dort Entzündungen verursacht. Das kann starke Schmerzen verursachen, die Beweglichkeit massiv einschränken und Körper und Seele enorm belasten.

Doch es gibt gute Nachrichten für Betroffene: Die therapeutischen Möglichkeiten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verbessert, zeigt unser neuer Ratgeber [Aktiv leben mit Rheuma](#). Demnach lässt sich die Erkrankung heutzutage meistens mit Medikamenten unter Kontrolle bringen. Sprich: Die Mittel können die Schmerzen stoppen, die Schädigung der Gelenke aufhalten und sogar die zugrunde liegenden Entzündungsprozesse unterdrücken.

Häufig kommt Methotrexat zum Einsatz

Die Auswahl des passenden Mittels richtet sich nach individuellen Faktoren wie Begleiterkrankungen. Viele Patientinnen und Patienten werden langfristig mit dem immundämpfenden Wirkstoff Methotrexat behandelt. Sollte dieser nicht genug ausrichten, lässt er sich mit moderneren Arzneimitteln wie [Biologika](#) kombinieren oder gegen diese austauschen. Häufig verordnete Beispiele sind Adalimumab, Etanercept und Infliximab.

Wichtig bei den genannten Therapien: Regelmäßige Termine in der rheumatologischen Praxis inklusive Laborkontrollen, um Erfolg und Verträglichkeit zu überwachen. Oft lässt sich die Dosis im Laufe der Zeit in ärztlicher Absprache verringern. Ganz abgesetzt werden die Medikamente aber in der Regel nicht – denn dann könnte die Erkrankung wieder aufflammen.

Kortison nicht als Dauerlösung

Zudem kann es einige Wochen dauern, bis die Wirkung der oben genannten Mittel einsetzt. Um diese Zeit zu überbrücken und Rheuma-Symptome schnell zu lindern, werden oft zusätzliche Medikamente verordnet, darunter Kortison-Präparate. Langfristig sollten sie allerdings nicht zum Einsatz kommen, denn je nach Dosis und Dauer der Therapie sind schwere Nebenwirkungen möglich. Daher empfiehlt die aktuelle medizinische Leitlinie zur rheumatoiden Arthritis, dass Ärztinnen und Ärzte die Kortison-Dosis je nach Krankheitsverlauf zügig verringern und die Kortison-Behandlung insgesamt auf drei Monate beschränken sollten.

Auf die richtige Ernährung setzen

Zusätzlich helfen verschiedene Maßnahmen, die Erkrankte selbst ergreifen können – etwa beim Essen. So kann eine [antientzündliche Ernährung](#) laut Studiendaten verschiedenen Erkrankungen entgegenwirken, darunter Rheuma.

Das Grundprinzip: Entzündungsfördernde Lebensmittel wie Fast Food, Fertigprodukte, Snacks und zuckerhaltige Getränke werden gemieden. Und umgekehrt entzündungshemmende Lebensmittel bevorzugt. Dazu zählen vor allem pflanzliche Erzeugnisse, wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie gesunde Öle wie [Olivenöl](#) und [Rapsöl](#).

Heilsame Bewegung - von Aquafitness bis Yoga

Außerdem spielt regelmäßige Bewegung eine Schlüsselrolle. Der Mythos, wonach Rheuma-Geplagte vor allem Schonung brauchen, ist längst widerlegt. Vielmehr unterstützt Sport die Therapie, indem er die Muskeln und Knochen stärkt und dadurch die Gelenke entlastet.

Der Einstieg sollte sanft und an den Krankheitsverlauf angepasst sein. Gute gelenkschonende Möglichkeiten sind etwa Aquafitness, Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren, Tai-Chi, Qigong oder Yoga.

Tipp: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was Sie bei Ihren Bewegungsplänen beachten sollten und ob Hilfen wie Physio- oder Ergotherapie sinnvoll sind. Unser Ratgeber enthält auch Anleitungen für Übungen zu Hause sowie viele weitere Tipps – etwa wie sich die Seele für den Umgang mit der Erkrankung stärken lässt.

https://www.test.de/Rheumatoide-Arthritis-Aktiv-leben-mit-Rheuma-ist-moeglich-6337842-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...