

Vorwort	6	Differenzialdiagnose – Abgrenzung von anderen Erkrankungen	39
Die Erkrankung erkennen und verstehen	9	EXKURS: Bereiten Sie sich auf den Besuch bei Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin vor	42
Was ist rheumatoide Arthritis?	10	Was Sie über die Behandlung wissen sollten	45
Allgemeine Mechanismen der Autoimmunität	10	Welche Therapieoptionen gibt es?	46
Welche Rolle spielen Entzündungen?	13	Welche allgemeinen Maßnahmen sind sinnvoll?	46
Was verstehen wir unter rheumatoider Arthritis?	13	Warum die medikamentöse Therapie so wichtig ist	47
Rheuma kennt die Menschheit schon lange	14	Die Basistherapie ist der wichtigste Therapiebaustein!	51
Wie entsteht eine rheumatoide Arthritis?	15	Revolutionär: biologische Therapien	57
Epidemiologie: Wie häufig ist die Erkrankung?	16	Jüngste Fortschritte und neue Therapieoptionen	61
Symptome, Verlauf und Prognose	21	Pflanzliche Unterstützung der Behandlung	65
Initiale (frühe) und unspezifische Symptome	21	Schwangerschaft und Stillzeit mit rheumatoider Arthritis	69
Wie sich die Erkrankung zeigt (typische Symptome)	22	Wichtige Überlegungen vor der Schwangerschaft	69
Symptome außerhalb der Gelenke	24	Medikamentöse Behandlung während der Schwangerschaft	70
Verlauf und Prognose	26	Schwangerschaftsverlauf bei rheumatoider Arthritis	71
Was gehört zur Diagnostik?	29	Stillzeit und medikamentöse Behandlung	72
Anamnese und klinische Untersuchung	29	Praktische Tipps für den Alltag	72
Labordiagnostik: Welche Tests sind sinnvoll?	31	Umgang mit Schmerzen und Erschöpfung	73
Bildgebende Verfahren	35		
Weitere diagnostische Verfahren	39		

Fazit: keine Angst vor Schwangerschaft und Stillzeit	76	Ihr 4-Wochen-Programm: So werden Sie aktiv	117
		Einführung in das Aktivprogramm	117
Seelische Aspekte rheumatischer Erkrankungen	77	Woche 1: Grundlagen schaffen	118
Rheuma ändert Ihr Leben	77	Woche 2: Vertiefung und Anpassung	119
Krankheit und Stress	78	Woche 3: Stabilisierung und Fortschritt	120
Welche seelischen Störungen sind wichtig?	80	Woche 4: Nachhaltigkeit und Langzeitstrategien	123
Schlafstörungen	81	Digital Health, aktuelle Forschung und ein Blick in die Zukunft	123
Die häufigste seelische Störung – Depression	84	Übungen zum Mobilisieren, Kräftigen und Entspannen	125
Angststörungen	89	Die Mobilität der Gelenke spielt eine entscheidende Rolle	126
Schlussbemerkung	91	Warum die quergestreifte Muskulatur wichtig ist	128
		Glatte Muskulatur steckt in unseren Bauch- und Beckenorganen	129
Was Sie selbst tun können	93	Der Vagusnerv verbindet unser Gehirn mit unseren Bauchorganen	130
Ernährung bei rheumatoider Arthritis	94	Welche Rolle spielen unsere Faszien?	133
Warum die westliche Ernährungsweise Entzündungen fördert	94	Schlusswort	157
Wie sieht eine antientzündliche Ernährung aus?	96	Zusammenfassung der wichtigsten Punkte	157
Was Sie über Nahrungs-ergänzungsmittel wissen sollten	97	Ausblick auf zukünftige Entwicklungen	158
Praktische Ernährungstipps	99	Dank an Leser*innen und Mitwirkende	159
Leckere, antientzündliche Rezepte	101	Glossar	166
Frühstück	101	Sachverzeichnis	163
Suppen	102	Empfehlungen des Autors	165
Hauptgerichte	106		
Salate	114		
Desserts	115		