

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

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		
Angststörungen	89		
Schlussbemerkung	91	Übungen zum Mobilisieren, Kräftigen und Entspannen	125
	93	Die Mobilität der Gelenke spielt eine entscheidende Rolle	126
Was Sie selbst tun können		Warum die quergestreifte Muskulatur wichtig ist	128
Ernährung bei rheumatoide Arthritis	94	Glatte Muskulatur steckt in unseren Bauch- und Beckenorganen	129
Warum die westliche Ernährungsweise Entzündungen fördert	94	Der Vagusnerv verbindet unser Gehirn mit unseren Bauchorganen	130
Wie sieht eine antientzündliche Ernährung aus?	96	Welche Rolle spielen unsere Faszien?	133
Was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen sollten	97	Schlusswort	157
Praktische Ernährungstipps	99	Zusammenfassung der wichtigsten Punkte	157
		Ausblick auf zukünftige Entwicklungen	158
Leckere, antientzündliche Rezepte	101	Dank an Leser*innen und Mitwirkende	159
Frühstück	101		
Suppen	102	Glossar	166
Hauptgerichte	106	Sachverzeichnis	163
Salate	114	Empfehlungen des Autors	165
Desserts	115		