

# Inhalt

---

Einleitung .....	1
Was ist Rheuma?	
Rheuma – Ein Überbegriff .....	3
Drei Hauptgruppen .....	4
Die Rheumatoide Arthritis .....	
Krankheitsverlauf und Symptome.....	8
Stadieneinteilung .....	9
Diagnose.....	10
Ursachen .....	12
Die konventionelle Therapie .....	13
Arthrose .....	
Krankheitsverlauf und Symptome.....	16
Diagnose.....	17
Ursachen .....	18
Die konventionelle Therapie .....	19

# Die naturheilkundliche Therapie

---

Was ist Naturheilkunde? .....	21
Das ganzheitliche Verständnis von rheumatischen Erkrankungen .....	23
Die naturheilkundliche Behandlung von Rheuma.....	26
Der Tipp aus der Wissenschaft – Blutegeltherapie und Akupunktur bei Arthrose .....	28

## Die naturheilkundliche Rheumatherapie – Das „Essener Modell“

---

Ordnungstherapie .....	33
Sport und Bewegung .....	37
Qigong .....	40
Yoga .....	42
Entspannungsverfahren .....	44
Ernährung und Nahrungsergänzung .....	48
Antioxidanzien.....	50
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren .....	52

Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? .....	54
Was Sie vermeiden sollten.....	56
Heilfasten .....	58
Phytotherapie .....	61
Gelbwurz .....	61
Weidenrinde .....	64
Teufelskralle .....	66
Brennnessel.....	67
Weihrauch .....	70
Zitterpappel, Esche, Goldrute .....	73
Salbenzubereitungen .....	73
Hydrotherapie.....	80
Kälteanwendungen .....	81
Kalte Waschungen .....	83
Kalte Güsse .....	85
Feucht-kalte Brustwickel .....	88
Wärmeanwendungen .....	91
Warmer Fangopackung.....	91
Warmer Vollbäder.....	93
Wechselwarme Fußbäder.....	93
Badezusätze .....	94
Morgendliches Trockenbürsten .....	95

Gelenkwickel mit Zusätzen.....	97
Quarkauflage bei akuter Gelenkentzündung und Arthritis .....	98
Retterspitzauflage .....	99
Bockshornkleeauflage bei Arthrose .....	100
„Entgiftende“ Kohl- oder Wirsingauflage .....	101
Literatur .....	104
Der Autor .....	107
Die Autorin .....	107