

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Was ist Rheuma?

Rheuma – Ein Überbegriff	3
--------------------------------	---

Drei Hauptgruppen	4
-------------------------	---

Die Rheumatoide Arthritis	7
---------------------------------	---

Krankheitsverlauf und Symptome.....	8
-------------------------------------	---

Stadieneinteilung	9
-------------------------	---

Diagnose.....	10
---------------	----

Ursachen	12
----------------	----

Die konventionelle Therapie	13
-----------------------------------	----

Arthrose	16
----------------	----

Krankheitsverlauf und Symptome.....	17
-------------------------------------	----

Diagnose.....	18
---------------	----

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
Warme Fangopackung	91
Warme Vollbäder	93
Wechselwarme Fußbäder	93
Badezusätze	94
Morgendliches Trockenbürsten	95

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