

# Inhalt

Einleitung ..... 1

## Was ist Rheuma?

---

Rheuma – Ein Überbegriff ..... 3

Drei Hauptgruppen ..... 5

Die Rheumatoide Arthritis ..... 8

Krankheitsverlauf und Symptome ..... 9

Stadieneinteilung ..... 10

Diagnose ..... 11

Ursachen ..... 13

Die konventionelle Therapie ..... 14

Arthrose ..... 17

Krankheitsverlauf und Symptome ..... 17

Diagnose ..... 18

Ursachen ..... 19

Die konventionelle Therapie ..... 20

## 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
„Aktive Entspannungsmethoden“ .....	40
Qigong.....	40
Tai Chi .....	43
Yoga .....	44
Entspannungsverfahren .....	46
Autogenes Training.....	46
Progressive Muskelentspannung.....	47
Feldenkrais.....	47
Meditation .....	48

Ernährung und Nahrungsergänzung.....	51
Antioxidanzien .....	53
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren .....	55
Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? .....	57
Was Sie vermeiden sollten .....	59
 Heilfasten .....	61
 Phytotherapie .....	64
Gelbwurz.....	64
Weidenrinde .....	67
Teufelskralle.....	69
Brennnessel .....	70
Weihrauch .....	73
Zitterpappel, Esche, Goldrute.....	76
Salbenzubereitungen.....	76
Cayenne-Pfeffer.....	76
Beinwell .....	78
Arnika.....	80
 Weitere ärztliche Therapien.....	83
Cantharidenpflaster.....	83
Misteltherapie .....	83
Traditionelle Chinesische Medizin .....	85

Hydrotherapie .....	87
Kälteanwendungen.....	88
Kalte Waschungen .....	90
Kalte Güsse .....	92
Feucht-kalte Brustwickel .....	95
Wärmeanwendungen .....	98
Warme Fangopackung.....	98
Weitere warme Auflagen .....	99
Warme Vollbäder.....	100
Wechselwarme Fußbäder.....	100
Badezusätze .....	101
Morgendliches Trockenbürsten.....	102
Gelenkwickel mit Zusätzen .....	104
Quarkauflage bei akuter Gelenk- entzündung und Arthritis .....	105
Retterspitzauflage.....	106
Bockshornkleeaufage bei Arthrose.....	107
„Entgiftende“ Kohl- oder Wirsingauflage .....	109
Wissenschaftliche Literatur .....	111
Der Autor .....	115
Die Autorin .....	115