

**4 VORWORT VON RENATE SCHMIDT**

- 7 **RHEUMA – DAS MUSS ICH WISSEN**
- 8 **Was ist Rheuma?**
- 15 **Wieso habe ich Rheuma?**
- 17 **Entzündlich-rheumatische Systemerkrankungen**
- 24 **Arthrosen**
- 27 **Sonstige rheumatische Erkrankungen**
- 32 **Habe ich wirklich Rheuma?**

**41 DIE MODERNE RHEUMATHERAPIE**

- 42 **Rheuma ohne Symptome ist möglich**
- 42 Das „Treat-to-Target“-Konzept
- 44 **Medikamentöse Therapie**
- 45 NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika)
- 49 Cortisonpräparate
- 52 Basistherapeutika (DMARDs)
- 61 Biologika
- 66 Analgetika (Schmerzmittel)
- 69 **Lokaltherapie mit Steroiden – eine medikamentöse Begleittherapie**
- 71 **Nichtmedikamentöse Therapie**
- 71 Operieren oder nicht?
- 71 Krankengymnastik
- 72 Massagen
- 73 Ergotherapie
- 74 Thermotherapie
- 75 Elektrotherapie
- 75 Osteopathie
- 76 Akupunktur
- 77 Psychotherapie

78 Wenn ich keine Therapie will, ist das in Ordnung?

81 Impfungen

85 DEN ALLTAG MEISTERN

86 Entspannt mit Rheuma durch den Alltag

87 Rheuma und Ernährung

95 Guten Abend, gute Nacht

97 Der Rheuma-Monat

102 Der kleine Unterschied

105 Reisen mit Rheuma

108 Bewegung

110 Patient und Rheumatologe – ein starkes Team

112 Compliance, Adhärenz und Shared Decision-Making

114 Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor?

117 Der informierte Patient

117 Rheuma-Liga & Co. – das bieten sie

118 Rheuma im weltweiten Netz

119 Keine Angst vor Behörden, Krankenkassen und Versicherungen!

134 Rheuma und Partnerschaft

135 Was ist bloß los mit dir/mir?

136 Die drei großen Partnerschaftsfallen

144 Schwanger? Schwanger!

151 WICHTIGE ADRESSEN