

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Was ist Rheuma?

Rheuma – Ein Sammelbegriff.....	3
---------------------------------	---

Drei Hauptgruppen.....	5
------------------------	---

Entzündlich rheumatische Erkrankungen	5
--	---

Degenerative rheumatische Erkrankungen	6
---	---

Weichteilrheumatismus	6
-----------------------------	---

Die Rheumatoide Arthritis	8
---------------------------------	---

Krankheitsverlauf und Symptome	9
--------------------------------------	---

Stadieneinteilung.....	11
------------------------	----

Diagnose	12
----------------	----

Ursachen.....	13
---------------	----

Die konventionelle Therapie	14
-----------------------------------	----

Arthrose.....	18
---------------	----

Krankheitsverlauf und Symptome	19
--------------------------------------	----

Diagnose	20
----------------	----

Ursachen.....	20
---------------	----

Die konventionelle Therapie	21
-----------------------------------	----

v

Die naturheilkundliche Therapie

Was ist Naturheilkunde? 23

Das ganzheitliche Verständnis von
rheumatischen Erkrankungen 25

Die naturheilkundliche Behandlung
von Rheuma 29

Der Tipp aus der Wissenschaft –
Blutegeltherapie und Akupunktur
bei Arthrose 31

Die naturheilkundliche Rheumatherapie – „Das Essener Modell“

Ordnungstherapie 37

Sport und Bewegung 41

 Bleiben Sie so aktiv wie möglich! 41

 Wassergymnastik 43

„Aktive“ Entspannungsmethoden 45

 Qigong 45

 Tai Chi 47

 Yoga 49

Entspannungsverfahren 51

 Autogenes Training 51

 Progressive Muskelentspannung 52

Feldenkrais	53
Meditation	53
Ernährung und Nahrungsergänzung	56
Antioxidanzien	58
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	60
Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?	62
Was Sie vermeiden sollten	64
Heilfasten	65
Phytotherapie	68
Alraune	68
Gelbwurz	70
Weidenrinde	72
Teufelskralle	74
Brennnessel	76
Weihrauch	79
Zitterpappel, Esche, Goldrute	81
Salbenzubereitungen	82
Weitere ärztliche Therapien	89
Cantharidenpflaster	89
Misteltherapie	90
Traditionelle Chinesische Medizin	90
Hydrotherapie	91
Kälteanwendungen	93
Wärmeanwendungen	103

Morgendliches Trockenbürsten.....	107
Gelenkwickel mit Zusätzen	109

Wissenschaftliche Literatur.....	117
Der Autor.....	121
Die Autorin	121