

INHALT

Vorwort.....4

IM TEAM GEGEN RHEUMA

Rheuma – die rätselhafte Krankheit..8
Interview: Rheuma heute12
Mythen über Rheuma20
Erfolgreich mit Expertenteam22
Diagnose:
Ist es wirklich Rheuma?.....24
Neues aus der
Rheumaforschung28
Fragebogen:
Habe ich tatsächlich Rheuma?32
Medikamente gegen Rheuma38

SANFTE HILFE AUS DER NATUR

Wissenswertes aus
der Anthroposophie.....44
Das Zusammenwirken
der vier Wesensglieder47
Die wichtigsten Medikamente
aus der Natur.....48
Wohltaten für die Gelenke:
Wärme und Kälte.....52
Wickel gegen
die Schmerzen56
Den Alltag besser
bewältigen58

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN IM ÜBERBLICK

Entzündlich-rheumatische
Systemerkrankungen.....64
Rheumatoide Arthritis66
Psoriasis-Arthritis74
Morbus Bechterew78
Systemischer Lupus
erythematoses.....84
Sjögren-Syndrom90
Systemische Sklerose94
Polymyositis und
Dermatomyositis.....98
Riesenzellarteriitis102
Granulomatose mit Polyangiitis... 105
Eosinophile Granulomatose
mit Polyangiitis.....108
Autoinflammatorische Syndrome
und weitere Krankheiten.....112

ESSEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Essen gegen Entzündungen.....116
Entzündungshemmer
auf einen Blick117
Getränke als
Entzündungshemmer.....120

Heilsamer Verzicht	122
Lebensmittelauswahl bei Rheuma	124
Antientzündliche Superhelden.....	126

REZEPTE

Frühstück	130
Kleine Gerichte	140
Hauptgerichte	154
Süßes.....	166

SANFTES TRAINING GEGEN SCHMERZEN

Sport und Bewegung bei Rheuma	172
Sportarten für Rheumapatienten... <td>175</td>	175
Übungen für den Kreislauf.....	176
Übungen für die Hände.....	178
Übungen für die Schultern.....	180
Übungen fürs Ellenbogen- gelenk.....	182
Übungen für die Hüfte	184
Übungen für die Füße und die Zehen.....	186

Übungen für die Knie	188
Übungen für den Rücken	190

BESSER LEBEN TROTZ BESCHWERDEN

Den Schmerz besser bewältigen	194
Für gute Nächte trotz Rheuma	196
Biografiearbeit: das Leben selbst gestalten.....	198
Psychologie: Gutes für die Seele	200
Künstlerische Therapien: weniger Schmerzen, weniger Kortison	203
Rheuma und Beruf: Das sind Ihre Rechte	204
Kleine Hilfen für zu Hause	206
Service	208
Die Autoren.....	209
Sachregister	210
Rezeptregister	213
Impressum	216