

INHALT

Vorwort.....	4
--------------	---

IM TEAM GEGEN RHEUMA

Rheuma – die rätselhafte Krankheit..	8
Interview: Rheuma heute	12
Mythen über Rheuma	20
Erfolgreich mit Expertenteam	22
Diagnose: Ist es wirklich Rheuma?.....	24
Neues aus der Rheumaforschung	28
Fragebogen: Habe ich tatsächlich Rheuma?	32
Medikamente gegen Rheuma	38

SANFTE HILFE AUS DER NATUR

Wissenswertes aus der Anthroposophie.....	44
Das Zusammenwirken der vier Wesensglieder	47
Die wichtigsten Medikamente aus der Natur.....	48
Wohltaten für die Gelenke: Wärme und Kälte.....	52
Wickel gegen die Schmerzen	56
Den Alltag besser bewältigen	58

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN IM ÜBERBLICK

Entzündlich-rheumatische Systemerkrankungen.....	64
Rheumatoide Arthritis	66
Psoriasis-Arthritis	74
Morbus Bechterew	78
Systemischer Lupus erythematoses.....	84
Sjögren-Syndrom	90
Systemische Sklerose	94
Polymyositis und Dermatomyositis.....	98
Riesenzellarteriitis	102
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 Blick	117
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...	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