

## 5 GELEITWORT

## 7 DAS ERWARTET DICH IN DIESEM BUCH

- 11 **VERSTEHEN: WAS IST MORBUS BECHTEREW?**
- 12 **Das weiß man heute über die Erkrankung**
- 12 **Was ist Bechterew?**
- 13 **Was führt zu den Schäden der Wirbelsäule?**
- 15 **Eine Statistik, die Mut macht**
- 15 **Wie entsteht Morbus Bechterew?**
- 16 **Ursachen für Morbus Bechterew**
- 23 **Symptome und Krankheitsverlauf**
- 23 **Die häufigsten Symptome**
- 24 **Der typische Krankheitsverlauf**
- 25 **Jeder Bechterew verläuft anders**
- 26 **Verlaufsformen**
- 26 **Begleiterkrankungen**
- 27 **Heilung ist bislang nicht möglich – Besserung sehr wohl**
- 27 **Die weibliche Sexualität bei Morbus Bechterew**
- 29 **Die Behandlung durch den Arzt**
- 29 **Ziel der Behandlung festlegen**
- 29 **Grundzüge der Behandlung**
- 35 **Gut vorbereitet zum Arzt**
- 37 **Morbus Bechterew – eine Behinderung?**

- 40 **Begleiterkrankungen kennen**
- 40 Depression
- 42 Fatigue
- 43 Entzündliche Darmerkrankungen
- 44 Entzündungen der Regenbogenhaut des Auges
- 44 Schuppenflechte (Psoriasis)
- 45 Weitere Begleiterkrankungen
  
- 47 **BEWÄLTIGEN: ALLES, WAS DIR HILFT**
- 48 **So helfen Ärzte, Physio und Co.**
- 48 Eine gute ärztliche Begleitung
- 52 Physiotherapeuten begleiten die Bewegungsangebote
- 54 Psychotherapeuten helfen bei der Krankheitsbewältigung
- 55 Selbsthilfegruppen – du bist nicht allein
- 55 **Was sonst noch hilft**
- 56 Familie und Freunde
- 57 Coaching
- 57 Hilfen aus dem Internet
- 58 **Bewegung – werde aktiv!**
- 58 Darum ist Sport so wichtig
- 59 Einen Antrieb finden
- 60 Geeignete Sportarten
- 64 **Die Heilkraft der Ernährung**
- 65 Die entzündungshemmende Ernährung
- 70 Die London-AS-Diät

- 81 **Die Rolle von Stress verstehen**
- 81 So entsteht Stress
- 85 Unser emotionales Gedächtnis
- 85 Stressoren bewusst entschärfen
- 88 **Mindset – mentale Bewältigungsstrategien**
- 89 Bewertungen von Situationen ändern
- 90 Negative Verhaltensmuster überwinden
- 94 Eine positive Haltung entwickeln – Benefit-Finding
- 95 Dankbarkeit üben
- 98 Den Handlungsspielraum erweitern
- 99 Ein gutes Zeitmanagement
- 101 Den Leistungsanspruch runterschrauben
- 103 Entspannungsmethoden
- 110 Umgang mit chronischen Schmerzen
- 120 Akzeptanz und Commitment
- 124 **Den Morbus zu deinem Freund machen**
- 124 Die Macht der Gedanken
- 125 Stressfrei leben
- 126 Gut auf sich aufpassen

## **129 EINE WAHRE MUTMACHER-GESCHICHTE**

- 151 **Abkürzungen**
- 153 **Quellen**
- 154 **Literatur**
- 158 **Register**