

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Teil 1:

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen – eine Einführung 13

Rheuma damals und Rheuma heute 15

Rheuma haben oder im Griff haben 22

Mythen in der Medizin 24

Wissen statt Mythen 30

Teil 2:

Die gängigsten Rheuma-Mythen – und was an ihnen dran ist 33

Allgemeine Mythen 35

«Rheuma ist eine Volkskrankheit» 35

«Rheuma? Da kann man leider nichts machen.» 39

«Rheuma ist unheilbar, und im Normalfall werden eh nur
die Symptome behandelt» 44

«Morgensteifigkeit ist ein sicheres Zeichen für Rheuma» 49

«Bei Rheuma muss erst mal eine neue Matratze her!» 54

«Ist der Rheumafaktor negativ, ist es auch kein Rheuma» 60

«Wer Rheuma hat, sollte sich schonen» 64

«Kein Zwicken, kein Zwacken, also auch kein Rheumaschub» 68

«Kinderwunsch bei Rheuma – ist das nicht völlig
unrealistisch?» 72

«Rheuma und Herzinfarkt – das sind zwei völlig verschiedene
Paar Schuhe» 82

Mythen zu den Ursachen 86

- «Rheuma haben nur alte Leute» **87**
- «Rheuma ist natürlich vererblich» **91**
- «Wer Rheuma hat, ist selbst schuld» **100**
- «Rauchen und Rheuma haben doch gar nichts
miteinander zu tun» **105**
- «Rheuma kommt von den Amalgamfüllungen in den Zähnen» **110**
- «Dass Impfungen Rheuma auslösen, kommt gar nicht so
selten vor» **115**
- «Rheuma? Das kann auch die Folge einer Borreliose sein» **120**
- «Mein Rheuma kommt vom nasskalten Wetter» **126**
- «Stillen verursacht Rheuma» **132**

Mythen zu den Therapien 138

- «Eine Therapie braucht man bei Rheuma erst dann,
wenn die Beschwerden nicht mehr auszuhalten sind» **139**
- «Bei Rheuma kann man auch selbst etwas machen» **143**
- «Eine Medikamentenpause ab und an ist für den Körper
gesünder als die regelmäßige Einnahme» **156**
- «Methotrexat führt zur Bildung von Rheumaknoten» **168**
- «Die Entwicklung von Psoriasis zu Psoriasis-Arthritis ist einfach
unaufhaltbar» **171**
- «Bei Rheuma kann man auch erst mal die Ernährung umstellen,
bevor man an medikamentöse Therapien denkt» **175**
- «Ausreichend Vitamin D verhindert die Entstehung von
Rheuma» **186**
- «Cannabis wirkt effektiv gegen Rheuma und ist dabei auch noch
natürlich» **192**
- «Kastanien in der Hosentasche helfen gegen Rheuma» **198**
- «Die Alternativmedizin bietet gute Optionen für den Einstieg
in die Welt der Rheumamedikamente» **204**

«Bei *Rheuma* kann man erst mal was mit Blutegeln machen» **209**

«Die Kraft der Gewürze – *Rheuma* lässt sich auch mit Weihrauch,
Kreuzkümmel und Kurkuma heilen» **213**

«Biologische Medikamente sind natürlich immer weniger riskant
als chemische Therapien» **218**

Schlusswort 225

Dank 228

Quellenangaben 231