

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 229

Quellenangaben 231