

# *Inhaltsverzeichnis*

Seite

- 9 **Vorwort**
- 12 **Was ist Polymyalgia rheumatica (PMR)?**
- 14 **Rheumatische Erkrankungen**
- 15 **Was ist eine Autoimmunerkrankung?**
- 17 **Ursache - Was löst die Polymyalgia aus?**
- 17 - Genetische Ursache
- 18 - Virusinfektion
- 18 - Fehlerhaftes Immunsystem
- 19 - Nahrungsmittelintoleranzen
- 19 - Cortisolmangel
- 20 - Stress
- 20 - Hüftoperation als Ursache?
  
- 21 **Symptome der Polymyalgia**
- 24 **Diagnose**
- 25 - Anamnese
- 26 - Körperliche Untersuchung
- 26 - Cortison
- 26 - Laboruntersuchungen
- 27 - Gewebeprobe
  
- 28 **Differentialdiagnose**
- 27 - Fibromyalgie
- 30 - Rheumatoide Arthritis
- 30 - Polymyositis
- 31 - Infektionserkrankungen
- 32 - Riesenzellarteriitis und Arteriitis temporalis
  
- 35 **Warum dauert die richtige Diagnose oft so lange?**
- 37 **Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten**
- 37 - Nichtsteroidale Antirheumatika
- 38 - Cortison
- 41 - Immununterdrückende Medikamente (Immunsuppressiva)
- 42 - Methotrexat
  
- 42 **Cortison kritisch betrachtet**
- 44 **Besser leben mit Cortison**
- 45 **Gewichtsmanagement**
- 48 **Physiotherapie**
- 50 **Möglichkeiten der Naturheilkunde**
- 52 - Biofeedback
- 54 - Hyperthermie
- 55 - Hypnose

- 56 - Magnetfeldtherapie
- 58 - Radontherapie
- 59 - Schüssler Salze
- 60 - Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)
- 62 - Orthomolekulare Therapiemöglichkeiten
- 64 - Astaxanthin
- 65 - Boswellia (Weihrauch)
- 67 - Calcium
- 68 - Curcuma
- 70 - Enzymtherapie
- 72 - Fettsäuren, ungesättigte (Omega 3 und Omega 6)
- 75 - Katzenkralle
- 77 - Lebertran
- 78 - Magnesium
- 79 - Moringa
- 80 - MSM
- 81 - Rosmarin
- 81 - Schwarzkümmelöl
- 82 - Teufelskralle
- 82 - Vitamin A
- 83 - Vitamin D
- 85 - Vitamin E
- 87 - Zyflamend
  
- 88 **Ernährung bei Polymyalgia**
- 91 **Nahrungsmittelintoleranzen und Polymyalgia**
- 95 **Nahrungsmittelintoleranzen und Entzündungen**
- 97 **Candida – ein häufig unterschätzter Begleiter**
- 100 **Der Säure-Basenhaushalt**
- 103 **Das entzündungshemmende Therapiekonzept**
- 104 - Arachidon- und linolsäurearme Ernährung
  
- 104 **Vermeidung entzündungsfördernder Nahrungsmittel**
- 105 Entzündungshemmende Nahrungsmittel
- 105 Nahrungsmittelintoleranzen
- 106 Entzündungshemmende Nahrungsergänzungsmittel
- 106 Beseitigung der freien Radikale
- 107 Bewegung und Sport – geht das?
- 110 - Walking und Spazierengehen
- 111 - Bewegungstraining Zuhause
- 112 - Einfache Übungen für die allgemeine Beweglichkeit
- 113 - Tür-oder Wandübung
- 113 - Zilgrei-Übungen
- 113 - Schulterübungen
- 114 - Pilates
- 116 - Qi Gong

119	<b>Sturzgefahr</b>
122	<b>Müdigkeit und Erschöpfung</b>
126	<b>Maßnahmen zu Bekämpfung der Müdigkeit</b>
127	<b>Schlafstörungen</b>
131	<b>Das Leben mit der Polymyalgia</b>
133	<b>Komplikationen</b>
134	<b>Prognose</b>
136	<b>16 Tipps für schnellere Heilung</b>
140	<b>Häufige Fragen</b>
140	- Wer ist besonders gefährdet, an Polymyalgia zu erkranken?
140	- Gibt es vorbeugende Maßnahmen?
140	- Was sind chronische Entzündungen?
141	- Wie gefährlich ist Polymyalgia?
141	- Ist Polymyalgia vererbbar?
141	- Gibt es naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten?
142	- Was passiert mir, wenn ich keine Medikamente einnehme?
143	- Verlaufsprognose
143	- Sorgt Alkohol für einen besseren Schlaf?
144	<b>Der Arztbesuch – gute Vorbereitung ist fast alles</b>
147	<b>Ihr Arzt – nicht nur wichtig für die Diagnose</b>
148	<b>Hinweise für den Leser</b>