

## **4 LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**

## **5 VORWORT**

## **7 ENTZÜNDLICHES RHEUMA – WICHTIG ZU WISSEN**

**8 Welche Rheumaformen gibt es?**

**9 Wie unterscheiden sich Arthrose und rheumatoide Arthritis?**

**10 Die häufigsten Ursachen für entzündliches Rheuma**

**11 Wie verläuft die rheumatoide Arthritis?**

**14 Wie wird entzündliches Rheuma diagnostiziert?**

**14 Häufige Symptome**

**15 Untersuchung und Diagnosestellung**

**17 Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?**

**17 Medikamentöse Therapie**

**19 Weitere Therapien**

**20 Faktoren, die entzündliches Rheuma begünstigen**

**20 Nahrungsfette, die die Entzündungsreaktion verstärken**

**24 Rauchen verändert das Immunsystem**

**24 Übergewicht belastet den Körper**

## **29 RICHTIG ESSEN BEI RHEUMA**

**30 Inhaltsstoffe mit positiver Wirkung auf das Krankheitsgeschehen**

**30 Die richtigen Fettsäuren: Pflanzenfette und Omega-3-Fettsäuren**

**45 Entzündungshemmende Antioxidantien**

**51 Sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung**

**54 Vitamine für gesunde Gelenke**

**60 Zwei wichtige Mineralstoffe**

**66 Verschiedene Nahrungsergänzungen**

**69 Weniger ist mehr – der Weg zum Wunschgewicht**

**69 Abnehmen, aber mit Köpfchen**

**70 Weniger wiegen durch mehr Volumen: Volumetrics**

**72 Tipps und Tricks zum Abspecken**

**76 Fasten hilft, aber nicht auf Dauer**

**77 Fazit: Essen für ein Leben ohne Schmerzen**

- 83 **GEBALLTE PFLANZENKRAFT FÜR DIE GELENKE**
- 85 **Heilkräuter aus verschiedenen Regionen**
- 87 **Zur inneren Anwendung**
- 94 **Zum Auftragen auf die Haut**
- 99 **Heilpflanzen aus dem Regenwald**
  
- 109 **WAS SONST NOCH SANFT UND  
NATÜRLICH HILFT**
- 112 **Physikalische Therapien – alles, was den Gelenken guttut**
- 112 **Die Kraft, die aus der Kälte kommt: Ganzkörper-Kryotherapie**
- 116 **Thermotherapie: mal kalt, mal warm**
- 119 **Heilsamer Strom: Elektrotherapie**
- 121 **Weltweit einzigartig: Radon-Therapie im Heilstollen Bad Gastein**
- 126 **Übungen für starke Muskeln und mehr Beweglichkeit:  
Physiotherapie**
- 127 **Weitere Heilverfahren bei entzündlichem Rheuma**
- 127 **Den Alltag meistern: Ergotherapie**
- 128 **Den Schmerz selber steuern: Biofeedback**
- 130 **Radiosynoviorthese – Strahlentherapie von innen**
- 133 **Bewegung, Bewegung, Bewegung!**
- 133 **Warum Bewegung für die Gelenke so wichtig ist**
- 135 **Allein oder in der Gruppe – Hauptsache aktiv**
- 139 **Stress, lass nach – wirksame Entspannungsverfahren**
- 139 **Autogenes Training – Ich bin ganz ruhig und entspannt**
- 140 **Yoga – Körper und Geist im Einklang**
  
- 143 **REZEPTE – LECKERE GERICHTE GEGEN  
RHEUMATISCHE BESCHWERDEN**
  
- 154 **ANHANG**
- 154 **Lexikon**
- 156 **Hilfreiche Adressen**
- 158 **Register**