

Anne Charlish

RHEUMATISMUS



**Neue Antworten aus Schulmedizin
und Naturheilkunde**

**Das Erfolgsprogramm mit den besten
Anwendungen zur Selbstbehandlung**

Mosaik

Inhalt

Einleitung 6

Über dieses **Buch 8**

ARTHRITIS UND
ARTHROSE 11

Was sind Arthritis und
Arthrose? 12

Wie häufig sind
Gelenkerkrankungen? 14

Arthrose 16

Primär chronische
Polyarthritis 20

Gicht 24

Andere Gelenk-
erkrankungen 26

Krankheitsursachen 30

2

ALTERNATIVE
THERAPIEN 39

Warum alternative
Therapien? 40

Wahl einer alternativen
Therapie 42

Yoga 44

Tai Chi Chu'an 48

Aromatherapie 50

Meditation 54

Visualisierung 56

Entspannung 58

Selbsthypnose 60

Professionelle Hilfe 62

Naturheilkunde 64

Hydrotherapie 66

Massage 68

Alexander-Technik 74

Akupunktur, Akupressur 78

Kräuterheilkunde 82

Homöopathie 86

Osteopathie 90

Chiropraktik 92

Shiatsu 94

Reflexzonenmassage 96

Biofeedback 99

Tanztherapie 100

Farbtherapie 102

Psychotherapie 104

Wahl des Therapeuten 106

KONVENTIONELLE
BEHANDLUNGEN 109

Medikamentöse Therapie 110

Körperliche Therapien 116

Physiotherapie und Bewegung
118

Elektrotherapie 120

Ergotherapie 122

Mit dem Rauchen aufhören 124

Operation 126

Gelenkersatz 130

4

LEBEN MIT DER
ERKRANKUNG 137

Schmerzbewältigung 138

Ernährung 142

Sport und Bewegung 148

Hilfsmittel 152

Glossar 154

Nützliche Adressen 155

Register 156

Bildnachweise 160