

Dr. med. Konstanze Loddenkemper
Prof. Dr. med. habil. Gerd-Rüdiger Burmester

Entzündliches Rheuma ganzheitlich behandeln

- ▣ Neue Chancen bei rheumatoider Arthritis,
M. Bechterew und Spondylitis
- ▣ Das tut Ihnen gut: richtig ernähren,
körperlich fit sein, aktiv im Alltag



| | |
|------------|---|
| Danksagung | 2 |
| Vorwort | 9 |



Basiswissen

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Zur Geschichte des Rheumatismus | 12 |
| »Rheuma« – ein Name – viele Krankheitsbilder | 14 |
| Einblicke in den Körper | 16 |
| ▣ Wie ist ein Gelenk aufgebaut? | 16 |
| ▣ Die Bedeutung des Immunsystems | 18 |



Der Weg des Betroffenen – vom ersten Schmerz bis zum ersten Arztkontakt

| | |
|----------------------------------|----|
| »Habe ich etwa Rheuma?« | 22 |
| ▣ Der Weg zur Diagnose | 23 |
| ▣ Häufige Fragen der Betroffenen | 26 |



Die rheumatischen Erkrankungen

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Die rheumatoide Arthritis (RA) | 30 |
| ■ Ursachen und Entstehungsmechanismen der rheumatoiden Arthritis | 30 |
| ■ Krankheitsverlauf | 33 |
| ■ Labor- und Blutuntersuchungen liefern Hinweise | 37 |
| ■ Bedeutung bildgebender Verfahren | 39 |
| ■ Funktionsbeeinträchtigung | 41 |
| ■ Therapeutische Strategien bei der rheumatoiden Arthritis | 41 |
| ■ Leben mit einer rheumatoiden Arthritis | 43 |
| ■ Sonderformen der rheumatoiden Arthritis | 46 |
| Spondyloarthritis | 48 |
| ■ Morbus Bechterew | 48 |
| Wer bekommt Morbus Bechterew? | 49 |
| Welche Symptome sind typisch? | 49 |
| Die Diagnostik | 51 |
| Mögliche Therapie | 52 |
| ■ Gelenk-Psoriasis | 56 |
| Welche Symptome sind charakteristisch? | 56 |
| Die Diagnostik | 56 |
| Mögliche Therapie | 57 |
| ■ Reaktive Arthritis | 58 |
| Ursachen und Vorkommen der reaktiven Arthritis | 58 |
| Häufigkeit der reaktiven Arthritis | 58 |
| Welche Symptome treten auf? | 59 |
| Die Diagnostik | 59 |
| Mögliche Therapie | 60 |
| ■ Das Reiter-Syndrom | 61 |
| ■ Morbus Whipple | 62 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| ■ Lyme-Borreliose | 62 |
| Die Diagnostik | 63 |
| Behandlung und Verlauf der Erkrankung | 64 |



Medikamentöse Therapie rheumatischer Erkrankungen

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Medikamente sind wichtig! | 68 |
| Rheumatische Basistherapien | 69 |
| ■ Sulfasalzin | 71 |
| ■ Gold (Ridaura®, Tauredon®) | 72 |
| Hydroxychloroquin (Quensyl®), Chloroquin (Resorchin®), | 72 |
| ■ Leflunomid (Arava®) | 73 |
| ■ Methotrexat (MTX) | 74 |
| Biologika | 76 |
| ■ Etanercept (Enbrel®) | 77 |
| ■ Infliximab (Remicade®) | 78 |
| ■ Adalimumab (Humira®) | 78 |
| ■ Anakinra (Kineret®) | 79 |
| Therapie mit Glukokortikoidpräparaten | 80 |
| ■ Wirkungen und Nebenwirkungen der Glukokortikoide | 81 |
| ■ Glukokortikoide in der Rheumatherapie | 82 |
| Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) | 84 |
| ■ Wirkungen und Nebenwirkungen der nichtsteroidalen Antirheumatika | 84 |
| ■ COX-II-Hemmer | 87 |
| Kombinationstherapien helfen! | 88 |



Nicht medikamentöse Therapie- möglichkeiten

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Informieren Sie sich! | 92 |
| Physikalische Maßnahmen | 94 |
| ▣ Kälte – Die schnelle Hilfe im Akutfall | 94 |
| ▣ Wärme hilft bei chronischen nicht akut entzündlichen rheumatischen Zuständen | 96 |
| ▣ Bäder | 97 |
| ▣ Elektrotherapie | 98 |
| ▣ Massage | 98 |
| Bleiben Sie beweglich | 101 |
| ▣ Treiben Sie Sport | 101 |
| ▣ Physiotherapie mit Krankengymnastik | 102 |
| ▣ Ergotherapie | 106 |
| Psychologische Betreuung | 108 |
| Schmerzlinderung durch Entspannung | 110 |
| ▣ Musiktherapie | 110 |
| ▣ Aromatherapie | 111 |
| ▣ Yoga | 112 |
| ▣ Autogenes Training | 113 |
| ▣ Hypnose | 114 |
| Schmerzlinderung durch Körperwahrnehmung | 115 |
| ▣ Tai-Chi-Qi-Gong | 115 |
| ▣ Pilates | 116 |
| ▣ Alexander-Technik | 117 |
| ▣ Atemtherapie | 118 |
| Akupunktur | 120 |
| Radonbestrahlung im Bergstollen | 121 |

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Hilfsmittel für das tägliche Leben | 122 |
| Chirurgische Verfahren | 124 |
| Radiosynoviorthese | 126 |
| Medikamente auf pflanzlicher Basis | 127 |
| ▣ Brennnessel | 127 |
| ▣ Weide | 128 |
| ▣ Weihrauch | 129 |
| ▣ Teufelskralle | 129 |
| ▣ Katzenkrallen | 130 |
| ▣ Bach-Blütentherapie | 131 |
| Homöopathie | 132 |
| Rheuma und Ernährung | 133 |
| ▣ Was Sie über Fette und Fettsäuren wissen sollten | 133 |
| ▣ Vermeiden Sie Harnsäure | 139 |



Hier finden Sie
kompetente
Informationen

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| ▣ Anschriften der Landes- und Mitgliedverbände der Deutschen Rheuma-Liga | 140 |
| ▣ Informationen im Internet | 142 |
| ▣ Literatur | 143 |
| ▣ Sachverzeichnis | 144 |