



DR. ANDREA FLEMMER

Entzündliches Rheuma natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen

Das können Sie selbst tun

schlütersche



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 tut**
- 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**

