

Martina Janning | Prof. Dr. med. Gabriela Riemekasten



RHEUMA

**Gezielte Hilfe bei Schmerzen, Erschöpfung und Brain Fog
Wirksame Rezepte, Entspannungs-Tools und neue Therapiewege**

G|U

Inhalt



PRAXIS
58



THEORIE
08



REZEPTE
154



Theorie

- 7 Vorwort
- 8 **GRUNDLAGEN**
- 10 **Was wirklich hinter Rheuma steckt**
- 11 So arbeitet das Immunsystem
- 16 Was passiert bei Rheuma?
- 17 Das Immunsystem im Alter
- 18 **Die fünf häufigsten Formen von Rheuma**
- 19 Rheumatoide Arthritis
- 22 Axiale Spondyloarthritis
- 24 Psoriasis-Arthritis
- 26 Sjögren-Erkrankung
- 29 Systemischer Lupus erythematodes
- 32 Begleiterkrankungen bei Rheuma
- 34 **Medikamente, die bei Rheuma helfen**
- 35 Schmerzmittel: NSAR und Coxibe
- 36 Kortison und die Glukokortikoide
- 37 Basismedikamente: die DMARDs
- 37 Biologika und Biosimilars
- 38 JAK-Inhibitoren: die Januskinase-Hemmer
- 40 **Extra:** Die richtige ärztliche Unterstützung finden
- 42 Pflanzliche Entzündungshemmer
- 44 **Extra:** Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit
- 46 **Neue Ansätze in der Rheumatherapie**
- 47 Abwehrzellen neu programmieren – CAR-T-Zelltherapie
- 49 Die Wächter des Immunsystems stärken – niedrig dosiertes IL-2
- 52 Ein Wirkstoff, zwei Ziele: doppelt wirksame bispezifische Antikörper
- 53 Stimulierter Nerv, gebremste Entzündung – Vagusnerv-Stimulation
- 56 Der ganze Mensch im Blick – Psychoneuroimmunologie



Praxis

- 58 **DEN BESCHWERDEN BEGEGNEN**
- 60 **Schmerzen verstehen und besser bewältigen**
- 61 Wie Schmerz entsteht
- 61 Die Schmerzsignale unterbrechen
- 62 **Extra:** Mit Kälte und Wärme gegen Schmerz
- 64 Schmerzmuster erkennen
- 65 Warum Schmerz chronisch wird
- 65 Das Schmerzgedächtnis löschen
- 66 **Energie managen bei Erschöpfung**
- 67 Wie Fatigue entsteht
- 67 Was Fatigue lindern kann
- 69 Seine Energie einteilen
- 70 **Klar denken trotz Brain Fog**
- 71 Ein unterschätztes Phänomen
- 72 Wie Brain Fog bei Rheuma entsteht
- 74 Was hilft gegen Brain Fog?
- 74 Muster im Nebel erkennen
- 75 **Extra:** Ihr persönliches Brain Fog-Profil
- 78 **Extra:** Brain Fog – Strategien für den Alltag
- 80 **FÜNF WIRKSAME HEBEL**
- 82 **Hebel 1: Ernährung anpassen**
- 83 Die Omega-Balance
- 85 Antientzündliche Ernährung
- 90 **Extra:** Da steckt viel Omega-3 drin!
- 91 **Extra:** Ernährungstipps auf dem Prüfstand
- 92 Nahrungsergänzungsmittel bei Rheuma – sinnvoll oder überflüssig?
- 93 Die Ernährung anpassen – so gelingt's!
- 96 **Extra:** Fünf Tage weniger essen – und was es bei Rheuma bewirken kann
- 98 **Hebel 2: Bewegung nutzen**
- 99 Positive Effekte von Bewegung bei Rheuma
- 101 Bewegung bei Schmerzen, Schub oder Gelenkschäden
- 103 **Extra:** Unterstützung von Profis mit Physio- und Ergotherapie
- 104 Kleine Schritte, große Wirkung
- 106 **Extra:** Bewegung in den Alltag bringen
- 108 **Extra:** Bewegung, die passt und Spaß macht
- 110 **Extra:** Yoga auf dem Stuhl

114 **Hebel 3: Stresstoleranz ausbauen**

- 115 Stress und Rheuma befeuern sich gegenseitig
- 117 Mehr Stresstoleranz ist das Ziel
- 118 **Extra:** Was Stress im Körper bei Rheuma macht
- 120 Stressquellen erkennen und gezielt handeln
- 121 Stress bei Unverständnis besser meistern
- 121 Stress abbauen, wenn der Körper mitspielt
- 124 Stress abbauen an schweren Tagen
- 126 **Extra:** EFT-Klopfen
- 129 Gedanken auf Abstand bringen

130 **Hebel 4: Schlaf verbessern**

- 131 Rheuma und Schlaf sabotieren sich gegenseitig
- 131 Was schlechter Schlaf im Körper anrichtet
- 132 Was ist guter Schlaf?
- 133 **Extra:** Selbstcheck: Wie ausgeschlafen sind Sie tagsüber?
- 134 Besser schlafen mit Rheuma
- 137 **Extra:** Schlaf nachholen
- 138 **Extra:** Gut gebettet

140 **Hebel 5: Psyche stärken**

- 141 Wie die Psyche das Immunsystem beeinflusst

- 141 Was Rheuma mit der Psyche macht
- 142 Krankheit verarbeiten ist ein Prozess
- 143 Eine Depression erkennen
- 145 Psychologische Unterstützung nutzen
- 146 **Extra:** Selbsttest: Wie geht es Ihnen gerade?
- 149 **Extra:** Die psychische Balance im Alltag halten



Rezepte

- 154 Frühstück
- 160 Warme Hauptgerichte
- 170 Kalte Hauptgerichte

Service

- 180 Bücher, die weiterhelfen
- 180 Adressen, die weiterhelfen
- 182 Endnoten
- 188 Sachregister
- 190 Rezeptregister
- 191 Impressum

DIE SYMPTOME DES LUPUS

Lupus beginnt oft schleichend: Die Gelenke schmerzen oder schwellen an, vor allem in den Händen, Handgelenken oder Knien. Alltägliche Handgriffe wie Tippen am Computer fallen plötzlich schwer.

Bei manchen Betroffenen breitet sich über den Nasenrücken und die Wangen eine schmetterlingsförmige Rötung aus: das Schmetterlingserythem.

Sonnenlicht verschlimmert die Hautprobleme. Es fallen mehr Haare aus und die Schleimhäute verändern sich. Bei Kälte oder Stress können die Finger plötzlich kreideweiß werden (Raynaud-Phänomen), weil sich die Blutgefäße verkrampfen. Erst durch Massieren kehrt langsam das Gefühl zurück.

Die Entzündung kann auch die Nieren angreifen und eine sogenannte Lupus-Nephritis verursachen. Dabei lassen die Filter in den Nieren Stoffe durch, die eigentlich im Körper bleiben sollten. Der Herzbeutel oder das Lungenfell können sich entzünden und zu Schmerzen beim Atmen führen.

Das zentrale Nervensystem gerät unter Druck: Kopfschmerzen, Krampfanfälle oder psychische Veränderungen wie Psychosen sind möglich. Im Blut zeigen sich Auffälligkeiten wie Blutarmut, zu wenig weiße Blutkörperchen oder zu wenig Blutplättchen. Dadurch sind Sie schneller erschöpft und werden anfälliger für Infekte.

LANGZEITRISIKEN

Ohne konsequente Therapie können die Organe dauerhaft Schaden nehmen. Weil die Überaktivität des fehlgeleiteten Immunsystems durch Medikamente gebremst werden muss, steigt das Risiko für Infektionen. Die Wahrscheinlichkeit für Blutgerinnsel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt ebenfalls ohne Behandlung zu. Die Knochen werden brüchiger und eine Osteoporose wird wahrscheinlicher.

MEHRSTUFIGE THERAPIE

Die Basis der Lupus-Therapie ist meistens Hydroxychloroquin. Sie nehmen es täglich und halten damit Ihr Immunsystem auf Nor-

ANTIPHOSPHOLIPID- SYNDROM

Etwa jede dritte Person mit Lupus entwickelt zusätzlich ein Antiphospholipid-Syndrom, bei dem das Blut zähflüssiger wird. Dadurch können sich leichter Gerinnsel bilden – das Risiko für Thrombosen steigt.



malbetrieb. Bei Schüben kann Kortison zum Einsatz kommen: Es drosselt schnell die Entzündung, ist aber wegen der Nebenwirkungen keine Dauerlösung. Je nach Verlauf können weitere Medikamente ergänzt werden, um Beschwerden zu kontrollieren und Organe langfristig zu schützen.

Bei schwereren Verläufen kommen Immunsuppressiva hinzu, etwa Azathioprin, Methotrexat oder Mycophenolat. Sie bremsen gezielt die Abwehrzellen, die Ihren Körper angreifen. Biologika wie Belimumab oder Anifrolumab greifen noch präziser ein, indem sie ganz bestimmte Entzündungsbotenstoffe blockieren.

Hoch dosiertes Vitamin-D – zum Beispiel 20 000 IE pro Woche – hält Ihren Spiegel stabil, ohne dass Sie in die Sonne müssen und dadurch einen Schub riskieren.

Physio- und Ergotherapie halten Ihre Gelenke beweglich und helfen Ihnen, im Alltag handlungsfähig zu bleiben (siehe Seite 103). Weil Ihre Medikamente das Immunsystem dämpfen, ist ein vollständiger Impfschutz besonders wichtig.

Und wenn die emotionale Last zu groß wird: Psychologische Unterstützung zu suchen ist keine Schwäche, sondern ein äußerst kluger Schritt (siehe Seite 145). Sie kann dabei helfen, besser mit den Herausforderungen der Erkrankung umzugehen und neue Kraft zu schöpfen.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Lupus lässt sich aktiv beeinflussen: Sie haben dabei mehr in der Hand, als Sie vielleicht denken. Diese Dinge machen einen echten Unterschied:

- ~ *Vor Sonne schützen: Vermeiden Sie intensive Sonneneinstrahlung, denn UV-Licht löst bei vielen Betroffenen einen Schub aus. Benutzen Sie Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 50+ und schützen Sie Ihre Haut durch geeignete Kleidung.*
- ~ *Mit dem Rauchen aufhören: Rauchen verschlimmert Lupus und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusätzlich.*
- ~ *Regelmäßig bewegen: Bewegung stärkt Herz, Knochen und Psyche. Finden Sie eine körperliche Aktivität, die Sie auch bei Gelenkschmerzen ausführen können.*
- ~ *Stress reduzieren: Stress kann Schübe auslösen. Etablieren Sie Routinen, die Ihnen guttun, wie Entspannungsübungen, ausreichend Schlaf und Pausen im Alltag.*
- ~ *Auf Warnsignale achten: Lernen Sie, die Vorzeichen eines Schubs zu erkennen, etwa zunehmende Müdigkeit, beginnende Gelenkschmerzen oder leichtes Fieber. Je früher Sie reagieren, desto besser lassen sich Schübe abfangen.*
- ~ *Regelmäßig zur Kontrolle: Halten Sie Ihre Arzttermine ein. Regelmäßige Blut- und Urinkontrollen zeigen frühzeitig, ob sich etwas verändert.*

Begleiterkrankungen bei Rheuma

Entzündliches Rheuma kann ungebetene Gäste mitbringen, die sich bei Ihnen einnisten möchten, etwa in den Knochen, im Herz oder in der Psyche. Rheuma erhöht das Risiko für Begleiterkrankungen. Einige sollten Sie im Blick haben – so können Sie gezielt Einfluss nehmen.

OSTEOPOROSE

Vielleicht überrascht es Sie: Eine chronische Entzündung wirkt bis in die Knochen. Sie stört deren Erneuerung. Der Körper baut mehr ab, als er aufbaut. Entzündliches Rheuma erhöht aus diesem Grund das Risiko für Osteoporose.

Das Kortison, das Sie gegen Ihr Rheuma nehmen, kann diesen Effekt verstärken. Auf Dauer schwächt es die Stabilität der Knochen. Aber zugleich kann es eine akute Entzündung, wie bei einem Schub, rasch und wirksam bekämpfen. Die zwei Seiten einer Medaille.

Dazu kommt ein Faktor, den viele unterschätzen: Schmerzen verleiten dazu, sich weniger zu bewegen. Doch Knochen brauchen Reize. Ohne regelmäßige Belastung werden sie dünner und brechen leichter.

Jetzt die gute Nachricht: Durch regelmäßige Bewegung und Krafttraining können Sie ge-

gensteuern. Schon Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hanteln geben Ihren Knochen das Signal, dass sie gebraucht werden.

Auch Ihre Ernährung macht einen Unterschied: Mit Kalzium und Vitamin D baut Ihr Körper starke Knochen. Beides lässt sich gut über die Ernährung abdecken.

Besprechen Sie außerdem mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob eine Knochendichtemessung für Sie sinnvoll ist. Sie zeigt, wie stabil Ihre Knochen sind – und ob zusätzliche Unterstützung angebracht wäre.

HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN

Stellen Sie sich chronische Entzündungen wie kleine Saboteure vor: Sie machen sich auch an Herz und Blutgefäßen zu schaffen. Das erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Eine konsequente Rheumatherapie schützt auch Ihr Herz.

Lassen Sie regelmäßig Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker überprüfen. Liegen diese Werte im normalen Bereich, ist Ihr Herz-Kreislauf-System deutlich besser geschützt. Das können Sie noch tun:

- ~ *Rauchstopp: Rauchen schädigt die Blutgefäße und erhöht die Gefahr für Herzprobleme.*
- ~ *Antientzündliche Ernährung: Viel Gemüse, Obst, gesunde Fette und Vollkorn wirken wie ein Schutzschild für Herz und Gefäße. Mehr dazu ab Seite 85.*



- ~ *Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz, hält Gefäße elastisch und verbessert die Durchblutung. Wie Sie den Hebel Bewegung für sich nutzen können, lesen Sie ab Seite 98.*
- ~ *Stressmanagement: Dauerstress erhöht den Blutdruck, die Gefäße verkrampfen, das Herz arbeitet schwerer. Regelmäßige Entspannung entlastet Blutdruck, Gefäße und Herz (siehe Seite 114 ff.).*

DEPRESSION

Rheuma betrifft auch die Psyche. Menschen mit entzündlichem Rheuma erkranken etwa doppelt so häufig an einer Depression wie andere.

Der Grund: Entzündungsbotsstoffe – Zytokine wie Interleukin-6 und TNF-alpha – gelangen über das Blut ins Gehirn. Dort greifen sie in den Haushalt von Serotonin ein, dem Botenstoff, der unsere Stimmung mitreguliert. Antriebslosigkeit, Erschöpfung und gedrückte Stimmung können die Folge sein. Fachleute sprechen dann von einer inflammatorischen Depression: einer Depression, die die Entzündung selbst auslöst.¹⁶

Dazu kommen Belastungen durch Schmerzen, körperliche Veränderungen, Schlafprobleme und Einschränkungen im Alltag. All das zehrt an den Kräften und kann die Stimmung erheblich drücken. Viele Betroffene erleben, dass selbst kleine Aufgaben mehr

Energie kosten als früher. Wenn Beschwerden den Tagesablauf bestimmen und Pläne immer wieder angepasst werden müssen, kann das zusätzlich belasten – körperlich und seelisch.

Zum Glück hilft eine wirksame Rheumatherapie oft auch der Psyche. Wer die Entzündung unter Kontrolle bringt, verbessert häufig seine Stimmungslage. Regelmäßige Bewegung ist ein weiterer Schlüssel, der wirkt.

Für eine erste Selbsteinschätzung können Sie den Depressionstest auf Seite 146 f. nutzen.



Sollten Sie sich anhaltend niedergeschlagen, antriebslos oder erschöpft fühlen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Rheumatologin oder Ihrem Rheumatologen. Wird eine Depression früh erkannt und behandelt, kann sich das auch positiv auf Ihr Rheuma auswirken.

Medikamente, die bei Rheuma helfen



Die Diagnose steht: Sie haben eine entzündlich-rheumatische Erkrankung. Jetzt möchte Ihr Rheumatologe oder Ihre Rheumatologin vor allem zwei Dinge erreichen: die Entzündung möglichst rasch unter Kontrolle bringen und Ihren Körper langfristig vor Schäden schützen.



Das große Ziel jeder Rheumatherapie heißt Remission. Medizinisch bedeutet das: Die Krankheit ist fast oder ganz verschwunden, für eine Weile oder sogar dauerhaft. Für Sie bedeutet das: Sie sind weitgehend schmerzfrei, Ihre Gelenke sind gar nicht oder nur wenig geschwollen, die Entzündungswerte liegen im grünen Bereich – und Sie meistern Ihren Alltag ohne größere Einschränkungen. Damit das gelingt, folgt Ihr Ärzteteam einem klaren Plan: dem Stufenschema. Schritt für Schritt passen die Ärztinnen und Ärzte die Therapie an Ihre Situation an. Geht die Entzündung mit den ersten Medikamenten zu wenig zurück, erweitern sie die Behandlung – so lange, bis Sie sich spürbar besser fühlen. So funktioniert das Stufenschema:

- ~ **Schritt eins:** *Zu Beginn erhalten Sie meist Schmerzmittel und für kurze Zeit Kortison, damit sich die akuten Beschwerden schnell bessern. Gleichzeitig fängt die Behandlung mit einem sogenannten Basismedikament an, häufig Methotrexat. Diese Medikamente brauchen ein paar Wochen bis Monate, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Doch sie bilden das Fundament, auf dem Ihre gesamte Behandlung aufbaut.*
- ~ **Schritt zwei:** *Helpen die Basismedikamente nach einigen Monaten nicht ausreichend oder verträgt Ihr Körper sie schlecht, wird die Therapie angepasst. Dann kommen sogenannte Biologika ins Spiel. Diese Medikamente grei-*

fen sehr gezielt in die Entzündungsprozesse ein.

- ~ **Schritt drei:** *Beibit die Wirkung des ersten Biologikums hinter den Erwartungen zurück, wechselt Ihre Rheumatologin oder Ihr Rheumatologe auf ein anderes Biologikum oder probiert einen sogenannten JAK-Inhibitor aus.*

Dieser Stufenplan ist nicht in Stein gemeißelt: Es kommt immer auf Ihre persönliche Situation an. Wie stark ist die Entzündung bei Ihnen? Haben Sie noch weitere Krankheiten? Was verträgt Ihr Körper gut? All das fließt in die Entscheidungen ein. Das Ziel der Therapie ist dabei klar: Sie soll die Krankheit so weit wie möglich unter Kontrolle bringen, damit Sie möglichst keine Beschwerden mehr haben.

Dafür kombiniert Ihr Rheumatologe oder Ihre Rheumatologin die Medikamente gezielt. Methotrexat nehmen Sie oft weiter, auch wenn ein Biologikum dazukommt. Das verstärkt die Wirkung.

Schmerzmittel: NSAR und Coxibe

Wahrscheinlich waren es Schmerzen, die Sie darauf aufmerksam gemacht haben, dass etwas in Ihrem Körper vor sich geht. Vielen geht es so. Deshalb stehen zu Beginn der Rheumatherapie oft Schmerzmittel im Mittelpunkt – vor allem nichtsteroidale Anti-

rheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, Naproxen oder Diclofenac. Sie lindern die Schmerzen und bremsen gleichzeitig die Entzündung. So funktioniert es: Bei Entzündung produziert Ihr Körper in großen Mengen bestimmte Botenstoffe, die Prostaglandine. Sie lösen Schmerz, Schwellung und Entzündung aus und fungieren damit als eine Art Sirene, die signalisiert: Hier stimmt was nicht.

Die NSAR schalten die Sirene leiser. Sie blockieren bestimmte Enzyme; das sind Eiweiße, die massenhaft Prostaglandine herstellen. Werden sie gedrosselt, entstehen weniger Alarmsignale. Und weniger Alarmsignale bedeuten: weniger Schmerz, weniger Schwellung, mehr Beweglichkeit.

Noch gezielter wirken sogenannte Coxibe wie Celecoxib oder Etoricoxib, eine moderne Weiterentwicklung der NSAR. Sie greifen präziser ins Entzündungsgeschehen ein und schonen dabei den Magen.

Trotzdem gilt: NSAR sind keine Dauerlösung. Sie können Magen und Darm reizen und zu Magenbeschwerden, Sodbrennen oder Geschwüren führen. Bei längerer Einnahme können sie auch Herz und Nieren belasten. Deshalb wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen empfehlen, NSAR nur bei akuten Beschwerden zu nehmen und zeitlich begrenzt. Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, können Sie zusätzlich ein Medikament nehmen, das ihn schützt.

Kortison und die Glukokortikoide

Kortison ist ein lebenswichtiges Hormon, das Ihr Körper selbst in der Nebennierenrinde herstellt. In hohen Dosen kann das Hormon Entzündungen sehr wirksam hemmen. Medikamente nutzen das. Für die medizinische Anwendung wird Kortison künstlich hergestellt und als Tablette, Infusion oder Injektion verabreicht.

Kortisonpräparate, medizinisch Glukokortikoide genannt, sind ein bewährtes Mittel in der Rheumatherapie. Sie kommen bei akuten Schüben oder zu Beginn einer Behandlung zum Einsatz – So lange, bis die Basismedikamente ihre volle Wirkung entfalten.

Glukokortikoide dämpfen das Immunsystem, indem sie das Ausschütten entzündungsfördernder Stoffe bremsen und Immunzellen direkt beruhigen. Dadurch klingen Schwellungen, Schmerzen und Entzündungen rasch ab.

Wenn Sie Glukokortikoide lange oder hoch dosiert nehmen, können Nebenwirkungen auftreten. Das Gewicht kann zunehmen, die Knochen können an Dichte verlieren, Blutdruck und Blutzucker können steigen und Anfälligkeit für Infekte kann zunehmen. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, etwa Antidiabetika oder Blutdruckmittel, sind möglich. Bei einer kurzzei-



tigen Einnahme von wenigen Tagen bis maximal zwei bis drei Wochen sind ernsthafte Nebenwirkungen eher selten. Deshalb gilt die Devise: So niedrig dosiert wie möglich, so kurz wie nötig. Und am Ende der Einnahme ist ein langsames Ausschleichen wichtig, damit Kreislauf und Hormonhaushalt sich in Ruhe anpassen können.

Basismedikamente: die DMARDs

Die Basismedikamente bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen heißen DMARDs (Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs). Weil sie gezielt in die Entzündungsprozesse eingreifen, gelten sie als krankheitsverändernd.

Die DMARDs verhindern, dass das Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift. Dadurch verlangsamen oder stoppen sie die Aktivität des Rheumas. Zu den klassischen DMARDs zählen Methotrexat (MTX), Leflunomid und Hydroxychloroquin.

Die Basismedikamente brauchen Zeit: Oft dauert es mehrere Wochen bis Monate, bis sich der Effekt zeigt. Um die Wirkung zu verstärken, kombiniert Ihre Rheumatologin oder Ihr Rheumatologe das Methotrexat oft mit anderen DMARDs.

Die DMARDs sind Langzeitbegleiter – und je konsequenter Sie sie einnehmen, desto bes-

ZU METHOTREXAT GEHÖRT FOLSÄURE

Methotrexat und Folsäure sind ein Team: Wenn Sie Methotrexat einnehmen, verschreibt Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Folsäure. Der Grund ist: Das Methotrexat stört den Folsäurestoffwechsel und kann zu Problemen in Magen, Leber oder Blut führen. Die Folsäure verringert solche Beschwerden. Sie nehmen Folsäure einen Tag nach dem Methotrexat.

ser stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Therapie.

Biologika und Biosimilars

Biologika – das sind hochpräzise und besonders wirksame Medikamente, die im Gegensatz zu herkömmlichen Tabletten aus lebenden Zellen hergestellt werden. Biologika bestehen aus Eiweißstoffen, die gezielt bestimmte Teile des Immunsystems blockieren, die Entzündungen auslösen.

RHEUMA VERSTEHEN. SCHMERZEN LINDERN. ALLTAG ZURÜCKEROBERN.

Fünf wirksame Hebel

Erfahren Sie, was bei Entzündungsprozessen in Ihrem Körper passiert und werden sie selbst aktiv – mit den fünf wirksamen Hebeln gegen Rheuma: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung und psychische Stärke.

Von der Forschung ins Handeln

Die Rheumaexpertin Prof. Dr. med. Gabriela Riemekasten und Martina Janning, Rheuma-Coach und selbst Betroffene, zeigen verständlich, welche modernen Therapien helfen und was Sie selbst tun können.

Werkzeuge für mehr Selbstwirksamkeit

Praktische Symptom-Checks, Rezepte und Reflexionsbögen geben Orientierung und dienen als verlässliche Begleiter, um Energie und Lebensqualität zu stärken.

www.gu.de

€ 20,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0457-8

