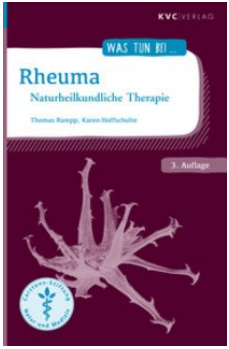
Rampp / Hoffschulte
Was tun bei Rheuma

Reading excerpt

Was tun bei Rheuma

of Rampp / Hoffschulte

Publisher: KVC Verlag (Natur und Medizin)



https://www.narayana-verlag.com/b24068

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

KVC | VERLAG

WAS TUN BEI ...

Rheuma

Naturheilkundliche Therapie

Thomas Rampp, Karen Hoffschulte

3. Auflage

Carstens-Stiftung Natur und Medizin

Thomas Rampp, Karen Hoffschulte
Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

Was tun bei ...

Rheuma

Naturheilkundliche Therapie

Thomas Rampp
Karen Hoffschulte

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Rampp, Thomas; Hoffschulte, Karen
Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-84-9
© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2018
3., bearbeitete Auflage
© Titelbild: Naturfoto Pretscher | S. 46: Frederik Betsch

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung 1

Was ist Rheuma?

Rheuma – Ein Sammelbegriff 3

Drei Hauptgruppen 5
- Entzündlich rheumatische Erkrankungen 5
- Degenerative rheumatische Erkrankungen 6
- Weichteilrheumatismus 6

Die Rheumatoide Arthritis 8
- Krankheitsverlauf und Symptome 9
- Stadieneinteilung 11
- Diagnose 12
- Ursachen 13
- Die konventionelle Therapie 14

Arthrose 18
- Krankheitsverlauf und Symptome 19
- Diagnose 20
- Ursachen 20
- Die konventionelle Therapie 21

Die naturheilkundliche Therapie

Was ist Naturheilkunde? 23

Das ganzheitliche Verständnis von rheumatischen Erkrankungen 25

Die naturheilkundliche Behandlung von Rheuma 29

Der Tipp aus der Wissenschaft – Blutegeltherapie und Akupunktur bei Arthrose 31

Die naturheilkundliche Rheumatherapie – „Das Essener Modell“

Ordnungstherapie 37

Sport und Bewegung 41
- Bleiben Sie so aktiv wie möglich! 41
- Wassergymnastik 43

„Aktive“ Entspannungsmethoden 45
- Qigong 45
- Tai Chi 47
- Yoga 49

Entspannungsverfahren 51
- Autogenes Training 51
- Progressive Muskelentspannung 52

Feldenkrais 53
Meditation 53

Ernährung und Nahrungsergänzung 56
Antioxidanzien 58
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 60
Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? 62
Was Sie vermeiden sollten 64

Heilfasten 65

Phytotherapie 68
Alraune 68
Gelbwurz 70
Weidenrinde 72
Teufelskralle 74
Brennnessel 76
Weihrauch 79
Zitterpappel, Esche, Goldrute 81
Salbenzubereitungen 82

Weitere ärztliche Therapien 89
Cantharidenpflaster 89
Misteltherapie 90
Traditionelle Chinesische Medizin 90

Hydrotherapie 91
Kälteanwendungen 93
Wärmeanwendungen 103

Morgendliches Trockenbürsten 107
Gelenkwickel mit Zusätzen 109

Wissenschaftliche Literatur 117

Der Autor 121

Die Autorin 121

Einleitung

Rheuma hat mehr als 100 verschiedene Formen. In der Fachsprache sagt man daher „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“ oder „rheumatische Erkrankungen“ und meint damit Beschwerden und Krankheiten, die mit Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat verbunden sind. Menschen jedes Alters können betroffen sein, Frauen erkranken insgesamt häufiger als Männer. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie ist etwa ein Viertel der Deutschen betroffen.

Da die konventionelle medikamentöse Therapie bei einer längerfristigen Einnahme mit vielen unerwünschten Arzneiwirkungen einhergehen kann, richtet sich das Interesse Betroffener und aufgeschlossener Ärzte und Wissenschaftler seit einigen Jahren auf Therapiemöglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde. Rheumatische Erkrankungen lassen sich mit einer Kombination aus konventionellen und natürlichen Heilverfahren gut behandeln. Bereits in den frühen Stadien kann der kombinierte Einsatz verschiedener naturheilkundlicher Therapien regulierend

eingreifen und so die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.
Einige dieser Verfahren, so zum Beispiel die Anwendung von pflanzlichen Arzneimitteln oder die Blutegeltherapie, müssen von erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Andere Maßnahmen wie z. B. die Einnahme eines Tees, Wickel- oder Wasseranwendungen können auch im Rahmen der Selbsthilfe erfolgen – bitte immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt.
Die hier vorgestellten Therapieverfahren sind Teil eines Trainingsprogramms, das sich an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Essener Knappschafts-Krankenhaus bewährt hat und dort kontinuierlich evaluiert wird. Rheumakranke werden darin geschult, einen insgesamt „gelenkfreundlicheren" Lebensstil zu pflegen. Der Autor ist Oberarzt an der Klinik und hat große Erfahrung in der Schmerztherapie. Mit dem vorliegenden Ratgeber wollen wir Ihnen Anregungen geben, welche Möglichkeiten Sie als Betroffene haben, um Ihre Erkrankung günstig zu beeinflussen, die Symptomatik zu lindern und den Verlauf zu verlangsamen.

Dr. med. Thomas Rampp und Karen Hoffschulte

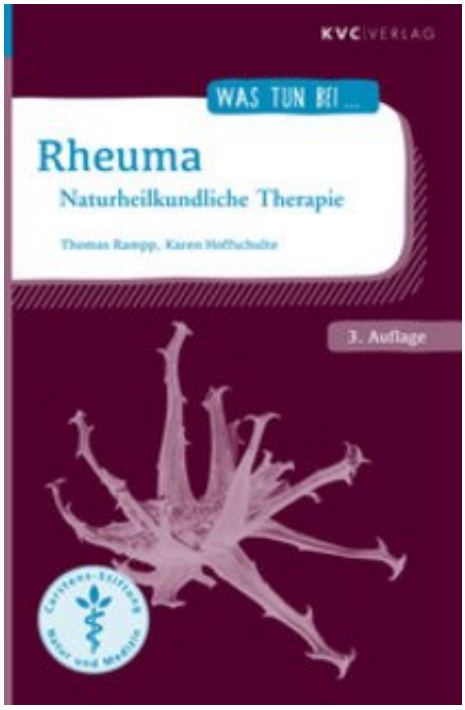
KVC | VERLAG

Rheuma ist eine Volkskrankheit. Die konventionelle Medizin versucht, die Schmerzen zu lindern und die Entzündung aufzuhalten. Doch die Arzneimittel haben, wenn sie auf Dauer eingenommen werden, Nebenwirkungen. Die Naturheilkunde bietet einen ergänzenden Therapieansatz, der den gesamten Organismus stärkt und die Selbstheilungskräfte anregt. Dr. Thomas Rampp hat zahlreiche Patienten mit Arthritis, Arthrose oder Weichteilrheumatismus mit einem ganzheitlichen Konzept behandelt, das die Elemente Bewegung, Entspannung, Ernährung, Ordnungstherapie, Wasseranwendungen und Pflanzenheilkunde mit einbezieht. Im vorliegenden Ratgeber werden die wichtigsten Empfehlungen zusammengefasst, um Rheumapatienten einige Anregungen an die Hand zu geben, wie sie selbst aktiv werden können.

ISBN 978-3-945150-84-9

9 783945 150849

www.kvc-verlag.de



Rampp / Hoffschulte

Was tun bei Rheuma

Naturheilkundliche Therapie

122 pages, pb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com