

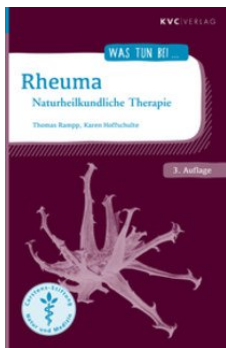
# Rampp / Hoffschulte Was tun bei Rheuma

Leseprobe

[Was tun bei Rheuma](#)

von [Rampp / Hoffschulte](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<https://www.unimedica.de/b24068>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



WAS TUN BEI ...

# Rheuma

## Naturheilkundliche Therapie

Thomas Rampp, Karen Hoffschulte

3. Auflage



Thomas Rampp, Karen Hoffschulte  
Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

Was tun bei ...

# Rheuma

## Naturheilkundliche Therapie

Thomas Rampp  
Karen Hoffschulte

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
Antioxidanzen .....	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.

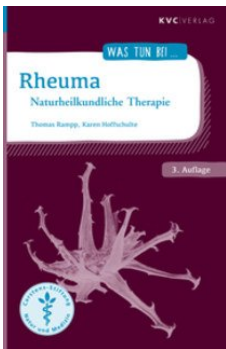
Die hier vorgestellten Therapieverfahren sind Teil eines Trainingsprogramms, das sich an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Essener Knappschafts-Krankenhaus bewährt hat und dort kontinuierlich evaluiert wird. Rheumakranke werden darin geschult, einen insgesamt „gelenkfreundlicheren“ 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

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

[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)



Rampp / Hoffschulte

[Was tun bei Rheuma](#)

Naturheilkundliche Therapie

122 Seiten, kart.  
erschienen 2018



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder  
Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)