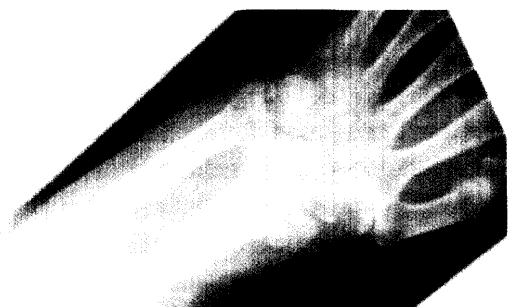
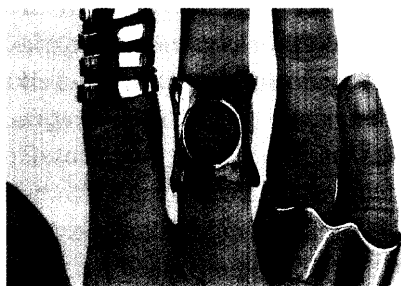


10



Die Gelenke schmerzen, schwellen an; das Kreuz tut weh. Meist harmlos, es kann sich aber auch um Frühzeichen einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung handeln



18

Schmückendes Beiwerk? Orthesen zur Stabilisierung der Gelenke müssen nicht immer aussehen wie aus dem Sanitätshaus. Es geht auch anders ...

26



Mit Stock und über Stein: Aus dem Sommertraining für Ski-Longläufer ist längst ein Breitensport geworden. Nordic Walking eignet sich auch für Rheumatiker

**Forschung aktuell**

Orangensaft schützt vor rheumatoider Arthritis ..... 6  
 Schädigen auch COX-2-Hemmer den Magen? ..... 6  
 Arthritis: Ist rotes Fleisch ein Risikofaktor? ..... 7  
 Kortison erhöht Risiko von Lungenentzündungen ..... 8  
 Auch pflanzliche Schmerzmittel können Risiken bergen ..... 8  
 Lachen auch bei RA gesund? ..... 9

**Titelstory**

**Rheuma**  
**Frühzeitig erkennen - entschieden bekämpfen** ..... 10  
**Morbus Bechterew**  
**Der lange Weg zur richtigen Diagnose**  
 Interview mit PD Dr. Martin Rudwaleit ..... 14

**Leben mit Rheuma**

Nägel im Frühstücksbrett und andere kleine Kniffe ..... 16  
 „Papa, warum tobst Du nicht mit mir?“ ..... 16  
 Finger- und Handorthesen: Gelenkschutz mit Stil ..... 18  
 www.rheumawelt.de hilft Patienten, Angehörigen und Interessierten ..... 19  
 Tipps und Rezepte für Rheumatiker ..... 20

**Nachgefragt**

Welche Medikamente können während der Schwangerschaft genommen werden? ..... 23  
 Ist das Rheuma? ..... 24

**Leben + Entspannung**

Lanzarote: Vulkane, Grotten und Lagunen ..... 25  
 Mit zwei Stöcken die Gelenke fit halten ..... 26

Zu guter Letzt ..... 27  
 Impressum ..... 24