

Publikationen der Rheumaliga Schweiz



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Ligue suisse
contre le rhumatisme
notre action - votre mobilité



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind die häufigsten rheumatischen Erkrankungen. Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Rücken, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen über rheumatische Erkrankungen, Medikamente, Gelenkschutz, Hilfsmittel und Möglichkeiten der Prävention finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Inhalt

Verhalten im Alltag

- 2 Bewegung
- 3 Ergonomie
- 3 Ernährung
- 4 Hilfsmittel
- 4 Vorsorgen

Rheumatische Erkrankungen

- 5 Allgemeine Ratgeber
- 6 Kinder, Jugendliche und Eltern

- 7 Arthrose
- 7 Gicht und Pseudogicht
- 7 Lupus und andere Kollagenosen / Vaskulitiden
- 8 Morbus Bechterew
- 8 Osteoporose
- 8 Psoriasis-Arthritis
- 9 Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)
- 9 Rückenschmerzen und Rheuma an weiteren Körperstellen
- 10 Weichteilrheuma

- 11 Rheumaliga Schweiz

Verhalten im Alltag

Bewegung

Aktiv gegen Osteoporose

Übungen für Muskeln und Knochen,
Faltblatt

D 1025 kostenlos

Auf gesunden Füßen

Übungen, Tipps und Informationen,
Kurzbrochure, 20 Seiten

D 1040 kostenlos

Beweglich durch Dehnen

10 Übungen, Faltblatt

D 1013 kostenlos

Die Hüfte bewegt

Schmerzen verstehen und behandeln
Kurzbrochure, 40 Seiten

D 1090 kostenlos

Ihrem Rücken zuliebe

14 Übungen und Entlastungsstellungen,
Faltblatt

D 1030 kostenlos

Mein Rücken-Coach

Über 100 praktische Übungen,
Buch, 240 Seiten

D 3011 CHF 29.90

Schritt für Schritt.

So gesund ist Wandern

Kurzbrochure, 36 Seiten

D 1041 kostenlos

Sport für Einsteiger und Umsteiger

Broschüre, 60 Seiten

D 3013

kostenlos

Wir bringen Sie in Bewegung

Die Kursprogramme der
Rheumaliga Schweiz, Flyer

D 200

kostenlos

Ergonomie

Alles im grünen Bereich

Gartenarbeit leicht und sicher,
Kurzbrochüre, 24 Seiten

D 1070

kostenlos

Bestform am Bildschirm

8 Tipps für gesundes Arbeiten am PC,
Faltblatt

D 1014

kostenlos

Gelenk-Schutz

Broschüre, 48 Seiten

D 350

kostenlos

Ihren Gelenken zuliebe

10 Prinzipien zum Gelenkschutz, Faltblatt

D 3050

kostenlos

Im Beruf auf den Beinen

Broschüre, 44 Seiten

D 3016

kostenlos

Ernährung

Ernährung

Buch, 82 Seiten

D 430

CHF 15.00

Hilfsmittel

Hilfsmittel –

Kleine Helfer, grosse Wirkung

Katalog, 68 Seiten

D 003

kostenlos

Flyer Hilfsmittel

Bestelltalon

D 003A

kostenlos

Vorsorgen

Auf gar keinen Fall!

So vermeiden Sie Stürze

Übungen für Muskeln und Knochen,
Faltblatt

D 1080

kostenlos

Sicher durch den Alltag

Persönliche Sturzprävention zuhause,
Flyer

D 1081

kostenlos



Rheumatische Erkrankungen

Allgemeine Ratgeber

Chronisch krank – was leisten die Sozialversicherungen?

Leitfaden der Krebs-, Lungen- und Rheumaliga Schweiz und der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft, 200 Seiten

D 9009	CHF 25.00
--------	-----------

Komplementärmedizin

Broschüre, 48 Seiten

D 3004	kostenlos
--------	-----------

Leben und Lieben mit Rheuma

Broschüre der Deutschen Rheuma-Liga, 50 Seiten

D 801	kostenlos
-------	-----------

Medikamente

Broschüre, 60 Seiten

D 303	kostenlos
-------	-----------

Patient und Arzt:

Wenn zwei sich verstehen

Broschüre, 60 Seiten

D 309	kostenlos
-------	-----------

Rheuma-Schmerzen aktiv lindern

Buch, 107 Seiten

D 470	CHF 25.00
-------	-----------

Kinder, Jugendliche und Eltern

Arthritis bei Kindern

Broschüre der Rheumaliga Schweiz und
des Luzerner Kantonsspitals, 60 Seiten

D 3015

kostenlos

Das rheumakranke Kind in der Schule

Broschüre der Deutschen Rheuma-Liga,
6 Seiten

D 881

kostenlos

Eltern-Sein mit Rheuma – Leitfaden und praktischer Ratgeber

Monika Østensen und Lydia Fuhrer,
82 Seiten

D 981

CHF 25.00

Gelenkig – Ein Rheumabuch für Kinder

Silvia Wiedebauch und Gerd Ganser,
20 Seiten

D 880

kostenlos

Junge Menschen mit Rheuma

Flyer

D 581

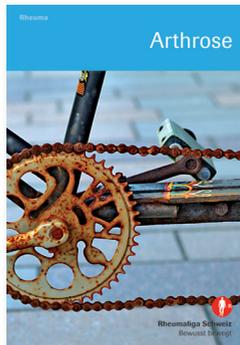
kostenlos

Zentrum für Schwangerschaft bei Rheumaerkrankungen

Kurzinformation, 4 Seiten

D 882

kostenlos



Arthrose

Arthrose

Broschüre, 40 Seiten

D 301

kostenlos

Gicht und Pseudogicht

Gicht und Pseudogicht

Broschüre, 48 Seiten

D 331

kostenlos

Lupus und andere Kollagenosen / Vaskulitiden

Polymyalgia rheumatica

Broschüre, 16 Seiten

D 391

kostenlos

Schweizerische Lupus- Erythematodes-Vereinigung

Kurzinformation, 8 Seiten

D 561

kostenlos

Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen

Kurzinformation

D 591

kostenlos

Systemischer Lupus erythematosus

Broschüre, 36 Seiten

D 361

kostenlos

Morbus Bechterew

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Kurzinformation, 16 Seiten

D 551

kostenlos

Osteoporose

Aktiv gegen Osteoporose

Übungen für Muskeln und Knochen,
Faltblatt

D 1025

kostenlos

Osteoporose

Broschüre, 42 Seiten

D 305

kostenlos

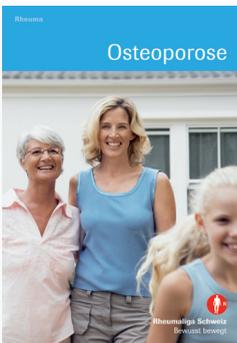
Psoriasis-Arthritis

Psoriasis-Arthritis

Broschüre, 20 Seiten

D 392

kostenlos



Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritits)

Rheumatoide Arthritis

Broschüre, 24 Seiten

D 341

kostenlos

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Kurzinformation, 4 Seiten

D 541

kostenlos

Rückenschmerzen und Rheuma an weiteren Körperstellen

Auf gesunden Füßen

Übungen, Tipps und Informationen,
Kurzbrochure, 20 Seiten

D 1040

kostenlos

Die Hüfte bewegt

Schmerzen verstehen und behandeln
Kurzbrochure, 40 Seiten

D 1090

kostenlos

Ihrem Rücken zuliebe

14 Übungen und Entlastungsstellungen,
Faltblatt

D 1030

kostenlos

Mein Rücken-Coach

Über 100 praktische Übungen,
Buch, 240 Seiten

D 3011

CHF 29.90

Rückenschmerzen

Broschüre, 56 Seiten

D 311

kostenlos

Rückenschmerzen AL, SKB, TR

Broschüre in albanischer, serbischer /
kroatischer / bosnischer, türkischer
Sprache, 28 Seiten

AL 3101
SKB 3101
TR 3101 kostenlos

Rund um die Schulter

Schmerzen verstehen und behandeln,
Kurzbrochüre, 36 Seiten

D 1060 kostenlos

Sie haben es in der Hand!

Handschmerzen verstehen, behandeln,
vermeiden, Kurzbrochüre, 28 Seiten

D 1050 kostenlos

Weichteilrheuma

Fibromyalgie

Broschüre, 48 Seiten

D 371 kostenlos

Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung

Kurzinformation, 6 Seiten

D 571 kostenlos



Rheumaliga Schweiz

Aktiv gegen Rheuma

Kurzporträt der Rheumaliga Schweiz D 005 kostenlos

Gutes tun, das bleibt.

Ein Testament-Ratgeber, 16 Seiten D 009 kostenlos

Informationen aus meiner Region

(bitte Kanton angeben) kostenlos

Jahresbericht

D 302 kostenlos

Nationale Strategie

Muskuloskeletale Erkrankungen

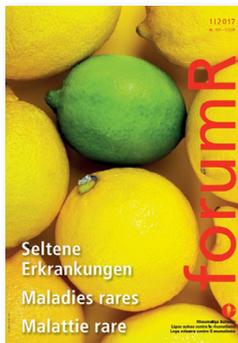
(2017-2022) D 007 kostenlos

Rheumamagazin forumR

Jahresabonnement (4 Ausgaben / Jahr) D 402 CHF 16.40

Einzelnummer CH 304 kostenlos

Preisänderungen vorbehalten.



Kleine Helfer, grosse Wirkung



Mobilitäts-Set

Bei zeitweilig eingeschränkter Beweglichkeit im Rücken, den Hüften oder den Knien: Greifzange Standard (84 cm), extralanger Schuhlöffel (79 cm), Sockenanzieher zum selbständigen Anziehen von Socken und Strumpfhosen. (Art.-Nr. 3750) CHF 49.80

Entdecken Sie unsere 200 praktischen Hilfsmittel
www.rheumaliga-shop.ch

Alle hier aufgeführten Publikationen können bei der Rheumaliga Schweiz bezogen werden.

Bestellen Sie online auf www.rheumaliga-shop.ch, via E-Mail an info@rheumaliga.ch oder wählen Sie 044 487 40 10. Unsere Fachpersonen beantworten gerne auch Ihre Fragen rund um Rheuma, und dies kostenlos (exkl. Telefonkosten zum Normaltarif).

Bei grösseren Bestellmengen sind wir auf eine finanzielle Gegenleistung angewiesen.

Vieles mehr rund um Rheuma erfahren Sie auf www.rheumaliga.ch - Ihrem Rheumaportal in der Schweiz.

**Unterstützen Sie die Arbeit der Rheumaliga Schweiz mit einer Spende!
Herzlichen Dank.**

Postkonto
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Bank UBS Zürich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F





**FÜR
UNSERE NÄCHSTE
GRATISBROSCHÜRE**

SMS an 488:
give rheumaliga 5

Schon 5 Franken helfen,
damit wir unsere Bro-
schüren auch weiterhin
kostenlos abgeben
können.

Ihre Experten für
rheumatische Krankheiten

—
Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

D 001 / Aktualisierung 08.2017
www.rheumaliga.ch/publikationen



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt