

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
- 4 Ernährung
- 4 Hilfsmittel
- 4 Vorsorgen

Rheumatische Erkrankungen

- 5 Allgemeine Ratgeber
- 6 Kinder, Jugendliche und Eltern

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

- 12 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

Kurzbroschüre, 20 Seiten

D 1040

kostenlos

Bleiben Sie fit & beweglich

8 Übungen, Faltblatt

D 1001

kostenlos

Die Hüfte bewegt

Schmerzen verstehen und behandeln

Kurzbroschüre, 40 Seiten

D 1090

kostenlos

Ihrem Rücken zuliebe

14 Übungen und Entlastungsstellungen

Faltblatt

D 1030

kostenlos

Knackpunkt Knie

Knieschmerzen verstehen und behandeln

Kurzbroschüre, 52 Seiten

D 1020

kostenlos

Kraftpaket

Ein Übungsprogramm für Ihre Muskeln

Faltblatt

D 1002

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
Kurzbrochure, 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

Kurzbroschüre, 28 Seiten

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
Nur elektronisch verfügbar: www.rheumaliga.ch/publikationen

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 309
Nur elektronisch verfügbar: www.rheumaliga.ch/publikationen

Patient und Arzt:

Wenn zwei sich verstehen

Broschüre, 60 Seiten D 309 kostenlos

Rheuma? Ich?

Eine Orientierungshilfe
Kurzbrochure, 48 Seiten D 005 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

Malus fantastische Hüte

Broschüre für Kinder mit Arthritis
24 Seiten

D 315

kostenlos



Zentrum für Schwangerschaft bei Rheumaerkrankungen

Kurzinformation, 4 Seiten

D 882

kostenlos

Arthrose

Arthrose

Broschüre, 52 Seiten

D 301

kostenlos

Gicht und Pseudogicht

Gicht und Pseudogicht

Broschüre, 48 Seiten

D 331

kostenlos

Gicht

Information in leichter Sprache,
je 4 Seiten,

auf Deutsch, Albanisch, Bosn./Kroat./
Montenegr./Serb., Türkisch

KK 3310A

kostenlos

auf Französisch, Italienisch, Spanisch,
Portugiesisch

KK 3310B

kostenlos

Lupus und andere Kollagenosen / Vaskulitiden

Polymyalgia rheumatica

Broschüre, 24 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, 60 Seiten

D 361

kostenlos

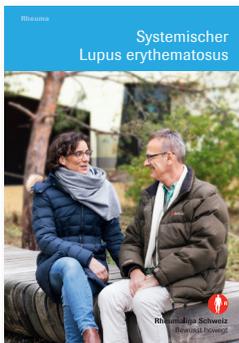
Morbus Bechterew (Axiale Spondyloarthritis)

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, 44 Seiten

D 305

kostenlos

Psoriasis-Arthritis

Psoriasis-Arthritis

Broschüre, 32 Seiten

D 392

kostenlos

Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritis)

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

Kurzbroschüre, 20 Seiten

D 1040

kostenlos

Die Hüfte bewegt

Schmerzen verstehen und behandeln

Kurzbroschüre, 40 Seiten

D 1090

kostenlos

Ihrem Rücken zuliebe

14 Übungen und Entlastungsstellungen

Faltblatt

D 1030

kostenlos

Knackpunkt Knie

Knieschmerzen verstehen und behandeln

Kurzbroschüre, 52 Seiten

D 1020

kostenlos

Mein Rücken-Coach

Über 100 praktische Übungen

Buch, 240 Seiten

D 3011

CHF 29.90

Rückenschmerzen

Broschüre, 56 Seiten

D 311

kostenlos

Bel ve Sirt Ağrıları

Broschüre «Rückenschmerzen»

auf Türkisch, 28 Seiten

TR 3101

kostenlos

Bolovi u leđima

Broschüre «Rückenschmerzen»

auf Bosn./Kroat./Montenegr./Serb.,

28 Seiten

SKB 3101

kostenlos

Dhimbjet e shipnës

Broschüre «Rückenschmerzen»
auf Albanisch, 28 Seiten

AL 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

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 Muskuloskelettale Erkrankungen

(2017-2022)

D 007

kostenlos

Rheuma? Ich?

Eine Orientierungshilfe

Kurzbroschüre, 48 Seite

D 005

kostenlos

Rheumamagazin forumR

Jahresabonnement (4 Ausgaben / Jahr)

D 402

CHF 16.40

Einzelnummer

CH 304

kostenlos

Preisänderungen vorbehalten.



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.

Beraten, bewegen, begleiten:
Wir stärken Betroffene
in ihrem Alltag mit Rheuma.

—
Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

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

D 001 / Aktualisierung 09.2019
www.rheumaliga.ch/publikationen



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt