

# 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](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

# Inhalt

## Verhalten im Alltag

---

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

## Rheumatische Erkrankungen

---

- 5 Allgemein
- 6 Kinder, Jugendliche und Eltern
  
- 7 Arthrose
- 7 Gicht
- 7 Lupus und andere Kollagenosen / Vaskulitiden
- 8 Morbus Bechterew
- 9 Osteoporose
- 9 Psoriasis-Arthritis
- 10 Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)
- 11 Rückenschmerzen und Rheuma an weiteren Körperstellen
- 12 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,  
Kurzbrochure, 20 Seiten

D 1040      kostenlos

---

### **Beweglich durch Dehnen**

10 Übungen, Faltblatt

D 1013      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

---

### **Mit Bewegung durch den Tag**

Kalender der Schweizerischen  
Polyarthritiker-Vereinigung

D 942      CHF 10.00

---

### **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

---

## 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

## Allgemein

---

### **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, 52 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 Mütterberatung und Fami- lienplanung bei Rheuma-Erkrankungen

Kurzinformation, 6 Seiten

D 882

kostenlos

---





## Arthrose

---

### **Arthrose**

Broschüre, 40 Seiten

D 301

kostenlos

---

## Gicht

---

### **Gicht und Pseudogicht**

Broschüre, 48 Seiten

D 331

kostenlos

---

## Lupus und andere Kollagenosen / Vaskulitiden

---

### **Lupus und Schwangerschaft**

Broschüre, Monika Østensen,  
Inselspital, 20 Seiten

D 963

kostenlos

---

### **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

---

### **Gesund und gut essen. Ernährung bei Morbus Bechterew**

Buch der Schweizerischen Vereinigung  
Morbus Bechterew, 90 Seiten D 555 CHF 25.00

---

### **Leben mit Morbus Bechterew. Betroffene geben Auskunft**

Buch, Karin Werner, Schweizerische  
Vereinigung Morbus Bechterew 102 Seiten D 554 CHF 25.00

---

### **Morbus Bechterew Krankheit**

Buch der Schweizerischen Vereinigung  
Morbus Bechterew, 48 Seiten D 553 CHF 20.00

---

### **Morbus Bechterew Therapie**

Buch der Schweizerischen Vereinigung  
Morbus Bechterew, 48 Seiten D 552 CHF 20.00

---

### **Schwangerschaft bei Morbus Bechterew**

Broschüre, Monika Østensen,  
Inselspital, 20 Seiten D 950 kostenlos

---

### **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

---

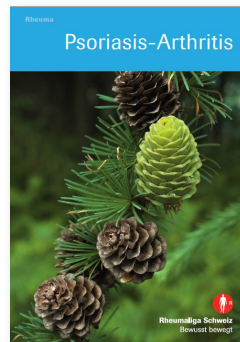
## Psoriasis-Arthritis

Broschüre, 20 Seiten

D 392

kostenlos

---



## Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)

---

### **Mit Bewegung durch den Tag**

Kalender der Schweizerischen

Polyarthritiker-Vereinigung, 24 Seiten

D 942

CHF 10.00

---

### **Rheumatoide Arthritis**

Broschüre, 24 Seiten

D 341

kostenlos

---

### **Rheumatoide Arthritis**

#### **(Ein Handbuch für Betroffene)**

Buch der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung und der Rheumaliga Schweiz,

162 Seiten

D 542

CHF 10.00

---

### **Rheumatoide Arthritis und Schwangerschaft**

Broschüre, Monika Østensen, InseleSpital,  
20 Seiten

D 940

kostenlos

---

### **Schwangerschaft bei der juvenilen idiopathischen Arthritis und dem Still-Syndrom des Erwachsenen**

Broschüre, Monika Østensen,  
InseleSpital, 20 Seiten

D 943

kostenlos

---

### **Schweizerische Polyarthritiker- Vereinigung**

Kurzinformation, 4 Seiten

D 541

kostenlos

---

# Rückenschmerzen und Rheuma an weiteren Körperstellen

---

## **Auf gesunden Füßen**

Übungen, Tipps und Informationen,  
Kurzbrochüre, 20 Seiten

D 1040      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)

D 004

kostenlos

---

### **Jahresbericht**

D 302

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](http://www.rheumaliga-shop.ch), via E-Mail an [info@rheumaliga.ch](mailto: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](http://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



D 001 |

Aktualisierung 02.2017  
[www.rheumaliga.ch/publikationen](http://www.rheumaliga.ch/publikationen)

Ihre Experten für  
rheumatische Krankheiten

—  
Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt