

# Publikationen der Rheumaliga Schweiz





**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
- 4 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

---

### **Bleiben Sie fit & beweglich**

8 Übungen, Faltblatt

D 1001      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

---

### **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

Kurzbroschüre, 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

Kurzbroschüre, 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](http://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 303 kostenlos

---

### **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

---

## **Lupus und andere Kollagenosen / Vaskulitiden**

---

### **Polymyalgia rheumatica**

Broschüre, 16 Seiten

D 391

Z. Zt. nur elektronisch verfügbar: [www.rheumaliga.ch/publikationen](http://www.rheumaliga.ch/publikationen)

---

### **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

Z. Zt nur elektronisch verfügbar: [www.rheumaliga.ch/publikationen](http://www.rheumaliga.ch/publikationen)

---

## 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

---

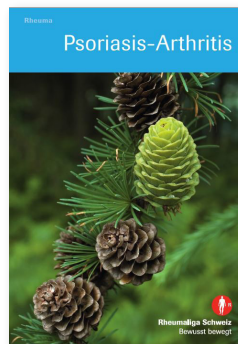
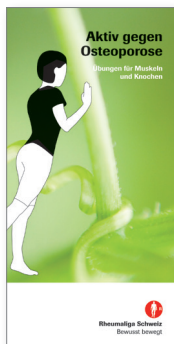
### Osteoporose

Broschüre, 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

---

---

### **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

Kurzbroschüre, 36 Seiten

D 1060

kostenlos

---

### **Sie haben es in der Hand!**

Handschmerzen verstehen, behandeln,  
vermeiden, Kurzbroschüre, 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  
Kurzbrochüre, 48 Seite D 005 kostenlos

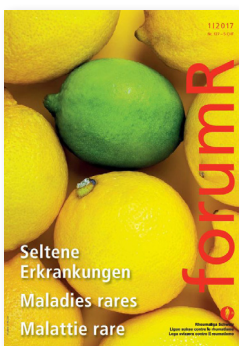
---

### **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 160 praktischen Hilfsmittel**  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

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



**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  
info@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch

D 001 / Aktualisierung 02.2019  
www.rheumaliga.ch/publikationen



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt