

# Gut zu wissen

## Hilfreiches zum Thema Entzündungen

Auf dieser Doppelseite stellen wir Ihnen nützliche Links, Buchtipps und weitere Informationen zum Dossier-Thema zur Verfügung. Damit Sie Entzündungen möglichst effektiv behandeln bzw. im Vorfeld gut vorbeugen können.

### Atemwegsentzündungen vorbeugen? So geht's:

- Viel Kräutertee und Wasser trinken – das hält die Schleimhäute feucht
- Für ausreichend Schlaf sorgen
- Räume nicht überheizen (lieber einen wärmenden Pullover überziehen)
- Mehrmals täglich stosslüften
- Feuchte Tücher im Zimmer aufhängen oder auf die Heizung legen
- Regelmässig und gründlich die Hände waschen



Bild: © Viktor Coriadiuk, de.123rf.com

### Zitate

«An Rheumatismus und an wahre Liebe glaubt man erst, wenn man davon befallen wird.»

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

«Selten gehen die Menschen zum Arzt, wenn sie Husten haben. Dafür gehen sie ins Theater.»

Hans Reimann, dt. Satiriker und Schriftsteller

### Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz ist eine gemeinnützige Gesundheitsorganisation für 2 Millionen Rheumabetroffene. Davon bilden 300 000 Personen mit schwerem chronischem Rheumatismus die zahlenmässig stärkste Behindertengruppe der Schweiz.

Auf [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) finden sich fundierte Informationen zu Krankheiten des rheumatischen Formenkreises, über richtige Ernährung, Alltagshilfen und vieles mehr – als Broschüren zum Herunterladen als PDF oder zum Bestellen. Die meisten Publikationen sind kostenlos und zum Teil in mehreren europäischen Sprachen erhältlich.

Auf der Webseite der Rheumaliga Schweiz können Sie testen, ob Ihre rheumatischen Beschwerden eher von einer Arthritis oder Arthrose stammen: [gelenkschmerzen.rheumaliga.ch](http://gelenkschmerzen.rheumaliga.ch)



## Buchtipps



### Volkskrankheit heimliche Entzündungen

Silvia Bürkle  
Königsfurt-Urania Verlag, Kiel 2016,  
978-3-86826-151-6,  
128 S., CHF 21.90



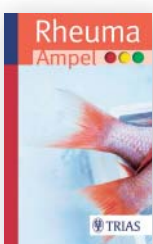
### Vergessene Hausmittel

Karin Buchart  
Servus Verlag, Salzburg 2014,  
978-3-7104-0009-4,  
64 S., ca. CHF 10



### Das grosse Kochbuch gegen Rheuma. Alle wichtigen Informationen für eine entzündungshemmende Ernährung, 140 neue Rezepte für die ganze Familie

Sven-David Müller  
Humboldt Verlag, Hannover 2016,  
978-3-89993-885-2,  
191 S., CHF 38.90



### Rheuma-Ampel: auf einen Blick. Entzündungsfaktor und wichtige Fettsäuren

Sven-David Müller  
Trias Verlag, Stuttgart,  
2. Auflage 2015,  
978-3-8304-8436-3,  
126 S., CHF 14.90

## Welcher Sport für meine Gelenke?

Wer an einer Erkrankung des rheumatischen Formenkreises leidet, sollte sich trotz schmerzender Gelenke angemessen bewegen. Mit dem Test «Welcher Sport für meine Gelenke?» der Rheumaliga Schweiz finden Sie passende Bewegungsarten.

[www.mein-sport.ch](http://www.mein-sport.ch)

