

# Publikationen





Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind die häufigsten rheumatischen Erkrankungen.

Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Wirbelsäule, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel für den Alltag und Bewegungsangebote in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch www.rheumaliga.ch











# **Jetzt mit TWINT** spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



# Inhalt

## Verhalten im Alltag

- 2 Bewegung
- 4 Ergonomie
- 4 Ernährung
- 5 Hilfsmittel
- 5 Prävention

#### Rheumatische Erkrankungen

- 6 Allgemeine Ratgeber
- 7 Kinder, Jugendliche und Eltern
- 8 Arthrose
- 9 Gicht und Pseudogicht
- 9 Lupus und andere Kollagenosen / Vaskulitiden
- 10 Morbus Bechterew (Axiale Spondyloarthritis)
- 10 Osteoporose
- 11 Psoriasis-Arthritis
- 11 Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritis)
- 12 Schmerzen am Rücken und an weiteren Körperstellen
- 14 Systemische Sklerose
- 14 Weichteilrheuma / generalisierte Schmerzerkrankungen
- 16 Rheumaliga Schweiz

# Verhalten im Alltag

# Bewegung

<b>Aktiv gegen Osteoporose</b> Übungen für Muskeln und Knochen		
Faltblatt	D 1025	kostenlos
<b>Auf gesunden Füssen</b> 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
<b>Kraftpaket</b> 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 Gesundes Arbeiten am PC		
Faltblatt	D 1014	kostenlos
Neue Gelenkschutz-Broschüre		
Verfügbar ab Ende 2023	D 350	kostenlos
Im Beruf auf den Beinen		
Broschüre, 44 Seiten	D 3016	kostenlos

# Ernährung

<b>Genuss mit Wirkung</b> Ernährung bei entzündlichem Rheuma Broschüre, 60 Seiten	D 431	kostenlos
<b>Genussvoll gegen Rheuma</b> Sechs mediterrane Rezepte Broschüre, 16 Seiten	D 321	kostenlos

#### Hilfsmittel

#### Hilfsmittel

Kleine Helfer, grosse Wirkung

Katalog, 72 Seiten D 003 kostenlos

#### Prävention

#### 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

Chi	onis	ch k	rank –	was	leisten
die	Sozia	alve	rsiche	runge	en?

Leitfaden der Rheumaliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Krebsliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung und von diabetesschweiz, 215 Seiten D 9009 Nur elektronisch verfügbar: www.rheumaliga-shop.ch

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	kostenlos
Patient und Arzt:		
Wenn zwei sich verstehen		
Broschüre, 60 Seiten	D 309	kostenlos
Rheuma? Ich?		
Eine Orientierungshilfe		
Kurzbroschüre, 48 Seiten	D 005	kostenlos
Schmerz verstehen		
Chronifizierung vermeiden		
Kurzbroschüre, 24 Seiten	D 1000	kostenlos

#### Schmerz - Einfach erklärt

Information in leichter Sprache, je 4 Seiten,

auf Albanisch (AL 1000 KK), Bosn./Kroat./ Serb. (BK 1000 KK), Deutsch (DE 1000 KK), Englisch (EN 1000 KK), Französisch (FR 1000 KK), Italienisch (IT 1000 KK), Portugiesisch (PO 1000 KK), Spanisch (SP 1000 KK), Türkisch (TU 1000 KK)

kostenlos

#### Rheuma-Schmerzen aktiv lindern

Buch, 107 Seiten D 470 CHF 25.00

# Kinder, Jugendliche und Eltern

<b>Arthritis bei Kindern</b> Broschüre, 64 Seiten	D 3015	kostenlos
Das rheumakranke Kind in der Schule Broschüre der Deutschen Rheuma-Liga,		
6 Seiten	D 881	kostenlos
Eltern-Sein mit Rheuma Von Monika Østensen und Lydia Fuhrer, Leitfaden und praktischer Ratgeber,		
82 Seiten	D 981	CHF 25.00
<b>Gelenkig – Ein Rheumabuch für Kinder</b> Silvia Wiedebausch 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
Schwangerschaft bei		
entzündlichem Rheuma		
Broschüre, 68 Seiten	D 381	kostenlos
Zentrum für Schwangerschaft bei		
Rheumaerkrankungen		
Kurzinformation, 4 Seiten	D 882	kostenlos
Arthrose		
Arthrose		
Broschüre, 52 Seiten	D 301	kostenlos

#### **Arthrose**

Information in leichter Sprache, je 4 Seiten,

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

auf Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch

KK 3010B kostenlos

KK 3010A kostenlos





# Gicht und Pseudogicht

<b>Gicht und Pseudogicht</b> Broschüre, 48 Seiten	D 331	kostenlos
<b>Gicht</b> 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

<b>Polymyalgia rheumatica</b> 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
<b>Osteoporose</b> Information in leichter Sprache, je 4 Seiten,		
auf Deutsch, Albanisch, Bosn./Kroat./ Montenegr./Serb., Türkisch	KK 305A	kostenlos
auf Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch	KK 305B	kostenlos

#### **Psoriasis-Arthritis**

#### **Psoriasis-Arthritis**

Broschüre, 32 Seiten D 392 kostenlos

#### Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritis)

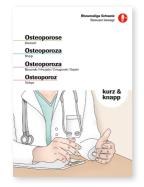
#### **Rheumatoide Arthritis**

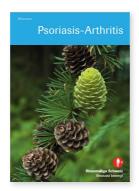
Broschüre, 64 Seiten D 341 kostenlos

# Schweizerische Polyarthritiker-

Vereinigung

Kurzinformation, 4 Seiten D 541 kostenlos







# Schmerzen am Rücken und an weiteren Körperstellen

Auf gesunden Füssen Übungen, Tipps und Informationen	D 1010	
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, 64 Seiten	D 311	kostenlos
Rückenschmerzen		
Information in leichter Sprache,		
je 4 Seiten,		
auf Deutsch, Albanisch, Bosn./Kroat./		
Montenegr./Serb., Türkisch	KK 3110A	kostenlos
auf Französisch, Italienisch, Spanisch,		
Portugiesisch	KK 3110B	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







# Systemische Sklerose

# **Systemische Sklerose**Broschüre, 84 Seiten D 362 kostenlos

# Weichteilrheuma / generalisierte Schmerzerkrankungen

<b>Fibromyalgie</b> Broschüre, 60 Seiten	D 371	kostenlos
Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung Kurzinformation, 6 Seiten	D 571	kostenlos





# Kleine Helfer, grosse Wirkung



#### Wischmopp mit Rollwagen

Im Reinigungsset enthalten sind der Mikrofaser-Wischmopp mit Schleudermechanik, ein universell einsetzbarer Eimer auf Rollen und das Schleudersieb. 3 Jahre Garantie. (Art.-Nr. 5120) CHF 69.80

# **Entdecken Sie unsere 160 praktischen Alltagshilfen auf**

www.rheumaliga-shop.ch

# Rheumaliga Schweiz

<b>Gutes tun, das bleibt.</b> Ein Testament-Ratgeber, 16 Seiten	D 009	kostenlos
Informationen aus meiner Region		
(bitte Kanton angeben)		kostenlos
Jahresbericht	D 302	kostenlos
Rheuma? Ich?		
Eine Orientierungshilfe		
Kurzbroschüre, 48 Seiten	D 005	kostenlos
Rheumamagazin forumR		
Jahresabonnement (4 Ausgaben / Jahr) Einzelnummer	D 402 CH 304	CHF 16.40 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



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

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

