HERZLICH WILLKOMMEN!

Es freut mich, dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben. Wenn Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld von rheumatoider Arthritis betroffen ist, wissen Sie vermutlich, wie fordernd diese Erkrankung sein kann – körperlich, emotional und auch im sozialen Miteinander.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, dieses komplexe Thema besser zu verstehen und Ihnen gleichzeitig Hoffnung und Zuversicht geben. Ziel ist es, Wissen und Orientierung zu vermitteln – auf eine Art, die stärkt statt überfordert. Wir möchten Sie dort abholen, wo Sie stehen, und Sie ermutigen, Ihre Situation aktiv zu gestalten.

Der Leitfaden richtet sich an Betroffene und Angehörige gleichermaßen, um ein tieferes Verständnis für das Leben mit rheumatoider Arthritis zu fördern. Denn diese Erkrankung ist nicht nur medizinisch anspruchsvoll, sondern auch emotional belastend. Sie kann den Alltag prägen, Unsicherheiten hervorrufen und viele Lebensbereiche beeinflussen.

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Rheumatologe weiß ich, wie wichtig es ist, dass Betroffene nicht nur medizinisch gut betreut werden, sondern sich auch verstanden fühlen. Mit diesem Buch möchte ich zeigen: Sie sind nicht allein. Es gibt Wege, wie Sie Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern können.

Neben wissenschaftlichen Grundlagen finden Sie hier praktische Tipps, die Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen. Mein Anliegen ist, nicht nur Fakten zu liefern, sondern auch Vertrauen zu schenken – Vertrauen darauf, dass Sie mit den richtigen Strategien und einem guten Plan die Kontrolle über Ihr Leben zurückgewinnen können.

Dieses Buch soll Sie nicht nur informieren, sondern auch bestärken und auf Ihrem Weg begleiten. Ich weiß, wie überwältigend es sein kann, sich in der Flut von Informationen zurechtzufinden – besonders, wenn man selbst mitten in der Krankheit steckt. Daher habe ich großen Wert darauf gelegt, die Inhalte klar und verständlich aufzubereiten. Hier finden Sie Antworten auf viele Ihrer Fragen: Wie entsteht rheumatoide Arthritis? Welche Behandlungsoptionen stehen zur Verfügung? Und vor allem: Was können Sie selbst tun, um den Verlauf positiv zu beeinflussen?

Ein Schwerpunkt dieses Buches ist das Selbstmanagement. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass Betroffene, die aktiv an ihrer Behandlung mitwirken, oft nicht nur körperlich, sondern auch emotional gestärkt daraus hervorgehen. Deshalb habe ich diesem

aus: Ahmadi-Simab, Expertenwissen Rheuma (ISBN 9783432120324) © 2026 TRIAS Verlag

Thema viel Platz eingeräumt und bin sehr dankbar für die Mitarbeit folgender Co-Autor*innen:

- Prof. Dr. med. Josef Aldenhoff beleuchtet die »Seelischen Aspekte rheumatischer Erkrankungen« und gibt Ihnen wertvolle Tipps zum Umgang und Leben mit rheumatoider Arthritis.
- PD Dr. med. Viola Andresen schildert in Ihrem Kapitel »Ernährung bei rheumatoider Arthritis«, welche Nahrungsmittel entzündungshemmend wirken und daher empfehlenswert sind, und versorgt Sie mit köstlichen Rezepten zum Nachkochen.
- Und da es gerade bei rheumatoider Arthritis unabdingbar ist, in Bewegung zu kommen bzw. zu bleiben, hat der Physiotherapeut Ehsan Sazegar-Kühl ein Bewegungsprogramm mit Übungen für Sie zusammengestellt, die mobilisieren, kräftigen und entspannen.

Rheumatoide Arthritis mag auf den ersten Blick wie ein unüberwindbares Hindernis erscheinen, doch ich möchte Ihnen zeigen: Sie haben mehr Einflussmöglichkeiten, als Sie vielleicht vermuten. Dieses Buch soll wie ein unterstützender Freund an Ihrer Seite stehen – mit Einfühlungsvermögen, Verständnis und einer ordentlichen Portion Zuversicht.

WAS DIESES BUCH IHNEN BIETET:

- Verständliche Erklärungen zu rheumatoider Arthritis.
- Praktische Tipps für den Alltag, die Ihnen helfen, die Krankheit besser zu bewältigen.
- Inspiration und Unterstützung, um Ihren persönlichen Weg zu finden.
- Antworten auf die Fragen, die Ihnen vielleicht auf der Seele brennen.

Dieses Buch ist für Sie da. Es soll Ihnen Mut machen, die Kontrolle über Ihre Krankheit und Ihr Leben zu übernehmen – und Ihnen zeigen, dass Sie nicht allein sind. Gemeinsam können wir viel erreichen!

Ihr Dr. med. Keihan Ahmadi-Simab

aus: Ahmadi-Simab, Expertenwissen Rheuma (ISBN 9783432120324) © 2026 TRIAS Verlag