

Inhalt

- | | |
|--|---|
| 7 Liebe
Arthrose-
Betroffene | 35 Die 50 besten
Arthrose-Killer |
| 9 Arthrose:
die wichtigst-
ten Fakten | 36 Von Akupunktur
bis Zink |
| 10 Volkskrankheit
Arthrose | 36 Brokkoli |
| 11 Was ist Arthrose? | 38 Haferflocken |
| 14 Welches sind die
Ursachen für
Arthrose? | 40 Soja |
| 20 Arthrose
erkennen | 41 Magerquark |
| 21 Diagnostik | 42 Harzer Käse/
Handkäse |
| 24 Hilfe bei Arthrose | 43 Omega-3-Fettsäuren |
| 26 Therapeutische
Maßnahmen | 46 Rapsöl |
| | 47 Heilpflanzen |
| | 49 Kurkuma |
| | 51 Ingwer |
| | 52 Heilsames Trio:
Muskat, Koriander,
Kreuzkümmel |
| | 54 Borretschsamen |
| | 55 Pinienrindenextrakt |
| | 56 Hagebutten |

- | | | | |
|----|------------------------------|-----|--------------------------------|
| 58 | Weihrauch | 87 | Proteinmodifiziertes Fasten |
| 60 | Teufelskralle | 88 | Kneipp-Anwendungen |
| 61 | Weidenrinde | 90 | Akupunktur |
| 62 | Arnika | 91 | Gewichtsabnahme |
| 63 | Brennnesseln | 93 | Nahrung für die Gelenkschmiere |
| 65 | Probiotika | 94 | Physiotherapeutisches Workout |
| 67 | Gelatine | 96 | Trinken |
| 68 | Kollagenpeptide | 97 | Wassergymnastik |
| 69 | Glucosamin | 98 | Schwimmen |
| 70 | Methylsulfonylmethan (MSM) | 99 | Thermalwasser |
| 71 | Vitamin C | 100 | Kapazitive Diathermie |
| 73 | Vitamin E | 101 | Wärme |
| 74 | Vitamin D | 102 | Kälte |
| 76 | Zink | 104 | Ultraschall |
| 78 | Kupfer | 105 | Guter Schlaf |
| 80 | Kalzium | 106 | Autogenes Training |
| 81 | Selen | | |
| 83 | Mangan | | |
| 84 | Lebensnotwendige Aminosäuren | | |
| 86 | Schwefelhaltige Aminosäuren | | |