

Inhalt

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 7 | Liebe
Arthrose-
Betroffene | 35 | Die 50 besten
Arthrose-Killer |
| 9 | Arthrose:
die wichtigs-
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 | | |