

Inhalt

6 **Vorwort**

10 **Einleitung**

Gelenkerkrankungen mit den Methoden
der Naturheilkunde behandeln und heilen

26 **Die häufigsten Gelenkerkrankungen**

Ursachen und wirksame Behandlungsmethoden

50 **Die Therapien der Schulmedizin**

Von Physiotherapie über Antirheumatika
und Biologika bis Operationen

60 **Die Therapien der Naturheilkunde**

- Physiotherapie und Ergotherapie
 - Mind-Body-Medizin, Yoga und Meditation
 - Ernährung und Fasten
 - Heilpflanzen (Phytotherapie) und Nahrungsergänzung
 - Thermotherapie und Balneotherapie
 - Blutegel
 - Schröpfen
 - Akupunktur
 - Taping
 - Neuraltherapie und Entstörung
 - Ayurveda
-

126 **Meine erfolgreichen Behandlungspläne
bei Gelenkerkrankungen**

- Kniearthrose
 - Hüftarthrose
 - Schulterarthrose
 - Sprunggelenk- und Fußarthrose
 - Daumen-, Finger- und Handarthrose/
Fingerpolyarthrose
 - Ellenbogengelenkarthrose
 - Rheumatoide Arthritis
 - Bechterew-Erkrankung, Psoriasis-Arthritis und Gicht
-

183 **Anhang**

Ausblick, wichtige Adressen und
Ansprechpartner der Naturheilkunde,
Danksagung, ausgewählte Literatur, Index