

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Abschnitt I

Schmerz und Schmerzbehandlung

Was Rheumatiker zu erleiden haben	23
Die geistig - mentale Ebene der Schmerzbewältigung	25
Allgemeine therapeutische Maßnahmen bei Schmerzen	31
Norman Cousins	39
Die Wirkung von Scheinmedikamenten	47

Abschnitt II:

Osteoporose - Ernährung - Hormone

Osteoporose und die "liebe" Milch	53
Tierisches Eiweiß und Osteoporose	61
Osteoporose - die neue Geisel der Menschheit	63
Interessante Fakten zum Thema Osteoporose	73
Das Östrogendilemma	77
So meistern Sie die Wechseljahre ohne Östrogene	85
Ein gesundes Skelett braucht nicht nur Kalzium	95
Unsere Empfehlungen zur Prophylaxe und Therapie von Osteoporose bzw. Arthrose	99

Abschnitt III:

Kampf der Arthrose

Warum gehen so viele Gelenke und Bandscheiben kaputt?	105
Abenteuerliche Knochendeformierungen	109
Schmerzen bei Arthrose	111
Die Wirbelsäule gleicht aus	115
Diagnostische und therapeutische Maßnahmen bei "Verschleißerkrankungen"	121
Besondere Therapieformen	127
Unsere Empfehlungen zur Arthrose/Osteoporoseprophylaxe und Arthrose/Osteoporosetherapie	129
Anhang I: Abbildungen	133

Abschnitt IV:

Ernährung, Säure-Basenhaushalt und Rheuma

Leben ohne Brot oder: Die unheilvollen Getreidesäuren	143
Schmerzfrei durch Verzicht auf Kohlenhydrate?	161
Wenn Gelenke brennen	163
Nahrungsmittel entflammen das Rheuma	163
Bewertungstabellen für Nahrungsmittel bei Arthrose und Arthritis	169
Unsere Nahrungsmitteltabelle	172
Säurefreie Kost, biologische Medizin und ein unglaublicher Heilerfolg	185

Abschnitt V:

Vitamine und Mineralien für den Bewegungsapparat

Ohne Kalzium geht nichts im menschlichen Körper	195
Vitamin C und seine unglaubliche Wirkung	201
Anatomie von Vitamin D	211
Vitamin E bei aktivierter Arthrose und Arthritis	219

Abschnitt VI:

Konventionelle Rheumatherapie

Folgen der Arthritis und ihrer Therapie	225
Warum stirbt der Rheumatiker so früh?	227
Schmerz- und fiebersenkende Mittel	229
Nichtsteroidale Antirheumatika - Rheumaschmerzmittel ohne Cortison	235
Unheilbar durch Cortison?	241
Goldpräparate: Besserung ungewiß - Nebenwirkungen häufig	249
Weitere Basismittel in der Rheumatherapie	253
Immunsuppressiva - Mittel gegen das Immunsystem oder Russisches Roulette	257
Die schulmedizinische Rheumatherapie: Viel Kosten, wenig Nutzen, keine Heilung!	261

Abschnitt VII:

Der Rheumatiker und seine Umwelt

Wie man sichbettet, so liegt man	267
----------------------------------	-----

Abschnitt VIII:

Rheuma und Homöopathie

Homöopathie: Allgemeine Informationen	281
Rheuma und Homöopathie:	285
Erfahrungen am eigenen Leibe	291
Ameisensäure als Heilmittel	295

Abschnitt IX:

Beispielhafte Behandlungs- und Fallberichte

Fallbericht 1: Schmerzfrei durch säurefreie Kost	307
Fallbericht 2: Ein Fall von Cortison	310
Fallbericht 3: In der Kindheit Rachitis...	313
Fallbericht 4: Schweres Weichteilrheuma	315
Fallbericht 5: Polyarthritis: Wie das Mittel Rhus toxicodendron half	316
Fallbericht 6: Hilfe durch Vitamin C	317
Fallbericht 7: Es hilft die Yucca-Pflanze	320
Fallbericht 8: Mit Hilfe der Algen	321
Fallbericht 9: Tanzkurs statt Operation	322
Fallbericht 10: Mit Milch bringt sich das Rheuma in Erinnerung	324
Fallbericht 11: Wie das Darmröhrchen hilft	323
Fallbericht 12: Geheilt bei Arthrose und Arthritis	324
Fallbericht 13: Rheumatoide Arthritis und das Kamelhaar	325
Fallbericht 14: Morbus Bechterew - ein junger Mann wirft die Krücken weg	329
Fallbericht 15: Chronische Polyarthritis und die Wirkung von Kalzium und Magnesium	331
Anhang II: Literaturverzeichnis	333
Anhang III: Sachregister	339