

8 VORWORT

11 ARTHROSE – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

12 Unsere Gelenke

12 Das gesunde Gelenk

14 Der Gelenkverschleiß

15 Wie verläuft eine Arthrose?

16 Ursachen und Risikofaktoren einer Arthrose

18 Welche Gelenke sind betroffen?

21 Welche Beschwerden treten auf?

22 Die verschiedenen Arthrose-Stadien

25 ARTHROSE NATÜRLICH BEHANDELN

26 Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln

27 Afrikanische Teufelskralle

30 Brennnessel

34 Beinwell

35 Weide

39 Löwenzahn

42 Cayennepfeffer

44 Hagebutte

47 Bewegungstherapie

47 Belasten, aber nicht überlasten

48 Wie wirkt Sport auf die Gelenke?

48 Welche Sportarten sind empfehlenswert?

53 Welche Bewegungen sollten Sie vermeiden?

55 SANFTE BEHANDLUNGSFORMEN

56 Ernährungstherapie

56 Welche Ernährung ist günstig?

58 Der Säure-Basen-Haushalt

60 Entzündungshemmende Nahrungsmittel

64 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

- 68 Trennkost
- 69 Heil- oder therapeutisches Fasten
- 76 Nahrungsergänzungsmittel
- 79 Homöopathie
- 84 **Ätherische Öle**
- 84 Welche ätherischen Öle helfen?
- 88 Weitere Anwendungsmöglichkeiten
- 90 **Physikalische Therapie**
- 90 Thermotherapie
- 93 Physiotherapie/Krankengymnastik
- 94 Magnetfeldtherapie
- 95 Balneotherapie/Hydrotherapie
- 99 Elektrotherapie
- 100 Isometrisches Muskeltraining
- 103 **Manuelle Therapie**
- 103 Massagen
- 104 Dorn-Methode
- 105 Rolfing
- 106 Kraniosakraltherapie
- 107 Osteopathie
- 108 Chiropraktik
- 110 Feldenkrais-Methode
- 111 **Traditionelle Chinesische Therapie**
- 111 Akupunktur
- 113 Fußreflexzonenmassage
- 114 **Andere alternative Behandlungsmethoden**
- 114 Neuraltherapie
- 115 Baunscheidt-Therapie (Hautreizverfahren)
- 116 Schröpfen
- 118 Blutegel-Therapie
- 118 Orthomolekulare Therapie

- 120 **Hausmittel**
- 120 Quarkwickel
- 120 Kohlwickel
- 121 Ackerschachtelhalm-Tee
- 121 Essigwickel
- 122 Heilerdewickel
- 123 Bockshornkleewickel
- 123 Kartoffelwickel
- 124 Senfpflaster

127 **SO KÖNNEN SIE EINER ARTHROSE VORBEUGEN**

- 128 Gesunder Lebensstil
- 129 Gesunde Ernährung
- 132 Viel Bewegung

135 **GESUNDE REZEPTE**

- 136 Bunte Gemüsenudeln
- 137 Naturreispfanne
- 138 Gegrillte Lachsspieße
- 139 Dorade im Gemüsebett
- 140 Hühnersuppe nach Großmutter's Art
- 141 Asiatische Kohlsuppe
- 142 Fruchtiger Blattsalat
- 142 Radieschensalat
- 143 Bruschetta mit Tomaten und Sardellen