

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 Brennessel
- 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 Großmutters Art
- 141 Asiatische Kohlsuppe
- 142 Fruchtiger Blattsalat
- 142 Radieschensalat
- 143 Bruschetta mit Tomaten und Sardellen