

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einleitung . . . . .	9
Was ist Rheuma? . . . . .	9
Ursprung des Rheumas ist die Erkrankung des weichen Bindegewebes (Mesenchym) . . . . .	10
Die biochemische Struktur des weichen Bindegewebes . . . . .	12
Die Verknüpfung des weichen Bindegewebes mit dem Hormonsystem und dem vegetativen Nervensystem . . . . .	13
Das Experiment im Royal Free Hospital in London oder die wunderbare Wirkung der Birscherschen Rohkostbehandlung . . . . .	15
Die Patientin mit sekundär-chronischer Polyarthritis . . . . .	16
Grenzen der Heilungsmöglichkeiten . . . . .	18
Wissenschaftliche Grundlagen der Ordnungstherapie der rheumatischen Krankheiten . . . . .	22
„Der rheumatische Formenkreis“ . . . . .	27
Die chronische Polyarthritis (cP oder pcP) . . . . .	27
Die Spondylarthritis ankylosans (Morbus Bechterew) . . . . .	28
Die Psoriasisarthritis . . . . .	28
Die juvenile chronische Arthritis . . . . .	29
Die Kollagenosen oder Konnektivitiden . . . . .	29
Die Polymyalgia rheumatica . . . . .	30
Die Gicht . . . . .	31
Der Weichteilrheumatismus . . . . .	31
Infektiöse Arthritiden . . . . .	31
Die Arthrose . . . . .	32
Die Behandlung der rheumatischen Krankheiten . . . . .	33
Die Ordnung der Nahrungsmittel, der Mahlzeiten und der Lebensweise . . . . .	33

Die Befreiung von Infektherden und Schwermetallbelastungen . . . . .	36
Die Physiotherapie . . . . .	38
Die Bewegungstherapie . . . . .	38
Die Hydrotherapie . . . . .	39
Der Kohlwickel . . . . .	40
Der Quarkwickel . . . . .	40
Die Heilerde . . . . .	41
Die Heublumen . . . . .	41
Der Fango . . . . .	41
Der Nackenguß nach Kneipp . . . . .	42
Der Lendenguß nach Kneipp . . . . .	42
Die Dampfkompresse nach Kneipp . . . . .	42
Pflanzliche Heilmittel bei Rheuma . . . . .	43
Die Behandlung von Infektionen . . . . .	44
Die homöopathische Therapie . . . . .	45
Die neue wissenschaftliche Akupunktur . . . . .	48
Manualtherapie, Chiropraktik und Osteopathie . . . . .	48
Die Neuraltherapie nach Huneke . . . . .	49
Medikamentöse Behandlung . . . . .	50
Die operative Behandlung . . . . .	53
Der Heilplan . . . . .	54
Die Heildiät . . . . .	54
Zur Vorbeugung und zur Vermeidung von Rückfällen . . . . .	55
Die vier Diätstufen . . . . .	58
Die Diätstufe I . . . . .	58
Die Diätstufe II . . . . .	60
Die Diätstufe III . . . . .	62
Kleine Austausch-tabelle für tierische Produkte, die bei Diätstufe III weggelassen werden müssen . . . . .	63
Die Diätstufe IV . . . . .	64

<b>Die Rezepte</b> . . . . .	<b>66</b>
Säfte . . . . .	67
Müesli . . . . .	69
Rohgemüse und Salate . . . . .	72
Salatsaucen . . . . .	74
Milcharten . . . . .	77
Butter, Pflanzenfette und Öle. Schonendes Kochen und Dämpfen . . . . .	78
Suppen . . . . .	80
Gemüse . . . . .	85
Salate von gekochten Gemüsen . . . . .	95
Kartoffelgerichte . . . . .	97
Getreidespeisen . . . . .	100
Saucen . . . . .	105
Belegte Brötchen . . . . .	108
Süßspeisen . . . . .	109
Gesundheits-Tees . . . . .	115
<b>Rezeptverzeichnis</b> . . . . .	<b>117</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>119</b>
<b>Sachregister</b> . . . . .	<b>122</b>