

4 VORWORT

7 ARTHROSE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Das gesunde Gelenk
- 8 Die verschiedenen Gelenktypen
- 9 So ist ein Gelenk aufgebaut
- 12 Das arthrotische Gelenk
- 13 Vier Stadien der Arthrose
- 13 Die Ursachen der Arthrose
- 15 Typische Beschwerden bei Arthrose
- 18 Arthrose diagnostizieren
- 20 Arthrose behandeln
- 21 **Selbsthilfe bei Arthrose – so arbeiten Sie mit diesem Buch**
- 22 Die Grenzen der Selbsthilfe
- 23 Wenn gar nichts mehr hilft: Gelenkersatz

27 ARTHROSE KONSERVATIV BEHANDELN

- 28 Das Gelenk entlasten und stützen
- 28 Moderne Einlagen
- 29 Orthesen und Bandagen
- 30 Physiotherapie
- 31 Bewegungstherapie – Krankengymnastik
- 32 Ergotherapie
- 33 Wärmetherapie
- 34 Kältetherapie
- 36 Schwefelbäder
- 37 Elektrotherapie
- 38 Isometrisches Muskeltraining
- 41 Biofeedback
- 42 Medikamente gegen Schmerzen
- 43 Rezeptfreie Medikamente
- 45 Wie schnell wirken die Schmerzmittel?
- 45 Radiosynoviorthese bei entzündetem Gelenk

49	GESUND ESSEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN
50	Gesunde Ernährung bei Arthrose
52	Entzündungshemmende Ernährung
56	Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
62	Geeignete Lebensmittel auf einen Blick
65	Warum Normalgewicht so wichtig ist
68	Abnehmen – so gelingt es
73	Heilfasten bei Arthrose
78	In Bewegung kommen
78	Geschmeidige Gelenke durch Bewegung
79	Die richtige Sportart finden
84	Spezielles Arthrosetraining
86	Tai-Chi und Qigong für Beweglichkeit und Gelassenheit
89	SANFTE HILFE FÜR DIE GELENKE
90	Heilpflanzen gegen Arthrose
91	Heilpflanzen zur inneren Anwendung
100	Heilpflanzen zur äußeren Anwendung
108	Heilpflanzen aus dem Regenwald zur inneren und äußeren Anwendung
112	Alle Heilpflanzen in der Übersicht
114	Weitere Verfahren aus der Naturheilkunde
114	Behandlung mit medizinischen Blutegeln
117	Schröpfen
119	Kohlwickel
120	Quarkwickel
121	Grünlippmuschelextrakt
122	Kollagen-Hydrolysat
124	Weihrauch
126	Therapie im Radon-Heilstollen
129	ANHANG
129	Hilfreiche Adressen
130	Register