

## **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**