

Inhalt

Vorwort	6
1 DIE GELENKE – WUNDERWERKE DER NATUR.	8
Vielseitige Gelenkformen	9
Das gesunde Gelenk läuft wie geschmiert.	11
Gelenkbänder, Muskeln und Nerven –	
Helfer im komplizierten Zusammenspiel	12
Wer rastet, der rostet: Bewegung nährt den Gelenkknorpel	13
Der Gelenkknorpel – Netzwerk aus Eiweiß und	
Eiweiß-Zucker-Molekülen.	14
2 RHEUMA – WENN DIE GELENKE	
PROBLEME BEREITEN	16
Rheuma hat viele Gesichter.	17
Osteoporose: »Löcher« im Knochen	24
Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen –	
Gemeinsamkeiten der rheumatischen Erkrankungen	26
3 SCHMERZMITTEL – SEGEN ODER FLUCH?	34
Schmerztherapie: Das WHO-Stufenschema	35
Risiken frei verkäuflicher Schmerzmittel	36
Was Sie bei der Einnahme von Schmerzmitteln beachten sollten ...	39
»Zaubermittel« Kortison	40
4 NATURSTOFFE IM EINSATZ	
GEGEN SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN.	42
Knorpelstoffe.	43
Pflanzenextrakte	49
Enzyme	79

MSM.	84
Ätherische Öle – eine Wohltat für Muskeln und Gelenke	91
Omega-3-Fettsäuren	96
Antioxidantien.	101
5 PHYSIKALISCHE METHODEN ZUR BEHANDLUNG IHRER GELENKSCHMERZEN	104
Manuelle Therapie – wenn der Physiotherapeut Hand anlegt.	105
Bewegungstherapie – Hilfe für Gelenke und Muskeln	105
Mit Kälte gegen Schwellung und Schmerz.	107
Wärme – eine Wohltat für verkrampfte und verspannte Muskeln	108
Elektrotherapie,– Strombehandlung in vielen Varianten.	110
Schuheinlagen	111
6 SO HALTEN SIE IHRE GELENKE GESUND	114
Darm und Gelenke	115
Es kommt (auch) auf die Ernährung an	120
Ausreichend trinken: Die Gelenke brauchen Wasser	124
Fasten – mit Verzicht gegen Schmerzen und Entzündungen.	127
Übergewicht – Gift für die Gelenke	128
Bewahren Sie sich eine positive Einstellung	132
Bezugsquellen zu den empfohlenen Produkten	134
Literaturverzeichnis.	135
Stichwortverzeichnis	140
Über die Autorin.	143