

Inhalt

Vorwort	6
1 DIE GELENKE – WUNDERWERKE DER NATUR	8
Vielseitige Gelenkformen	9
Das gesunde Gelenk läuft wie geschmiert.	11
Gelenkänder, 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
Festen – 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