

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort des Verfassers . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Was ist Rheuma? . . . . .</b>	<b>15</b>
„Rheuma“ ist ein Sammelbegriff für alle Erkrankungen des Bewegungsapparates . .	15
Alle rheumatischen Erkrankungen sind ernährungsbedingt . . . . .	17
Das Gebiß als Modellbeispiel . . . . .	20
Bewegungsorgane dienen als Mineralstoffreserve . . . . .	22
Rheuma, die teuerste Krankheit, ist beschwerlich, aber nicht tödlich . . . . .	23
Klärung von Begriffen nötig . . . . .	24
Was hinter einer Ischias steckt. . . . .	25
Der Hexenschuß . . . . .	27
<b>Erkrankungen der Wirbelsäule . . . . .</b>	<b>29</b>
Die Bandscheiben . . . . .	29
Der Aussagewert des Röntgenbildes . . . .	30
Die Wirbelsäule schützt das Rückenmark und die Nervenstränge . . . . .	34

<b>Ein Wirbel ist „raus“ . . . . .</b>	<b>35</b>
<b>Die segmentale Gliederung und die segmentale Behandlung. . . . .</b>	<b>37</b>
<b>Die Chiropraktik . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>Wirbelsäulenbehandlung wirkt auf den ganzen Menschen . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Die Gelenkerkrankungen . . . . .</b>	<b>42</b>
<b>Die Arthrosen und ihre Behandlung . . .</b>	<b>45</b>
1. Nahrungsmittel, die gemieden werden müssen: . . . . .	45
a) Das raffinierte Kohlenhydrat Fabrik- zucker. . . . .	45
b) Alle Auszugsmehlprodukte . . . . .	47
c) Die Fabrikfette . . . . .	48
d) Tierische Eiweißprodukte. . . . .	48
2. Lebensmittel, die unbedingt gegessen werden müssen: . . . . .	49
a) Vollkornbrote aller Art . . . . .	49
b) Frischkorngerichte . . . . .	49
c) Frischkost . . . . .	52
d) Naturbelassene Fette. . . . .	55
3. Speisen, die erlaubt sind . . . . .	56

<b>Was durch diese Ernährungsform erreichbar ist . . . . .</b>	<b>56</b>
<b>Bei schweren Fällen: reine Frischkost . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>Die Fastenkur . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>Die Hüftgelenkarthrose ist schwer beeinflußbar . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>Die Osteoporose . . . . .</b>	<b>61</b>
<b>Die Arthrose ist keine Verschleiß- krankheit . . . . .</b>	<b>64</b>
<b>Viel gehen ist ein schlechter Rat . . . . .</b>	<b>65</b>
<b>Zusätzliche Behandlungsmethoden . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>Operationsergebnisse enttäuschend . . . . .</b>	<b>67</b>
 <b>Arthritis und Polyarthritis . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Die verschiedenen Formen . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Die primär chronische Polyarthritis – heute noch unheilbar . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>Herde und Störungsfelder . . . . .</b>	<b>72</b>
<b>Tote Zähne als Störungsfelder . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>Kranke Mandeln als Störungsfeld . . . . .</b>	<b>77</b>
 <b>Die Behandlung der primär chronischen Polyarthritis . . . . .</b>	<b>79</b>
<b>Vollwertkost als Basisbehandlung . . . . .</b>	<b>79</b>

Vermeidung von tierischem Eiweiß steigert den Erfolg . . . . .	80
Zusätzliche Behandlungsmaßnahmen . . . . .	83
1. Medikamente . . . . .	84
Nebennierenrindenhormone (Cortisone) bringen keine Heilung, nur Linderung . . . . .	85
2. Kneippsche Anwendungen . . . . .	86
Vorurteile gegen Kneippsche Maßnahmen	90
Rheuma kommt nicht vom Wetter . . . . .	91
3. Bäder . . . . .	92
4. Die Segmentbehandlung . . . . .	94
5. Örtliche Maßnahmen . . . . .	96
Der unersetzbliche Heublumensack . . . . .	96
Akute Schübe . . . . .	97
Andere Formen der Gelenkentzündung . . . . .	98
 <b>Die Gicht . . . . .</b>	<b>102</b>
Sie ist häufig, wird aber oft verkannt. . . . .	102
Kennzeichen der Gicht:	
Erhöhung der Harnsäure im Blut . . . . .	102
Fleischgenuss nicht die einzige Ursache der Gicht . . . . .	104
Die Behandlung der Gicht . . . . .	106

<b>Erkrankungen der Füße .....</b>	109
Das Fußgewölbe und der elastische Gang	109
Warum starre Einlagen immer falsch sind	110
Die Schuhe verformen die Füße .....	114
Fußgerechte Schuhmode tut not .....	117
Millionär gesucht .....	119
Breite Schuhe sind nur eine Notlösung ...	119
 <b>Das Wesentliche kurz zusammengefaßt</b>	122
 <b>Rezeptvorschläge von Ilse Gutjahr.....</b>	129
Allgemeine Hinweise .....	133
Frischkorngerichte .....	136
Frischkost voraus .....	140
Warme Mahlzeiten .....	153
Süße Sachen .....	162
Backen mit Vollkornmehl .....	167
Brotaufstrich.....	175