

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Verfassers	11
Was ist Rheuma?	15
„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
Erkrankungen der Wirbelsäule	29
Die Bandscheiben	29
Der Aussagewert des Röntgenbildes	30
Die Wirbelsäule schützt das Rückenmark und die Nervenstränge	34
	5

Ein Wirbel ist „raus“	35
Die segmentale Gliederung und die segmentale Behandlung.	37
Die Chiropraktik	39
Wirbelsäulenbehandlung wirkt auf den ganzen Menschen	40
Die Gelenkerkrankungen	42
Die Arthrosen und ihre Behandlung . . .	45
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

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

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 unersetzliche Heublumensack	96
Akute Schübe	97
Andere Formen der Gelenkentzündung . .	98
Die Gicht	102
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

Erkrankungen der Füße	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
 Das Wesentliche kurz zusammengefaßt	 122
 Rezeptvorschläge von Ilse Gutjahr	 129
Allgemeine Hinweise	133
Friskorngerichte	136
Friskost voraus	140
Warme Mahlzeiten	153
Süße Sachen	162
Backen mit Vollkornmehl	167
Brotaufstrich.	175