

INHALTSVERZEICHNIS

AUF EIN WORT MIT PETER UND VOLKER 8

Immer schön locker bleiben ... 8

Der Weg der kleinen Schritte 9

EINFÜHRUNG 10

Gelenkbeschwerden: Volkskrankheit der Neuzeit 10

Vorbeugen statt leiden 11

PRÄVENTION UND LINDERUNG VON GELENKBESCHWERDEN 13

Ein Gelenk schmerzt selten allein 14

Gezielte Übungen sind gezielte Prävention 14

Krankheitsbilder 15

Rheumatische Erkrankungen 16

Arthritis 17

Gicht 17

Arthrose 18

Sprunggelenksarthrose 20

Kniearthrose (Gonarthrose) 24

Hüftarthrose (Coxarthrose) 28

Wirbelsäulenarthrose (Facettengelenksarthrose,
Spondylarthrose) 32

Fingergelenksarthrosen 36

Fersensporn	42
Achillessehnenschmerzen (Achillodynien)	45
Meniskusbeschwerden	49
Impingement-Syndrom und Frozen Shoulder	52
Abnutzung oder Riss der Rotatorenmanschette	55
Kalkschulter (Tendinosis calcarea)	60
Tennis-Ellenbogen	62
Golfer-Ellenbogen	65
Übungen sind nicht alles ...	68

AYURVEDA FÜR DIE GELENKE – HEILSAME REZEpte 71

UNSERE NAHRUNG – ROHSTOFF FÜR EIN GESUNDES LEBEN 72

Ayurveda – wie geht das im Alltag? 74

Ein uralter Wissensschatz ... 74

... für unsere heutige Zeit 75

Die Kunst, in Balance zu leben 77

Die Rolle der drei Doshas 77

Die Verdauung anfeuern 80

Ein Handbuch des Lebens 81

Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda 81

Die Urnatur 82

Diskrepanz 83

Wie Ernährung im Ayurveda heilt 84

Nahrung wird verwandelt 85

Prävention und Therapie – eine fließende Grenze 86

Den Waldbrand löschen – ayurvedische Therapie 87

Ama – der gestörte Stoffwechsel 88

Behandlung von Gelenkerkrankungen im Ayurveda	90
Regenerierbare organische Substanz	90
Ernährungsempfehlungen	91
Gelenkfreundliche Lebensführung	92
Rheumatoide Arthritis	93
Panchakarma – eine Kur für erkrankte Gelenke	95
Heilkräuter-Power	96
Gewürz-Apotheke	97
Die heilende Kraft der Pflanzen	98
Heilkräuter bei Gelenkerkrankungen	98
Klassische Öle	102
Ätherische Öle	102
Ausgleichende Verhaltensweisen	104
Ernährungsvorschläge für Vata-indizierte Erkrankungen	104
Regenerationstag	106
HEILSAME REZEpte FÜR DIE GELENKE	107
Pflanzenbasierte ganzheitliche Power-Ernährung	107
Ganze Lebensmittel und reiche Aromen	108
Zum Thema Zuckerfreiheit	109
Rezepte	110
Der Rezept-Baukasten	110
So einfach wie möglich	110
Der Bowl-Baukasten	111
Rezepte für glückliche Gelenke	118
Gelenkschonende Frühstücks-Variationen	121
Mittag und Abend – die heilsame Welt der Aromen und Gewürze	126
Getränke und Süßes	150
Zum Dessert: Süßes für die Gelenke	154
AUF EIN WORT ZUM GUTEN SCHLUSS	159
Impressum	160