

# Inhalt

---

## 6        **Vorwort**

---

## 10      **Einleitung**

Gelenkerkrankungen mit den Methoden  
der Naturheilkunde behandeln und heilen

---

## 26      **Die häufigsten Gelenkerkrankungen**

Ursachen und wirksame Behandlungsmethoden

---

## 50      **Die Therapien der Schulmedizin**

Von Physiotherapie über Antirheumatika  
und Biologika bis Operationen

## Die Therapien der Naturheilkunde

- Physiotherapie und Ergotherapie
  - Mind-Body-Medizin, Yoga und Meditation
  - Ernährung und Fasten
  - Heilpflanzen (Phytotherapie) und Nahrungsergänzung
  - Thermotherapie und Balneotherapie
  - Blutegel
  - Schröpfen
  - Akupunktur
  - Taping
  - Neuraltherapie und Entstörung
  - Ayurveda
- 

## Meine erfolgreichen Behandlungspläne bei Gelenkerkrankungen

- Kniearthrose
  - Hüftarthrose
  - Schulterarthrose
  - Sprunggelenk- und Fußarthrose
  - Daumen-, Finger- und Handarthrose/  
Fingerpolyarthrose
  - Ellenbogengelenkarthrose
  - Rheumatoide Arthritis
  - Bechterew-Erkrankung, Psoriasis-Arthritis und Gicht
- 

## Anhang

Ausblick, wichtige Adressen und  
Ansprechpartner der Naturheilkunde,  
Danksagung, ausgewählte Literatur, Index