

8 **VORWORT**

11 **ARTHROSE – WAS SIE WISSEN SOLLTEN**

12 **Unsere Gelenke**

12 Das gesunde Gelenk

14 Der Gelenkverschleiß

15 **Wie verläuft eine Arthrose?**

16 Ursachen und Risikofaktoren einer Arthrose

18 Welche Gelenke sind betroffen?

21 Welche Beschwerden treten auf?

22 Die verschiedenen Arthrose-Stadien

25 **ARTHROSE NATÜRLICH BEHANDELN**

26 **Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln**

27 Afrikanische Teufelskralle

30 Brennnessel

34 Beinwell

35 Weide

39 Löwenzahn

42 Cayennepfeffer

44 Hagebutte

47 **Bewegungstherapie**

47 Belasten, aber nicht überlasten

48 Wie wirkt Sport auf die Gelenke?

48 Welche Sportarten sind empfehlenswert?

53 Welche Bewegungen sollten Sie vermeiden?

55 **SANFTE BEHANDLUNGSFORMEN**

56 **Ernährungstherapie**

56 Welche Ernährung ist günstig?

58 Der Säure-Basen-Haushalt

60 Entzündungshemmende Nahrungsmittel

64 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

68	Trennkost
69	Heil- oder therapeutisches Fasten
76	Nahrungsergänzungsmittel
79	Homöopathie
84	Ätherische Öle
84	Welche ätherischen Öle helfen?
88	Weitere Anwendungsmöglichkeiten
90	Physikalische Therapie
90	Thermotherapie
93	Physiotherapie/Krankengymnastik
94	Magnetfeldtherapie
95	Balneotherapie/Hydrotherapie
99	Elektrotherapie
100	Isometrisches Muskeltraining
103	Manuelle Therapie
103	Massagen
104	Dorn-Methode
105	Rolfing
106	Kraniosakraltherapie
107	Osteopathie
108	Chiropraktik
110	Feldenkrais-Methode
111	Traditionelle Chinesische Therapie
111	Akupunktur
113	Fußreflexzonenmassage
114	Andere alternative Behandlungsmethoden
114	Neuraltherapie
115	Baunscheidt-Therapie (Hautreizverfahren)
116	Schröpfen
118	Blutegel-Therapie
118	Orthomolekulare Therapie

120	Hausmittel
120	Quarkwickel
120	Kohlwickel
121	Ackerschachtelhalm-Tee
121	Essigwickel
122	Heilerdewickel
123	Bockshornkleewickel
123	Kartoffelwickel
124	Senfpflaster
127	SO KÖNNEN SIE EINER ARTHROSE VORBEUGEN
128	Gesunder Lebensstil
129	Gesunde Ernährung
132	Viel Bewegung
135	GESUNDE REZEPTE
136	Bunte Gemüsenudeln
137	Naturreispfanne
138	Gegrillte Lachsspieße
139	Dorade im Gemüsebett
140	Hühnersuppe nach Großmutter's Art
141	Asiatische Kohlsuppe
142	Fruchtiger Blattsalat
142	Radieschensalat
143	Bruschetta mit Tomaten und Sardellen