

Zdzieblik (2017): Improvement of activity-related knee joint discomfort following supplementation of specific collagen peptides. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*

Zhu, L., Kong, M., Han, et al. (2015): Spontaneous liver

fibrosis induced by long term dietary vitamin D deficiency in adult mice is related to chronic inflammation and enhanced apoptosis. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 93(5), 385–394. <https://doi.torg/10.1139/cjpp-2014-0275>

Register

A

- Acetylcholin 64
- Adipositas 10, 24, 26, 30, 88, 92
- Akupunktur 90
- Alkohol 109
- Aminosäuren
 - essenzielle 85
 - lebensnotwendige 84
 - proteinogene 85
 - schwefelhaltige 86
- Antirheumatika, nichtsteroidale (NSAR) 43, 57, 65
- Arachidonsäure 40, 44
- Arnika 62
- Arthritis 12
- Arthrose
 - aktivierte 12, 19
 - primäre 13
 - sekundäre 13
- Arthrose-Stadien 17
- Ausdauersport 95
- Austern 78
- Avocados 74, 76

B

- Ballaststoffe 36, 38
- Betacarotin 37

- Beta-Glukan 38
- Bewegungsmangel 14
- Birke 90
- Blattgemüse, grünes 74, 81, 84
- Body-Mass-Index (BMI) 92, 109
- Borretschsamen 54
- Boswelliasäure 59
- Brennnesseln 63, 90
- Brennnesseltee 64
- Brokkoli 36, 74
- B-Vitamine 37

C

- Caffeoylchinasäure 64
- CH-Alpha® PLUS 58, 69
- Chondroitinsulfat 83, 94
- Cortison 77
- Coxarthrose 12
- Curcumin 49
- Cystein 86

D

- Diathermie, kapazitive 100
- Diclofenac
 - Borretschsamen 54
 - Kurkuma 50
- Dysplasie 15

**E**

Eier 83, 86
Eigelb 76
Eisen 37, 38
Eiweiß 42
Endoprothese. *Siehe* Gelenkersatz
Entwässerungstees 90
Entzündung 14, 31, 36, 109
Entzündungen 14
– stille 76
Erguss 12

F

Fasten, proteinmodifiziertes 32, 87
Fettsäuren
– gesättigte 47
– ungesättigte 38, 64
Fisch 80, 86
Fissuren 18
Fitness-Center 95
Fleisch 83, 86
Folsäure 37
Formuladiät 32, 87
Frischpflanzensaft 90

G

Galaktolipide 57
Gamma-Linolensäure 54
Gelatine 67
Gelatinedrink 67
Gelenkerguss 19
Gelenkersatz 28
Gelenkschmiere 13, 93
Gelenkspiegelung 22
Getreide 86
Getreideprodukte 80
Gewichtsabnahme 91
Gicht 16
Gingerole 51
Glucosamin 69, 94

Glycosaminoglykane 93
Glykosyltransferase 83
Goldene Milch 50
Goldrute 90
Gonarthrose 12, 69, 91
Grünkohl 81
Gyrasehemmer 16

H

Haferflocken 38, 84
Hagebutten 56, 67
Handkäse. *Siehe* Harzer Käse
Handkäs mit Musik 43
Harpagosid 60
Harzer Käse 42
Haselnüsse 73, 81
Hauhechel 90
Heilkräuter 47
Heilpflanzenkunde 48
Hering 44, 109
Heublumen-Auflagen 90
Hirsebreiaufgaben 90
Histamin 64
Hülsenfrüchte 83, 84, 86
Hyaluronsäure 93, 94
Hyperurikämie 16

I

Ibuprofen
– Arnika 63
– Borretschsamen 54
Ingwer 51
Ingwer-Shot 52
Innereien 78, 80

K

Kaffee 80
Kakao 80
Kälte 102
Kalzium 43, 55, 80, 94
Käse 81, 86
Kichererbsen 74

Kneipp-Anwendungen 88

Knorpel

– Behandlung 27

Kohl 83

Kollagen 72, 94

Kollagenpeptide 68

Kopfsalat 84

Koriander 53

Kraftsport 95

Kreuzkümmel 53

Kupfer 78, 94

Kurkuma 49

L

Lachs 76

Lauch 84

Leber 76, 80

Leinöl 44, 47, 74

Leinsamen 74

L-Methionin 86

M

Magerquark 41

Magnesium 37, 38, 64, 100

Makrele 45, 76, 109

Mandeln 73

Mandelöl 74

Mangan 83, 94

Medikamente

– Ursachen für Arthrose 16

MEDIVID CRYO® 103

Meeresalgen 45

Meeresfisch 44, 78, 83

Meeresfrüchte 78

Methylsulfonylmethan
(MSM) 70

Mikrobiom (Darmflora) 38, 65

Milch 81

– Goldene 50

Milchprodukte 81, 86

Mucine 94

Muskat 53

N

Natrium 100

Nüsse 73, 74, 77, 80, 81, 86

Nussöl 74

O

Omega-3-Fettsäuren 43, 44, 109

Operationsverfahren 27

Osteophyten 19, 40

Osteoporose 16

P

Paprika 74

Paranüsse 81, 83

Phenprocoumon 16

Physiotherapie 27

Phytotherapie. *Siehe* Heilpflanzenkunde

Pilze 83

Pinienrindenextrakt 56

Polyarthrose 11

Porridge 39

Präbiotika 66

Probiotika 65

Procyanidine 55

Prolin 87

Proteoglykan 68, 72

Q

Quark 86

Quarkwickel 42, 103

R

Rapsöl 47, 74

Rapsölmargarine 44, 74

Rindfleisch 78

Rucola 81

S

Salicylate 61

Samen 74

Saponine 55



Sauermilchkäse. *Siehe* Harzer
Käse

Schalentiere 80

Schilddrüse 82

Schlaf 105, 109

Schokolade 80

Schwefel 86, 100

Schweinefleisch 78

Schwimmen 98

Selen 81, 94

Serotonin 64

Sesquiterpenlactone 62

Silizium 64

Sojabohnen 40

Sojadrink 40

Sojaöl 40

Sonnenblumenkerne 74

Spermien 82

Spinat 84

Sportarten

– gelenkschonende 30

Stoßdämpfer-Funktion 13, 14

Sulforaphan 37

Superoxiddismutase 79

Süßkartoffeln 74

Synovia 93, 96

T

Tecartherapie. *Siehe* kapazitive
Diathermie

Tee, schwarzer 80, 84

Teufelskralle 60

Thermalwasser 99

Tofu 40

Training

– autogenes 106

Trinken 96

U

Übergewicht 10, 15, 16, 24, 26,
30, 88, 92, 109

Überlastung 15

Ultraschall 104

Ultraschall-Untersuchung 23

Untersuchung

– bildgebende 22

– mechanische 22

V

Vitamin A 56, 64

Vitamin B₆ 56

Vitamin C 37, 55, 56, 71

Vitamin D 56, 74, 94, 109

Vitamin E 39, 73, 94

Vitamin K 37, 94

W

Walnüsse 44

Walnussöl 47

Wassergymnastik 97

Weidenrinde 61

Weihrauch 58

Weizenkeime 74

Weizenkeimöl 74

Wertigkeit, biologische 40, 42

Wildlachs 44, 45, 74, 109

Workout, physiotherapeuti-
sches 94

Z

Zink 38, 45, 77, 79, 94, 110

Zink-Histidin-Präparat 78

Zinnkraut 90

Zwiebeln 83

Zysten 18