



© natthapol/stock.adobe.com

Liebe Arthrose- Betroffene,

meine Erfahrungen in der Ernährungstherapie von Arthrosepatientinnen und -patienten an der Universitätsklinik Aachen, wo ich fast zehn Jahre tätig war, werde ich nie vergessen. Eines Tages sprach mich dort der Chefarzt und Lehrstuhlinhaber für Orthopädie auf einem der langen Flure des Klinikums an: »Herr Müller, wenn die Arthrose-Patienten vor der Operation weiterhin so gut abnehmen, brauchen wir bald niemanden mehr zu operieren!« Das hat mir gezeigt, wie deutlich der Effekt von Ernährung und Bewegung ist, denn auf Ernährungsumstellung und Bewegungsintensivierung setze ich schon in der Ernährungsumambulanz. Zudem befasste ich mich bereits mit Arthrose-Killern aller Art und bezog sie in mein Konzept ein.

Um auch Ihr Leben trotz Arthrose besser und leichter zu machen, stelle ich Ihnen in diesem Buch 50 bewährte Arthrose-Killer vor, die Schmerzen und Beschwerden lindern, das Voranschreiten der Erkrankung verhindern und die Beweglichkeit verbessern. Sogar eine Reduzierung von Medikamenten ist möglich. Es sind bestimmte Nährstoffe und Anwendungen, die fast alle ganz natürlich sind. Sie haben die Wahl

zwischen sehr unterschiedlichen Arthrose-Killern und können selbst bestimmen, welche besonders gut zu Ihnen und Ihren Beschwerden passen. Praktisch alle lassen sich gut in den Alltag einbauen. Schon nach wenigen Wochen werden Sie eine Verbesserung bemerken.

Ich wünsche Ihnen allzeit viel Gesundheit, Wohlbefinden und natürlich gesunde Gelenke mit wenig Schmerzen und Problemen der Beweglichkeit.

Ihr Prof. PhDr. Sven-David Müller, M.Sc.

Staatlich geprüfter Diätassistent/Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft e. V. (DDG)