

# Inhalt

- 7 **Liebe Arthrose-Betroffene**
- 9 **Arthrose: die wichtigsten Fakten**
- 10 **Volkskrankheit Arthrose**
- 11 Was ist Arthrose?
- 14 Welches sind die Ursachen für Arthrose?
- 20 **Arthrose erkennen**
- 21 Diagnostik
- 24 **Hilfe bei Arthrose**
- 26 Therapeutische Maßnahmen
- 35 **Die 50 besten Arthrose-Killer**
- 36 **Von Akupunktur bis Zink**
- 36 Brokkoli
- 38 Haferflocken
- 40 Soja
- 41 Magerquark
- 42 Harzer Käse/ Handkäse
- 43 Omega-3-Fettsäuren
- 46 Rapsöl
- 47 Heilpflanzen
- 49 Kurkuma
- 51 Ingwer
- 52 Heilsames Trio: Muskat, Koriander, Kreuzkümmel
- 54 Borretschsamen
- 55 Pinienrindenextrakt
- 56 Hagebutten

- |    |                              |     |                                |
|----|------------------------------|-----|--------------------------------|
| 58 | Weihrauch                    | 87  | Proteinmodifiziertes Fasten    |
| 60 | Teufelskralle                | 88  | Kneipp-Anwendungen             |
| 61 | Weidenrinde                  | 90  | Akupunktur                     |
| 62 | Arnika                       | 91  | Gewichtsabnahme                |
| 63 | Brennnesseln                 | 93  | Nahrung für die Gelenkschmiere |
| 65 | Probiotika                   | 94  | Physiotherapeutisches Workout  |
| 67 | Gelatine                     | 96  | Trinken                        |
| 68 | Kollagenpeptide              | 97  | Wassergymnastik                |
| 69 | Glucosamin                   | 98  | Schwimmen                      |
| 70 | Methylsulfonylmethan (MSM)   | 99  | Thermalwasser                  |
| 71 | Vitamin C                    | 100 | Kapazitive Diathermie          |
| 73 | Vitamin E                    | 101 | Wärme                          |
| 74 | Vitamin D                    | 102 | Kälte                          |
| 76 | Zink                         | 104 | Ultraschall                    |
| 78 | Kupfer                       | 105 | Guter Schlaf                   |
| 80 | Kalzium                      | 106 | Autogenes Training             |
| 81 | Selen                        |     |                                |
| 83 | Mangan                       |     |                                |
| 84 | Lebensnotwendige Aminosäuren |     |                                |
| 86 | Schwefelhaltige Aminosäuren  |     |                                |