



# Good News!

Gelenkschmerzen sind nicht schicksalhaft, denn: Wir können ihnen einiges entgegensetzen!

In meiner Praxis berichten mir Betroffene immer wieder, dass sie von ihren Docs auf die Frage »Kann ich etwas gegen meine Gelenkschmerzen tun?« mit der flapsigen Aussage »Damit müssen Sie leben« abgespeist werden. Oder man schiebt ihnen sofort den OP-Aufklärungsbogen unter die Nase, weil ihr Orthopäde direkt das Messer wetzt und sagt: »Da hilft nur noch eine Operation.«

Wenn du auch solche Floskeln kennst, dann Glückwunsch zum Kauf meines Buches. Ein Schritt in die richtige Richtung, denn vor der »Endstation OP« gibt es noch einige Abzweigungen. Bist du dir sicher, dass es einen OP-freien Weg aus der Schmerzspirale gibt, dann wird dich dieses Buch darin bestärken. Mit dieser Überzeugung liegst du goldrichtig. So viel verspreche ich dir direkt zu Beginn: Mit Gelenkschmerzen musst du nicht leben und eine Operation ist IMMER die letzte Option. Warum ich mir da so sicher bin? Ich leite seit vielen Jahren die Praxis für Integrative Orthopädie im charmanten Ruhrpott. Arthrosen und rheumatische Gelenkerkrankungen sind somit mein »täglich Brot«. »Integrative Orthopädie« bedeutet, dass mein Therapiekonzept die klassische Schulmedizin mit naturheilkundlichen und ernährungsmedizinischen Behandlungen verbindet. Denn Gelenkbeschwerden müssen mit einem weiten Blick über den Tellerrand hinaus behandelt werden, um eine dauerhafte Verbesserung zu erzielen.

Ich zeige dir, wie du den Verlauf deiner Erkrankung aufhalten, den Schmerzmittelbedarf reduzieren und deine Lebensqualität wiederherstellen kannst. Well-Aging für deine Gelenke: Dafür können wir gemeinsam eine Menge tun!

Herzlichst,  
deine

*Dr. Meike Diessner*

# Gelenkfreundliche Lebensmittel

**S**aisonales Obst und Gemüse: nach Lust und Laune

Kräuter und Gewürze: Kurkuma, Chili, Petersilie, Rosmarin, Basilikum, Zimt

Kieselsäurereiche Lebensmittel: Haferflocken, Hirse, Kartoffeln, Ackerschachtelhalm

Antioxidantienreiche dunkle Beeren: Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Kirschen

Nüsse und Samen: Cashewkerne, Leinsamen, Sesam

Hülsenfrüchte für pflanzliche Proteine: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen

Selbst gebackene Saatenbrote

Pflanzenöle: Lein-, Raps-, Olivenöl

Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Joghurt, Salzgurken

Pflanzendrinks (ohne chemische Zusätze)

Wasser, ungesüßter Kräutertee, Grüntee



