

Thomas Klein

Rückenschmerzen  
Bandscheibenschäden  
Gelenkerkrankungen

Ein Wegweiser zu Selbsthilfe  
Heilung und Vorsorge

Hygeia-Verlag Dresden

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Bandscheibenschäden</b> .....	11
- Bandscheibenschäden und Gelenkerkrankungen lassen sich vermeiden – 11	
- Ein Patientenschicksal zur Ermutigung – 13	
- Bandscheibenschäden, ein häufiges und gefährliches Leiden – 15	
- Aufbau und Funktion von Wirbelsäule und Bandscheiben – 17	
- Der Bandscheibenvorfall, eine gefährliche Sache – 22	
- Die Grenzen der Medizin – 24	
- Bewegung verhütet Bandscheibenschäden – 25	
- Das Geheimnis des Belastungswechsels – 29	
- Ein gutes Bett, dem Rücken zuliebe – 35	
- Übergewicht belastet die Bandscheiben – 37	
- Osteoporose begünstigt Bandscheibenschäden – 38	
<b>2 Rückgratverkrümmung (Skoliose)</b> .....	41
- Skoliose, eine degenerative Wachstumsstörung – 41	
- Ursachen und Verhütung – 42	
- Frühzeitige Diagnose – 46	
- Die Folgen der Skoliose – 47	
- Die Behandlung der Skoliose – 48	
<b>3 Scheuermann-Krankheit</b> .....	51
- Scheuermann-Krankheit, Rundrücken, Hohlkreuz – 51	
- Vermeidung der Scheuermann-Krankheit – 52	
- Wirbelgleiten – 54	
<b>4 Rückenschmerzen</b> .....	57
- Rückenschmerzen, was tun? – 61	

<b>5 Gelenkerkrankungen</b> .....	63
- <i>Der Aufbau der Gelenke</i> – 64	
- <i>Die verschiedenen Knorpelgewebe</i> – 65	
- <i>Das Knorpelgewebe der Gelenke</i> – 66	
- <i>Bänder, Sehnen, Muskeln, Schleimbeutel</i> – 67	
- <i>Gelenkhaut und Gelenkflüssigkeit</i> – 69	
<b>Volkskrankheit Arthrose</b> .....	71
- <i>Die Stadien der Arthrose</i> – 73	
- <i>Vermeidung der Gelenkdegeneration durch Bewegung</i> – 76	
- <i>Gesunde Gelenke durch richtige Ernährung</i> – 79	
- <i>Weitere Ursachen für Arthrose</i> – 81	
- <i>Probleme mit künstlichen Gelenken</i> – 86	
- <i>Arthrose der Hüftgelenke</i> – 90	
- <i>Arthrose der Kniegelenke</i> – 91	
- <i>Arthrose der Sprunggelenke</i> – 91	
- <i>Arthrose der Wirbelkörpergelenke: Spondylarthrose</i> – 92	
<b>Arthritis</b> .....	94
<b>Rheuma</b> .....	99
<b>Gicht</b> .....	104
- <i>Gicht, eine Volkskrankheit</i> – 107	
- <i>Ernährungskorrektur bei Gicht</i> – 109	
<b>Fibromyalgie</b> .....	111
<b>Die pharmazeutische Behandlung von Gelenkerkrankungen</b> .....	112
<b>6 Tägliche Bewegung – der Königsweg zu gesunden Bandscheiben und Gelenken</b> .....	123
- <i>Bewegung mit gesunden Gelenken</i> – 125	
- <i>Überlastung der Gelenke vermeiden</i> – 129	
- <i>Belastungsfreie Bewegung bei Knorpelschäden</i> – 131	

<b>7 Richtige Ernährung</b> .....	135
- <i>Die Gefahr eines übersäuerten Knorpelgewebes</i> – 135	
- <i>Basen- und säureüberschüssige Nahrungsmittel</i> – 138	
Vitamin C .....	153
Magnesium .....	159
- <i>Die Anzeichen eines Magnesiummangels</i> – 160	
- <i>Der Magnesiumbedarf</i> – 161	
- <i>Der Magnesiumgehalt der Nahrung</i> – 162	
- <i>Der Einfluß der Bodengüte</i> – 173	
- <i>Magnesiumverwertung</i> – 176	
- <i>Die Speicherung des Magnesiums im Körper</i> – 183	
- <i>Magnesiumpräparate</i> – 183	
Die Gefahr einer Schädigung des Knorpelgewebes durch freie Radikale .....	185
Weitere wichtige Vitamine .....	188
- <i>Karotin und Vitamin A</i> – 188	
- <i>Die B-Vitamine</i> – 188	
- <i>Vitamin D</i> – 189, <i>Vitamin E</i> – 189, <i>Vitamin K</i> – 191	
Schwefel .....	194
Wichtige Spurenelemente .....	198
Vorsicht Schwermetalle! .....	202
Die gefährliche Arachidonsäure .....	204
Ausreichende Wasserzufuhr .....	209
Fasten bei Arthritis, Gicht und Rheuma .....	213
Anmerkungen .....	215
Buchverzeichnis .....	223
Sachwortverzeichnis .....	233
Anhang .....	239
<i>Über den Verfasser – Bezugsquellen</i>	