

,0

**Dr. med. M. O. Bruker**

**Rheuma - Ursache  
und Heilbehandlung**

**mit Rezepten von Ilse Gutjahr**

-00L

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Verfassers.</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Was ist Rheuma?</b> . . . . .	<b>15</b>
„Rheuma“ ist ein Sammelbegriff für alle Erkrankungen des Bewegungsapparates . . .	15
Alle rheumatischen Erkrankungen sind ernährungsbedingt . . . . .	17
Das Gebiß als Modellbeispiel . . . . .	20
Bewegungsorgane dienen als Mineralstoffreserve . . . . .	22
Rheuma, die teuerste Krankheit, ist beschwerlich, aber nicht tödlich . . . . .	23
Klärung von Begriffen nötig . . . . .	24
Was hinter einer Ischias steckt . . . . .	25
Der Hexenschuß . . . . .	27
<b>Erkrankungen der Wirbelsäule.</b> . . . . .	<b>29</b>
Die Bandscheiben . . . . .	29
Der Aussagewert des Röntgenbildes . . . . .	30
Die Wirbelsäule schützt das Rückenmark und die Nervenstränge . . . . .	34

Ein Wirbel ist „raus“ . . . . .	35
Die segmentale Gliederung und die segmentale Behandlung . . . . .	37
Die Chiropraktik . . . . .	39
Wirbelsäulenbehandlung wirkt auf den ganzen Menschen . . . . .	40
<b>Die Gelenkerkrankungen. . . . .</b>	<b>42</b>
<b>Die Arthrosen und ihre Behandlung . . .</b>	<b>45</b>
1. Nahrungsmittel, die gemieden werden müssen: . . . . .	45
a) Das raffinierte Kohlenhydrat Fabrik- zucker. . . . .	45
b) Alle Auszugsmehlprodukte. . . . .	47
c) Die Fabrikfette. . . . .	48
d) Tierische Eiweißprodukte. . . . .	48
2. Lebensmittel, die unbedingt gegessen werden müssen: . . . . .	49
a) Vollkornbrote aller Art. . . . .	49
b) Frischkorngerichte. . . . .	49
c) Frischkost . . . . .	52
d) Naturbelassene Fette. . . . .	55
3. Speisen, die erlaubt sind. . . . .	56

Was durch diese Ernährungsform erreichbar ist . . . . .	56
Bei schweren Fällen: reine Frischkost....	58
Die Fastenkur. . . . .	60
Die Hüftgelenkarthrose ist schwer beeinflußbar. . . . .	60
Die Osteoporose. . . . .	61
Die Arthrose ist keine Verschleiß- krankheit . . . . .	64
Viel gehen ist ein schlechter Rat . . . . .	65
Zusätzliche Behandlungsmethoden. . . . .	67
Operationsergebnisse enttäuschend. . . . .	67
<b>Arthritis und Polyarthritis</b> . . . . .	69
Die verschiedenen Formen. . . . .	69
Die primär chronische Polyarthritis - heute noch unheilbar. . . . .	70
Herde und Störungsfelder. . . . .	72
Tote Zähne als Störungsfelder. . . . .	74
Kranke Mandeln als Störungsfeld. . . . .	77
<b>Die Behandlung der primär chronischen Polyarthritis</b> . . . . .	79
Vollwertkost als Basisbehandlung. . . . .	79

Vermeidung von tierischem Eiweiß steigert den Erfolg . . . . .	80
Zusätzliche Behandlungsmaßnahmen . . . . .	83
1. Medikamente . . . . .	84
Nebennierenrindenhormone (Cortisone) bringen keine Heilung, nur Linderung . . . . .	85
2. Kneippsche Anwendungen . . . . .	86
Vorurteile gegen Kneippsche Maßnahmen	90
Rheuma kommt nicht vom Wetter. . . . .	91
3. Bäder. . . . .	92
4. Die Segmentbehandlung. . . . .	94
5. Örtliche Maßnahmen . . . . .	96
Der unersetzliche Heublumensack . . . . .	96
Akute Schübe. . . . .	97
Andere Formen der Gelenkentzündung . . . . .	98
<b>Die Gicht</b> . . . . .	102
Sie ist häufig, wird aber oft verkannt . . . . .	102
Kennzeichen der Gicht: Erhöhung der Harnsäure im Blut . . . . .	102
Fleischgenuß nicht die einzige Ursache der Gicht . . . . .	104
Die Behandlung der Gicht . . . . .	106

<b>Erkrankungen der Füße</b> . . . . .	109
Das Fußgewölbe und der elastische Gang	109
Warum starre Einlagen immer falsch sind	110
Die Schuhe verformen die Füße. . . . .	114
Fußgerechte Schuhmode tut not. . . . .	117
Millionär gesucht. . . . .	119
Breite Schuhe sind nur eine Notlösung...	119
<b>Das Wesentliche kurz zusammengefaßt</b>	<b>122</b>
<b>Rezeptvorschläge von Ilse Gut jähr.</b> . . . .	129
Allgemeine Hinweise. . . . .	133
Frischkorngerichte. . . . .	136
Frischkost voraus. . . . .	140
Warme Mahlzeiten. . . . .	153
Süße Sachen. . . . .	162
Backen mit Vollkornmehl. . . . .	167
Brotaufstrich. . . . .	175