


Dr. med. H.-G. Schmidt

**So hilft die Natur bei**

# **ARTHROSEN**

Ein 7-Punkte-Programm  
zur Vorbeugung und Behandlung

- 1. Ernährungsumstellung**
- 2. Haltungskorrektur und Beseitigung von Fehlbelastungen**
- 3. Bewegungsbehandlung**
- 4. Kältebehandlung**
- 5. Wärmebehandlung**
- 6. Naturheilmittel**
- 7. Das Schafschurwollebett**

HADECKE  VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	5
Was ist Arthrose überhaupt? . . . . .	7
Verbreitung der Arthrose. . . . .	8
<i>Darstellung der Arthrosen.</i> . . . . .	10
Die Kniegelenksarthrose. . . . .	11
Arthrosen der Kniescheibe. . . . .	12
Hüftgelenksarthrosen. . . . .	12
Arthrosen der Wirbelsäule. . . . .	13
Der fortschreitende Verfall des Skeletts. . . . .	14
Fingergelenksarthrosen. . . . .	17
Weitere Arthroseformen. . . . .	18
Arthrosen nehmen heute beunruhigend zu. . . . .	19
Röntgenuntersuchungen und Arthroskopien. . . . .	20
Medikamentöse Behandlung der Arthrosen. . . . .	21
Spielt die Ernährung eine Rolle? . . . . .	23
Überlastung der Gelenke. . . . .	27
Fehlstatik. . . . .	28
Muskelschwäche. . . . .	29
Neuland des Denkens auch bei Arthrosen. . . . .	30
Nur eine konzertierte Aktion kann Hilfe bringen . . . . .	32
<i>7-Punkte-Programm zur Vorbeugung und Behandlung der Arthrosen.</i> . . . . .	33
<i>1. Die Ernährungsumstellung.</i> . . . . .	34
Eiweißabbaudiät oder Eiweißfasten. . . . .	36
Das Frühstück als Auftakt gibt Startenergie . . . . .	37
Mittags und abends vorwiegend Salate. . . . .	38
Nicht jeder verträgt den Frischkornbrei von Anfang an. . . . .	39
Heilkost und gesunde Dauerernährung. . . . .	40
Die Konstitutions- oder Reaktionstypenlehre nach LAMPERT zur Lösung von Ernährungs- problemen. . . . .	41
Die Ernährung von Menschen mit A- und B-Typ-Eigenschaften. . . . .	46

Der Darm als Krankheitsherd . . . . .	47
Die »Mini-Mayr-Kur« und die Mayr-Kur. . . . .	49
Auch Genußgifte haben einen Einfluß. . . . .	50
<b>2. Die Haltungskorrektur und Beseitigung von Fehlbelastungen.</b> . . . . .	<b>51</b>
Richtiges Sitzen, Bücken, Heben und Liegen . . . . .	52
Einfache Übungen zur Entspannung des Rückens. . . . .	55
Feldenkrais-Übung für die Rückenmuskulatur . . . . .	57
Beseitigung der Fehlstatik. . . . .	58
<b>3. Bewegungsbehandlung.</b> . . . . .	<b>61</b>
Bewegung ohne Belastung . . . . .	62
Auf Stöcke gestützt, vor Krücken geschützt . . . . .	63
Schwimmen . . . . .	64*
Wie wir uns eine gute kräftige Muskulatur anschaffen können. . . . .	65
Radfahren . . . . .	65
Ist Regeneration des Gelenkknorpels möglich? . . . . .	66
Über Wärme- und Kältebehandlung . . . . .	66
<b>4. Kältebehandlung.</b> . . . . .	<b>67</b>
Der Knieguß. . . . .	68
Der Schenkelguß. . . . .	69
Der kalte Kniewickel. . . . .	70
Kältebehandlung mit Eis. . . . .	71
<b>5. Wärmebehandlung.</b> . . . . .	<b>71</b>
Der Heublumensack. . . . .	72
Das ansteigende Fußüberwärmungsbad. . . . .	72
Das ansteigende Wirbelsäulenbad. . . . .	73
<b>6. Naturheilmittel.</b> . . . . .	<b>73</b>
Örtliche Entgiftung und Energieflußausgleich . . . . .	75
<b>7. Das Schafschurwollebett.</b> . . . . .	<b>76</b>
Mit seiner Knie- und Hüftarthrose leben. . . . .	77
Operativer Gelenkersatz. . . . .	78
Psychosomatische Einflüsse. . . . .	78