

(X

Dr. Jörg Zittlau

Die Rheuma-Revolution

- 9 Neue Hoffnung aus der Natur
- 10 Die Heilkraft der Tomate
- 11 Ein Prinzip mit Tücken
- 13 Das Vektor-Prinzip
- 14 Die Rheuma-Revolution
- 15 Schonzeit für den gestressten Körper
  
- 17 Nahrung -  
Freund und Feind des Rheumakranken
- 18 Weniger Arachidonsäure!
- 19 Mehr Fischöl!
- 21 Mehr Antioxidantien!
  
- 30 Vektor-Lycopin -  
die Dreifach-Power gegen Rheuma
- 31 Süßholz: Die Heilkraft der Lakritze
- 32 Lycopin: Speerspitze im Kampf gegen Freie Radikale
- 42 Lactalbon: Zauberstoff der Milch
  
- 53 Eine überraschend positive Entwicklung
- 55 Messbare Erfolge
- 56 Rheumatologen überrascht

- 58 Rheuma - die Krankheit mit vielen Gesichtern
- 60 Arthritis: Wenn das Imrrrunsystem die Orientierung verliert
- 67 Arthrose: Gelenke im Stress
- 70 Gicht: Wenn alles sauer wird
- 75 Fibromyalgie: Alles zieht
  
- 78 Das Schmerzmittelproblem
- 79 NSAR (Nichtsteroidale Antirheumatika)
- 81 Cox-2-Hemmer
- 82 Paracetamol
- 83 Codein und Koffein
- 84 Einreibemittel gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- 85 Kortison-Präparate
  
- 87 Sonstige Maßnahmen gegen den Rheumaschmerz
- 87 Aus Großmutter's Hausmittelschatz
- 89 Akupressur: Mit sanftem Druck
- 94 Edelsteintherapie: Mehr als nur Glanz
- 95 Aus der Küche
- 99 Grüner Tee: Heilung aus der Kanne
- 101 Sport: Aufbau des Muskelkorsetts
- 114 Heilmagnete: Ganz schön anziehend
- 118 Helfen mit Wasser