

DR. BRUCE FIFE

# GELENKSCHMERZEN

**Arthritis, Arthrose,  
Gicht und Fibromyalgie natürlich heilen**

**KOPP VERLAG**

# Inhalt

<b>Kapitel 1: Arthritis &amp; Co. sind heilbar .....</b>	<b>10</b>
<b>Kapitel 2: Gelenkschmerz hat viele Gesichter .....</b>	<b>16</b>
Wie sind Gelenke aufgebaut? .....	18
Gelenkschmerz unter der Lupe .....	19
Arthrose .....	20
Chronische Polyarthritits .....	23
Gicht und Pseudogicht .....	24
Juvenile Arthritis .....	27
Morbus Bechterew .....	28
Reaktive Arthritis .....	29
Psoriasisarthritis .....	30
Fibromyalgie .....	31
Septische oder eitrige Arthritis .....	33

<b>Kapitel 3: Wodurch wird Arthritis verursacht? .....</b>	<b>36</b>
Die Standardbehandlung .....	37
Die wahre Ursache von Arthritis & Co. ....	39
Warum wissen die Ärzte das noch nicht? .....	46
<b>Kapitel 4: Die »Zahn-Connection« .....</b>	<b>54</b>
Ein nagendes Problem .....	55
Zahngesundheit und Arthritis .....	56
Die moderne Medizin und die »Zahn-Connection« .....	61
Künstliche Gelenke .....	66
<b>Kapitel 5: Die Wurzel des Problems .....</b>	<b>68</b>
Anatomie des Zahns .....	69
Wurzelkanäle .....	70
Das Problem mit der Keimfreiheit .....	72
Ein wahres Bakterienbollwerk .....	76
Toxisches Schocksyndrom .....	78
Stress als zusätzlicher Faktor .....	80
Schwere Zahninfektion = ernsthafte systemische Beteiligung? .....	82
Schlechte Zähne – ein Magnet für Infektionen .....	84
Die Lösung .....	86
An der Wurzel des Problems ansetzen .....	86
Mund- und Zahngesundheit aus neuer Sicht .....	88
<b>Kapitel 6: Antibiotika von Mutter Natur .....</b>	<b>96</b>
Infektionen natürlich abwehren .....	97
Was Patienten von Kokosöl halten .....	104
Mittelkettige Fettsäuren vs. Medikamente .....	107
Kokosöl und Arthritis .....	113

<b>Kapitel 7: Die Anti-Arthritis-Ernährung .....</b>	<b>118</b>
Können Lebensmittelallergien Arthritis verursachen? .....	120
Krankheiten der modernen Zivilisation .....	124
Die Arthritis begünstigende Ernährung .....	126
Bessere Gesundheit mit der Anti-Arthritis-Ernährung .....	128
Zucker und Weißmehlprodukte .....	130
Natürliches Fett und industriell hergestellte Pflanzenfette .....	132
Ernährung – Zusammenfassung .....	136
Eine gesunde Ernährung wirkt Gelenkerkrankungen entgegen .....	138
Kohlenhydratarme Vollwertkost .....	142
<b>Kapitel 8: Beschädigte Gelenke wieder aufbauen .....</b>	<b>146</b>
<b>Kapitel 9: Bewegung wirkt Wunder .....</b>	<b>154</b>
Gelenkschmerzen den Garaus machen .....	155
Verschiedene Arten der Bewegung .....	157
Wann beginnen? Am besten sofort! .....	163
Verpflichten Sie sich .....	164
Die Bewegung sollte Spaß machen .....	164
Mindestens 20 Minuten .....	164
In den Terminkalender eintragen .....	164
Suchen Sie sich einen geeigneten Ort .....	164
Setzen Sie sich Ziele .....	165
<b>Kapitel 10: Machen Sie sich das Leben leichter .....</b>	<b>166</b>
Entlasten Sie Ihre Gelenke .....	167
Low-Fat-Diäten funktionieren nicht .....	168
Kokosöl zur Gewichtsreduzierung .....	169
So verwenden Sie Kokosöl .....	173
<b>Kapitel 11: Entzündungsbekämpfung .....</b>	<b>176</b>
Omega-3-Fettsäuren .....	177
Kurkuma – ein Hauch von Indien .....	179
Ingwer – ein weiteres Geschenk aus Indien .....	181

Kirschen – Hilfe bei Gicht .....	182
Tropische Früchte .....	183
Obst und Gemüse .....	184
<b>Kapitel 12: Der Arthritis-Schlachtplan .....</b>	<b>186</b>
In sieben Schritten Arthritis, Arthrose und Fibromyalgie bekämpfen .....	187
Schritt 1: Mundhygiene und Zahngesundheit .....	187
Schritt 2: Systemische Infektionen bekämpfen .....	187
Schritt 3: Anti-Arthritis-Ernährung .....	188
Schritt 4: Jungbrunnen für Gelenke .....	188
Schritt 5: Bewegung .....	189
Schritt 6: Gewichtsmanagement .....	189
Schritt 7: Entzündungen beruhigen .....	189
Entgiftungsreaktionen .....	191
Ich habe immer noch Schmerzen – was soll ich tun? .....	193
Sie können es schaffen! .....	196
<b>Anhang 1: Sieben Tage Vollwertkost – der Test .....</b>	<b>200</b>
Vollwertige Lebensmittel vs. Fertigprodukte .....	201
Quiz .....	203
Antworten .....	206
Der Sieben-Tage-Test: die Spielregeln .....	208
Auswertung .....	212
<b>Anhang 2 .....</b>	<b>214</b>
Quellenangaben .....	215
Register .....	232
Bildnachweis .....	237