

Dr. med. Berndt Rieger

Gelenk- erkrankungen

Arthrose, Arthritis

Gicht, Rheuma

- **Alle wichtigen Behandlungsmethoden aus Schulmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie**
- **Vorbeugen, erkennen, therapieren, Spätfolgen verhindern**

HERBiG GESUNDHEITSRATGEBER

Inhalt

Einleitung 11

Gesunde Gelenke 15

Arthrosen 23

Der Schreibknubbel 24

Rückenschmerzen 25

Hallux valgus 29

Das Kniegelenk 32

Das Daumensattelgelenk 34

Tennisarm, Golfarm und Mausarm – Repetitive Strain Injury
Syndrome 35

Fibromyalgie 37

Schulter Schmerzen, Hüftschmerzen,
Fingergelenksverdickungen 38

Kostenfaktor Arthrose 40

Arthrosen ernst nehmen – vorbeugen – behandeln 41

Arthritis 47

Sonderfälle 48

Gelenkborreliose 48

Die Yersinien-induzierte Arthritis 48

Diagnostische Möglichkeiten 49

Körperliche Untersuchung 50

Röntgenbild 52

Ultraschall 53

Kernspintomographie 53

Skelettszintigraphie oder Knochenszintigraphie (*bonescan*) 54

Positronen-Emissions-Tomographie (PET) 54

Arthroskopie 54

Labor 55

Die Psychosomatik von Gelenkbeschwerden 57

Schulmedizin und Homöopathie im Vergleich –
Fallbeispiel Kniegelenkarthrose 60

Der Calcium-Typ und seine (Knie-)Gelenke 62

Alles nur Einbildung? 63

Selbstanalyse und Eigenbehandlung 65

Nacken 66

Kreuz 66

Hüfte 67

Knie 67

Fuß 68

Zehen 68

Gelenke der Rippen und des Brustbeins 69

Schulter 69

Ellenbogen 70

Hand 70

Finger 71

Eigenbehandlung von Arthrosen 73

Checkliste erste Maßnahmen 73

Geradestellung des Achsenskeletts 74

Besuch beim Zahnarzt 75

Einige sekundäre Ursachen beheben 75

Kost-Umstellung probieren 79

Lifestyle Changes 80

Schonung 80

Berühren 81

Ernährung 82

Meditation 83

Naturheilkunde 84

Wasser, Auflagen, Wickel 85

Schüßler-Salze 86

Heilpflanzen 88

Vitalstoffe 91

Glucosamin und Chondroitin 91

Eisen 93

Vitamin E 94

Vitamin D3 94

Der Weg zum Therapeuten 95

Akupunktur und Schröpfen 95

Elektrotherapie 96

Blutegeltherapie 97

Die Neuraithherapie mit Procain 98

Pharmazeutika 99

Hyaluronsäure 101

Arthroskopien 102

- Operative Möglichkeiten 102
- Knorpeltransplantation 104
- Das künstliche Gelenk 105

Gicht 107

Ursachen und Krankheitsverlauf 107

Lifestyle Changes 111

Naturheilkunde 112

Schüßler-Salze 113

Homöopathie 113

Heilpflanzen 114

Pharmazeutika 115

Für den akuten Anfall 115

Chronische Gicht 116

Operative Möglichkeiten 117

Rheuma 119

Ursachen und Krankheitsverlauf 119

Lifestyle Changes 124

Nikotin, Alkohol 124

Darmflora 124

Ernährung 125

Strategien gegen die Autoimmunkrankheit 126

Low Dose Naltrexon 130

Prometheus –gefesselt 133

Naturheilkunde 135

Physikalische Therapien	136
Biologische Hormonstimulierung	137
Schüßler-Salze	139
Homöopathie	140
Heilpflanzen	141
Pharmazeutika	142
Radiosynoviorthese	145
Interleukin-1-Antagonist-Therapie	146
Umstimmung der dendritischen Zellen	146
Operative Möglichkeiten	147
Schlusswort	149
Anhang	151
Bücher, die weiterhelfen	151
Nützliche Internetadressen	152
Register	153