

Dr. Susan Blum

mit Michele Bender

Arthritis heilen

**Gesunder Darm – gesunde Gelenke:
Das individuelle *3-Schritte-Programm*
zur natürlichen Behandlung
rheumatischer Erkrankungen**



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
 <i>Teil 1: Welche Arthritis haben Sie?</i>	
Kapitel 1: Rheumatoide Arthritis	29
Kapitel 2: Spondyloarthritis	57
Kapitel 3: Arthrose	70
Kapitel 4: Weitere arthritische Krankheitsbilder	85
 <i>Teil 2: Heilung für den Darm, Heilung für die Gelenke</i>	
Kapitel 5: Die Verbindung zwischen Darm und Gelenken	99
Kapitel 6: Den Darm heilen	127
 <i>Teil 3: Den Boden bestellen</i>	
Kapitel 7: Ernährung und Entzündungsbereitschaft	163
Kapitel 8: Stress und Trauma als Entzündungsfaktoren	195
 <i>Teil 4: Das Drei-Stufen-Konzept zur Arthritisbehandlung</i>	
Kapitel 9: Meine Geschichte: Wie alle Elemente zusammenfanden	217
Kapitel 10: Das Drei-Stufen-Konzept gegen Arthritis	233
Kapitel 11: Rezepte	301
Schlusswort	343
Danksagung	345

Anhang

Anmerkungen und Quellen	350
Stichwortverzeichnis	363
Über die Autorin	365