

Thomas Klein

Rückenschmerzen
Bandscheibenschäden
Gelenkerkrankungen

Ein Wegweiser zu Selbsthilfe
Heilung und Vorsorge

Hygeia-Verlag Dresden

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme
Klein, Thomas:
Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Gelenkerkrankungen
Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge
Hygeia-Verlag Dresden, zweite Auflage 2009.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet.
Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von
Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler
keinerlei Haftung.

Nachdruck verboten!
Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht
der Übersetzung in fremde Sprachen,
der Fotokopie, des Mikrofilms
und der Aufnahme in Datenbanken.

© Hygeia-Verlag Dresden 2009

ISBN 978-3-939865-07-0

Buchprogramm: www.hygeia.de

Es würde manches besser gehen,
wenn man mehr gehen würde.

JOHANN GOTTFRIED SEUME

Inhaltsverzeichnis

1 Bandscheibenschäden	11
- Bandscheibenschäden und Gelenkerkrankungen lassen sich vermeiden – 11	
- Ein Patientenschicksal zur Ermutigung – 13	
- Bandscheibenschäden, ein häufiges und gefährliches Leiden – 15	
- Aufbau und Funktion von Wirbelsäule und Bandscheiben – 17	
- Der Bandscheibenvorfall, eine gefährliche Sache – 22	
- Die Grenzen der Medizin – 24	
- Bewegung verhindert Bandscheibenschäden – 25	
- Das Geheimnis des Belastungswechsels – 29	
- Ein gutes Bett, dem Rücken zuliebe – 35	
- Übergewicht belastet die Bandscheiben – 37	
- Osteoporose begünstigt Bandscheibenschäden – 38	
2 Rückgratverkrümmung (Skoliose)	41
- Skoliose, eine degenerative Wachstumsstörung – 41	
- Ursachen und Verhütung – 42	
- Frühzeitige Diagnose – 46	
- Die Folgen der Skoliose – 47	
- Die Behandlung der Skoliose – 48	
3 Scheuermann-Krankheit	51
- Scheuermann-Krankheit, Rundrücken, Hohlkreuz – 51	
- Vermeidung der Scheuermann-Krankheit – 52	
- Wirbelgleiten – 54	
4 Rückenschmerzen	57
- Rückenschmerzen, was tun? – 61	

5 Gelenkerkrankungen	63
- <i>Der Aufbau der Gelenke</i> – 64	
- <i>Die verschiedenen Knorpelgewebe</i> – 65	
- <i>Das Knorpelgewebe der Gelenke</i> – 66	
- <i>Bänder, Sehnen, Muskeln, Schleimbeutel</i> – 67	
- <i>Gelenkhaut und Gelenkflüssigkeit</i> – 69	
Volkskrankheit Arthrose	71
- <i>Die Stadien der Arthrose</i> – 73	
- <i>Vermeidung der Gelenkdegeneration durch Bewegung</i> – 76	
- <i>Gesunde Gelenke durch richtige Ernährung</i> – 79	
- <i>Weitere Ursachen für Arthrose</i> – 81	
- <i>Probleme mit künstlichen Gelenken</i> – 86	
- <i>Arthrose der Hüftgelenke</i> – 90	
- <i>Arthrose der Kniegelenke</i> – 91	
- <i>Arthrose der Sprunggelenke</i> – 91	
- <i>Arthrose der Wirbelkörpergelenke: Spondylarthrose</i> – 92	
Arthritis	94
Rheuma	99
Gicht	104
- <i>Gicht, eine Volkskrankheit</i> – 107	
- <i>Ernährungskorrektur bei Gicht</i> – 109	
Fibromyalgie	111
Die pharmazeutische Behandlung von Gelenkerkrankungen	112
6 Tägliche Bewegung – der Königsweg zu gesunden Bandscheiben und Gelenken	123
- <i>Bewegung mit gesunden Gelenken</i> – 125	
- <i>Überlastung der Gelenke vermeiden</i> – 129	
- <i>Belastungsfreie Bewegung bei Knorpelschäden</i> – 131	

7 Richtige Ernährung	135
- <i>Die Gefahr eines übersäuerten Knorpelgewebes</i> – 135	
- <i>Basen- und säureüberschüssige Nahrungsmittel</i> – 138	
Vitamin C	153
Magnesium	159
- <i>Die Anzeichen eines Magnesiummangels</i> – 160	
- <i>Der Magnesiumbedarf</i> – 161	
- <i>Der Magnesiumgehalt der Nahrung</i> – 162	
- <i>Der Einfluß der Bodengüte</i> – 173	
- <i>Magnesiumverwertung</i> – 176	
- <i>Die Speicherung des Magnesiums im Körper</i> – 183	
- <i>Magnesiumpräparate</i> – 183	
Die Gefahr einer Schädigung des Knorpelgewebes durch freie Radikale	185
Weitere wichtige Vitamine	188
- <i>Karotin und Vitamin A</i> – 188	
- <i>Die B-Vitamine</i> – 188	
- <i>Vitamin D</i> – 189, <i>Vitamin E</i> – 189, <i>Vitamin K</i> – 191	
Schwefel	194
Wichtige Spurenelemente	198
Vorsicht Schwermetalle!	202
Die gefährliche Arachidonsäure	204
Ausreichende Wasserzufuhr	209
Fasten bei Arthritis, Gicht und Rheuma	213
Anmerkungen	215
Buchverzeichnis	223
Sachwortverzeichnis	233
Anhang	239

Über den Verfasser – Bezugsquellen