

## **In dieser Ausgabe**

### **Die wirklichen Ursachen finden**

So besiegen Sie Arthrose,  
Arthritis, Gicht – sanft, sicher  
und endgültig . . . . . 1

### **Arthrose**

So stoppen Sie den schmerz-  
haften Knorpelzerfall in Knie  
und Hüfte . . . . . 4

### **Arthritis**

Gelenke in Flammen: Warum  
Sie jetzt kein Fleisch mehr  
essen sollten . . . . . 6

### **Rückenschmerzen**

Ursache sind meist nicht die  
Bandscheiben, sondern die  
kleinen Wirbelgelenke . . . . . 8

### **Gicht**

Harnsäure senken: Mit dieser  
Ernährung klappt es ohne  
Medikamente . . . . . 9

### **Schulterschmerzen**

So erkennen Sie ganz leicht  
die wahre Ursache Ihrer  
Beschwerden . . . . . 11