

## Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

### **Therapie im Wandel**

Wie Sie Ihre Gelenke vor Verschleiß schützen und Dauerschmerzen verhindern . . . . . 3

### **Schulmedizin**

Warum Ärzte bei Gelenkschmerzen oft die falsche Diagnose stellen. . . . 8

### **Ernährung und Vitalstoffe**

Diese 5 Vitalstoffe wirken bei Arthrose besser als alle Schmerzmittel . . . . . 12

### **Sport und Bewegung**

Warum Sie sich mit Gelenkschmerzen auf keinen Fall schonen sollten . . . . . 17

### **Naturheilverfahren**

Akupunktur, Heilpflanzen, Blutegel & Co.: Was hilft Ihren Gelenken am besten? . . . . . 19

### **Alternativen zur OP**

Ein künstliches Gelenk sollte die allerletzte Notlösung sein . . . . . 22