

Rechtliche Hinweise	4
Einleitung	5
Meine Geschichte	7
Wunderwerk Knie	12
Arthrose, Arthritis, Osteoporose und Gicht	14
Was passiert im Kniegelenk?	15
Woraus besteht Gelenkknorpel?	16
Wie kommt es zum Abbau des Gelenkknorpels?	16
Typische und untypische Symptome von Arthrose	18
Typische Symptome einer Arthrose	18
Untypische Symptome einer Arthrose	19
Die Ursachen von Arthrose	20
Primäre und sekundäre Ursachen von Arthrose	20
Tertiäre Ursachen von Arthrose	21
pH-Wert messen	38
Ernährung und Lebensqualität	40
Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit	42
Wichtige Nahrungsbestandteile	43
Vitamintabletten und Fruchtsäfte als Vitaminersatz?	46
Welche Nährstoffe braucht der Mensch?	47
Qualität des Lebens	50
Eigenen Ernährungsplan aufstellen	52
Hochwertige Lebensmittel	55
Diätpläne	57
Mineralien, Vitamine & Co	60

Basische und saure Lebensmittel	65
Nahrungsergänzungen	66
Fasten ist gesund	71
Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen	75
Hilfe bei entzündeten Kniegelenken	75
Hilfe bei Muskel- und Gelenkschmerzen	75
Ohne Sauerstoff läuft nichts	77
Mehr Sauerstoff in die Lungen	78
Mehr Sauerstoff in die Nahrung	78
Sport und Bewegung	82
Die richtige Körperhaltung	84
Heilung aus Indien	86
Die 7 Körper (Ebenen) des Menschen	87
Geistige Vorbereitung zur Heilung - die ersten Schritte	92
Die richtige Nahrung für Körper - Geist - Seele	99
Reinigung von Geist und Seele	104
Warum sind wir ärgerlich und wütend?	105
Maßnahmen gegen Ärger und Wut	108
Selbstwertgefühl stärken	111
Sein eigener bester Freund	113
Heilung aus Russland	115
Schlussgedanken	118