

Für Sie beginnt heute die Zukunft!	3
Vorwort – Konservativ vor operativ	6
Einleitung – Arthrose ist eine heilbare Entzündungserkrankung	7
<u>DIE 4 BAUSTEINE DER DR.-FEIL-STRATEGIE</u>	12
Auf das Zusammenspiel kommt es an	14
Baustein 1: Entzündungsenkende Dr.-Feil-Ernährung	15
Ernährungsgrundlagen	28
Baustein 2: Körperliche Aktivität	42
Baustein 3: Psychische Stärke	50
Baustein 4: Knorpelregeneration braucht Nährstoffe	53
Extra: Schmerzen natürlich senken	67

<u>UMSETZUNG DER DR.-FEIL-STRATEGIE</u>	74
Beschwerdefrei in kurzer Zeit	76
Baustein 1: Ernährungswissen und Top-Lebensmittel	76
Baustein 2: 30 gezielte Übungen für Ihre Gelenke	113
Basisübungen zur Koordination und funktionellen Kräftigung	114
Spezialübungen für die Gelenke	124
Baustein 3: Nützliche Tools für eine starke Psyche	145
Baustein 4: Top-Nährstoffe für Ihre Knorpelregeneration	150

**KOMMEN SIE IN
DIE UMSETZUNG** 156

Einstiegshilfen in den
Dr.-Feil-Arthrose-Heilungsweg 158

So setzen Sie Ihre Mahlzeiten
zusammen 158

Die Dr.-Feil-Basisrezepte 162

Rezepte für den Einstieg 166

So werden Sie körperlich aktiv 182

Produktauswahl ergänzende
Nährstoffe 184

Ausblick: Ist auch
Rheuma heilbar? 188

SERVICE

Stimmen von ernährungs-
medizinischen Spezialisten und
Wissenschaftlern zum Buch 189

Auszug wissenschaftlicher
Studien 192

Register 197

Verzeichnis der Übungen 202

Verzeichnis der Rezepte 203

Verzeichnis der Infografiken 203

Adressen und Links,
die weiterhelfen 204

Die Autoren 205

Impressum 208