

# Eckhard Fisseler

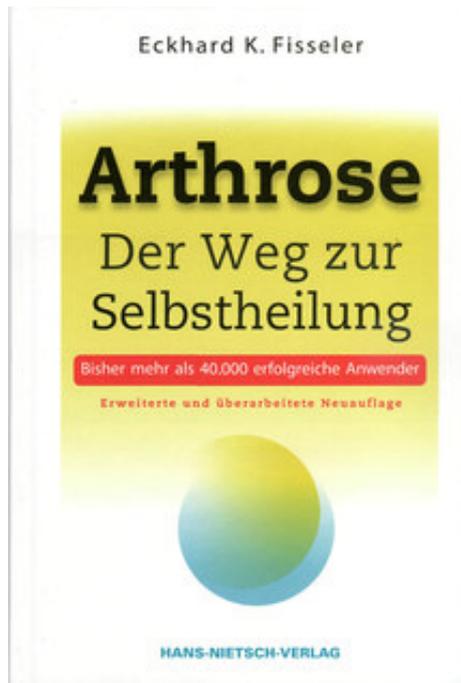
## Arthrose - Der Weg zur Selbstheilung

Leseprobe

[Arthrose - Der Weg zur Selbstheilung](#)

von [Eckhard Fisseler](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14375>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



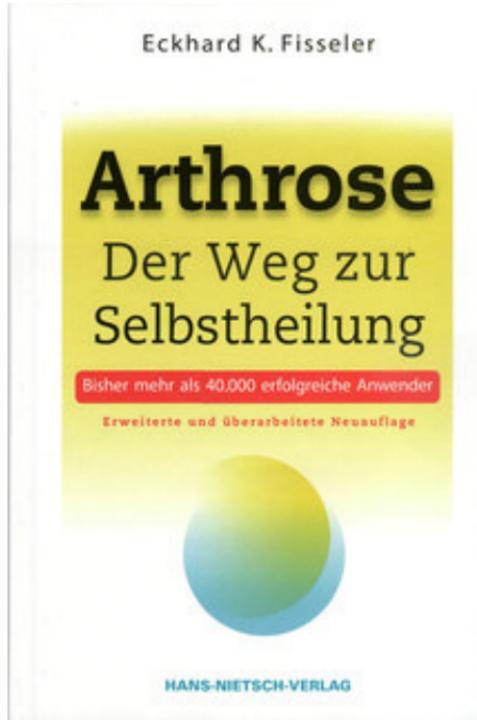
# Inhalt

<b>Vorwort</b>	
von Dr. med. Andreas Thum .....	12
<b>Vorwort</b>	
von Sebastian Stranz .....	15
<b>Einleitung .....</b>	<b>18</b>
<i>Mein Weg zur Selbstheilung</i> .....	21
<b>Das A und O: Die Ursache der Krankheit erkennen .....</b>	<b>27</b>
Die herkömmliche Denkweise .....	29
Die ganzheitliche Sicht .....	30
Der Ursache auf der Spur: Wir essen uns sauer und krank! .....	31
<i>Warum wir sauer sind</i> .....	33
Ohne Wandel im Denken gibt es keinen Fortschritt .....	34
<b>Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie.....</b>	<b>41</b>
Der Tagesplan .....	42
<i>Ernährung</i> .....	42
<i>Bewegung</i> .....	55
Legen Sie noch heute los! .....	56
<b>Nahrungsmittel: Was macht uns gesund, was macht uns krank?.....</b>	<b>59</b>
Grüner Tee - eine Wohltat für den Körper .....	59
Obst spendet Energie .....	61
<i>Warum Obst nur auf leeren Magen gegessen wird</i> .....	63
<i>Und was ist mit Spritzmitteln?</i> .....	63
<i>Gibt uns Obst genügend Kraft?</i> .....	64

Täglich Salat und Gemüse frisch auf den Tisch.....	65
<i>Jeden Tag Pellkartoffeln?</i> .....	66
Die Kraft der Hirse .....	67
<i>Hirse, ein Heilgeschenk der Natur</i> .....	67
Fibromyalgie .....	75
Trinken, aber was? .....	80
<i>Bereiten Sie Ihr Wasser auf!</i> .....	83
<i>Frucht- und Gemüsesäfte nur für Gesunde</i> .....	83
Vorurteile und Ängste - Aufklärung tut not.....	84
<i>Leide ich Mangel, weil ich kein Fleisch esse?</i> .....	84
<i>Hilfe, ich werde zu dünn!</i> .....	85
<i>Milch ist doch gesund oder etwa nicht?</i> .....	86
<i>Cholesterin ist besser als sein Ruf</i> .....	92
Nahrung für die Seele .....	93
<b>Hintergründe: Eiweiß - die Ursache des Übels .....</b>	<b>96</b>
Der Eiweiß-Mythos - Zivilisationskrankheiten	
vom Speisezettel .....	96
<i>Wie alles begann</i> .....	97
<i>Denkfehler der Experten: Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß</i> .....	99
<i>Professor Wendts umwälzende neue Sichtweise</i> .....	100
<i>Die Eiweißspeicherkrankheiten im Überblick</i> .....	105
<i>Die eigentlichen Ursachen vieler chronischer Leiden</i> .....	108
<i>Auf und ab bei den Eiweißempfehlungen -</i>	
<i>wie viel soll es denn nun sein?</i> .....	109
<i>Die Therapie der Eiweißspeicherkrankheiten</i> .....	110
<i>Ernährungsfahrplan zum Abbau von Eiweißspeichern</i>	
<i>(nach Wendt)</i> .....	112
<i>Was ein Zuviel an Eiweiß sonst noch anrichtet</i> .....	113
<i>Ein revolutionärer Denkansatz - heute erst recht!</i> .....	115
<b>Erfahrungsberichte.....</b>	<b>117</b>

<b>Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie</b>	
<b>hilft bei vielen Krankheiten .....</b>	<b>153</b>
<i>Rheuma</i> .....	154
<i>Typ-2-Diabetes</i> .....	154
<i>Osteoporose</i> .....	155
<i>Cholesterin und Übergewicht</i> .....	155
<i>Allergien</i> .....	155
<i>Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall</i> .....	156
<i>Bluthochdruck</i> .....	156
<b>Unser Gesundheitssystem ist krank .....</b>	<b>159</b>
Verfehlte Gesundheitspolitik .....	159
Die Lösung: Kommunikation statt Konfrontation .....	162
<i>Wunsch versus Wirklichkeit</i> .....	163
<i>Ein Vorschlag zur Kostensenkung</i> .....	164
Ein Hoffnungsschimmer: Es tut sich etwas!.....	165
Ehrliche Worte eines Arztes über die klassische	
Arthrose-Therapie .....	166
Warum dieses Buch geschrieben wurde .....	171
<b>Die Arthrose-Selbsthilfe .....</b>	<b>173</b>
Der Erfolg gibt uns recht .....	176
Verschleiß gibt es nicht! .....	178
<i>Arthrose-Information für Ärzte</i> .....	178
Auf gute Zusammenarbeit: Ein Arzt denkt um.....	180
Kurz und knapp: Argumente für die	
Ganzheitliche Arthrose-Therapie (GAT) .....	183
<i>Wissen aus Erfahrung</i> .....	183
<i>Alles Neue muss Widerstände überwinden</i> .....	184
<i>Eine Bitte an die Ärzte</i> .....	184
<i>Gute Genesungschancen</i> .....	185
<i>Informieren Sie sich, denn: Wissen ist Macht!</i> .....	185

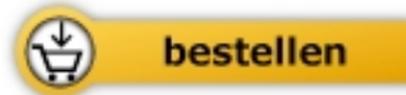
<b>Eine bewegende Botschaft.....</b>	<b>187</b>
Am Anfang war das Wort .....	187
<i>Gesund durch Überzeugung.....</i>	<i>187</i>
<i>Zur Gesundheit verpflichtet.....</i>	<i>188</i>
<i>Das Richtige essen .....</i>	<i>188</i>
<i>Kritik am Gesundheitssystem .....</i>	<i>189</i>
<i>Säuren und Basen.....</i>	<i>189</i>
<i>Ursache: Ernährung .....</i>	<i>192</i>
<i>Seelische Ursache .....</i>	<i>194</i>
<i>Warnung vor Machtmissbrauch .....</i>	<i>195</i>
<i>Gemeinnutz vor Eigennutz .....</i>	<i>196</i>
<b>Schlussbetrachtungen .....</b>	<b>197</b>
Ein klares Wort .....	199
<i>Müssen wir kämpfen? .....</i>	<i>201</i>
Fasten beeinflusst Arthroseschmerzen und entlastet die Gelenke .....	201
<b>Anhang .....</b>	<b>205</b>
<i>Beratungsstellen zur Ganzheitlichen Arthrose-Therapie.....</i>	<i>205</i>
<i>Weitere Adressen .....</i>	<i>207</i>
<i>Adressen für Haaranalysen .....</i>	<i>208</i>
<i>Liste empfehlenswerter Bücher und Quellennachweise .....</i>	<i>208</i>
<i>Mehr Informationen: <a href="http://www.warum-krank.de">www.warum-krank.de</a> .....</i>	<i>213</i>
<i>Reisen mit der GAT.....</i>	<i>214</i>
<i>Zum guten Schluss eine große Bitte .....</i>	<i>214</i>
<i>... und noch eine allerletzte Bitte.....</i>	<i>215</i>
<i>Liste basen- und säurebildender Lebensmittel .....</i>	<i>216</i>



Eckhard Fisseler

[Arthrose - Der Weg zur Selbstheilung](#)

220 Seiten, geb.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)