

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>	Tofu-Quinoa-Bowl mit Gemüse	138
<b>Die häufigste aller Gelenkerkrankungen</b>	<b>9</b>	Spaghetti alla puttanesca	138
<b>Was bedeutet Arthrose?</b>	<b>10</b>	Spinat-Kartoffel-Curry	140
Biologie & Mechanik	12	Kartoffelpuffer mit Matjes	140
<b>Warum ICH?</b>	<b>16</b>	Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme	142
Ursachen & Risikofaktoren	17	Lachsfilet im Gemüsepäckchen	142
Osteoporose	18	<b>Schlaf</b>	<b>146</b>
<b>Diagnostik</b>	<b>22</b>	Warum ist Schlaf notwendig?	146
Untersuchung & Bildgebung	24	Schlafphasen	147
<b>Prävention</b>	<b>29</b>	Nutzen von Schlaftrackern	149
Check-up & Ernährung	30	Optimale Schlafposition	150
<b>Therapie</b>	<b>39</b>	Optimales Kopfkissen	151
Konservative Therapie	40	Optimale Matratze	152
Spritzen und Injektionen	44		
Operative Therapie	46	Quellenangaben	154
		Empfehlungen des Autorenteams	155
		Sachverzeichnis	156
<b>Bewegung bei Arthrose</b>	<b>57</b>		
<b>Praxis-Programm</b>	<b>58</b>		
<b>1. Mobilität</b>	<b>60</b>		
<b>2. Kraft</b>	<b>84</b>		
<b>3. Ausdauer</b>	<b>106</b>		
<b>4. Koordination</b>	<b>114</b>		
<b>Ernährung und Schlaf</b>	<b>125</b>		
<b>Rezepte von Bettina Snowdon</b>	<b>126</b>		
Goldene Milch	126		
Beeren-Porridge	126		
Warmer Hirsebrei mit Heidelbeeren und Nüssen	126		
Saatenbrot	127		
Bohnen-Walnuss-Aufstrich	127		
Walnussbrötchen	128		
Mediterranes Kräuterpesto	128		
Apfel-Lauch-Brot mit Majoran	130		
Brokkolisuppe mit Lachs	132		
Kürbissuppe	134		
Linsen-Shrimps-Salat	135		
Gemüseragout mit Nüssen	135		
Gemüsewaffeln mit Meerrettich-Apfel-Dip	136		
Gefüllte Paprika mit roten Linsen	137		