

Vorwort	6	Tofu-Quinoa-Bowl mit Gemüse	138
Die häufigste aller Gelenkerkrankungen	9	Spaghetti alla puttanesca	138
Was bedeutet Arthrose?	10	Spinat-Kartoffel-Curry	140
Biologie & Mechanik	12	Kartoffelpuffer mit Matjes	140
Warum ICH?	16	Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme	142
Ursachen & Risikofaktoren	17	Lachsfilet im Gemüsepackchen	142
Osteoporose	18	Schlaf	146
Diagnostik	22	Warum ist Schlaf notwendig?	146
Untersuchung & Bildgebung	24	Schlafphasen	147
Prävention	29	Nutzen von Schlaftrackern	149
Check-up & Ernährung	30	Optimale Schlafposition	150
Therapie	39	Optimales Kopfkissen	151
Konservative Therapie	40	Optimale Matratze	152
Spritzen und Injektionen	44	Quellenangaben	154
Operative Therapie	46	Empfehlungen des Autorenteam	155
Bewegung bei Arthrose	57	Sachverzeichnis	156
Praxis-Programm	58		
1. Mobilität	60		
2. Kraft	84		
3. Ausdauer	106		
4. Koordination	114		
Ernährung und Schlaf	125		
Rezepte von Bettina Snowdon	126		
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		