

- 9 **Wissenswertes über die Gelenke**
- 10 **So funktionieren die Gelenke beim Menschen**
- 10 Aufbau und Funktion
- 12 Die Entstehung der Arthrose
- 14 Checkliste
- 21 **Alle Gelenke stärken**
- 22 **Vierzehn Tipps für die Gelenke**
- 22 Weg mit dem Übergewicht!
- 23 Seien Sie clever, nutzen Sie Hilfsmittel!
- 24 Alkohol ja, aber nur von außen
- 24 Ran an den Körper!
- 25 Nutzen Sie die Erfindung der Rollen!
- 27 Qual der Wahl: Welche Sportart ist die richtige?
- 27 Mit Harmonie und Rhythmus
- 30 Geringe Last – geringer Weg
- 30 Harnsäurespiegel senken
- 31 Wärme hilft heilen
- 32 Das vielseitige Hausmittel Quark
- 33 Brennnessel gegen Arthrose
- 33 Arthroseschmerz – drücken Sie ihn einfach weg!
- 34 Der Autositz als Gelenkkiller
- 37 **Gutes für die Wirbelsäule und die Schultern**
- 38 **Schluss mit Beschwerden in der Wirbelsäule!**
- 38 Stress macht Arthrose
- 39 Kein Wirbelsäulendrehen unter Belastung
- 40 Bauchschläfer schaden ihrer Wirbelsäule
- 41 Auf die Technik kommt es an
- 42 Breite Riemen – flach auf dem Rücken
- 43 Ein Halstuch hilft immer
- 44 Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz!
- 45 Lernen von Kindern, nehmen Sie eine Buchstütze!
- 46 Schlafen Sie nicht wie die Prinzessin auf der Erbse!
- 47 Drehung nur mit dem ganzen Oberkörper
- 48 Gift für die Gelenke: das eingeklemmte Telefon
- 51 Auf dem Fahrrad optimierte Bedingungen für die Gelenke
- 52 Wandern, aber bitte nur mit Stock
- 54 Gehen Sie am Stock!
- 55 Das Bauchmuskelskorsett schützt vor Bandscheibenschäden
- 56 Jedem Hohlkreuz sein Kissen
- 57 Täglich 15 Minuten für die Lendenwirbelsäule
- 57 Staubsaugen, aber nur mit langem Rohr
- 59 Stehen Sie nie mit gestrecktem Bein!
- 60 Stehen ist besser als Sitzen
- 61 Körnermüsli strengt an
- 62 **Fitmacher für Ihre Schultern**
- 62 Vorbild: der Briefträger
- 63 Klettern Sie am Türrahmen hoch!
- 64 Der Bohrer zertrümmert Ihr Gelenk
- 64 Frühjahrsputz mit Hilfe

FEATURES

- 29 Prof. Dr. med. Jürgen Fischers
beste Tipps für die Gelenke
- 49 Postisometrische Relaxation –
ein schwieriges Wort, jedoch
einfach durchzuführen
- 74 Drei Übungen pressen die
Steifheit weg
- 67 **Tipps für Hände, Knie, Füße –
und die Hüfte**
- 68 **Gutes für die Hände**
- 68 Nutzen Sie Ihre zwei Hände!
- 68 Lasten ohne Griff bedeuten Schäden
ohne Ende
- 69 Vermeiden Sie das Auswringen
mit den Händen!
- 69 Raps hilft den Händen
- 70 Baden wie im Toten Meer
- 71 Wäscheklammern schaden Ihren
Fingern
- 72 Die Hände lieben dicke Griffe
- 73 Zügeln Sie den Daumen!
- 76 Eine Hülse für den Daumen
- 76 Ziehen Sie den Daumen gesund!
- 77 Spielen Sie doch mit dem Zollstock
Karten!
- 79 **Neuer Schwung für die Hüften**
- 79 Automatikgetriebe bei Beinarthrose
- 80 Hilfe durch die Pendelgrätsche
- 81 Abspreiztraining für die kranke Hüfte
- 82 Wohltuende Traktionsmobilisation
- 83 Bei Hüftarthrose nur mit Keilkissen
- 84 Erbseneis für den Rollhügel
- 85 Stemmen Sie sich hoch!
- 85 Thronen Sie auf der Toilette!
- 86 Benutzen Sie lieber den Fahrstuhl!
- 87 **Tipps für Ihr Knie**
- 87 Hinken Sie beim Treppengehen!
- 88 Skilanglauf statt alpines Skifahren
- 88 Korrigieren Sie die Spur!
- 90 Beachten Sie die 90-Grad-Regel!
- 92 Füße immer zum Vordermann!
- 93 Fehlerhaftes Stretching führt zu
Knorpelschäden
- 95 Richtiges Heben bei Kniearthrose
- 96 Venengymnastik bei Kniearthrose
- 96 Training nur mit der Knierolle
- 97 Zähneputzen hilft dem Knie
- 98 **Gut zu Fuß!**
- 98 Ein Bett für den Fuß
- 99 Auch der Mensch braucht Stoß-
dämpfer
- 101 Murmeln und Salz für den Fuß
- 101 Schmetterlinge für den Fuß
- 103 Vermeiden Sie hohe, schmale
Absätze!
- 104 Machen Sie es im Kellnerschritt!
- 104 Zügeln Sie Ihren Fuß!
- 106 Auf die Sohle kommt es an
- 108 Hilfen für den großen Zeh
- 109 Beachten Sie die Zehn-Sekunden-
Regel!
- 110 Täglich Sekundärprophylaxe
- 111 **Nachwort von Prof. Dr. med. J. Pfeil**
- 113 **Anhang**
- 116 Register