

#### 4 VORWORT

- 7 **ARTHROSE – WICHTIG ZU WISSEN**
- 8 Das gesunde Gelenk
- 10 Die verschiedenen Gelenktypen
- 12 **Die Ursachen der Arthrose**
- 14 Typische Beschwerden
- 16 **So wird eine Arthrose festgestellt**
- 16 Das ausführliche Gespräch
- 17 Die körperliche Untersuchung
- 17 Bildgebende Untersuchungsverfahren
- 19 Laboruntersuchungen
- 21 **Die Behandlung der Arthrose**
- 21 Basis-Behandlung
- 23 Physikalische Therapie
- 24 Operation
- 25 Ein unschlagbares Team: Bewegung und Ernährung

#### 29 DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM: GEGEN DIE SCHMERZEN

- 30 **Richtig essen bei Arthrose**
- 30 Entzündungen lindern
- 31 Arachidonsäure vermeiden
- 33 Reichlich Omega-3-Fettsäuren
- 35 Die richtigen Vitamine und Mineralstoffe
- 37 Die ideale Ernährungsform
- 38 **Richtig abnehmen bei Arthrose**
- 39 Raus aus dem Diäten-Dschungel
- 41 Der optimale Tagesplan
- 43 Der Lebensmittelbaukasten
- 49 Der Wochenkontrollplan
- 54 **Entzündungshemmende Rezepte**

## **77 DAS TRAININGSPROGRAMM: FÜR MEHR KRAFT UND BEWEGLICHKEIT**

- 78 Bewegung ist wichtig**
- 79 Sie müssen selbst ran**
- 82 Das medizinische Krafttraining**
  - 84 Der wirksame Belastungsreiz**
  - 84 Die Variation der Trainingsbelastung**
  - 85 Die Regeneration**
  - 85 Was Ihnen Krafttraining bringt**
    - 86 Verstärkung des Gelenkknorpels**
    - 87 Verbesserte Gelenkstabilisierung**
    - 87 Verbesserte Körperhaltung**
    - 88 Bessere Nährstoffversorgung der Gelenke**
    - 88 Steigerung der Herz-Kreislauf-Leistung**
    - 89 Günstigere hormonelle Auswirkungen**
    - 89 Steigerung von Leistung und Lebensqualität**
  - 90 Die Grundpfeiler des Arthrose-Trainings**
  - 97 Übungsbeschreibungen**
    - 97 Aufwärmen**
    - 102 Koordination und Gleichgewicht**
    - 110 Kraft**
    - 132 Ausdauer**
    - 133 Dehnen**
  - 138 Trainingspläne**
    - 138 So arbeiten Sie mit den Trainingsplänen**
    - 140 Trainingspläne Hüftarthrose**
    - 146 Trainingspläne Kniearthrose**