

Inhalt

Vorwort	4
Arthrose erkennen und behandeln 6	
Arthrose – der schmerzhafte	
Gelenkverschleiß	8
Wahre Wunderwerke:	
Knorpel und Gelenke	16
Auf einen Blick: Wichtiges	
auf den Punkt gebracht	18
„Sie können einige Jahre herausholen“	
Interview mit Dr. med. Helge	
Riepenhof	20
Irrtümer und Mythen:	
Was stimmt und was nicht?	24
Habe ich bereits Arthrose?	26
Typische Behandlungen:	
Was sich bewährt hat	28
Wickel, Auflagen und Co.:	
Das können Sie selbst tun	32
Fragen und Antworten:	
Was Sie über eine OP wissen sollten	36
Das schmeckt auch den Gelenken 40	
Schmerz, lass nach:	
Die beste Ernährung bei Arthrose	42
Top-Lebensmittel für	
gesunde Gelenke	46

Gesund genießen leicht gemacht	50	Training für fitte Schultern	124
Frühstück	52	Übungen speziell für die Hände	128
Sattmacher	64	Gutes für die Fußgelenke	131
Kleine Gerichte	92	So bleiben Sie mental stark	132
Süßes & Desserts	106	Positive Gedanken: Besser leben mit Schmerzen	134
		Gezielte Entspannung für ein beschwerdefreies Leben	136
		Adressen, die weiterhelfen	138
		Sachregister	139
		Rezeptregister	140
		Impressum	142
		Innenklappe vorne: So retten Sie Ihre Gelenke	
		Innenklappe hinten: 7 Tipps: Das tut Ihnen gut	

So halten Sie Ihre Gelenke gesund 112

Bewegen Sie sich:	
Auch wenig hilft viel	114
Die besten Übungen für die Knie	116
Top-Übungen für die Hüfte	120