

Inhalt

Vorwort	4	
Arthrose erkennen und behandeln	6	
Arthrose – der schmerzhafteste 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	Fragen und Antworten: Was Sie über eine OP wissen sollten 36
Habe ich bereits Arthrose?	26	Das schmeckt auch den Gelenken 40
Typische Behandlungen: Was sich bewährt hat	28	Schmerz, lass nach: Die beste Ernährung bei Arthrose 42
Wickel, Auflagen und Co.: Das können Sie selbst tun	32	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		