

|   |    |
|---|----|
| Zu diesem Buch  | 8  |
| Zum Thema   | 9  |
| Stabile, belastbare Knie – trotz Arthrose,<br>Gelenkersatz oder verletzungsbedingten Schäden?<br>Was Sie selbst für Ihre Kniegelenke tun können |    |
| Ein Blick ins Knie  | 17 |
| Wissenswertes über Bau und Mechanik<br>des kompliziertesten aller Gelenke   |    |
| Gelenkverschleiß: die Kniearthrose  | 25 |
| Wie es dazu kommt, wo die Ursachen<br>liegen und welche Behandlungsmöglichkeiten<br>zur Verfügung stehen  |    |
| Was Sport bei Kniearthrose bewirken kann  | 45 |
| Mäßig, aber regelmäßig: ein Plädoyer<br>für mehr Bewegung und worauf es bei der<br>Wahl der geeigneten Sportart ankommt                         |    |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Das Kniesport-Konzept</b>   | <b>57</b>  |
| Unser Übungsangebot – für wen es<br>gedacht ist, wie Sie es richtig anwenden<br>und was sich damit erreichen lässt               |            |
| <b>100 Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene</b>   | <b>69</b>  |
| Die große Auswahl für jeden Tag und jeden<br>Geschmack – mit verschiedenen Sportgeräten,<br>genauen Anleitungen und vielen Fotos |            |
| <b>Anhang</b>  | <b>165</b> |
| Mit Übungsplänen, Trainingstagebuch<br>und hilfreichen Adressen  |            |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>  | <b>171</b> |