

Inhalt

Anamnese » Über mich // 4

Einleitung » Bau- und Pflegeplan // 5

ROHBAU & ARCHITEKTUR

Baubeschreibung Gelenke » Gerüst und Struktur // 10

Schulter » Der rotierende Kran // 16

Ellenbogen » Der sportliche Beuger // 21

Hand » Die filigrane Greiferin // 26

Hüfte » Die Stabilisierende // 30

Knie » Der große Beweger // 36

Füße » Das Fundament // 42

Rücken » Die tragende Kehrseite // 47

Bänder & Sehnen » Festgezurt und gut gesichert // 72

Fassadenverkleidung Muskulatur » Heimwerken und Modellieren // 78

EINSTURZGEFAHR!

BITTE RÄUMEN SIE DAS GEBÄUDE

Arthrose » Knorpel auf Rückzug // 86

Arthritis » Eine brandheiße Kiste // 96

Das Leben ist ein Fest » Gicht und andere Wohlstandserkrankungen // 101

RISIKEN & NEBENWIRKUNGEN

Das Spiel mit dem Feuer » Chronic Inflammation // 108

Nix geht, wenn sich nix bewegt » Der Bewegungsmangel // 116

Unter Druck » Übergewicht und Adipositas // 122

GET YOUR BUTT UP! MACH DEINE GELENKE GLÜCKLICH

- Saubere Sache** » Gut genährte Gelenke mit Clean Eating // 128
Superfood » Gelenke gut? // 138
Gruß aus dem Labor » Supplemente als molekulare Glücksbringer? // 147
Pack deinen Schmerz am Wickel »
Auflagen und Wickel // 155

HILFE AUS DEM ARZTKOFFER

- Talk to me: Die Anamnese** » Hier hakt's und klemmt's! // 162
Hand drauf: Wir tasten uns ran » Die körperliche Untersuchung beim Doc // 167
Früh übt sich » Manuelle Medizin und Medizinische Trainingstherapie // 172
Letzter Wille eine Pille?! » Die Schmerzmittel // 177
Hieb- und stichfest? » Was Injektionen können und was nicht // 185
Kleine Pikser mit großer Wirkung »
Traditionelle Chinesische Akupunktur und Triggerpunkt-Akupunktur // 194
Die perfekte Welle » Stoßwellentherapie // 200
So brennt nichts an » Physikalische Therapie // 204
Zeigt her eure Füße » Einlagen 4.0 // 210
Alles eine Frage der Haltung » Orthesen und Bandagen // 215
Dem Schmerz eine kleben » Kinesiotaping // 218
Ans Messer geliefert » Kleine Einschnitte und starker Ersatz // 224
Der frühe Vogel fängt den Wurm »
Meine 10 Tipps zur erfolgreichen OP-Vermeidung // 232

ANHANG

- Bücher und Adressen, die weiterhelfen // 234
Sachregister // 235
Die Übungen // 238
Impressum // 240