

- 9 Selbstbehandlung bei Kniestecherzen**
  - 47 Operationen durch Eigeninitiative vermeiden
  - 48 Lösen Sie jetzt Ihre Knieprobleme!
- 10 Selbsttest und einfache Übungen**
  - 10 Kniearthrose und Pseudo-Kniearthrose
  - 11 Die Ursachen und Symptome von Kniestecherzen
  - 12 Test zur Selbstbehandlung von Kniestecherzen
  - 15 Regeln für die Dehnübungen
- 37 Kniegesundheit leicht gemacht**
  - 38 Kniestecherzen selbst heilen!
  - 39 Was ist eigentlich eine »Pseudo-Kniearthrose«?
  - 40 Degenerative Kniearthrose
  - 44 Verlauf bei Kniearthrose und Pseudo-Kniearthrose
- 52 Die Wirkung der Übungen**
  - 52 Strecken Sie die Knie richtig durch
  - 53 Die Beweglichkeit der Knie verbessern
  - 55 Dehnung für beide Hauptursachen
  - 55 In Verbindung: Knie und Rücken
  - 57 Aktivierung des inneren Schenkelmuskels
  - 58 So wird Ihr Oberschenkelmuskel wieder elastisch
  - 58 Während des Schlafes doppelt Gutes für die Knie tun
  - 63 Mehr Stabilität durch Dehnung der Waden
  - 63 Wiederherstellung des Fußgewölbes
  - 64 Bewegung der Kniescheibe: ideal bei Anlaufschmerzen

- |    |  |    |                          |
|----|--|----|--------------------------|
| 66 | Wissen für den Alltag                                | 80 | FAQ zur Selbstbehandlung |
| 66 | Treppensteigen                                       | 87 | Zum Schluss              |
| 67 | Knie durchstrecken beim Gehen                        |    |                          |
| 68 | Tipps für den Fersensitz                             |    |                          |
| 69 | Ein warmes Bad als Mittel gegen<br>Knieschmerzen     |    |                          |
| 70 | Sportarten, die Gelenke altern lassen                |    |                          |
| 72 | Regelmäßiger Schuhsohlencheck                        |    |                          |
| 73 | Einen Stock, zwei Stöcke oder<br>Rollator?           |    |                          |
| 74 | <b>Ein Leben ohne<br/>Kniegelenksarthrose</b>        |    |                          |
| 74 | Eine Vielzahl von Beschwerden wird<br>gelindert      |    |                          |
| 75 | Stand und Gang verjüngen sich                        |    |                          |
| 76 | Wohlfühlphasen verbessern den<br>Zustand der Gelenke |    |                          |
| 77 | Die Knieschmerzen werden nicht<br>chronisch          |    |                          |
| 77 | Im Alter länger gesund leben                         |    |                          |