

- 9 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 11 **Wissenswertes über Ihre Gelenke**
- 12 **So arbeiten die Gelenke**
- 13 Wie Arthrose entsteht
- 16 Risikocheck
- 20 Risiko kennen, Therapie starten
- 21 Beachten Sie die Zehn-Sekunden-Regel!
- 23 **Alle Gelenke stärken**
- 24 **Tipps für die Gelenke**
- 25 Weg mit dem Übergewicht!
- 27 Seien Sie clever, nutzen Sie Hilfsmittel!
- 27 Alkohol ja, aber nur von außen
- 29 Ran an den Körper!
- 30 Nutzen Sie die Erfindung der Rollen!
- 30 Qual der Wahl: Welche Sportart ist die richtige?
- 32 Geringe Last – geringer Weg
- 33 Harnsäurespiegel senken
- 33 Wärme hilft heilen
- 34 Das vielseitige Hausmittel Quark
- 34 Brennnessel gegen Arthrose
- 35 Der Autositz als Gelenkkiller
- 36 Arthroseschmerz – drücken Sie ihn einfach weg!
- 39 **Gutes für die Wirbelsäule und die Schultern**
- 40 **Schluss mit Beschwerden in der Wirbelsäule!**
- 40 Stress lass nach
- 41 Wirbelsäule nicht unter Belastung drehen

- 43 Bauchlage fördert ein Hohlkreuz
- 44 Schwimmen: Auf die Technik kommt es an
- 45 Breite Riemen – flach auf dem Rücken
- 45 Ein Halstuch hilft immer
- 46 Nehmen Sie eine Buchstütze!
- 46 Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz!
- 47 Drehung nur mit dem ganzen Oberkörper
- 48 Jedem Hohlkreuz sein Kissen
- 49 Schlafen Sie nicht wie die Prinzessin auf der Erbse!
- 50 Headset statt Einklemmen
- 50 Wandern bitte nur mit Stock
- 51 Mit dem Fahrrad optimal unterwegs
- 54 Nordic Walking – Gehen Sie am Stock!
- 55 Bauchmuskelskorsett schützt die Bandscheibe

- 55 Täglich 15 Minuten für die Lendenwirbelsäule
- 56 Staubsaugen, aber nur mit langem Rohr
- 56 Stehen Sie nie mit gestrecktem Bein!
- 58 Körnermüsli strengt an
- 58 Stehen ist besser als Sitzen

#### **60 Fitmacher für Ihre Schultern**

- 62 Vorbild: der Briefträger
- 62 Klettern Sie am Türrahmen hoch!
- 63 Der Bohrhämmer zertrümmert Ihr Gelenk
- 63 Frühjahrsputz mit Hilfe
- 64 Vermeiden Sie den Handynacken

## 67 Tipps für Hände, Knie, Füße – und die Hüfte

### 68 Gutes für die Hände

- 69 Spielen Sie mit dem Zollstock Karten!
- 70 Nutzen Sie Ihre beiden Hände!
- 70 Lasten ohne Griff heißt Spannung
- 71 Vermeiden Sie das Auswringen mit den Händen!
- 71 Raps hilft den Händen
- 72 Baden wie im Toten Meer
- 72 Wäscheklammern schaden Ihren Fingern
- 73 Hände lieben dicke Griffe
- 74 Zügeln Sie den Daumen!
- 74 Eine Hülse für den Daumen
- 75 Ziehen Sie den Daumen gesund!

### 78 Neuer Schwung für die Hüften

- 79 Automatikgetriebe bei Beinarthrose
- 79 Hilfe durch die Pendelgrätsche

- 80 Abspreiztraining für die kranke Hüfte
- 82 Wohltuende Traktionsmobilisation
- 82 Bei Hüftarthrose nur mit Keilkissen
- 83 Stemmen Sie sich hoch!
- 83 Thronen Sie auf der Toilette!
- 83 Erbseneis für den Rollhügel
- 84 Benutzen Sie lieber den Fahrstuhl!
- 84 Knorpelmassage für die Kniegelenksknorpel

### 86 Tipps für ein starkes Knie

- 88 Zähneputzen hilft dem Knie
- 88 Hinken Sie beim Treppengehen!
- 89 Skilanglauf statt alpines Skifahren
- 89 Korrigieren Sie die Spur!
- 90 Beachten Sie die 90-Grad-Regel!
- 91 Füße immer zum Vordermann!
- 91 Training nur mit der Knierolle
- 92 Richtiges Heben bei Kniearthrose
- 92 Fehlerhaftes Stretching führt zu Knorpelschäden
- 93 Venengymnastik bei Kniearthrose

### 94 Gut zu Fuß!

- 94 Ein Bett für den Fuß
- 95 Auch der Mensch braucht Stoßdämpfer
- 95 Murmeln und Salz für den Fuß
- 96 Schmetterlinge für den Fuß

- 96 Vermeiden Sie hohe, schmale Absätze!
- 97 Zügeln Sie Ihren Fuß!
- 98 Auf die Sohle kommt es an
- 99 Hilfen für den großen Zeh
- 100 Machen Sie es im Kellnerschritt!

- 101 **Service**
- 101 **Adressen**
- 101 **Service**
- 102 **Hilfe zur Selbsthilfe bei Arthrose**
- 103 **Stichwortverzeichnis**