

- 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 Bauchmuskelkorsett 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 Bohrhammer 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 Zahneputzen 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!	101 <b>Service</b>
97 Zügeln Sie Ihren Fuß!	101 <b>Adressen</b>
98 Auf die Sohle kommt es an	101 <b>Service</b>
99 Hilfen für den großen Zeh	102 <b>Hilfe zur Selbsthilfe bei Arthrose</b>
100 Machen Sie es im Kellnerschritt!	103 <b>Stichwortverzeichnis</b>