

Inhalt

Vorwort	7
Was unsere Gelenke leisten	10
Gelenke wollen gut behandelt werden	10
Wozu eigentlich Gelenke?	12
Echte und unechte Gelenke	13
Wie funktioniert ein Gelenk?	15
Die anfälligsten Gelenke	21
Gelenkersatz	25
Übergewicht – Risikofaktor für die Gelenke	29
Abnehmen schont nicht nur die Gelenke	29
Wie sinnvoll sind Diäten?	30
Wie reduziere ich mein Gewicht?	35
Erkrankungen der Gelenke –	
und was man dagegen tun kann	42
Arthrose	42
Arthritis	49
Untersuchungs- und Heilmethoden	62
Anamnese	62
Bildgebende Untersuchungsverfahren	64
Medikamente	67

So helfen Sie sich selbst	75
Kalt oder warm?	75
Traditionelle Hausmittel	80
Sport und Bewegung – gut für die Gelenke	85
Warum Sport?	85
Gymnastik	86
Gehen	90
Nordic Walking	92
Radfahren	95
Aquajogging	99
Krafttraining	102
Die richtige Ernährung	106
Freie Radikale und ihre Gegenspieler	106
Orthomolekulare Medizin	126
Vegetarische Kost	130
Fasten	133
Gibt es eine Gelenkrheuma-Diät?	136
Getränke	140
Anhang	145
Lesetipps	145
Adressen	147