

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Was unsere Gelenke leisten</b> .....	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
<b>Übergewicht – Risikofaktor für die Gelenke</b>	29
Abnehmen schont nicht nur die Gelenke .....	29
Wie sinnvoll sind Diäten? .....	30
Wie reduziere ich mein Gewicht? .....	35
<b>Erkrankungen der Gelenke – und was man dagegen tun kann</b> .....	42
Arthrose .....	42
Arthritis .....	49
<b>Untersuchungs- und Heilmethoden</b> .....	62
Anamnese .....	62
Bildgebende Untersuchungsverfahren .....	64
Medikamente .....	67

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