

Inhalt

01 Viele Menschen leiden		Das Alter – größter Risikofaktor	
unnötig – Sie auch?	11	für Arthrose?	33
Mehr als 35 Jahre Entwicklung . .	11	Tut Arthrose wirklich weh?	36
Eine Therapie für jeden	14	Es gibt starke Gelenkschmerzen	
Wie Sie dieses Buch am besten		ohne Arthrose	37
für sich nutzen können.	16	Unser großer Vorteil ist	
		unsere praktische	
		Erfahrung	38
02 Die »Arthrose-Lüge« und		04 Unser Erklärungsmodell für	
was Sie über Arthrose wissen		die Entstehung von Arthrose	
sollten	19	und Schmerzen.	43
Arthroseschmerzen: lange falsch		Wie funktionieren unsere	
verstanden	20	Gelenke?	43
Sie können aufatmen – oft ist es		Muskeln – die Motoren unserer	
ganz anders, als viele glauben . .	22	Körperbewegung	45
Arthrose in Zahlen	22	Wir »trainieren« 24 Stunden	
Versuche, das Leiden zu		täglich	47
mindern	24	Bewegungsqualität bemisst sich	
		daran, wie viele Gelenkwinkel wir	
		nutzen	51
03 Die Ungereimtheiten der		Immer mehr Arthrose und	
vielen Erklärungen für		Schmerzen – eine Sackgasse? . . .	58
Arthrose	27	Arthrose und Schmerzen sind	
Welche Rolle spielt der Gebrauch		nicht fest aneinander gekoppelt. .	59
beim Gelenkverschleiß?	27	Indirekte Ursachen für Arthrose	
Welchen Einfluss auf Arthrose		und Schmerzen	61
haben die Gene?	30		
Welche Rolle spielt das Gewicht			
bei Arthrose?	32		

Der Schmerzsee – ein Überblick über das Schmerzgeschehen	66	06 Die häufigsten	
Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen, Entzün- dungen – eine Negativspirale. . . .	70	Therapien bei Arthrose	93
Die Entstehung der Arthrose und das Aufhalten der Verschleiß- prozesse.	74	Nicht medikamentöse Therapien	93
05 Die Ungereimtheiten lösen sich auf – Antworten auf offene Fragen	77	Sinn und Unsinn der medikamen- tösen Schmerzunterdrückung . . .	95
Wie wirkt sich Bewegung auf die Gelenke aus?	77	Gelenkerhaltende Operationen . .	98
Welche Auswirkungen hat hohe körperliche Inaktivität?	82	Künstliche Gelenke?	100
Welche Bedeutung für die Arthrose hat Übergewicht?	84	Weitere Therapien	106
Welche Bedeutung für die Arthrose hat das Alter?	86	Kann sich zurückgebildeter Knorpel wieder aufbauen?	112
Wie ist es nun mit der Arthrose – tut sie weh oder nicht?	88	07 So unterstützen Sie Ihre Schmerzfreiheit zusätzlich . .	119
Wie kann ein künstliches Gelenk immer noch schmerzen?	89	Die Rolle der Ernährung	119
Muss eine genetische Disposition zur Arthrose führen?	90	Die Rolle der Psyche	135
		Die Rolle des Umfelds	137
		08 Die Liebscher & Bracht Übungen* für alle Arthrose- Arten	143
		Stoppen Sie Schmerzen und Gelenkverschleiß	143
		Ihre Muskeln können am Anfang überfordert sein	145
		Allgemeines zur Faszien- Rollmassage	149
		Allgemeines zu den Liebscher & Bracht Übungen*	154
		Der Ablauf der Liebscher & Bracht Übungen* gegen Arthrose und Schmerzen	159
		Ihr Vier-Wochen-Optimierungs- plan	162

Die Liebscher & Bracht Übungen*		Arthrose des Kniegelenks.	237
und die Faszien-Rollmassage.	165	Arthrose des Fußgelenks.	245
Arthrose des Kiefergelenks.	167	Arthrose des Großzehengrund-	
Arthrose der Wirbelgelenke		gelenks.	251
der Halswirbelsäule.	173		
Arthrose der Wirbelgelenke		09 Nutzen Sie alle Möglichkeiten –	
der Brustwirbelsäule.	180	wir unterstützen Sie.	259
Arthrose der Wirbelgelenke		Ihr Einstieg in die Selbsthilfe	
der Lendenwirbelsäule.	186	über das vorliegende Buch.	260
Arthrose des Kreuzbein-		Weitere Angebote zu Ihrer	
Darmbein-Gelenks.	194	Unterstützung.	261
Arthrose des Schultergelenks. ...	201	Hier finden Sie uns.	263
Arthrose des Ellenbogen-		Unser Erklärungsmodell im	
gelenks.	207	Überblick: Wie entstehen	
Arthrose des Handgelenks.	214	Schmerzen und Arthrose, und	
Arthrose des Daumensattel-		was kann helfen?	264
gelenks.	218		
Arthrose der Fingermittel-		Danke von Herzen.	266
gelenke und der Fingerend-		Quellenverzeichnis.	268
gelenke.	223	Register.	282
Arthrose des Hüftgelenks.	228		