

# Inhalt

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

|   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| <b>Der Schmerzsee – ein Überblick über das Schmerzgeschehen . . . . .</b>               | <b>66</b> | <b>06 Die häufigsten Therapien bei Arthrose . . . . .</b>                         | <b>93</b>  |
| Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen, Entzündungen – eine Negativspirale . . . . . | 70        | Nicht medikamentöse Therapien . . . . .   | 93         |
| Die Entstehung der Arthrose und das Aufhalten der Verschleißprozesse . . . . .          | 74        | Sinn und Unsinn der medikamentösen Schmerzunterdrückung . . . . .                 | 95         |
| <b>05 Die Ungereimtheiten lösen sich auf – Antworten auf offene Fragen . . . . .</b>    | <b>77</b> | Gelenkerhaltende Operationen . . . . .  | 98         |
| Wie wirkt sich Bewegung auf die Gelenke aus? . . . . .                                  | 77        | Künstliche Gelenke? . . . . .   | 100        |
| Welche Auswirkungen hat hohe körperliche Inaktivität? . . . . .                         | 82        | Weitere Therapien . . . . .   | 106        |
| Welche Bedeutung für die Arthrose hat Übergewicht? . . . . .                            | 84        | Kann sich zurückgebildeter Knorpel wieder aufbauen? . . . . .                     | 112        |
| Welche Bedeutung für die Arthrose hat das Alter? . . . . .                              | 86        | <b>07 So unterstützen Sie Ihre Schmerzfreiheit zusätzlich . . . . .</b>           | <b>119</b> |
| Wie ist es nun mit der Arthrose – tut sie weh oder nicht? . . . . .                     | 88        | Die Rolle der Ernährung . . . . .   | 119        |
| Wie kann ein künstliches Gelenk immer noch schmerzen? . . . . .                         | 89        | Die Rolle der Psyche . . . . .  | 135        |
| Muss eine genetische Disposition zur Arthrose führen? . . . . .                         | 90        | Die Rolle des Umfelds . . . . .   | 137        |
|   |           | <b>08 Die Liebscher &amp; Bracht Übungen® für alle Arthrose-Arten . . . . .</b>   | <b>143</b> |
|   |           | 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-Optimierungsplan . . . . .  | 162        |

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