

Knauer

265865

Wenn man sich kennt, kann man die richtigen Maßnahmen besser verstehen. Wir führen viele tausend Bewegungen am Tag durch, meist ohne Schmerzen. Dieser Flüssigkeitsfilm wird von der inneren Gelenkkapsel zu dämpfen; den Gelenknorpel. Dieser glatte und elastische Überzug der Gelenke geben Halt. Gelenke haben wichtige Strukturen, die bestimmen, wie ein Scharnier bewegt werden. Es ist jedoch nicht zur Seite hin aufklappbar. Die Gelenkkapsel sogenannte »fibröse Kapsel« und die Gelenkbänder. In welchen Stadien der Arthrose ist ein Schaden im Knorpelüberzug, der von vielleicht 2 Quadratzentimetern begrenzt. Außerdem ist er noch durch die Gelenkkapsel geschützt. Es handelt sich hierbei immer um Knochenbezirke, die direkt unter dem Knorpel liegen. Ein solches Zeichen für das Frühstadium der Arthrose. Ohne diese Veränderungen bedeutet deshalb immer Knorpelschaden mit Knochenveränderungen. Viele Arthrosepatienten befinden sich deshalb in einem Zwischenstadium, doch noch geringer als im Spätstadium. Im Spätstadium ist der Knorpel vollständig abgerieben und verschwunden. Hierdurch reibt der jetzt freiliegende Knochen direkt auf dem Knochen. Der sogenannte Gelenkspalt ist deshalb wesentlich dichter und härter und im Röntgenbild deutlicher erkennbar. An den Gelenkenden (»Osteophyten«) führen zu einer Verbreiterung des Gelenkes. Diese Knochenfortsätze können sich bei bestimmten Bewegungen auch berühren und weitere Schäden verursachen. Wie geschildert immer zuerst zu einem Knorpelschaden. Hunderte, wenn nicht Tausende von Betroffenen sind vielen Betroffenen nur zu gut bekannt: Was ist Arthrose? Gelenk-

DR. MED. BARBARA HENDEL

Schmerzfremie Gelenke – die ganzheitliche Arthrosetherapie

- Beweglich bis ins hohe Alter
- Povernahrung für den Knorpel
- Erfolgreich behandeln ohne Nebenwirkungen



616-002

| | | |
|--------------|--|-----------|
| | Vorwort | 4 |
| 1 | Das Gelenk – ein Wunderwerk | 6 |
| | Wie ist ein Gelenk aufgebaut? | 7 |
| | Die unterschiedlichen Gelenkformen | 7 |
| | So funktioniert das Gelenk | 9 |
| | Ein idealer Puffer: der Knorpel | 11 |
| | Wer rastet, der rostet | 12 |
| | Arthrose muss nicht immer schmerzhaft sein | 13 |
| 2 | Volkskrankheit Arthrose | 14 |
| | Arthrose – Ursachen und Risikofaktoren | 15 |
| | Ein Hauptgrund: mangelnde Bewegung | 16 |
| | Überlastung, Alter und erbliche Disposition | 16 |
| | Verletzungsfolgen und Fehlstellungen | 17 |
| | Übergewicht macht immobil! | 18 |
| | Arthrose als Folgeerkrankung | 20 |
| | Krankheitsverlauf und Diagnose | 22 |
| | Arthrose im Zwischen- und Spätstadium | 23 |
| | Wie wird die Erkrankung diagnostiziert? | 24 |
| | Welche Arten von Arthrose gibt es? | 26 |
| | Test: Sind Sie arthrosegefährdet? | 32 |
| 3 | Die ganzheitliche Arthrosetherapie | 34 |
| | Rasche Hilfe: die Schmerzbehandlung | 35 |
| | Vorsicht bei herkömmlichen Schmerzmitteln | 36 |
| | Die sanfte Alternative – Schmerzmittel aus der Natur | 38 |
| | Verschiedene Anwendungen: Wärme, Kälte, Bäder | 43 |
| | Akupunktur – die chinesische Heilmethode | 46 |
| | Entspannungstechniken wirken schmerzlindernd | 47 |

| | |
|--|-----------|
| Die Wiederherstellung und Stabilisierung der Gelenkfunktion | 50 |
| Jeder Griff muss sitzen: die manuelle Therapie | 50 |
| Krankengymnastik – werden Sie aktiv! | 51 |
| Massagen lockern die Muskulatur | 56 |
| Eine Wohltat für die Gelenke: Bewegungsbäder | 56 |
| Wiederaufbau der geschädigten Knorpelstruktur | 57 |
| Wichtige Bausteine für den Knorpel | 57 |
| Wirkstoff aus dem Meer: Glukosaminsulfat | 58 |
| Im Haihäufigknorpel enthalten: Chondroitinsulfat | 58 |
| Qualitätskriterien für Knorpel aufbauende Produkte | 60 |
| Pulsierende Signaltherapie (PST) | 61 |
| 4 Das Aktivprogramm gegen Arthrose | 64 |
| Bewegung tut den Gelenken gut!! | 65 |
| Welche Sportart ist für Sie die Richtige? | 65 |
| Was Sie vor dem Training klären sollten | 66 |
| Vermeiden Sie Übergewicht! | 68 |
| Mangelernährung trotz Übergewicht? | 69 |
| »Mein Idealgewicht« – ein individuelles Ernährungsprogramm zur Gewichtsreduktion | 69 |
| Nutzen Sie die Heilkraft der Nahrung | 74 |
| Wählen Sie die richtigen Öle | 76 |
| Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt | 80 |
| Trinken Sie ausreichend Wasser! | 82 |
| Besonders wichtig: Vitamine und Spurenelemente | 83 |
| Nahrung für den Knorpel | 86 |
| Zehn Fragen zum Thema Arthrose | 88 |
| | |
| Anhang | 90 |
| Impressum | 96 |