

Dr. Martin Marianowicz  
Dr. Willibald Walter  
mit Stephanie Ehrenschwendner

# ARTHROSE

# SELBST HEILEN



# DIE GELENKE VERSTEHEN

- 08 Die Anpassungsfähigkeit Ihrer Gelenke**
- 09 Ein geniales System
- 15 Ursachen für den Verschleiß
- 18 Arthrose und andere Gelenkerkrankungen
- 20 Die Reparaturmechanismen des Körpers
  
- 26 Vorsicht, Übertherapie**
- 27 Der Schmerz entscheidet über die Therapie
- 27 Die Kehrseite des medizinischen Fortschritts
- 37 Letzte Ausfahrt: Denervierung
- 39 Stammzellen: Arthrose-Therapie der Zukunft
  
- 44 Schmerz ist nicht gleich Schmerz**
- 45 Von akuten zu chronischen Schmerzen
- 49 Dauerschmerzen erfordern ein Umdenken
- 52 Plädoyer für ein neues Schmerzmanagement
  
- 66 Gezielte Vielfalt als Heilungskonzept**
- 67 Der multimodale Ansatz
- 72 Das multimodale Gelenkprogramm im Überblick
- 74 Natur und Zeit – Ihre Verbündeten
  
- 78 Erfolgsfaktor Selbstwirksamkeit**
- 79 Die Kontrolle zurückgewinnen
- 84 Zuversicht und Vertrauen sind die beste Medizin
- 85 Neue Gewohnheiten etablieren

# DAS MULTIMODALE GELENKPROGRAMM

- 96 Die Entzündung bekämpfen**
- 97 So wenig wie möglich, so viel wie nötig
- 97 Die Schmerzen regulieren
- 101 Die einzelnen Medikamente im Überblick
- 104 Injektionstherapien
- 107 Natürliche Alternativen zu Schmerzmitteln
  
- 112 Mit Entspannung die Schmerzwahrnehmung regulieren**
- 113 Eine Auszeit vom Schmerz nehmen
- 115 In der Praxis: Biofeedback
- 116 Autogenes Training
- 118 Selbsthypnose
- 120 Progressive Relaxation
- 122 Wieder gut schlafen
  
- 126 Funktion und Stabilität der Gelenke verbessern**
- 127 Wieder aktiv werden
- 128 Die Bewegungsabläufe verbessern
- 130 Orthopädische Hilfsmittel
- 133 Das Stabilitätsprogramm
  
- 154 Strategien zur Schmerzbewältigung**
- 155 Das Schmerzmanagement im Kopf
- 158 Die Schmerzen akzeptieren



- 160 Das Selbstvertrauen stärken
- 161 Verantwortung übernehmen
- 164 Optimistisch bleiben
- 166 Fürsorge tragen
  
- 170 Die Muskulatur kräftigen, neuem Schmerz vorbeugen**
- 171 Bewegung macht glücklich
- 174 Das Kräftigungsprogramm
- 186 Gehen hält die Gelenke fit
  
- 190 Die Gelenke nähren und pflegen**
- 191 Entlastung durch Gewichtsabbau
- 193 Die Entzündung »wegessen«
- 195 Der Weg der gesunden Mitte

## Service

- 202 Das multimodale Team
- 203 Bücher und Adressen
- 204 Register
- 206 Übungsregister
- 208 Impressum

