

265865



© 2008 AGI Information Management Consultants  
May be used for personal purposes only or by  
libraries associated to dandelion.com network.

Knauer

Wenn man sich kennt, kann man sich auch helfen. Wir führen viele tausend Bewegungen am Knorpel. Dieser Flüssigkeitsfilm wird von den Gelenkflächen zu dämpfen; den Gelenkknorpel. Dieser glatte und elastische Knorpel geben Halt. Gelenke haben wichtige Strukturen, die bestimmen wie ein Scharnier bewegt werden. Es ist jedoch nicht zur Seite hin aufklappbar. In der 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 ein Zeichen für das Frühstadium der Arthrose. Ohne diese Arthrose 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 Gelenkflächen führen zu einer Verbreiterung des Gelenkes, die Knochen können sich bei bestimmten Bewegungen auch berühren und weitere Schäden wie geschildert immer zuerst zu einem Knorpelschaden. Hinderte, wenn Gelenke überlastungen, angeborene Fehlförmigkeiten der Gelenke, Stoffwechselstörungen Arthrose 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
<b>  1  </b>	<b>Das Gelenk – ein Wunderwerk</b>	<b>6</b>
	<b>Wie ist ein Gelenk aufgebaut?</b>	<b>7</b>
	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
<b>  2  </b>	<b>Volkskrankheit Arthrose</b>	<b>14</b>
	<b>Arthrose – Ursachen und Risikofaktoren</b>	<b>15</b>
	Ein Hauptgrund: mangelnde Bewegung	16
	Überlastung, Alter und erbliche Disposition	16
	Verletzungsfolgen und Fehlstellungen	17
	Übergewicht macht immobil!	18
	Arthrose als Folgeerkrankung	20
	<b>Krankheitsverlauf und Diagnose</b>	<b>22</b>
	Arthrose im Zwischen- und Spätstadium	23
	Wie wird die Erkrankung diagnostiziert?	24
	Welche Arten von Arthrose gibt es?	26
	Test: Sind Sie arthrosegefährdet?	32
<b>  3  </b>	<b>Die ganzheitliche Arthrosetherapie</b>	<b>34</b>
	<b>Rasche Hilfe: die Schmerzbehandlung</b>	<b>35</b>
	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

<b>Die Wiederherstellung und Stabilisierung der Gelenkfunktion</b>	<b>50</b>
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
<b>Wiederaufbau der geschädigten Knorpelstruktur</b>	<b>57</b>
Wichtige Bausteine für den Knorpel	57
Wirkstoff aus dem Meer: Glukosaminsulfat	58
Im Haihäutknorpel enthalten: Chondroitinsulfat	58
Qualitätskriterien für Knorpel aufbauende Produkte	60
Pulsierende Signaltherapie (PST)	61
<b>  4   Das Aktivprogramm gegen Arthrose</b>	<b>64</b>
<b>Bewegung tut den Gelenken gut!!</b>	<b>65</b>
Welche Sportart ist für Sie die Richtige?	65
Was Sie vor dem Training klären sollten	66
<b>Vermeiden Sie Übergewicht!</b>	<b>68</b>
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