

Vorwort

Im Bemühen um die eigene Gesundheit ist Wissen Macht. Wissen schenkt uns die Erkenntnis, dass die eigenen Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, sehr vielfältig sind.

Fakt ist, dass sich ab einem bestimmten Lebensalter bei fast jedem Menschen Spuren, Zeichen und häufig auch Symptome einer Arthrose finden lassen – manchmal sogar in mehreren Gelenken. Nicht umsonst gilt die Arthrose als die häufigste Gelenkerkrankung der Welt. Sogenannte arthrotische Veränderungen können teils dramatische Auswirkungen auf die Beweglichkeit, das Schmerzerleben und damit auf den gesamten Alltag und die Lebensqualität haben. Ist sie unumgänglich? Trifft sie jeden von uns? NEIN!

Arthrose ist kein unabänderliches Schicksal und schon gar keine unveränderbare oder gar ausweglose Situation. Jeder kann an seiner Arthrose etwas verändern – mit Wissen und praktischer Anleitung. Was wissen Sie über die normalen Funktionen Ihrer Gelenke, über die Entstehungsmechanismen von Arthrose und über das Zusammenspiel von Körperhaltung – Belastungen – normalen Veränderungen und Anpassungsreaktionen? Entdecken Sie die enorme Variabilität von Bewegungsmöglichkeiten und überraschen Sie Ihren Körper mit neuen und schon lange nicht mehr durchgeführten Bewegungen und Aktivitäten. Ihr Körper hält erstaunliche Selbstheilungskräfte parat, die es nur zu entdecken gilt. Erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen einem optimalen Gelenkstoffwechsel, einer reduzierten Schmerzwahrnehmung, einer geringen Entzündungsneigung und gesunder Ernährung. Schmerzreduktion und Beweglichkeitssteigerung sind möglich.

Es ist nicht unser Schicksal, an Arthrose zu versteifen, Schmerzen zu ertragen und zunehmend Lebensqualität zu verlieren. Ein solides Verständnis der Möglichkeiten, die eigene Körperlichkeit selbst in die Hand zu nehmen und die Arthrose zu den eigenen Gunsten zu verändern, ist der Schlüssel. Also lassen Sie uns gemeinsam etwas für Ihre Gelenkgesundheit unternehmen.

Kay Bartrow
Balingen, September 2018