



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zum Erwerb Ihres persönlichen kleinen Arthrose-Coachs! Er gibt Ihnen alles an die Hand, was notwendig ist, damit Sie sich selbst bei Ihren Beschwerden helfen können. Sie lernen in diesem Buch, was es überhaupt mit Gelenkbeschwerden und der Diagnose Arthrose auf sich hat, wie es dazu kommen kann und wie Sie damit besser umgehen können und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern können.

Der Test auf Seite 26 sagt Ihnen, wie fit Ihre Gelenke und Muskeln sind und mit dem Ampelsystem finden Sie genau die richtigen Übungen für sich. Notieren Sie Ihren Fortschritt im Trainingstagebuch (Seite 120) und halten Sie so die Motivation aufrecht. Mit immer anspruchsvolleren Übungen steigern Sie Ihre Belastbarkeit Schritt für Schritt. Damit der innere Schweinehund keine Chance hat, können alle Übungen perfekt in den Alltag integriert (und sogar am Arbeitsplatz ausgeführt) werden. Seien Sie kreativ und nutzen Sie Alltagsgegenstände fürs Training. Anregungen hierzu sind im Kapitel »Lifehacks« (Seite 109) zu finden.

Unser kleiner Coach wird Sie dabei stets begleiten und mit wertvollen Tipps versorgen. Lassen Sie sich von ihm zu einem neuen Umgang mit Ihren Gelenkbeschwerden anregen. Blättern Sie weiter, um mehr zu erfahren, oder legen Sie mit einer ersten Übung los!