



## 11 Was bedeutet Arthrose?

Arthrose betrifft Millionen von Menschen weltweit und stellt eine der häufigsten Gelenkerkrankungen dar. Die degenerative Erkrankung kann nahezu jeden Gelenktyp im menschlichen Körper beeinträchtigen.

## 60 Mobilität

Ein gesundes Gelenk braucht eine gute Mobilität, damit sich die Gelenkflüssigkeit gleichmäßig im Gelenk verteilt und der Knorpel ausgewogen belastet wird.



## 84 Kraft

Die Muskulatur bildet den aktiven Teil des Bewegungsapparates und ermöglicht jede Form von Bewegung und unsere Körperhaltung. Für einen gesunden Körper im Sinne der Präventionsmedizin legen wir den Fokus auf die Kraftausdauer.



## 126 Rezepte

Gesundheit wird in der Küche gemacht: leckere und entzündungshemmende Gerichte

**Vorwort** 6

## Die häufigste aller Gelenkerkrankungen 9

**Was bedeutet Arthrose?** 10

Biologie & Mechanik 12

**Warum ICH?** 16

Ursachen & Risikofaktoren 17

Osteoporose 18

**Diagnostik** 22

Untersuchung & Bildgebung 24

**Prävention** 29

Check-up & Ernährung 30

**Therapie** 39

Konservative Therapie 40

Spritzen und Injektionen 44

Operative Therapie 46

## Bewegung bei Arthrose 57

**Praxis-Programm** 58

**1. Mobilität** 60

**2. Kraft** 84

**3. Ausdauer** 106

**4. Koordination** 114

## Ernährung und Schlaf 125

**Rezepte von Bettina Snowdon** 126

Goldene Milch 126

Beeren-Porridge 126

Warmer Hirsebrei mit Heidelbeeren und Nüssen 126

Saatenbrot 127

Bohnen-Walnuss-Aufstrich 127

Walnussbrötchen 128

Mediterranes Kräuterpesto 128

Apfel-Lauch-Brot mit Majoran 130

Brokkolisuppe mit Lachs 132

Kürbissuppe 134

Linsen-Shrimps-Salat 135

Gemüseragout mit Nüssen 135

Gemüsewaffeln mit Meerrettich-Apfel-Dip 136

Gefüllte Paprika mit roten Linsen 137

Tofu-Quinoa-Bowl mit Gemüse 138

Spaghetti alla puttanesca 138

Spinat-Kartoffel-Curry 140

Kartoffelpuffer mit Matjes 140

Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 142

Lachsfilet im Gemüsepäckchen 142

**Schlaf** 146

Warum ist Schlaf notwendig? 146

Schlafphasen 147

Nutzen von Schlafrackern 149

Optimale Schlafposition 150

Optimales Kopfkissen 151

Optimale Matratze 152

Quellenangaben 154

Empfehlungen des Autorenteam 155

Sachverzeichnis 156

### EXKURSE

37

#### Was Ihnen jetzt besonders hilft

Bei Arthrose können manche Lebensmittel helfen, Schmerzen zu lindern und den Gelenkverschleiß zu verzögern

54

#### Gesundheitsfaktoren

Acht Faktoren können einen positiven Einfluss auf das Risiko von Arthrose, den Verlauf der Erkrankung und die Schmerzsymptome haben.

82

#### Faszientraining bei Arthrose

Das Training fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel der Faszien.

144

#### Arthrose bei Männern und Frauen

Welche Faktoren beeinflussen die Arthrose-Versorgung bei Frauen und Männern?

148

#### Intervallfasten bei Arthrose

Das Intervallfasten hat auch bei der Behandlung von Arthrose eine Reihe von Vorteilen.

153

#### Digitale Angebote

Digitale Technologien können erheblich zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Arthrose beitragen.