

Liebe Leserin, lieber Leser,

Arthrose ist eine Erkrankung der Gelenke, die die Gelenkknorpel langsam zerstört, das Gelenk verformt und darüber eine Störung der Funktion bringt. Früher hieß es, dass die Arthrose eine fortschreitende Erkrankung sei, die fast unbeeinflussbar voranschreitet. Neuere Untersuchungen zeigen aber, dass wir den Verlauf einer Arthrose verlangsamen oder gar stoppen können. Die Wirkung der medikamentösen Behandlungen wird oft überschätzt. Was wir hingegen oft unterschätzen, ist der Einfluss mechanischer Faktoren sowie Verhalten und Gewohnheiten.

Das Buch fasst für Sie die wirkungsvollsten Ratschläge von Orthopäden, Unfallchirurgen, Physiotherapeuten, Sportpädagogen und Heilpraktikern zusammen. Wenn Sie diese Ratschläge konsequent beachten, können Sie den Verlauf einer Arthrose tatsächlich verlangsamen oder stoppen.

Lesen Sie zunächst darüber, wie Gelenke aufgebaut sind und wie raffiniert sie funktionieren. Danach haben Sie die Möglichkeit, Ihr persönliches Risiko für eine Arthrose zu ermitteln. Nach Tipps zur Arthrosebehandlung, die allen Gelenken helfen können, erhalten Sie spezielle Ratschläge zu den einzelnen Gelenken.

Prof. Dr. med. Jürgen Fischer