

4	VORWORT
7	ARTHROSE – WICHTIG ZU WISSEN
8	Das gesunde Gelenk
10	Die verschiedenen Gelenktypen
12	Die Ursachen der Arthrose
14	Typische Beschwerden
16	So wird eine Arthrose festgestellt
16	Das ausführliche Gespräch
17	Die körperliche Untersuchung
17	Bildgebende Untersuchungsverfahren
19	Laboruntersuchungen
21	Die Behandlung der Arthrose
21	Basis-Behandlung
23	Physikalische Therapie
24	Operation
25	Ein unschlagbares Team: Bewegung und Ernährung
29	DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM: GEGEN DIE SCHMERZEN
30	Richtig essen bei Arthrose
30	Entzündungen lindern
31	Arachidonsäure vermeiden
33	Reichlich Omega-3-Fettsäuren
35	Die richtigen Vitamine und Mineralstoffe
37	Die ideale Ernährungsform
38	Richtig abnehmen bei Arthrose
39	Raus aus dem Diäten-Dschungel
41	Der optimale Tagesplan
43	Der Lebensmittelbaukasten
49	Der Wochenkontrollplan
54	Entzündungshemmende Rezepte

77	DAS TRAININGSPROGRAMM: FÜR MEHR KRAFT UND BEWEGLICHKEIT
78	Bewegung ist wichtig
79	Sie müssen selbst ran
82	Das medizinische Krafttraining
84	Der wirksame Belastungsreiz
84	Die Variation der Trainingsbelastung
85	Die Regeneration
85	Was Ihnen Krafttraining bringt
86	Verstärkung des Gelenkknorpels
87	Verbesserte Gelenkstabilisierung
87	Verbesserte Körperhaltung
88	Bessere Nährstoffversorgung der Gelenke
88	Steigerung der Herz-Kreislauf-Leistung
89	Günstigere hormonelle Auswirkungen
89	Steigerung von Leistung und Lebensqualität
90	Die Grundpfeiler des Arthrose-Trainings
97	Übungsbeschreibungen
97	Aufwärmen
102	Koordination und Gleichgewicht
110	Kraft
132	Ausdauer
133	Dehnen
138	Trainingspläne
138	So arbeiten Sie mit den Trainingsplänen
140	Trainingspläne Hüftarthrose
146	Trainingspläne Kniearthrose