

Inhalt

Wir müssen und können das unnötige Leiden beenden	11	Welchen Einfluss auf Arthrose haben die Gene?	30
30 Jahre Forschung und Entwicklung	11	Welche Rolle spielt das Gewicht bei Arthrose?	32
Eine Therapie für jeden	13	Das Alter – größter Risikofaktor für Arthrose?	34
Wie Sie dieses Buch am besten für sich nutzen können	15	Tut Arthrose wirklich weh?	36
Die Arthrose-Lüge und was Sie über Arthrose wissen sollten	19	Es gibt starke Gelenkschmerzen ohne Arthrose	38
Die »falsche Realität« der Arthroseschmerzen	20	Unser großer Vorteil ist unsere praktische Erfahrung	40
Sie können aufatmen – es ist ganz anders, als viele glauben	22	Unser Erklärungsmodell für die Entstehung von Arthrose und Schmerzen	45
Die Epidemie Arthrose in Zahlen	22	Wie funktionieren unsere Gelenke?	45
Herkömmliche Versuche, das Leiden zu mindern	24	Muskeln – die Motoren unserer Körperbewegung	47
Die Ungereimtheiten der herkömmlichen Erklärungen für Arthrose	27	Wir »trainieren« 24 Stunden täglich	49
Welche Rolle spielt der Gebrauch beim Gelenkverschleiß?	27	Bewegungsqualität bedeutet, wie viele Gelenkwinkel wir nutzen	53

Die »Sackgasse der Bewegungs- evolution« – immer mehr Arthrose und Schmerzen	60	Die häufigsten herkömmlichen Therapien bei Arthrose	97
Arthrose und Schmerzen sind nicht fest aneinander gekoppelt. .	61	Die herkömmlichen nicht medikamentösen Therapien	97
Indirekte Ursachen für Arthrose und Schmerzen	64	Sinn und Unsinn der medika- mentösen Schmerzunter- drückung	99
Der Schmerzsee – ein Überblick über das Schmerzgeschehen	69	Gelenkerhaltende Operationen..	103
Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen, Entzün- dungen – eine Negativspirale. . . .	73	Künstliche Gelenke?	108
Die Entstehung der Arthrose und die Umkehr der Verschleiß- prozesse.	77	Weitere herkömmliche Therapien	114
Die Ungereimtheiten lösen sich auf – Antworten auf die offenen Fragen	81	Kann sich zurückgebildeter Knorpel wieder aufbauen?	121
Wie wirkt sich Bewegung auf die Gelenke aus?	81	So schaffen Sie optimale Grundlagen für die Knorpel- regeneration.	129
Welche Auswirkungen hat hohe körperliche Inaktivität?.	86	Setzen Sie Ihre Ernährung gegen Schmerzen und Arthrose ein	129
Welche Bedeutung für die Arthrose hat Übergewicht?	88	Die Psyche gezielt gegen Schmer- zen und Arthrose einsetzen	143
Welche Bedeutung für die Arthrose hat das Alter?.	90	Das Umfeld gezielt gegen Schmer- zen und Arthrose einsetzen	146
Wie ist es nun mit der Arthrose – tut sie weh oder nicht?	92	Die Liebscher & Bracht Übungen für alle Arthrose-Arten	153
Wie kann ein künstliches Gelenk immer noch schmerzen?	93	Stoppen Sie Schmerzen und Gelenkverschleiß.	153
Muss eine genetische Disposition zur Arthrose führen?	94	Ihre Muskeln können am Anfang überfordert sein.	155
		Allgemeines zur Liebscher & Bracht Faszien-Rollmassage. . . .	163

Allgemeines zu den Liebscher & Bracht Übungen.	163	Arthrose des Handgelenks.	222
Der Ablauf unserer Übungen gegen Arthrose und Schmerzen. .	168	Arthrose des Daumensattelgelenks	226
Ihr Vier-Wochen-Optimierungsplan: Heilen Sie sich von Schmerzen und starten Sie die Knorpelregeneration.	172	Arthrose der Fingermittelgelenke und der Fingerendgelenke	231
Die Liebscher & Bracht Übungen und Faszien-Rollmassage	174	Arthrose des Hüftgelenks.	236
Arthrose des Kiefergelenks	176	Arthrose des Kniegelenks.	245
Arthrose der Wirbelgelenke der Halswirbelsäule.	181	Arthrose des Fußgelenks	253
Arthrose der Wirbelgelenke der Brustwirbelsäule.	188	Arthrose des Großzehengrundgelenks	259
Arthrose der Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule	194	Nutzen Sie alle Möglichkeiten – wir unterstützen Sie	267
Arthrose des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks	202	Ihr Einstieg in die Selbsthilfe über das vorliegende Buch.	268
Arthrose des Schultergelenks	209	Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung	270
Arthrose des Ellenbogengelenks	215	Weitere Informationen	273
		Danke von Herzen	276
		Im Überblick: Wie entstehen Schmerzen und Arthrose, und was heilt sie?	278