

# THEORIE

Gute Aussichten!	5
<b>ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!</b>	7
Ihr Weg in die Schmerzfreiheit Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	8
Extra: Unsere Geschichte	9
Wie entstehen Knieschmerzen wirklich?	12
Der Stand der Dinge	13
Unsere neue Sicht auf die Schmerzentstehung	14
Komplex und genial: die Kniegelenke	15
Warum werden unsere Muskeln und Faszien immer unnachgiebiger?	16
Knieschmerzen durch Arthrose?	17
Konventionelle Knieschmerz- Kategorien	22
Was bedeutet Schmerz nach Liebscher & Bracht?	24
	30

Was hilft dem Knie und was nicht?	31
Warum herkömmliche Behandlungen meist nicht dauerhaft helfen	32
Gesundheitliche Risiken von Knie- gelenkprothesen	36
Fazit: Viele wirkungslose Therapien!	37
So funktioniert unsere Therapie	38
Knierarthrose heilen	39
Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	41
Was Essen mit unseren Knien zu tun hat	42
Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel	45

# PRAXIS

<b>SO BEHANDELN SIE IHR KNIE SELBST</b>	47
Tipps für die Übungspraxis	48
Wichtig: Das macht das Üben sicher!	49
So gestalten Sie Ihr Übungs- programm	51
Entwickeln Sie Ihre Routine	54

