

Inhalt

Einleitung 7

Gelenke – Knorpel – Arthrose 11

Was ist eine Arthrose? Und wie entsteht sie? 11

Die Knorpelzelle und ihre Umwelt 15

Die vier Grundprinzipien der Regulation 20

Das Aquarium-Modell und die degenerative Arthrose 26

Der Gelenkknorpel und seine biologischen
Besonderheiten 27

Die Risikofaktoren für eine degenerative Arthrose 31

Die gesunden Gelenke einer Triathletin 36

Diagnostik und konservative Therapien 39

Gelenkbeschwerden – die diagnostische
Abklärung 39

Gelenkschmerzen ohne Diagnose – die Rolle der
Psyche 46

Klassisch-konservative Therapie der degenerativen
Arthrose 49

Herr Maier hat unterschiedlich lange Beine 60

Therapien aus der Naturheilkunde 63

Systembiologische Therapie 83

Frau Müller frühstückt falsch 83

Herr Huber heilt seine degenerative Arthrose 91

Systembiologische Therapie der
degenerativen Arthrose 94

Die gängige Physiotherapie bei der
degenerativen Arthrose 119
Bewegung und Training bei der degenerativen
Arthrose 125
»Herr Benz, Ihr Bauch muss weg!« 128
»Ratgeber Arthrose« – eine Anzeige in der
Tageszeitung 132

Operative Therapien 134

Arthroskopie und Mikrofrakturierung 134
Die Knorpeltransplantation 136
Operation – der künstliche Gelenkersatz 139
Frau Schulze leidet an einer Metallallergie 148
Frau Berger bereitet sich auf ihre Hüftoperation vor 151
Systembiologische Vorbereitung auf eine
Gelenkoperation 152

Rheuma und Fingerarthrosen 159

Rheumatische Erkrankungen 159
Degenerative Fingergelenkarthrosen 163

Schlusswort 167

Anhang 171

Literaturverzeichnis 171