



INDLI
IDL

Reisky

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

VORWORT	
EINLEITUNG	Seite
Was verstehen wir unter Arthrose	1
Arthrose = Stressantwort der Gelenke	1
Arthrose = Verschleißrheuma	1
Das Gelenk	2
Begriffsbestimmung des Gelenkes	2
Aufbau des Gelenkes	3
Der Knorpel	4
Feinstruktur des Knorpels	5
Ernährung des Knorpels	6
Die Gelenk-Knorpelpumpe	8
Entstehung und Entwicklung der Arthrose	8
Faserknorpel	11
Aktivierete Arthrose	11
Arthrose mit Arthritis	12
Die Radikale	12
Polyarthrose	13
Randwülste	14
Welche Beschwerden macht die Arthrose	15
Das Röntgenbild einer Arthrose	18
Ursachen für die Entwicklung der Arthrose	19
Häufigkeit der Arthrose	19
Das Alter und die Arthrose	21
Arthrose an den einzelnen Gelenken	23
Unterforderung des Gelenkes	34
Das warme Ei und das Knie	37
Arthroseschutz Nähmaschine	44
Arthrose und moderne Lebensweise	54
Arthrose und Ernährung	54
Arthrose und Genußmittel	55
Arthrose und Wohnen	56
Arthrose und Bekleidung	58
Arthrose und Sport	61