

Inhalt

Zu diesem Buch	8
Zum Thema	9
Stabile, belastbare Knie – trotz Arthrose, Gelenkersatz oder verletzungsbedingten Schäden? Was Sie selbst für Ihre Kniegelenke tun können	
Ein Blick ins Knie	17
Wissenswertes über Bau und Mechanik des kompliziertesten aller Gelenke	
Gelenkverschleiß: die Kniearthrose	25
Wie es dazu kommt, wo die Ursachen liegen und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen	
Was Sport bei Kniearthrose bewirken kann	45
Mäßig, aber regelmäßig: ein Plädoyer für mehr Bewegung und worauf es bei der Wahl der geeigneten Sportart ankommt	

Das Kniesport-Konzept	57
Unser Übungsangebot – für wen es gedacht ist, wie Sie es richtig anwenden und was sich damit erreichen lässt	
100 Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene	69
Die große Auswahl für jeden Tag und jeden Geschmack – mit verschiedenen Sportgeräten, genauen Anleitungen und vielen Fotos	
Anhang	165
Mit Übungsplänen, Trainingstagebuch und hilfreichen Adressen	
Stichwortverzeichnis	171