

**Flexible Einlegesohlen:
Die Sensomotorik auf dem Vormarsch** 6
Fachbeitrag von Susanne Flügel
– Gesellschaft für Haltungs- und
Bewegungsforschung e.V.

Die Hand 18
Aufbau und mögliche
Erkrankungen

Ernährung bei Arthrose 22

Der Darm 25
Zentrum der Gesundheit

**Gesund und vital
dank des Joya Schuhs** 28

**Weg mit den
überflüssigen Pfündchen** 30
Gesunde Diäten ohne
ärgerlichen Jo-Jo-Effekt

Schuheinlagen 32
Was macht Sinn?

**Tonnenschwerer Druck mit
unerwünschten Folgen** 34
Zähneknirschen

Wenn du erst einmal groß bist... 36
Fußfehlstellungen im Wachstum

Leistenhernie 40
Den Bruch (be)heben

**Da hilft nur noch eine Operation
– von wegen!** 42
Proliferationstherapie bei Hüft- und
Kniegelenkarthrose

Was steckt dahinter? 50
Laborwerte in der Orthopädie

**Die Behandlung von
Wirbelkörperbrüchen** 58
Moderne Verfahren führen zu
einer raschen Schmerzreduktion

Prävention durch Perzeption 60

**Man kann den Hebel an
verschiedenen Punkten ansetzen** 66
Die Therapie des Morbus Bechterew

Wege zu einem schmerzfreien Gang 74
Der Hallux valgus und seine Behandlung

**Wohnstift Beethoven –
erste Klasse für Senioren** 76

**Rückenschmerz
dank schieferm Biss** 77
Fehlstellungen im Kiefer können zu
Schmerzen im ganzen Körper führen
– interdisziplinäres Ärzte-Team hat sich
auf „Kopfmedizin“ spezialisiert

Mehr als nur Zahnersatz 80
Moderne Implantate können schnell
und unkompliziert eingesetzt werden

VERSCHIEDENES

Editorial/Impressum 3

Rätsel 15

**Ressourcen aktivieren
und ausschöpfen** 16
Ergotherapie kurz erklärt

Kurz notiert 24, 29, 31, 70

Weder präzise noch eindeutig 44
Diagnose: HWS-Syndrom

Brustkrebs 46
So individuell, wie jede Frau

Trichterbrust 68
Normvariante oder Krankheit?

Quellen 82

TITEL

Knochen 54
Baustoff unseres Körpers

**Rücken- und Gelenkschmerzen
natürlich behandeln** 5
Mesotherapie mit
Thrombozyten angereichertem Plasma

Die Yellow-Head-Methode 9

**Innovative Therapie
der Bandscheibenbehandlung** 12
Die SpineMED®-Methode aus den USA:
Die angenehme Alternative zur
Bandscheiben-OP

**Sanfte Bandscheiben-OP
per Endoskop** 38
Mit dem Röhrchen schonend zur
Bandscheibe, die perkutane
posterolaterale Foraminoskopie

Wieder hören ohne Barrieren 48
Esteem – das unsichtbare Hörimplantat

Osteoporose 62
Mythen und Fakten

**Hier dreht sich alles
um das Thema „RÜCKEN“** 73
AMERIKANISCHE CHIROPRAKTIK

**Die beste Therapie von Brustkrebs
ist die Früherkennung** 78
Strahlungsarm mit der
MicroDose Mammografie

DIAGNOSE & THERAPIE

Operation – nein danke 8
Arthrose sanft bekämpfen

**Fehlstand der Zähne –
schlechte Noten?** 10

Entspannter und lernaktiver mit
Bionator und Osteopathie

**Hilfe bei Bandscheiben-
und Gelenkproblemen** 13
Kölner Praxis setzt auf eine Kombination
alternativer und innovativer Verfahren

**DIAGNOSIS – Neues Kompetenzzentrum
für Kopfdiagnostik in Köln** 72
80% weniger Strahlenbelastung bei
höchstmöglicher Auflösung