

# **In dieser Ausgabe**

## **Ursachen und Risiken**

**Bewegung, Vitalstoffe und Wärme: So schützen Sie sich vor Gelenkverschleiß . . . . . 1**

## **Diagnose und schulmedizinische Therapie**

**Spiegelung, Schmerzmittel, Operation? Keine vorschnellen Entscheidungen! . . . . . 4**

## **Naturheilverfahren**

**Mit Heilpflanzen, Wärme oder Akupunktur sparen Sie Schmerzmittel ein . . . . . 6**

## **Ernährung und Vitalstoffe**

**Endlich schmerzfrei dank Lauchgemüse und Knorpel-  
aufbau-Präparaten . . . . . 8**

## **Bewegung und Sport**

**Warum Sie Ihre Gelenke auch mit Arthrose möglichst oft bewegen sollten . . . . . 10**

## **Neue Methoden**

**Neuer Knorpel oder Metallkappen machen belastende OPs überflüssig . . . . . 12**