

RATGEBER

Sensomotorische Wege zum gesunden Rücken

Neue Erkenntnisse entlasten die Bandscheibe

Große Sprünge kleiner Leute

Wachstumsschübe bei Kindern und ihre Folgen

Unsere Füße im Sommer

Raus ins Freie

Bandscheibenvorfall

- Heilung ohne Operation

Venen und ihre Funktionen

Wenn eine Vene chirurgisch entfernt wird

Was ist eigentlich Übersäuerung?

Wenn der Säure-Basen-Haushalt gestört ist

Darmspiegelung

Wichtige Vorsorge ab 50

TITEL

Halt geben und Bewegung ermöglichen

Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

Die kranke Bandscheibe

Nicht immer sind es Verschleißerscheinungen

Bandscheibenprothesen

Wie ist der Stand der Technik?

Was tut der Bandscheibe gut?

Rückenschmerzen aktiv vorbeugen

Konservativ vor operativ

Wann muss eigentlich operiert werden?

VERSCHIEDENES

Editorial/Impressum

Rätsel

Rätsellösung

Quellen

6 Gesunder Schlaf dank optimaler Stützfunktion
Seil-/Rollentechnik ermöglicht gesunde Schlafposition

20 Osteoporose – bin ich gefährdet?
Schätzen Sie Ihre Risiken ein

28 Da stimmt doch etwas nicht
Stimmstörungen

44 Arthrose, was tun?
Gelenke erhalten statt ersetzen mit der Kernspinresonanztherapie

46 Individuelle Schuheinlagen
Nicht erst, wenn der Fuß schon schmerzt

52 Wohnstift Beethoven
Mitten im Leben

DIAGNOSE & THERAPIE

54 Minimalinvasive Hüftendoprothetik
Für Viele ein ganz neues Lebensgefühl

16 Volksleiden zu enger Wirbelkanal:
Drei Therapien, die wirklich helfen

19 Natürliche Gelenkstrukturen so lange wie möglich erhalten
Mit sinnvollen konservativen Methoden

66 Rückenschmerzen aktiv angehen
Mit der Medizinischen Kräftigungstherapie von Kieser Training

67 Die KernspinResonanz-Therapie
Beschwerdefrei ohne Operation

42 Psychosomatik



Große Sprünge kleiner Leute



MEDIZIN AKTUELL

5 Rückenschmerzen weg „baden“
Was bedeutet epidurale sakrale Überflutung?

8 Kniegelenkersatz: Was gibt es „Neues“?

12 Bandscheibenvorfall
Orthokin-Injektionen gegen die schmerzhafteste Entzündung

14 Mit Spezialkameras zur optimalen Diagnose

24 Die minimalinvasive Chirurgie bei der Hüftprothetik
Welche Vorteile bringen die Verfahren?

30 Das unsichtbare Hörimplantat
Niemand muss davon erfahren

32 Übergewicht wegoperieren
Bariatrische Operationen – wann sind sie sinnvoll?

48 Was war zuerst da? Der kranke Körper oder der kranke Geist?
Das Zusammenspiel von psychischen und körperlichen Beschwerden

50 Auf dem direkten Weg ins Ziel
CT-gesteuerte Iliosakralgelenk-Therapie

68 Wieder schmerzfrei gehen
Die Therapiewahl bei Hallux rigidus hängt vom Stadium ab

70 Keine Angst vor der Schulterprothese
Gute Ergebnisse bei rechtzeitigem Eingriff