

## 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** 55  
Seil-/Rollentechnik ermöglicht gesunde Schlafposition

**20 Osteoporose – bin ich gefährdet?** 57  
Schätzen Sie Ihre Risiken ein

**28 Da stimmt doch etwas nicht** 60  
Stimmstörungen

**44 Arthrose, was tun?** 62  
Gelenke erhalten statt ersetzen mit der Kernspinresonanztherapie

**46 Individuelle Schuheinlagen** 64  
Nicht erst, wenn der Fuß schon schmerzt

**52 Wohnstift Beethoven** 65  
Mitten im Leben

## DIAGNOSE & THERAPIE

**54 Minimalinvasive Hüftendoprothetik** 10  
Für Viele ein ganz neues Lebensgefühl

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

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

**66 Rückenschmerzen aktiv angehen** 66  
Mit der Medizinischen Kräftigungstherapie von Kieser Training

**67 Die KernspinResonanz-Therapie** 67  
Beschwerdefrei ohne Operation

## 42 Psychosomatik



## Große Sprünge kleiner Leute



20

## MEDIZIN AKTUELL

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

**8 Kniegelenkersatz: Was gibt es „Neues“?** 8

**12 Bandscheibenvorfall** 12  
Orthokin-Injektionen gegen die schmerzhafteste Entzündung

**14 Mit Spezialkameras zur optimalen Diagnose** 14

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

**30 Das unsichtbare Hörimplantat** 30  
Niemand muss davon erfahren

**32 Übergewicht wegoperieren** 32  
Bariatrische Operationen – wann sind sie sinnvoll?

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

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

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

**70 Keine Angst vor der Schulterprothese** 70  
Gute Ergebnisse bei rechtzeitigem Eingriff