

Jürgen Fischer

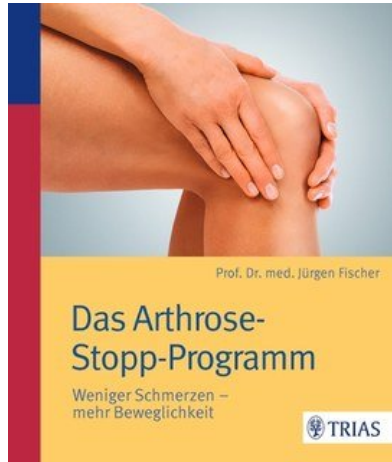
Das Arthrose-Stopp-Programm

Reading excerpt

[Das Arthrose-Stopp-Programm](#)

of [Jürgen Fischer](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b22067>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Stichwortverzeichnis

A

Abkühlung 45
Abrollbewegung
 – Fuß 95
 Abrollhilfe 99
 Akupressur 37
 Akupressurpunkt 27
 Alkohol 27, 33
 Alkoholumschläge 27
 Anlaufschmerz 16, 47, 63
 Arbeitsplatzoptimierung 46
 Arthritis, rheumatoide 102
Arthrose 9, 13, 14, 16, 20, 21,
 30, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43,
 47, 50, 55, 71, 79, 93, 97, 98,
 102
 – Häufigkeit 16, 26
 – Risikocheck 13, 16
 – Risikogruppen 16
 – Rücken 41
 Arthroseerkrankung 72, 97
 Arthrosegelenk 26, 35
 Arthroseschmerz 36, 37
 Arthrosezeichen 16
 Auswringhilfen 71, 101
 Autofahren 36, 48
 Automatikgetriebe beim
 Autofahren 79

B

Bandagen 27, 75
 Bandscheiben 29, 41, 55
 Bandscheibenschäden 55
 Bandscheibenvorfall 19
 Barfuß 17, 98, 99
 Bauchlage 43
 Bauchmuskulatur 55
 Beinarthrose 79
Beine 17, 19, 43, 44, 47, 51, 55,
 59, 80, 81, 88, 91, 93
 – Gelenke der 26
 Beinlängendifferenz 19

Belastung 13, 20, 29, 30, 36, 41,
 44, 51, 63, 69, 70, 72, 74, 84,
 88, 89, 92, 93, 94, 96, 99, 102
 Beugefehlstellung 58
 Beugehaltung 91
 Bewegung 13, 16, 21, 33, 47, 51,
 52, 55, 63, 88, 102
 Bewegungsfreiheit 74, 75
 Bewegungsfreiraum 13
 Bewegungsmuster 89
 Bildschirmeinstellung 47
 Bildschirmstellung 46
 Bindegewebe 12
 Bindegewebschwäche 19
 Body-Mass-Index (BMI) 26
 Bohrhammer 63
 Bouchard-Arthrose 71
 Brennesseln 34, 35
 Brustschwimmen 44
 Buchstütze 46

C

Computerarbeitsplatz 46

D

Daumen 13, 37, 69, 73, 74, 75,
 76, 77
 Daumengelenk 72, 74, 75
 Daumengelenkarthrose 75
 Daumengrundgelenk 13
 Daumenorthese 75
 Daumensattelgelenk 74, 75
 De-Qi-Gefühl 37
 Deutsche Rheuma-Liga 102
 Diabetes 19
 Druck 50, 82
 Druckbelastung 30, 40, 41, 43,
 47, 70, 72, 75, 84, 98
 Druckpunkt, schmerz-
 hemmender 36, 76, 77
 Druckschmerz 83
 Durchblutung 34, 35, 45

E

Ellenbogengelenk 13, 34
Entzündungen 13, 16, 30, 33,
 34, 64
 – im Gelenk 16
 Entzündungszustände 27, 72
 Erbsen für Kältepackung 83, 84
 Ermüdungsschmerz 16

F

Fahrrad 51
 Fahrradfahren 31, 51, 93
 Fahrstuhl 84
Fehlhaltung
 – der Halswirbelsäule 46
 Fibromyalgie 102
 Fingerarthrose 71
 Fingergelenke 16, 19, 69, 70,
 72, 73, 76
 Fitness 84
 Fuß 17, 47, 56, 88, 91, 94, 95,
 96, 97, 98, 99, 100
 Fußbänkchen beim Sitzen 47
 Fußbett 95

G

Gelenkaufbau 9
Gelenke 11, 12, 13, 20, 21, 23,
 24, 25, 27, 30, 32, 33, 34, 35,
 36, 40, 41, 44, 50, 51, 55, 56,
 58, 71, 73, 74, 79, 82, 83, 96,
 97, 102
 – arthrosegeschädigte 27
 – Belastung der 51, 72, 84
 – Druckbelastung der 30
 – Entlastung der 44
 – Entzündungen der 33
 – Erkrankung der 9
 – Funktion der 9
 – geschwollene 18
 – lasttragende 62
 – Stoßbelastung der 54
 – Training der 33

- Verformung der 16
- Verschleißerscheinungen der 30
- Gelenkerkrankung, eitrige 19
- Gelenkgeräusch bei Belastungen 16
- Gelenkkapsel 12, 70
- Gelenkknorpel** 12, 27, 51
 - Elastizitätsverlust 16
 - Kleinstverletzungen 13
 - Knorpeloberfläche 13, 15, 48, 58, 70, 71
 - Nährstoffversorgung 32, 93
- Gelenkknorpelflächen 33
- Gelenkübungen der Finger 76
- Gelenkverformung 71
- Greifen 70, 71
- Griffverdickung 74
- Großzehe 98, 99, 100
- Großzehennballen 98
- Großzehenfehlstellung 100
- Großzehengelenk 99
- Großzehengelenkarthrose 99
- Großzehengrundgelenk 98, 99
- Großzehengrundgelenkarthrose 98
- Gummiband 97
- Gummiring-Übung bei Hallux valgus 99, 100
- Gymnastik 31, 71, 102

H

- Hallux valgus 99
- Halswirbelgelenk 48
- Halswirbelsäule 43, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 52
- Haltearbeit, statische 46
- Haltung** 50, 88, 90
 - belastende 52
 - fehlerhafte 46
 - gebückte 17
 - monotone 52
- Handgelenk 16
- Harnsäurespiegel 18, 33
- Haut 27, 34, 45, 84

Heben

- bei Kniearthrose 92
- Heberden-Arthrose 71
- Herz-Kreislauf-System 84
- Hilfsmittel 27, 46, 69, 70
- Hinken auf der Treppe 88
- Hochstemmen 83
- Hohlkreuz** 44, 45, 48, 55, 56
 - ausgeprägtes 48
 - verstärktes 43, 45, 97
- Hohlkreuzstellung 56, 58
- Hüftarthrose** 80, 82, 89
 - Abspreizfehlhaltung 80
 - Abspreiztraining bei 80
- Hüftgelenk 50, 58, 59, 79, 81, 82, 83, 93, 95
- Hüftgelenkarthrose 83, 84
- Hüftgelenkerkrankung 83
- Hülse für den Daumen 74

I

- Inklinationshaltung 46

K

- Kaffee 33
- Keilkissen bei Hüftarthrose 82
- Kiefergelenk 58
- Kiefergelenkarthrose 58
- Kissen 48, 49, 62, 82
- Kneippbäder 93
- Kniearthrose 44, 47, 88, 89, 92, 93
- Kniebeugung 91
- Kniegelenk 16, 34, 44, 47, 50, 58, 59, 79, 82, 83, 91, 92, 93, 95, 97
- Kniegelenkarthrose 84
- Knierolle 91
- Kniestreckmuskel 93
- Knorpel** 12, 13, 15, 16, 19, 32, 36, 40, 41, 43, 45, 58, 63, 69, 70, 73, 75, 82, 84, 89, 91, 97, 98
 - Belastung des 93
 - Belastung für den 15
 - Elastizität des 16
 - Ernährung des 12, 21, 43

- Stoßbelastung des 89
- Knorpelanteile 16
- Knorpelaufbau 21, 63
- Knorpelbelastung 90
- Knorpeldruck 97
- Knorpelfestigkeit 89
- Knorpelfläche 12, 81, 83
- Knorpeloberfläche** 15, 42
 - Querbelastung der 79
- Knorpelschäden 43, 71, 92
- Knorpelstoffwechsel 89
- Kompression 43, 52
- Kompressionsstrümpfe 93
- Kopfkissen 49
- Körpergewicht 26, 83, 94, 95
- Kortison 18, 19, 34
- Kost, purinarme 33
- Krampfadern 19, 93
- Kraulen 45
- Kugelgelenk 13, 79
- Kühlung, tiefenwirksame 29

L

- Lasten 27, 70, 92
- Lasten tragen 42, 45
- Lendenwirbelsäule** 25, 43, 44, 48, 51, 55, 56, 58, 59, 88, 97
 - Verschleißschäden der 97
- Lendenwirbelsäulengelenke 58
- Lordossekissen 48

M

- Meersalz 72, 96
- Mehrbelastung 25
- Meniskus 18, 93
- Murmelselebad 96
- Muskelaufbautraining 32
- Muskelspannung 40, 41, 89
- Muskulatur 21, 30, 33, 42, 45, 51, 52, 53, 58, 69, 80, 88, 91, 92, 97
- Müsli mit Körnern 58

N

- Nackenkissen 49
- Nacken-Kopf-Stütze 49

Nährstoffaustausch 14, 40, 41
Nordic Walking 54

O

Oberkörper 30, 43, 45, 56,
82, 93
– Drehung des ganzen 47, 48
Oberkörperhaltung, aufrechte
56
Oberschenkelmuskel 91, 93

P

Pendelgrätsche 79
Pflasterzügelverband 74
Power-Walking 55

Q

Quark 34
Quarkwickel 34

R

Raps 71
Rapssamen 71
Reibebelastungen 16
Relaxation, postisometrische 52
Rheuma 19, 34
Rollen bei Koffern 30
Rollhügel 83
Rolltreppe fahren 84
Rückenmuskulatur 29, 40, 41,
55
Rucksack 45

S

Sattelgelenk 13
Scharniergelenk 13
Scherbelastung der
Knorpeloberfläche 71

Schlafen

– Rückenlage 43, 44, 84, 93
– Seitlage 43, 44, 81, 83
Schmerzen 16, 17, 27, 30, 46,
63, 72, 76, 83, 84, 88, 96, 102

Schmetterlingssohle 96
Schritthäufigkeit 95
Schuhabsatzhöhe 96, 97
Schuhaußenrand-Erhöhung 89
Schuhwerk, gepolstertes 50
Schulterarthrose 62
Schultergelenk 13, 29, 56, 62,
63, 70
Schultergelenkarthrose 64
Schwimmen 31, 44
Senk-Spreiz-Fuß 96, 99
Sitzen 47, 48, 58, 59, 82
Sitzmöbel 47, 48, 58
Sitzposition beim Autofahren
36, 47
Skifahren, alpines 89
Skilanglauf 31, 89
Skoliose
(Wirbelsäulenverkrümmung)
19
Sofakissen 62
Solelösung 72
Sportarten 18, 30, 31, 51
Sprunggelenk 34, 50, 79
Sprunggelenkarthrose 84
Staubsaugen, Körperhaltung
beim 56
Stehstuhl 58
Steifheit 56, 76
Steifheit der Fingergelenke 19,
76
Steifheitsgefühl 46
Stoffwechsel 27, 33, 51
Stoffwechselstörungen 13
Stress 40, 41
Stresssituation 40, 41
Stretching 93
– fehlerhaftes 92
Stufenlagerung 55

T

Tapezügelung 74

Telefonieren mit eingeklemmtem
Hörer 50
Theraband 97
Tiefenerwärmung 71
Toilettenaufsatz 83
Totes Meer 72
Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM) 37
Tragegriffe 70
Tragen 29, 30, 46, 55, 93
Traktionsmobilisation 82
Treppengehen 17, 88

U

Übergewicht 17, 25
Über-Kopf-Arbeiten 64
Über-Kopf-Bewegung 62

V

Venengymnastik 93
Venengymnastik bei
Kniearthrose 93
Verhaltensweisen 9, 20

W

Walking 31, 54, 55, 102
Wandern 31, 50
Wärmeanwendungen 34
Wäscheklammer 72
Wirbelgelenkarthrose 43
Wirbelgelenke 25, 30, 40, 41,
42, 43, 44, 45, 48, 50, 53, 55
Wirbelsäule 16, 30, 39, 41, 43,
45, 47, 48, 51, 54, 55, 56, 59,
92
Wirbelsäulengelenk 95

Z

Zähneputzen 88
Zehn-Sekunden-Regel 21



Jürgen Fischer

[Das Arthrose-Stopp-Programm](#)

Weniger Schmerzen - mehr Beweglichkeit

112 pages, pb
publication 2016



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com