



mdr

Dr. med. Carsten Lekutat

Leseprobe

Arthrose

Der Weg aus dem Schmerz



Carsten Lekutat

Arthrose - Der Weg aus dem Schmerz

In 10 Schritten zu schmerzfreien Knochen und Gelenken - Mit Übungen für Knie, Hüfte, Schulter, Rücken

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 19. Juli 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Endlich schmerzfrei zu sein ist der Wunsch von Millionen Deutschen, die an Knochen- und Gelenkschmerzen leiden. Arthrose, Osteoporose und die Langzeitfolgen von Verletzungen sind die häufigsten Ursachen. Der Gang zum Arzt ist oft eher verwirrend als erhellend, die Wartezeiten lang, die Heilungschancen unklar. Dr. med. Carsten Lekutat, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und sagt: Es gibt Wege aus dem Schmerz! Er hilft durch den Dschungel an ärztlichen Diagnosen und Therapien, beleuchtet das Pro und Kontra der neuesten Verfahren und erklärt, was wirklich hilft.

Mit vielen praktischen Tests zur Selbstdiagnose, Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie 100 Übungen für schmerzfreie Knochen und Gelenke.



Autor

Carsten Lekutat

Dr. Carsten Lekutat ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt und Leiter des Berliner »HIT Hausarztzentrum in Tegel«. Als Fernseharzt moderierte Lekutat von 2006 bis 2007 die wöchentliche Kolumne »Der Gesundheitsmacher« im »Sat.1 am Mittag«-Magazin. 2011 bis 2014 moderierte er im WDR Fernsehen die wöchentliche Prime-Time-Sendung »Der Gesundheitsmacher« und »Raus aus dem Stress«. Bereits 2012 übernahm Lekutat die Moderation der wöchentlichen Gesundheitssendung »Fit und gesund«. Zusätzlich führt er jede Woche durch die Sendung »Hauptsache

Komplementärmedizin - Naturheilkunde hilft	80
Akupunktur	80
Blutegel	82
Schröpfen	83
Entspannung	85
Ayurveda	86
Kältekammer	90
Rütteln für feste Knochen	91
Kalzium, Vitamin D und Glucosamin	92
Sind es wirklich die Gelenke?	96
Operation: Rettung oder Risiko?	98

**Mit Eigeninitiative zum Erfolg -
schmerzfrei in kleinen Schritten** 106

Die heilende Kraft der Bewegung	110
Ein wichtiger Schlüssel zur Schmerzfreiheit: die Ernährung	116
Heilsame Pflanzen	122
Schnelle Wirkung: Kältetherapie	126
Wohltuende Wärmetherapie	128
Den Schmerz mit Tapes abkleben	133
Die 10 größten Alltagsfallen	136
So schlafen Sie trotz Schmerzen	141
Sturzprophylaxe	147

