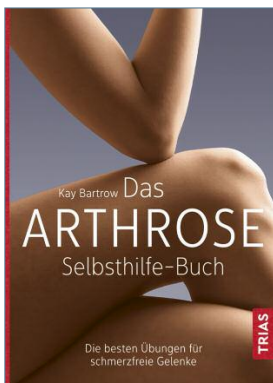


## BUCHTIPP

## Selbsthilfeprogramm für Arthrosepatienten



«Wissen schenkt uns die Erkenntnis, dass die eigenen Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, sehr vielfältig sind», schreibt Hauptautor Kay Bartrow, in seinem Vorwort. Der Physiotherapeut, Lehrbeauftragte und Berater im Profisport will mit seinem Selbsthilfe-Buch für Patienten einen Beitrag dazu leisten, dass Arthrose nicht zum unabänderlichen Schicksal wird. Der Patient soll in die Lage versetzt werden, an seiner Arthrose selbst etwas zu verändern – mit Wissen und praktischer Anleitung.

Es beginnt mit Wissen. Der Autor schildert, was Arthrose ist, wie sie entsteht, was die Körperhaltung damit zu tun hat, welche Stadien es gibt und welche Gelenke häufig betroffen sind. Im nächsten Kapitel geht es um Schmerz und Schmerzverarbeitung. Die verschiedenen ergänzenden Therapiemöglichkeiten aus der physikalischen Therapie und den Naturheilverfahren werden ebenfalls erläutert. Schliesslich werden auch die Möglichkeiten der Prävention und die Bedeutung von Bewegung und richtiger Körperhaltung zusammengefasst.

In einem eigenen Kapitel zum Thema «Gesunde Ernährung bei Arthrose» beschreibt die zertifizierte Ernährungsberaterin Dipl.-Ing. Diana Motzkus die Bedeutung von Adipositas und Gewichtsreduktion sowie von verschiedenen Nährstof-

fen. Kleine Gesundheitsrezepte und Tipps zur Ernährungsumstellung und zum gesunden Essverhalten runden dieses Kapitel ab.

Der grösste Teil des Buches ist dem Bewegungsprogramm gewidmet. Auf über 100 Seiten werden verschiedene Übungen für verschiedene Körperregionen ausführlich erläutert und zusätzlich in vielen Bildern anschaulich gemacht. Für diejenigen, die hierzu keine Zeit finden, gibt es ein Kapitel mit schnellen Übungen für zwischendurch.

Besonders erwähnenswert ist der positive und motivierende Ansatz, der sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht – ein Beispiel aus dem Vorwort: «Entdecken Sie die enorme Variabilität von Bewegungsmöglichkeiten und überraschen Sie ihren Körper mit neuen und schon lange nicht mehr durchgeführten Bewegungen und Aktivitäten. Ihr Körper hält erstaunliche Selbstheilungskräfte parat, die es nur zu entdecken gilt.» Und: «Es ist nicht unser Schicksal, an Arthrose zu versteifen.» Dass es das wahrlich nicht zu sein braucht, dazu leistet dieses Selbsthilfe-Buch einen verständlichen und glaubwürdigen Beitrag.

AZA

Das Arthrose-Selbsthilfe-Buch

Herausgeber: Kay Bartrow

Trias-Verlag, Stuttgart 2018

208 Seiten

ISBN: 978-3-432-10680-9 (print),

eISBN: 9783432106816 (E-Book ePub)