

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps
für
rücken und gelenke

Originalausgabe
Copyright © 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
www.heyne.de

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Kerstin Lücker
Bildredaktion: Tanja Zielezniak
Reihenkonzeption: Ernst Dahlke †
Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München
Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen
Grafiken: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen
Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovakia



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60577-0

Dank

Ich danke Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Danke an Cornelia Fichtmüller für die so genaue und überaus anschauliche Darstellung der Fitnessübungen in ihrem Yogastudio – <https://cornelia-fichtmueller.de>

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Bigstock/rodho: Covermotiv

iStockphoto: 10 (pixdeluxe), 30 (PeopleImages), 82 (jacoblund), 136 (Nastasic), 184 (shapecharge)

Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 9

Buch-Werkstatt GmbH/Kim Winzen: 23, 86, 100; *Fitnessübungen:* 75, 76, 141, 143, 144, 145, 146, 147, 150, 151, 152, 153, 154, 176, 177

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps für **rücken und gelenke**

Beweglich bleiben, Schmerzen besiegen

**Frei von Arthrose, Rheuma,
Bänderriss & Co. – ein Leben lang**

HEYNE <



Inhalt

8 VORWORT

So geht Gesundheit

- 12 **TIPP 1**
Artgerechtes Leben
- 15 **TIPP 2**
Starke Knochen, Muskeln
und Gelenke fürs Glück
- 18 **TIPP 3**
Stärken Sie Ihre Kollagen-
synthese
- 20 **TIPP 4**
Gesunde Knochen, ein
Leben lang
- 22 **TIPP 5**
Muskeln voller Kraft
- 25 **TIPP 6**
Starke und flexible Bänder
und Sehnen
- 27 **TIPP 7**
Knorpel wie Stoßdämpfer

Heilung ist immer möglich

- 32 **TIPP 8**
Schluss mit Kribbeln,
Taubheit, Schmerzen
- 35 **TIPP 9**
Normalgewicht bereichert

- 40 **TIPP 10**
Osteoporose erst gar nicht
entstehen lassen
- 44 **TIPP 11**
Gicht muss nicht sein
- 47 **TIPP 12**
Beste Hilfe bei
Knochenbrüchen
- 50 **TIPP 13**
So heilt der Bänder-
oder Sehnenriss
in Nullkommanix
- 52 **TIPP 14**
Pflege für den Meniskus
- 54 **TIPP 15**
Gelenkschmerzen ade
- 57 **TIPP 16**
Nie wieder Rücken
- 60 **TIPP 17**
Arthrose ohne Schmerzen
- 62 **TIPP 18**
Arthritis die Entzündung
nehmen
- 65 **TIPP 19**
Was tun bei Morbus
Bechterew?
- 68 **TIPP 20**
Starke Mitochondrien
gegen Fibromyalgie



70 TIPP 21
Bandscheiben stärken

74 TIPP 22
Schluss mit Sehnen-
scheidenentzündungen

77 TIPP 23
Tschüss, Krämpfe

79 TIPP 24
Muskelkater verstehen

Nahrung für Knochen, Muskeln und Gelenke

84 TIPP 25
Gesundheit beginnt im
Darm

87 TIPP 26
Schützen Sie sich vor
Übersäuerung

90 TIPP 27
Muskeln mögen keinen
Alkohol

92 TIPP 28
Krankmachende
Kohlenhydrate

95 TIPP 29
Problem
Fertigprodukte

97 TIPP 30
Intermittierendes Fasten
repariert Körperzellen

100 TIPP 31
Proteine sind das
Wesentliche

104 TIPP 32
Energie durch Fette,
Mineralstoffe und
Vitamine

106 TIPP 33
Nährstoffe gegen
Schmerzen

108 TIPP 34
Reduzieren Sie Ihr
Homocystein

110 TIPP 35
Omega 3 für ge-
sunde Knochen,
Muskeln und Gelenke

112 TIPP 36
Vitamin E gegen Ent-
zündungen

114 TIPP 37
Das Wunder der BCAAs

117 TIPP 38
Q₁₀ ist pure Energie

- 119 TIPP 39**
Nur mit ausreichend Wasser funktioniert's
- 122 TIPP 40**
No Carb ist besser als der Verzicht auf Fleisch
- 124 TIPP 41**
Molke – das bewährte Hausmittel
- 126 TIPP 42**
Taurin für die Ausdauer
- 128 TIPP 43**
Gewürz mit erstaunlicher Wirkung
- 129 TIPP 44**
Die richtige Dosis Vitamin A
- 131 TIPP 45**
Kalzium muss in den Knochen bleiben
- 134 TIPP 46**
Der Körper braucht alle essenziellen Stoffe

Bewegung ist Medizin

- 138 TIPP 47**
Muskeln halten jung
- 139 TIPP 48**
Ausdauer ist die beste Lebensversicherung
- 141 TIPP 49**
Plank – die magische Übung
- 143 TIPP 50**
Das tägliche Mini-Kraftprogramm
- 148 TIPP 51**
Muskeln wollen Stretching
- 150 TIPP 52**
Das tägliche Mini-Stretchingprogramm
- 155 TIPP 53**
Sanft in den Schmerz trainieren
- 159 TIPP 54**
Richtig schlafen gegen Schmerzen
- 161 TIPP 55**
Haltung gegen Stress und Schmerzen
- 163 TIPP 56**
Muskeln entspannen
- 167 TIPP 57**
Faszien »entkleben«
- 169 TIPP 58**
Nordic Walking – mehr als Spazierengehen

