



Uwe Rückert

Rückerts kleine Gelenkschule

Die besten Experten-Tipps für gesunde Gelenke

2., aktualisierte Auflage
164 Seiten, 4 Grafiken und 30 Farbfotos
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-86910-691-5
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Schmerzfreie Gelenke – ein Leben lang!

Man kann viel tun, um die Beweglichkeit seiner Gelenke zu erhalten und selbst im hohen Alter operative Maßnahmen vermeiden. Uwe Rückert erläutert Aufbau und Funktion der Gelenke und gibt viele Ratschläge und Tipps für ihre Pflege. Neben Bewegung und Sport ist auch die richtige Ernährung eine wichtige Voraussetzung, um die Gelenke zu erhalten und Schmerzen zu vermeiden. Der Autor erläutert außerdem ausführlich orthopädische Untersuchungen und Medikamente und gibt viele Tipps zur Selbsthilfe.

Alles, was Sie wissen müssen, um beweglich, schmerzfrei, belastbar zu bleiben

Aus dem Inhalt

- Übergewicht – Risikofaktor für die Gelenke
- Erkrankungen der Gelenke – und was man dagegen tun kann
- Untersuchungs- und Heilmethoden
- So helfen Sie sich selbst
- Sport und Bewegung – gut für die Gelenke
- Die richtige Ernährung
- Was unsere Gelenke leisten

Ganz neu in der 2. Auflage

- Risiken für das künstliche Gelenk
- Die Luxation - ein akutes Ereignis
- Das Endoprothesenregister Deutschland
- Die Lockerung
- Protheseninfektion
- Reisen mit Endoprothese
- Bessere Wundheilung mit Eiweiß

Der Autor

Uwe Rückert, Jahrgang 1963, ist Facharzt für Orthopädie und Sozialmediziner. Der gebürtige Rheinländer arbeitet als Ärztlicher Direktor der Klinik Solequelle, Orthopädische Fachklinik für Rehabilitation in Bad Westernkotten (NRW). Neben zahlreichen Fachveröffentlichungen ist der Ratgeber „Rückerts kleine Rückenschule“ bei humboldt erschienen. Uwe Rückert lebt in Hamburg, ist verheiratet und Vater von fünf Kindern.

Der Autor steht für Interviews oder Veranstaltungen gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!