

# Hilfe bei Knorpelverschleiß

## Der Ratgeber „Die Arthrose Sprechstunde“ von Dr. med. Markus Klingenberg gibt Tipps zum Umgang mit der Erkrankung

**Wie kann der eigene Lebensstil zur Gesundheit beitragen? Dieser Frage geht der Autor Dr. med. Markus Klingenberg in seinem Ratgeber nach. Sein Buch „Die Arthrose Sprechstunde“ ist ab sofort im Buchhandel erhältlich. Klingenberg zeigt anschaulich, wie sich der eigene Gesundheitszustand positiv beeinflussen lässt.**

In seinem medizinischen Ratgeber gibt Autor Dr. med. Markus Klingenberg praktikable Tipps, wie einer Arthrose-Erkrankung alternativ zu einer Operation begegnet werden kann. Unter dem Motto „Gelenke erhalten statt ersetzen“ bereitet der Autor die wissenschaftlichen Grundlagen des Knorpelverschleiß und seiner Folgen verständlich auf. Er zeigt, dass durch eine gesündere Ernährung, ausreichend Bewegung, verschiedene Therapieansätze und das Verhalten des Patienten eine Arthrose nicht zwingend mit einem operativen Eingriff enden muss. Klingenberg gibt dem Leser mit seiner 90-Tage-Challenge einen realistischen Einstieg in das Thema und bietet mit seinen Erklärungen ein fundiertes Hintergrundwissen für Arthrose-Patienten. Die Leser:innen lernen, wie viel sie eigentlich zur Prävention und zum Behandlungserfolg beitragen können. Verfasst hat Klingenberg das Buch zusammen mit dem Medizinreporter André Berger. Das Buch richtet sich an betroffene Frauen und Männer jeden Alters, sowie Trainer und Therapeuten.

Markus Klingenberg: „Ich behandle seit Jahren Patienten mit Arthrose und ich merke, wie hoch einerseits die Motivation der Betroffenen ist, wie viele Behandlungsmöglichkeiten umgekehrt noch recht unbekannt sind. Dieses Buch ist die ideale Sprechstunde für den Patienten. Alle relevanten Bereiche - das Mindset, medizinische Therapien, Ernährung und Bewegung – werden besprochen. Edutainment statt nüchterner Belehrung. Patienten Stories statt Tabellen. Informieren vor Therapieren.“

Der medizinische Ratgeber soll in Kürze ebenfalls als Hörbuch erscheinen. Eingelesen wurde es von Klaus-Dieter Klebsch, dem deutschen Synchronsprecher des britischen Schauspielers Hugh Laurie besser bekannt als Dr. House. Das Vorwort wurde vom ehemaligen Fußball-Profi und Arthrose-Patienten Toni Schumacher geschrieben.

Verfügbar ist der Ratgeber im Buchhandel unter der ISBN 978-3-7578-1673-5.

### Kontakt

Dr. Markus Klingenberg, [markus.klingenberg@betaklinik.de](mailto:markus.klingenberg@betaklinik.de), [www.markusklingenberg.de](http://www.markusklingenberg.de)