



## Rückerts kleine Gelenkschule

- Tipps vom Experten: Besser und schmerzfreier durch den Alltag
- Alle wichtigen ärztlichen Informationen auf den Punkt gebracht

Wer seine Gelenke kennt, kann Abnutzung und Gelenkverschleiß vermeiden! Lernen Sie mit diesem Ratgeber alles über Gelenkpflege, Bewegung, eine vernünftige Ernährung und das richtige Gewicht. Der Autor gibt zudem viele Tipps zur Selbsthilfe.

Uwe Rückert

### Rückerts kleine Gelenkschule

Die besten Experten-Tipps für gesunde Gelenke

humboldt – Medizin & Gesundheit  
152 Seiten, 30 Farbfotos  
12,5 x 18,0 cm, Broschur  
ISBN 978-3-86910-324-2  
€ 9,95

### Aus dem Inhalt

- Was unsere Gelenke leisten
- 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

### Der Autor

Uwe Rückert ist Facharzt für Orthopädie und Sozialmediziner. Er arbeitet als stellvertretender Chefarzt in der Reha-Klinik Damp. Er ist Wissenschaftlicher Leiter der Rückenschullehrer-Ausbildung an der Akademie in Damp (Ostsee) und Dozent für Physiologie an der Physiotherapeutenschule. Neben zahlreichen Fachveröffentlichungen ist sein Ratgeber „Rückerts kleine Rückenschule“ bei humboldt erschienen.

## Bestellung

Bestellen Sie in Ihrer Buchhandlung oder direkt beim Verlag  
Fax 0511 8550-2408 • Telefon: 0511 8550-2538  
E-Mail: [bestellservice@humboldt.de](mailto:bestellservice@humboldt.de) • [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)  
oder per Post an:

## Antwort

**humboldt**  
**Schlütersche Verlagsges. mbH & Co. KG**  
**Buchvertrieb**  
**30130 Hannover**

## Hiermit bestelle ich



## Exemplare

Uwe Rückert  
**Rückerts kleine Gelenkschule**  
ISBN 978-3-86910-324-2  
**€ 9,95**  
zzgl. € 1,80 Versandkostenanteil

## Absender

Vor- und Zuname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift