

Inhalt

Einleitung.....	1
Grundlagen und Anatomie: Der Nacken	3
 Beschwerden im Schulter-Nackebereich	 7
Nackenschmerzen	7
Akute und chronische Schmerzen.....	8
Ursachen für Nackenschmerzen	11
Alter, Geschlecht, Beruf.....	12
Stress	12
Ein Teufelskreis.....	14
 Die konventionelle Behandlung	 17
Medikamentöse Therapien	19
Manuelle Therapien	19
 Der Tipp aus der Wissenschaft:	
Yoga, Schröpfen und Gua Sha	21
Yoga	21
Die Forschungslage	23
Kontrollierte Studie	24
Ergebnisse.....	25

Die Schröpftherapie	29
Schröpftechniken.....	31
Studien zum Schröpfen.....	32
Ergebnisse.....	33
Schröpfkopfmassage	35
Studie zur Schröpfkopfmassage	36
Anwendung der Schröpfkopfmassage.....	39
Gua Sha	43
Forschung zu Gua Sha bei Rücken- und Nackenschmerzen	45
Ergebnisse aus der Forschung	45
 Naturheilkunde und Selbsthilfe	 47
Entspannungsverfahren und Bewegung	48
Tai Chi und Qigong.....	48
Progressive Muskelentspannung (PME)	50
Alexandertechnik.....	52
Feldenkrais.....	54
Nordic Walking	55
Lokale Anwendungen.....	57
Nadelreizmatte	57
Silikon Schröpfköpfe	58
Kinesiologie Tape	60
Wärmeanwendungen	64
Akupressur	69

Fußreflexzonenmassage.....	73
Heilpflanzen.....	75
Brennnessel	75
Weidenrinde	77
Teufelskralle	79
Lokale Anwendung von Heilpflanzen	80
Zusammenfassung und weitere Tipps.....	82
 Literatur.....	 85
Die Autorin	90
Die Autoren	90