

# INHALT

Geleitwort von Dr. Robert Schleip .....	6
Geleitwort von Klaus Eder .....	8
Vorwort.....	10
<b>Einführung .....</b>	<b>13</b>
Wissen ist der erste Schritt zur Besserung .....	14
Warum Faszien-Physiotherapie?.....	15
Funktion der Faszien.....	17
<b>Anatomische Grundlagen.....</b>	<b>21</b>
Die gesunde Wirbelsäulenhaltung .....	22
Über- und Unterbeweglichkeit .....	28
Kohärenz als Wohlgefühl .....	28
Dysstress erkennen .....	30
Schmerzen lindern, »Wohlweh« hilft heilen .....	31
Selbstuntersuchung.....	34
<b>Faszien-Physiotherapie.....</b>	<b>49</b>
Acht Kategorien der Selbstbehandlung .....	50
Equipment .....	54
Selbstbehandlung mit der Minifaszienrolle.....	55
Unterdruckbehandlung mit dem Faszienfreund.....	70
Crosstaping .....	77
Von Kopf bis Fuß üben .....	79
Halswirbelsäule und Nacken 80 • Brustwirbelsäule und Rumpf 94 • Lenden-	
wirbelsäule und Becken 104 • Rund um die Wirbelsäule 124 • Schulter und	
Schultergürtel 128 • Ellenbogen und Hand 138 • Hüfte 142 • Knie 154 • Fuß 160	
Starterpaket, wenn es mal heftiger zwickt.....	164
Top Twelve .....	166
Übungsverzeichnis.....	171
Literaturempfehlungen .....	173
Nützliche Adressen .....	173
Quellen .....	174
Über die Autorin.....	175
Danksagung.....	176