

INHALT

Geleitwort von Dr. Robert Schleip	6
Geleitwort von Klaus Eder	8
Vorwort	10
Einführung	13
Wissen ist der erste Schritt zur Besserung	14
Warum Faszien-Physiotherapie?	15
Funktion der Faszien	17
Anatomische Grundlagen	21
Die gesunde Wirbelsäulenhaltung	22
Über- und Unterbeweglichkeit	28
Kohärenz als Wohlgefühl	28
Dysstress erkennen	30
Schmerzen lindern, »Wohlweh« hilft heilen	31
Selbstuntersuchung	34
Faszien-Physiotherapie	49
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 • Lendenwirbelsäule 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