

Vorwort 9

Kapitel 1

Wer braucht Waschbrettbäuche? Muskeln sind überbewertet 15

Geschichten aus der Praxis:

Karin, Krankenschwester, 58 Jahre 31

Kapitel 2

Es lebe das Chaos: Die lebendige Anatomie der Faszie 35

Geschichten aus der Praxis:

Herbert, Schreinermeister, 59 Jahre 67

Kapitel 3

Was zieht und krampft und tut mehr weh –
Muskel oder Faszie? 71

Geschichten aus der Praxis:

Kim, Erzieherin, 53 Jahre 99

Kapitel 4

Wenn Sport krank macht 103

Kapitel 5

Die Sünden der Orthopädie –
und wie ihre gute Zukunft aussehen könnte 133

Geschichten aus der Praxis
Manfred, Metzger, 62 Jahre 155

Kapitel 6
Alles im Lot – richtig bewegen ist ein Kinderspiel 159

Geschichten aus der Praxis
Petra, Managerin, 64 Jahre 193

Kapitel 7
Es ist ein Match! Welche Verbindungen uns guttun 197

Geschichten aus der Praxis
Andrea, Büroangestellte, 42 Jahre 217

Schlusswort
Lust auf Loslassen? 221

Dank 237

Literaturliste 241