

# Inhaltsverzeichnis

**Weg vom Symptom – hin zur Ursache!** 9

**Mit Herzblut Unmögliches schaffen** 13

## **I. Das SB-01-Konzept: ganzheitlich, innovativ, nachhaltig**

**Wissenswertes rund um das Konzept** 19

Schmerzen verstehen und sich  
davon befreien 19

Was es mit den SB-01-Übungen  
auf sich hat 21

Bewegung als Therapie 23

## **Altes Wissen und neue Denkmodelle:**

**Meridiane und TCM-Punkte  
im SB-01-Konzept** 25

Die Rolle der Meridiane 25

Wirksame Reiztherapie nach  
dem SB-01-Konzept 28

Wenn Punkte sprechen könnten 29

Die TCM-Punkte zur Selbstanwendung 32

Selbstanwendung leicht gemacht 33

**Noch ein Wort in eigener Sache** 35

## **II. Schritt für Schritt gesund mit dem SB-01-Konzept**

**Der Fuß: Fundament unseres Körpers** 41

Hier wird Teamwork großgeschrieben 41

Die gängigsten Fußbeschwerden 43

Bewährte Übungen 48

Die richtigen Meridiane ziehen 55

Die wirksamsten TCM-Punkte  
aktivieren 57

**Das Knie: Wunderwerk der Natur** 61

Unser zentrales Gelenk für Kraft und  
Beweglichkeit 61

Die gängigsten Kniebeschwerden 63

Bewährte Übungen 68

Die richtigen Meridiane ziehen 75

Die wirksamsten TCM-Punkte  
aktivieren 78

<b>Die Hüfte: unser vielseitiges, kraftvolles Körperzentrum</b>	83	Die Brustwirbelsäule – mehr als nur unsere stützende Mitte	151
Ein anatomisches Meisterwerk	83	Die gängigsten BWS-Beschwerden	152
Die gängigsten Hüftbeschwerden	86	Bewährte Übungen	158
Bewährte Übungen	92	Die richtigen Meridiane ziehen: bei der Rippenköpfchengelenk-Blockierung	166
Die richtigen Meridiane ziehen: bei Hüftgelenksarthrose und Schleimbeutelentzündung	100	Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei der Rippenköpfchengelenk-Blockierung	168
Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei Hüftgelenksarthrose und Schleimbeutelentzündung	102	Die richtigen Meridiane ziehen: bei Interkostalsyndrom und -neuralgie	170
Die richtigen Meridiane ziehen: beim Kapselmuster aller Grade, prä- und postoperativ	105	Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei Interkostalsyndrom und -neuralgie	172
Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Kapselmuster aller Grade, prä- und postoperativ	108	Die richtigen Meridiane ziehen: beim Rundrücken	174
		Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Rundrücken	177
<b>Die Wirbelsäule: unser Rückgrat</b>	113	Die Halswirbelsäule – ein prächtiger Halt für unseren Kopf	181
Der untere Rücken – geplagt und leidgeprüft	113	Die gängigsten HWS-Beschwerden	183
Vom Hexenschuss und anderen Plagegeistern	119	Bewährte Übungen	192
Bandscheibenvorfall und Fußheberschwäche	124	Die richtigen Meridiane ziehen: bei HWS-Beschwerden	212
Bewährte Übungen: bei akuten (pseudo)radikulären Beschwerden	129	Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei HWS-Beschwerden	214
Zusatzübungen bei beginnender Besserung	134	Die richtigen Meridiane ziehen: bei einer Atlasblockade	217
Die richtigen Meridiane ziehen: bei pseudoradikulären Beschwerden	138	Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei einer Atlasblockade	219
Die richtigen Meridiane ziehen: bei radikulärem Bandscheibenvorfall und Fußheberschwäche	141	Die richtigen Meridiane ziehen: beim Schleudertrauma	221
Die wirksamsten TCM-Punkte für (pseudo)radikuläre Beschwerden aktivieren	144	Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Schleudertrauma	223
		Die richtigen Meridiane ziehen: beim Bandscheibenvorfall und postoperativ	226

Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Bandscheiben- vorfall und postoperativ	229	Bewährte Übungen: beim Schnappfinger	282
		Die richtigen Meridiane ziehen: beim Schnappfinger	287
<b>Schulter, Ellenbogen und Hand: perfektes Zusammenspiel von Kraft und Flexibilität</b>	235	Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Schnappfinger	288
Die Schulterpartie – unser Multitalent	235	Bewährte Übungen: beim Karpal- tunnelsyndrom	290
Die gängigste Beschwerde in der Schulterpartie	237	Die richtigen Meridiane ziehen: beim Karpaltunnelsyndrom	297
Bewährte Übungen	240	Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Karpaltunnel- syndrom	298
Die richtigen Meridiane ziehen	245		
Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren	247	<b>Dank</b>	303
 Der Ellenbogen: Dreh- und Angelpunkt des Arms	251		
Die gängigste Beschwerde im Ellenbogen	252	<b>Anhang</b>	
Bewährte Übungen	255		
Die richtigen Meridiane ziehen	262	<b>Register</b>	307
Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren	264	<b>Übungsvideos mit Steffen Barth</b>	312
 Die Hand: Präzisionswerkzeug par excellence	269	<b>Anmerkungen</b>	316
Die gängigsten Beschwerden der Hand	270		
Bewährte Übungen: bei der Sehnenscheidenentzündung	275		
Die richtigen Meridiane ziehen: bei der Sehnenscheidenentzündung	278		
Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei der Sehnenscheiden- entzündung	280		