

# 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

Schmerzen verstehen und sich  
davon befreien

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

Bewegung als Therapie

9

13

19

19

21

23

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

### Der Fuß: Fundament unseres Körpers

Hier wird Teamwork großgeschrieben

41

41

Die gängigsten Fußbeschwerden

43

Bewährte Übungen

48

Die richtigen Meridiane ziehen

55

Die wirksamsten TCM-Punkte

57

aktivieren

### Altes Wissen und neue Denkmodelle:

#### Meridiane und TCM-Punkte im SB-01-Konzept

Die Rolle der Meridiane

Wirksame Reiztherapie nach  
dem SB-01-Konzept

Wenn Punkte sprechen könnten

Die TCM-Punkte zur Selbstanwendung

Selbstanwendung leicht gemacht

25

25

28

29

32

33

### Das Knie: Wunderwerk der Natur

Unser zentrales Gelenk für Kraft und  
Beweglichkeit

61

61

Die gängigsten Kniebeschwerden

63

Bewährte Übungen

68

Die richtigen Meridiane ziehen

75

Die wirksamsten TCM-Punkte

78

### Noch ein Wort in eigener Sache

35

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| <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:<br>bei Hüftgelenksarthrose und Schleimbeutelentzündung        | 100 | Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei der Rippenköpfchen-gelenk-Blockierung | 168 |
| Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren:<br>bei Hüftgelenksarthrose und Schleimbeutelentzündung | 102 | Die richtigen Meridiane ziehen:<br>bei Interkostalsyndrom und -neuralgie         | 170 |
| Die richtigen Meridiane ziehen:<br>beim Kapselmuster aller Grade, prä- und postoperativ       | 105 | Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren:<br>bei Interkostalsyndrom und -neuralgie  | 172 |
| Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Kapselmuster aller Grade, prä- und postoperativ   | 108 | Die richtigen Meridiane ziehen:<br>beim Rundrücken                               | 174 |
| <b>Die Wirbelsäule: unser Rückgrat</b>  | 113 | Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren:<br>beim Rundrücken                        | 177 |
| Der untere Rücken – geplagt und leidgeprüft   | 113 | Die Halswirbelsäule – ein prächtiger Halt für unseren Kopf                       | 181 |
| Vom Hexenschuss und anderen Plagegeistern   | 119 | Die gängigsten HWS-Beschwerden   | 183 |
| Bandscheibenvorfall und Fußheberschwäche  | 124 | Bewährte Übungen   | 192 |
| Bewährte Übungen: bei akuten (pseudo)radikulären Beschwerden                                  | 129 | Die richtigen Meridiane ziehen:<br>bei HWS-Beschwerden                           | 212 |
| Zusatzübungen bei beginnender Besserung   | 134 | Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei HWS-Beschwerden                       | 214 |
| Die richtigen Meridiane ziehen:<br>bei pseudoradikulären Beschwerden                          | 138 | Die richtigen Meridiane ziehen:<br>bei einer Atlasblockade                       | 217 |
| Die richtigen Meridiane ziehen:<br>bei radikulärem Bandscheibenvorfall und Fußheberschwäche   | 141 | Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: bei einer Atlasblockade                   | 219 |
| Die wirksamsten TCM-Punkte für (pseudo)radikuläre Beschwerden aktivieren                      | 144 | Die richtigen Meridiane ziehen:<br>beim Schleudertrauma                          | 221 |
|   |     | Die wirksamsten TCM-Punkte aktivieren: beim Schleudertrauma                      | 223 |
|   |     | Die richtigen Meridiane ziehen:<br>beim Bandscheibenvorfall und postoperativ     | 226 |

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