

Inhalt

Vorwort	6
1 Osteopathie im Alter – beweglich und gesund bleiben	9
Eine sanfte Methode besonders für Senioren	10
Die drei Hauptanwendungen	13
Die Anatomie und wie sie sich im Alter verändert	17
2 So hilft Osteopathie in den goldenen Jahren	35
Darum ist Osteopathie ideal im Alter	36
Kräftigung – Muskelaufbau als Prophylaxe	42
Beweglichkeit und Flexibilität	45
Schmerzlinderung durch bessere Gelenkstabilität	46
Gleichgewicht durch Körperwahrnehmung	49
3 Die häufigsten Beschwerden im Alter	53
Wenn der Körper Geschichten erzählt	54
Rücken- und Nackenschmerzen	55
Kopfschmerzen und Migräne	59
Gelenkschmerzen	60
Verdauungsprobleme	67
Atemwegserkrankungen	71
4 Übungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden	83
Der Bewegungsapparat von Fuß bis Kopf	84
Stabile Basis für den ganzen Körper: Füße und Knie	84
Hilfe für Ihre Hüfte: Maßnahmen zur Schmerzbewältigung	102
Rückenschmerzen bewältigen und Faszien mobilisieren	112
Wohlfühlprogramm für Nacken, Schultern und den oberen Rücken	118

Schultern ohne Last: Ihr Plan für Mobilität und Stärke	122
Unterstützung der Organsysteme	125
Mehr Luft, mehr Leben: Bewegung für die Lunge	130
Hilfe für Nase und Nebenhöhlen	134
Die Leber und den Stoffwechsel anregen	136
Die Nierenfunktion unterstützen	140

5

Schritt für Schritt zu ganzheitlicher Gesundheit

143

Ein Übungsprogramm nach Maß	144
Zusammenhänge behandeln, nicht nur Symptome	145
Programm 1: Kniehilfe bei Arthrose	146
Programm 2: Hüftarthrose behandeln	157
Programm 3: Bandscheibenprobleme richtig bewältigen	170
Programm 4: Entspannung und Unterstützung bei Migräne	181
Programm 5: Mobil bleiben trotz Rheuma	196
Programm 6: Richtig durchatmen	209
Programm 7: Verdauung leicht gemacht	219

6

Fit im Kopf, stark im Körper: Kreative Übungen für zwischendurch

231

Gemeinsam stark durch Partnerübungen	232
Koordination und Reaktionsfähigkeit	239
Reaktionsspiele mit kleinen Bällen	242
Kognitive Fähigkeiten – Gedächtnisübung	245
Ihr Weg zu mehr Leichtigkeit – Tag für Tag	248

Anhang

250

Quellen	251
Sachregister	252
Übungsverzeichnis	254
Dank	256
Über die Autorin	256