

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Danke</b>	6
<hr/>	
<b>Prolog von Dr. Walter Wührer</b>	7
<hr/>	
<b>Wie benutze ich den Atlas der Hock-Schmerztherapie am effektivsten?</b>	8
<hr/>	
<b>Kapitel 1: Hintergründe zur Hock-Schmerztherapie</b>	12
<hr/>	
1.1 Fakten und Informationen zum Thema „Schmerz“	14
1.2 Die Entwicklung der Hock-Schmerztherapie	20
1.3 Über mich und meine Arbeit	20
1.4 Der Umgang mit den "Giftzwergen"	21
1.5 Die Schmerzskala	23
<hr/>	
<b>Kapitel 2: „Welcher Muskel bei welchem Schmerz?“</b>	24
<hr/>	
I Einleitung zu „Bewegungsabhängigen Schmerzen“	26
II Inhaltsverzeichnis zu „Bewegungsabhängigen Schmerzen“ – Von den Zehen, über den Kopf zu den Fingern –	27
2.1 Behandlungsanleitung bei „Bewegungsabhängigen Schmerzen“ (B&S 1 bis B&S 53)	28
2.2 Einleitung zu „Bewegungsunabhängigen Schmerzen“	82
2.3 Inhaltsverzeichnis zu „Bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach Körperregionen sortiert	83
2.4 Behandlungsanleitung bei „permanenten, bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach Körperregionen sortiert	84
2.5 Inhaltsverzeichnis zu „Bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach häufigen Indikationen sortiert	96
2.6 Behandlungsanleitung bei „permanenten, bewegungsunabhängigen Schmerzen“ Schmerzen – nach häufigen Indikationen sortiert	97

<b>Kapitel 3: Die praktische Arbeit mit der Hock-Schmerztherapie</b>	<b>102</b>
--	------------

---

I	Was ist ein Altarfalz? .....	104
II	Anleitung zur Nutzung eines Altarfalzes: .....	104
III	104 Muskeln alphabetisch sortiert .....	105
<b>3.1 Die praktische Arbeit: finden, behandeln, dehnen (AF1 bis AF416).....</b>		<b>109</b>

<b>Kapitel 4: „Schmerzt es noch oder dehnen Sie schon?“</b>	<b>524</b>
---	------------

---

I	Grundlagen des Dehnens .....	526
II	Beweglichkeit statt Arthrose.....	526
III	Inhaltsverzeichnis: Dehnungsbuch - nach Dehnungsbereichen sortiert.....	527
IV	Inhaltsverzeichnis: Dehnungsbuch - alphabetisch sortiert.....	530
<b>4.1 Muskulatur kurz anspannen, Muskulatur dehnen (DB1 bis DB64) .....</b>		<b>533</b>

<b>Kapitel 5: Allgemein</b>	<b>598</b>
-----------------------------	------------

---

5.1	Überblick über die Seminare vom „Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee“ .....	600
5.2	Epilog von Dr. med. Wolfgang Hoffmann, Koblenz (Orthopäde).....	602