

# Inhalt

Vorwort	9
Grundlegendes	13
Die Funktion des Bewegungsapparates	13
Die biologischen Mechanismen	14
Der Teufelskreis	19
Die verschiedenen Gewebe und Strukturen	23
Vorab ...	23
Das Knochenmark	24
Die Knochenstruktur, das Knochengewebe	26
Die Knochenhaut	30
Der Gelenkknorpel	32
Die Bänder, Schleimbeutel, Gelenkkapsel	34
Die Muskeln	37
Die Sehnen	42

Die symbolische und funktionale Bedeutung	47
Der Fuß	47
Das Fußgelenk	53
Der Unterschenkel	54
Das Knie	56
Der Oberschenkel	67
Das Hüftgelenk	68
Das Becken	72
Die Wirbelsäule	79
Die Rippen	86
Das Brustbein	88
Das Schlüsselbein	89
Das Schulterblatt	90
Der Arm (allgemein)	91
Die Schulter	91
Der Oberarm	94
Der Ellenbogen	95
Der Unterarm	97
Das Handgelenk	98
Die Hand	101
Der Schädel	107
Der Unterkiefer	108
Einige Krankheitsbilder	111
Fibromyalgie	111
“Wachstumsschmerzen”	125

Wachstumsprobleme, Kleinwuchs	131
Gicht	136
Torticollis (steifer Nacken)	140
Spina bifida (offener Rücken)	142
Spondyloarthritis und Morbus Bechterew	145
Wirbersäulenverkrümmungen	147
Bandscheibenvorfall	150
Gleitwirbel	151
Schleudertrauma	152
Morbus Raynaud	152
Morbus Dupuytren	155
Morbus Sudeck	157
Wie heile ich meine Knochen und Gelenke?	161
Zusammenfassung	161
Fühlen Sie die Emotionen Ihrer Vorfahren	171
Man kann sich nur selbst gesund machen	172
Was die Heilung blockieren kann	173
Hinweise	179