

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung: Zielsetzung und Umsetzung	10
1 Lernen Sie sich besser kennen	14
1.1 Die Unbeweglichkeit des Alltags	14
1.2 Kurzfilm Körper	17
1.2.1 Aufbau der Faszien	19
1.2.2 Muskuläres Gewebe – Myofaszien	24
1.2.3 Rezeptoren	26
1.2.4 Lymphsystem	29
1.2.5 Blutgefäße	33
1.2.6 Passiver Bewegungsapparat	38
1.3 Bewegungslücke	42
1.3.1 Das Bindegewebe/Die Faszien	42
1.3.2 Die Gelenke	44
1.3.3 Die Muskeln	44
1.4 Wasser, marsch!	46
1.4.1 Das Gehirn	47
1.4.2 Gewebewasser	49
1.4.3 Füllstand	52
1.5 Sitzfleisch	56
1.5.1 Sitzproblematik	56
1.5.2 STEH AUF! Heißt unser Motto, denn die Argumente hierzu sind unschlagbar	58
1.6 Das natürliche Korsett	62
1.6.1 Freier Raum	63
1.6.2 Lastentheorie	65
2 Das Alter	72
2.1 Zellalterung geht uns alle an	72
2.1.1 Zellerneuerung	72
2.2 Degeneratives Netzwerk	77
2.2.1 Fiese-Fragen-Katalog	78
2.3 Durst	84
2.3.1 Was hat das bitte mit Schmerzen und Altern zu tun?	84
2.4 Die Dosis macht das Gift	87
2.4.1 Ausdauertraining	87
2.4.2 Fluch und Segen unserer Nahrungsaufnahme	89

2.4.3	Zucker	89
2.4.4	Das richtige Maß	91
2.4.5	Entzündungshemmende Lebensmittel	92
2.5	Kontakt	94
2.5.1	Treffpunkt Jungbrunnen oder Lebensfreude als Medizin	94
3	Schmerz – der ungebetene Gast	100
3.1	Autsch	100
3.2	Schmerzgedächtnis	102
3.2.1	Gespür	103
3.3.2	Schmerzpunkte	104
3.3	Verspannt	106
3.3.1	Wenn uns der Schmerz im Nacken sitzt	106
3.4	Verklemmt	110
3.4.1	Schulterdiagnose – Impingement, aber welches?	110
3.5	Verrückt	115
3.5.1	„Ich habe Rücken“ – das Kernthema des Jahrhunderts	115
3.5.2	Bandscheibenproblematik	116
3.5.3	Spinalkanalstenose	118
3.6	Verzogen	120
3.6.1	Wenn das Becken ausgehängt scheint	120
3.7	Versessen	122
3.5.1	Wenn Sitzen zur Qual wird	122
3.7.2	Ischias	122
3.7.3	Beinfaszie	124
3.7.4	Hüftgelenksproblematik	125
3.7.5	Hüftbeuger	126
4	Lösungsmittel Bewegung	130
4.1	Liegt in der Ruhe wirklich die Kraft?	130
4.1.1	Erstverschlimmerung	132
4.2	Haltung, bitte!	134
4.3	Lichte Momente	137
4.3.1	Langes Sitzen	138
4.3.2	Unsichtbare Pausen	138
4.3.3	Sichtbare Pausen	139
4.3.4	Langes Stehen	144
4.3.5	Langes Gehen	146
4.3.6	Langes Liegen	148
4.4	Peanuts	149

4.5	Kleine Helfer	152
4.5.1	Actiball® relax TOGU®/Tennisball	153
4.5.2	Fascial Coach Ball	153
4.5.3	PET-Flaschen/Glasflasche	154
4.5.4	Handtuch/Jutebeutel ohne Wasserflaschen/elastischer Verband	155
4.5.5	Analoges Blutdruckmessgerät	155
4.5.6	Blackroll®/Nudelholz	156
4.5.7	Bücher/Yogablock	157
4.5.8	BellaBambi®	157
4.5.9	Fascial Coach deepRING	158
4.5.10	Ausdauer tools	159
5	Übungen zur Gesunderhaltung des Rumpfs, der Hüfte, Schulter und des Nackens	162
5.1	Übungen zur besseren Körperausrichtung	162
5.2	Übungen für den Nacken und den Schultergürtel	166
5.3	Übungen für den oberen Rücken	176
5.4	Übungen für den unteren Rücken	182
5.5	Übungen für Hüfte und Gesäß	190
6	Kombinationsübungen zur spezifischen Schmerzreduktion	212
6.1	„Verspanntes“ Kompaktpaket	215
6.2	„Verklemmtes“ Kompaktpaket	219
6.3	„Verrücktes“ Kompaktpaket	223
6.4	„Verzogenes“ Kompaktpaket	231
6.5	„Versessenes“ Kompaktpaket	236
	Anhang	242
1	Dankeschön	242
2	Die Autorinnen	244
3	Literaturliste	248
	Bildnachweis	253