

INHALT

Einleitung 6

Kopf und Gesicht 8 – 37

Sehkraft 10 | Doppelkinn & Co. 12 | Gesichtsworkout 14 | Koordination 16 |
Gleichgewicht und Orientierung 18 | Steifheit in den Halswirbeln 20 |
Antriebslosigkeit 22 | Gedächtnistraining 24 | Mentale Unruhe 26 |
Angstzustände 28 | Erschöpfung 30 | Schlafstörungen 32 | Parkinson 34 |
Körperliche Veränderungen 36

Schultern, Arme und Hände 38 – 53

Nacken- und Schulterverspannung 40 | Chronische Verspannungen 42 |
Arthrose im Schultergelenk 44 | Winkearme 46 | Arthrose in Handgelenk
und Fingern 48 | Dupuytren-Syndrom 50 | Steifheit in den Händen 52

Oberkörper und Brustwirbel 54 – 71

Herzerkrankung und Bluthochdruck 56 | Herztraining 58 | Hängende
Oberweite 60 | Verformungen im Brustwirbelbereich 62 | Osteoporose 64 |
Bessere Haltung 66 | Beweglichkeitsverlust im Brustwirbelbereich 68 |
Fehlende Kondition 70

Bauch- und Lendenwirbelbereich 72 – 85

Wechseljahre 74 | Fettpölsterchen 76 | Darm und Verdauung 78 |
Großer Bauchumfang 80 | Muskelschwäche in der Lendenwirbelsäule 82 |
Beweglichkeit im Lendenwirbelbereich 84

Hüfte und Oberschenkel 86 – 97

Hüftarthrose 88 | Hüftsteifheit 90 | Beckenboden und Inkontinenz 92 |
Bindegewebe stärken 94 | Stärkung der Beinmuskulatur 96

Knie und Wade 98 – 109

Krampfadern 100 | Muskelschwäche in der Wade 102 | Verschleiß im
Knie 104 | Knieübungen nach Operation 106 | Wadenkrämpfe 108

Fußgelenke und Zehen 110 – 121

Fußtraining 112 | Verschleiß in Knöchel und Zehen 114 | Steifheit in den
Füßen 116 | Fußkrämpfe 118 | Verkrümmung der Zehen 120

Atemübungen 122

Register 126 • Danksagung 128