

# INHALT

Vorwort 6 • Einleitung 8

## Kopf und Nacken 10 – 34

Prophylaktische Übung 11 | Bandscheibenvorfall Halswirbel 12 | Erkältung 14 | Erschöpfung 16 | Innere Unruhe 18 | Kieferschmerzen und Zähneknirschen 20 | Migräne 22 | Nackenschmerzen 24 | Reizüberflutung 26 | Schlaflosigkeit 28 | Stressbedingte Kopfschmerzen 30 | Spannungskopfschmerzen 31 | Tinnitus 32

## Schultern, Arme und Hände 34 – 49

Prophylaktische Übung 35 | Impingement und Kalkschulter 36 | Golfer- oder Tennisellenbogen 38 | Bizeps- und Sehnenscheidenentzündung 40 | Handgelenkschmerzen und Mausarm 42 | Karpaltunnelsyndrom 46 | Arthrose in Händen und Fingern 48

## Oberkörper und Brustwirbel 50 – 65

Prophylaktische Übung 51 | Brustschmerzen 52 | Brustwirbelblockade 54 | Morbus Bechterew 56 | Osteoporose 58 | Chronisch-obstruktive Bronchitis (COPD) 60 | Herzrasen 62 | Asthma 64

## Bauch- und Lendenwirbelbereich 66 – 83

Prophylaktische Übung 67 | Hexenschuss 68 | Bandscheibenvorfall Lendenwirbelsäule 70 | Ischialgie 72 | Regelschmerzen 74 | Prämenstruelles Syndrom (PMS) 76 | Reizdarm 78 | Verstopfung 80 | Rektusdiastase 82

## Hüfte und Oberschenkel 84 – 95

Prophylaktische Übung 85 | Iliosakralgelenk-Syndrom (ISG-Schmerzen) 86 | Piriformis-Syndrom 88 | Hüftarthrose 90 | Leistenschmerzen 92 | Restless-Legs-Syndrom 94

## Knie und Wade 96 – 109

Prophylaktische Übung 97 | Meniskusproblematik 98 | Kniearthrose 100 | Läuferknie 102 | Bakerzyste 104 | Krampfadern 106 | Wadenkrämpfe 108

## Fußgelenke und Zehen 110 – 124

Prophylaktische Übung 111 | Achillessehnenbeschmerzen 112 | Fußgelenkbänder 114 | Fersensporn 116 | Fußschmerzen und -krämpfe 118 | Hallux Rigidus 120 | Hallux Valgus 122

## Mein Wochenplan 124

## Register 126 • Danksagung 128