

## INHALT

Vorwort .....	11
Einführung .....	13
 <b>Teil I: Die Grundlagen verstehen</b> .....	 21
<b>1. Form und Funktion</b> .....	22
Die Fachbegriffe verstehen .....	22
Eine kleine Entwicklungsgeschichte .....	24
Die Form folgt der Funktion .....	25
Die Architektur von Gelenken und Wirbelsäule .....	26
Muskeln und Sehnen .....	29
<b>2. Die gestörte Form</b> .....	32
Mit Arthrose leben .....	32
Der Mensch ist keine Maschine – einige Anmerkungen zum »Verschleiß« .....	33
Bandscheiben sind nur begrenzt haltbar .....	35
<b>3. Die gestörte Funktion</b> .....	36
Muskelschwäche .....	36
Verspannung und Verkürzung der Muskulatur .....	36
Haltung als Ausdruck von Kraft und Balance .....	38
Der »Tennis-Ellbogen« – ein anschauliches Beispiel ....	40
Blockierung – Krankheit oder Notbremse bei Überbelastung? .....	41

<b>4. Die Muskulatur als Kraftwerk und Stoffwechselorgan</b>	42
Der Energiestoffwechsel .....	42
Über Hormone spricht man erst in den Wechseljahren	43
Zuckerkrankheit – eine Volkskrankheit im Wandel ...	44
Knochen lebt! .....	46
<b>5. Schaltstellen und Störfelder</b> .....	47
Blockaden der Beckengelenke .....	47
Die Halswirbelsäule – ein Sinnesorgan .....	51
Mit Störfeldern gut leben .....	52
 <b>Teil II: Die Gesundheit erhalten</b> .....	 53
<b>1. Prävention: Vorbeugen ist besser als heilen</b> .....	54
Lebenserwartung und Lebensqualität .....	54
Was wirkt in der Gesundheitsvorsorge? .....	55
Ein paar Worte zum Thema »gesunde Ernährung« ...	55
Die vier Grundfunktionen .....	58
Ausdauernde Bewegung .....	61
Körperliche Aktivitäten im Alltag .....	64
Die Kraft hat Vorfahrt – ein Paradigmenwechsel .....	65
Präventionspyramide »Bewegung« .....	67
Kraft und Balance erhalten .....	68
<b>2. Kieser Training</b> .....	70
Weit mehr als nur Krafttraining! .....	70
Die Trainingslehre .....	72
Hantel oder Maschine? .....	75
<i>Trainingsmaschinen sind »klüger« als Hanteln</i> .....	76
<i>Die präventive Wirkung des Kieser Trainings</i> .....	81
So lernen Sie »kiesern« .....	81
Der Arzt stellt für Sie die Weichen .....	83
Vom Training zur Therapie – ein fließender Übergang .	84

<b>3. Jugend und Alter</b> .....	85
Die Fitness von Kindern und Jugendlichen .....	85
Den Lebensstil ändern .....	88
Dreißig Jahre fit im Ruhestand? – Alles ist möglich .....	89
Good-Aging statt Anti-Aging .....	92
<b>4. Osteoporose – überflüssig wie ein Kropf</b> .....	95
Ursachen und Risikofaktoren .....	95
Vorbeugung .....	97
Die präventive Wirkung von Kieser Training .....	100
<b>5. Körper, Geist und Seele</b> .....	102
Wie erkennt unser Gehirn, ob neue Nervenzellen gebraucht werden? 102 · Was stimuliert den Aufbau von Nervenzellen und die Leistung unseres Gehirns? 103 · Warum ist dann nicht jeder Top-Sportler auch ein großer Denker? 104 · Sind Sportler glücklichere Menschen? 105 · Haben bewegte Menschen weniger Schmerzen? 106 · Sport um jeden Preis? 107	
<b>6. Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen!</b> .....	108
<b>7. Gelenke mit Halt und Führung</b> .....	111
<b>8. Muskeln für den Sport</b> .....	116
Schadet Sport den Bandscheiben? .....	116
Bandscheiben leben von Bewegung! .....	117
Schutz für die Wirbelsäule .....	119
<b>9. Empfehlungen für Training und Sport</b> .....	122
 <b>Teil III: Zurückfinden zur Gesundheit</b> .....	 125
<b>1. Rücken und Gelenke</b> .....	126
Rücken und Gelenke in der Arztpraxis .....	126
Schmerztherapie ist mehr als Chemie .....	127

Zum Thema »Physiotherapie« .....	128
<i>Physiotherapeuten sind exzellente Diagnostiker</i> .....	129
Noch ein Wort zur »Reha-Medizin« .....	131
<b>2. Vom Befund zur Diagnose – Chaos und Ordnung</b> ..	133
<b>3. Meine Werkzeuge</b> .....	136
Mit den Händen heilen .....	137
<i>Manuelle oder Chirotherapie</i> .....	139
<i>In der Therapie der Blockaden vollzieht sich ein Wandel</i> .....	140
Medizinische Kräftigungstherapie .....	142
<i>Anforderungen an Therapiemaschinen</i> .....	143
<i>Die Ziele der Kräftigungstherapie</i> .....	150
<b>4. Häufige Krankheiten und ihre Behandlung</b> .....	152
»Unspezifische« Rückenleiden .....	152
Der »Ischias« .....	153
Muskelschmerzen und Sehnenansatzschmerzen .....	154
Chronische Spannungskopfschmerzen .....	155
Chronische Nackenschmerzen .....	156
Fibromyalgiesyndrom .....	156
Funktionelle Störungen der Wirbelsäule .....	157
<i>Blockierung der Kreuz-Darmbein-Gelenke</i> .....	157
<i>Blockaden der Lendenwirbelgelenke</i> .....	166
<i>Blockaden der Rippen- und Brustwirbelgelenke</i> .....	166
<i>Blockaden der Halswirbelsäule und Muskeldysbalance</i> .....	171
Morphologische Störungen der Wirbelsäule .....	173
<i>Chondrose, Spondylose und Spondylarthrose</i> .....	173
<i>Radikuläre Schmerzsyndrome</i> .....	174
<i>Pseudoradikuläre Schmerzsyndrome</i> .....	175
<i>Frischer Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule</i> ..	175
<i>Frischer Bandscheibenvorfall an der Lendenwirbelsäule</i> ..	177
<i>Chronische Bandscheiben-Leiden</i> .....	179
<i>Arthrose der Wirbelgelenke</i> .....	180

<i>Stenosen des Wirbelkanals und Stenosen der</i>	
<i>Nervenaustrittslöcher</i> .....	180
<i>Wirbelgleiten</i> .....	182
<i>Schleudertrauma</i> .....	182
<i>Instabilität nach Verletzungen der Wirbelsäule</i> .....	183
<i>Skoliose</i> .....	183
<i>Scheuermann-Krankheit</i> .....	184
<b>Entzündliche Erkrankungen der Gelenke</b>	
<b>und der Wirbelsäule</b> .....	185
<i>Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritis)</i> .....	186
<i>Bechterew-Krankheit</i> .....	187
<i>Andere rheumatische Erkrankungen</i> .....	187
<b>Krankheiten der großen Gelenke und ihrer Umgebung</b>	188
<i>Schulterkrankheiten</i> .....	188
Muskellansatzentzündungen 189 · Krankheiten der	
Rotatorenmanschette 191 · Schulterenge 193 ·	
Luxationsneigung 196 · Blockierung des Schulter-	
eckgelenks 196 · Fortgeleitete Schulterschmerzen 197	
<i>Der »Tennisarm« – Prototyp eines Leidens</i> .....	197
<i>Hüftschmerzen</i> .....	199
Hüftgelenksarthrose 200	
<i>Knieschmerzen</i> .....	201
<i>Achillesferse</i> .....	206
<b>Osteoporose</b> .....	206
<i>Die Messung der Knochendichte</i> .....	209
<i>Die Osteoporose-Leitlinie – Kieser Training</i> .....	213
<b>Krankheiten der inneren Organe</b> .....	214
<i>Das Metabolische Syndrom</i> .....	215
<i>Diabetes mellitus Typ 2</i> .....	216
<i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i> .....	217
Bluthochdruck 219	
<i>Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen</i> .....	220
<i>Übergewicht und Adipositas</i> .....	222

<b>Gute Reise – Ein Schlusswort</b> .....	225
<b>Anhang</b> .....	227
Literaturverzeichnis .....	229
Danksagung .....	233
Quellennachweis .....	235
Bücher von Werner Kieser .....	237