

INHALT

Vorwort	11
Einführung	13
Teil I: Die Grundlagen verstehen	21
1. Form und Funktion	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
2. Die gestörte Form	32
Mit Arthrose leben	32
Der Mensch ist keine Maschine – einige Anmerkungen zum »Verschleiß«	33
Bandscheiben sind nur begrenzt haltbar	35
3. Die gestörte Funktion	36
Muskel schwäche	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

4. Die Muskulatur als Kraftwerk und Stoffwechselorgan	42
Der Energiestoffwechsel	42
Über Hormone spricht man erst in den Wechseljahren	43
Zuckerkrankheit – eine Volkskrankheit im Wandel	44
Knochen lebt!	46
5. Schaltstellen und Störfelder	47
Blockaden der Beckengelenke	47
Die Halswirbelsäule – ein Sinnesorgan	51
Mit Störfeldern gut leben	52
Teil II: Die Gesundheit erhalten	53
1. Prävention: Vorbeugen ist besser als heilen	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
2. Kieser Training	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

3. Jugend und Alter	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
4. Osteoporose – überflüssig wie ein Kropf	95
Ursachen und Risikofaktoren	95
Vorbeugung	97
Die präventive Wirkung von Kieser Training	100
5. Körper, Geist und Seele	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	
6. Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen!	108
7. Gelenke mit Halt und Führung	111
8. Muskeln für den Sport	116
Schadet Sport den Bandscheiben?	116
Bandscheiben leben von Bewegung!	117
Schutz für die Wirbelsäule	119
9. Empfehlungen für Training und Sport	122
Teil III: Zurückfinden zur Gesundheit	125
1. Rücken und Gelenke	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
2. Vom Befund zur Diagnose – Chaos und Ordnung ..	133
3. Meine Werkzeuge	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
4. Häufige Krankheiten und ihre Behandlung	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 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
Entzündliche Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule	
<i>Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritis)</i>	186
<i>Bechterew-Krankheit</i>	187
<i>Andere rheumatische Erkrankungen</i>	187
Krankheiten der großen Gelenke und ihrer Umgebung	
<i>Schulterkrankheiten</i>	188
Muskelansatzentzündungen 189	188
Rotatorenmanschette 191	189
Schulterenge 193	190
Luxationsneigung 196	191
Blockierung des Schulter-eckgelenks 196	192
Fortgeleitete Schulterschmerzen 197	193
<i>Der »Tennisarm« – Prototyp eines Leidens</i>	197
<i>Hüftschmerzen</i>	199
Hüftgelenksarthrose 200	200
<i>Knieschmerzen</i>	201
<i>Achillesferse</i>	206
Osteoporose	
<i>Die Messung der Knochendichte</i>	209
<i>Die Osteoporose-Leitlinie – Kieser Training</i>	213
Krankheiten der inneren Organe	
<i>Das Metabolische Syndrom</i>	215
<i>Diabetes mellitus Typ 2</i>	216
<i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i>	217
Bluthochdruck 219	219
<i>Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen</i>	220
<i>Übergewicht und Adipositas</i>	222

Gute Reise – Ein Schlusswort	225
Anhang	227
Literaturverzeichnis	229
Danksagung	233
Quellennachweis	235
Bücher von Werner Kieser	237