

# Inhalt

Einleitung	9
<b>TEIL I</b>	
<b>Zwischen Kopf und Kragen:</b>	
Funktionelle Beschwerden einordnen	11
Nicht alles ist psychisch bedingt	12
Ein Blick in den Hals	15
 <i>Halsbeschwerden</i> 17	
Missemmpfindungen im Hals	17
Kloß im Hals – Globusgefühl	18
<i>Was hilft beim Globusgefühl?</i> 23	1
<i>Enge- und Globusgefühl nach Schilddrüsenoperation</i> 24	
Ständiges Räuspern	25
Chronischer Hustenreiz	27
Chronische Verschleimung im Hals	28
<i>Was hilft bei Räuspern, Reizhusten und Verschleimung?</i> 29	
Übelkeit im Hals	30
Kältegefühle und Überempfindlichkeit	31
<i>Was hilft bei Übelkeit und Überempfindlichkeit am Hals?</i> 32	
Bindegewebe (Faszien) und vegetative Störungen	33
Halsschmerzen	36
<i>Was hilft gegen Halsschmerzen ohne Befund?</i> 37	
Schluckstörungen	40
<i>Tipps für leichteres Schlucken</i> 42	
Stimmprobleme – Dysphonie und Heiserkeit	44
<i>Wovon hängt unsere Stimme ab?</i> 46	1
<i>Tipps für eine bessere Stimme</i> 47	
Wie die Atmung Halsbeschwerden verursachen kann	48
Was hat meine Kopfhaltung mit den Halsbeschwerden zu tun?	49

<i>Atmung und Atemstörungen</i> . . . . .	51
Hochatmung . . . . .	56
Paradoxe Atmung . . . . .	57
Atemnot mit Panikattacken . . . . .	57
Hyperventilation . . . . .	58
Pressatmung . . . . .	58
Woher kommen die Einschränkungen der Atmung? . . . . .	59
<i>Tipps im Alltag und Übungen für eine bessere Atmung</i> 60	
<i>Nackenbeschwerden</i> . . . . .	62
Die Bandscheiben sind es wahrscheinlich nicht . . . . .	63
»Sand im Getriebe«: Woher kommt das Knirschen im Nacken? . . . . .	64
Wie hängt der verspannte Nacken mit dem Kloß im Hals zusammen? . . . . .	65
Nacken und Schwindel . . . . .	65
<i>Was hilft bei Schwindel?</i> 66	
Nacken und Tinnitus . . . . .	68
<i>Was hilft bei Tinnitus?</i> 69	
Fehlhaltungen des Kopfs . . . . .	73
<i>Die normale Kopfhaltung</i> 75   <i>Der vorgeschobene Kopf</i> 75	
<i>Der seitlich geneigte Kopf</i> 75   <i>Der gedrehte Kopf</i> 76	
<i>Der gebeugte Kopf</i> 77	
Tipps für den nackenfreundlichen Alltag . . . . .	78
<i>Bewegen</i> 78   <i>Unterwegs</i> 79   <i>Gespräche und Sitzungen</i> 79	
<i>Büro und Technik</i> 80   <i>Sport</i> 81   <i>Zu Hause</i> 82   <i>Schlaf</i> 82	
<i>Kieferbeschwerden durch Verspannungen</i> . . . . .	83
Wie tragen verspannte Kaumuskeln zum Kloß im Hals bei? . . . . .	87
Was knackt in meinem Kiefer? . . . . .	87
Tipps für lockere Kaumuskeln . . . . .	88
<i>Zahnärztliche Begleitung</i> 88   <i>Stressverarbeitung</i> 89   <i>Alltag</i> 89	

<i>Bewegung, Anspannung, Entspannung</i> . . . . .	90
Daueranspannungen erkennen und verändern . . . . .	90
Die Bedeutung von Bewegung und Sport . . . . .	91
Keine Zeit für Bewegung und Ausgleich? . . . . .	92
Locker durch den Tag: Tipps für das Sitzen und die Arbeit am PC . . . . .	93
<i>Checkliste der spannenden Gewohnheiten beim Sitzen</i> 94	
<i>Checkliste für gutes Sitzen am Computer</i> 97	
<b>TEIL II</b>	
<b>Übungen für Hals, Nacken und Kiefer</b> . . . . .	101
<i>Das Basis-Programm für eine bessere Aufrichtung und Atmung</i> . . . . .	103
<i>Die Extras</i> . . . . .	118
Freier Hals . . . . .	118
Lockerer Nacken . . . . .	127
Entspannte Kiefer . . . . .	138
<i>FAQs zu den Übungen</i> . . . . .	141
<b>TEIL III</b>	
<b>Massagen und Selbstbehandlungen</b> . . . . .	143
Die Bindegewebsbehandlung . . . . .	143
Die Muskelbehandlung . . . . .	144
<i>Die Halsbehandlung</i> . . . . .	145
<i>Die Nackenbehandlung</i> . . . . .	151
<i>Die Kieferbehandlung</i> . . . . .	159
<i>Ausblick</i> . . . . .	164
<i>Dank</i> . . . . .	165

<b>Anhang</b> . . . . .	167
Übungen und Indikationen im Überblick . . . . .	167
Verzeichnis der Massagen und Selbstbehandlungen . . . . .	169
Literatur . . . . .	170