

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

TEIL I

Zwischen Kopf und Kragen:

Funktionelle Beschwerden einordnen	11
Nicht alles ist psychisch bedingt	12
Ein Blick in den Hals	15

<i>Halsbeschwerden</i>	<i>17</i>
----------------------------------	-----------

Missempfindungen im Hals	17
------------------------------------	----

Kloß im Hals – Globusgefühl	18
---------------------------------------	----

Was hilft beim Globusgefühl? 23 |

Enge- und Globusgefühl nach Schilddrüsenoperation 24

Ständiges Räuspern	25
------------------------------	----

Chronischer Hustenreiz	27
----------------------------------	----

Chronische Verschleimung im Hals	28
--	----

Was hilft bei Räuspern, Reizhusten und Verschleimung? 29

Übelkeit im Hals	30
----------------------------	----

Kältegefühle und Überempfindlichkeit	31
--	----

Was hilft bei Übelkeit und Überempfindlichkeit am Hals? 32

Bindegewebe (Faszien) und vegetative Störungen	33
--	----

Halsschmerzen	36
-------------------------	----

Was hilft gegen Halsschmerzen ohne Befund? 37

Schluckstörungen	40
----------------------------	----

Tipps für leichteres Schlucken 42

Stimmprobleme – Dysphonie und Heiserkeit	44
--	----

Wovon hängt unsere Stimme ab? 46 |

Tipps für eine bessere Stimme 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 60</i>	
<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? 66</i>	
Nacken und Tinnitus	68
<i>Was hilft bei Tinnitus? 69</i>	
Fehlhaltungen des Kopfs	73
<i>Die normale Kopfhaltung 75 Der vorgeschobene Kopf 75 </i>	
<i>Der seitlich geneigte Kopf 75 Der gedrehte Kopf 76 </i>	
<i>Der gebeugte Kopf 77</i>	
Tipps für den nackenfreundlichen Alltag	78
<i>Bewegen 78 Unterwegs 79 Gespräche und Sitzungen 79 </i>	
<i>Büro und Technik 80 Sport 81 Zu Hause 82 Schlaf 82</i>	
<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 88 Stressverarbeitung 89 Alltag 89</i>	

<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	

TEIL II

Übungen für Hals, Nacken und Kiefer	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
--------------------------------------	-----

TEIL III

Massagen und Selbstbehandlungen	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
-----------------------	-----

Anhang	167
Übungen und Indikationen im Überblick	167
Verzeichnis der Massagen und Selbstbehandlungen	169
Literatur	170