

## INHALT

Danksagung .....	11
Vorwort .....	13
Anmerkungen des Autors .....	15
Einführung .....	16
<b>TEIL I: DIE GRUNDLAGEN VERSTEHEN .....</b>	<b>25</b>
<b>1. Form und Funktion .....</b>	<b>26</b>
Die Fachbegriffe verstehen .....	26
Eine kleine Entwicklungsgeschichte .....	28
Die Form folgt der Funktion .....	29
Die Architektur von Gelenken und Wirbelsäule .....	30
Muskeln, Faszien und Sehnen .....	33
<b>2. Die gestörte Form .....</b>	<b>37</b>
Mit Arthrose leben .....	37
Der Mensch ist keine Maschine – einige Anmerkungen zum »Verschleiß« .....	39
Bandscheiben sind nur begrenzt haltbar .....	40
<b>3. Die gestörte Funktion .....</b>	<b>42</b>
Muskelschwäche .....	42
Verspannung und Verkürzung der Muskulatur .....	43
Haltung als Ausdruck von Kraft und Balance .....	45
Der Beckenboden – wichtig für Kontinenz und Sexualität .....	46
Der »Tennis-Ellbogen« – ein anschauliches Beispiel .....	50
Blockierung – Krankheit oder Notbremse bei Überbelastung? .....	51
<b>4. Die Muskulatur als Kraftwerk und Stoffwechselorgan .....</b>	<b>52</b>
Myokine – eine Jahrhundertentdeckung .....	52
Der Energiestoffwechsel .....	55

Über Hormone spricht man erst in den Wechseljahren . . . . .	57
Zuckerkrankheit – eine Volkskrankheit im Wandel. . . . .	58
Knochen lebt! . . . . .	59
<b>5. Schaltstellen und Störfelder. . . . .</b>	<b>60</b>
Blockaden der Beckengelenke. . . . .	60
Die Halswirbelsäule – ein Sinnesorgan . . . . .	64
Mit Störfeldern gut leben . . . . .	65
<b>TEIL II: DIE GESUNDHEIT ERHALTEN . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>1. Leben ist Bewegung. . . . .</b>	<b>68</b>
Eine Studie an gesunden Studenten. . . . .	68
Dystopes Fett macht krank. . . . .	69
Krebszellen außer Kontrolle. . . . .	71
<b>2. Prävention: Vorbeugen ist besser als heilen. . . . .</b>	<b>72</b>
Lebenserwartung und Lebensqualität. . . . .	72
Was wirkt in der Gesundheitsvorsorge? . . . . .	73
Ein paar Worte zum Thema »gesunde Ernährung«. . . . .	73
Gewichtskontrolle – nur eine Frage der Kalorienbilanz? . . . . .	75
»Autophagie« – ein Selbstreinigungsprogramm des Körpers . . . . .	76
Die fünf Grundfunktionen der Bewegung . . . . .	77
Koordination . . . . .	78
Ausdauernde Bewegung . . . . .	80
Körperliche Aktivitäten im Alltag. . . . .	83
Die Kraft hat Vorfahrt – ein Paradigmenwechsel . . . . .	85
Kraft und Balance erhalten . . . . .	86
<b>3. Eine kurze Einführung in die Trainingsphysiologie</b> <b>(Gastbeitrag Dr. sc. ETH David Aguayo) . . . . .</b>	<b>88</b>
Die Rekrutierung motorischer Einheiten. . . . .	88
Der Sinn der Muskelermüdung. . . . .	91
Die Energiebereitstellung für die Produktion von Kraft. . . . .	93
Die Bedeutung der Spannungsdauer . . . . .	95
Muskeln brauchen auch Erholung . . . . .	97
Muskeln produzieren nicht nur Kraft. . . . .	97

<b>4. Kieser Training</b> .....	99
Weit mehr als nur Krafttraining! .....	99
Die Trainingsregeln .....	101
Hantel oder Maschine? .....	103
Sind Trainingsmaschinen »klüger« als Hanteln? .....	104
Die präventive Wirkung des Kieser Trainings .....	109
So lernen Sie »kiesern« .....	110
Der Arzt oder Physiotherapeut stellt für Sie die Weichen. ....	111
Vom Training zur Therapie – ein fließender Übergang. ....	112
<b>5. Jugend und Alter</b> .....	113
Den Lebensstil ändern .....	114
Dreißig Jahre fit im Ruhestand? – Alles ist möglich .....	115
Good-Aging statt Anti-Aging .....	119
<b>6. Körper, Geist und Seele</b> .....	122
Wie erkennt unser Gehirn, ob neue Nervenzellen gebraucht werden? .....	122
Was stimuliert den Aufbau von Nervenzellen und die Leistung unseres Gehirns? .....	123
Warum ist dann nicht jeder Top-Sportler auch ein großer Denker? .....	124
Sind Sportler glücklichere Menschen? .....	125
Haben bewegte Menschen weniger Schmerzen? .....	126
Sport um jeden Preis? .....	127
<b>7. Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen!</b> .....	128
<b>8. Gelenke mit Halt und Führung</b> .....	131
<b>9. Muskeln für den Sport</b> .....	135
Schadet Sport den Bandscheiben? .....	135
Bandscheiben leben von Bewegung! .....	136
Schutz für die Wirbelsäule .....	138
<b>10. Empfehlungen für Training und Sport</b> .....	140

<b>TEIL III: ZURÜCKFINDEN ZUR GESUNDHEIT</b> .....	143
<b>1. Rücken und Gelenke</b> .....	144
Rücken und Gelenke in der Arztpraxis .....	144
Schmerztherapie ist mehr als Chemie. ....	147
Zum Thema »Physiotherapie« .....	148
Physiotherapeuten sind exzellente Diagnostiker .....	149
Noch ein Wort zur »Reha-Medizin« .....	150
<b>2. Vom Befund zur Diagnose – Chaos und Ordnung.</b> .....	152
<b>3. Meine Werkzeuge</b> .....	155
Mit den Händen heilen .....	156
Manuelle oder Chirotherapie .....	158
In der Therapie der Blockaden vollzieht sich ein Wandel. ....	159
Medizinische Kräftigungstherapie .....	162
Anforderungen an Therapiemaschinen .....	162
Die Ziele der Kräftigungstherapie .....	169
<b>4. Häufige Krankheiten und ihre Behandlung.</b> .....	171
»Unspezifische« Rückenleiden. ....	171
Der »Ischias« .....	172
Muskelschmerzen und Sehnenansatzschmerzen .....	173
Chronische Spannungskopfschmerzen. ....	174
Chronische Nackenschmerzen .....	175
Der Handy-Nacken. ....	176
Fibromyalgiesyndrom .....	176
Funktionelle Störungen der Wirbelsäule .....	177
Blockierung der Kreuz-Darmbein-Gelenke. ....	177
Kräftigungstherapie bei Kreuzbeinstörungen .....	182
Blockaden der Lendenwirbelgelenke .....	184
Blockaden der Rippen- und Brustwirbelgelenke .....	184
Blockaden der Halswirbelsäule und Muskeldysbalance. ....	189
Morphologische Störungen der Wirbelsäule .....	191
Chondrose, Spondylose und Spondylarthrose. ....	191
Radikuläre Schmerzsyndrome. ....	192

Pseudoradikuläre Schmerzsyndrome . . . . .	193
Frischer Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule . . . . .	194
Frischer Bandscheibenvorfall an der Lendenwirbelsäule. . . . .	195
Chronische Bandscheiben-Leiden . . . . .	197
Arthrose der Wirbelgelenke . . . . .	198
Stenosen des Wirbelkanals und Stenosen der Nervenaustrittslöcher . . . . .	198
Wirbelgleiten . . . . .	199
Schleudertrauma . . . . .	200
Instabilität nach Verletzungen der Wirbelsäule . . . . .	200
Skoliose . . . . .	201
Scheuermann-Krankheit . . . . .	202
Entzündliche Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule. . . . .	202
Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthritis) . . . . .	203
Bechterew-Krankheit. . . . .	204
Andere rheumatische Erkrankungen . . . . .	205
Krankheiten der großen Gelenke und ihrer Umgebung . . . . .	205
Schulterkrankheiten. . . . .	206
Muskelansatzentzündungen . . . . .	207
Krankheiten der Rotatorenmanschette . . . . .	209
Schulterenge . . . . .	210
Luxationsneigung . . . . .	214
Blockierung des Schultereckgelenks. . . . .	214
Fortgeleitete Schulterschmerzen . . . . .	215
Der »Tennisarm« – Prototyp eines Leidens . . . . .	215
Hüftschmerzen . . . . .	217
Hüftgelenksarthrose . . . . .	218
Knieschmerzen . . . . .	219
Achillesferse. . . . .	224
Krankheiten der inneren Organe . . . . .	224
Das Metabolische Syndrom . . . . .	225
Diabetes mellitus Typ2 . . . . .	226
Herz-Kreislauf-Erkrankungen . . . . .	228
Bluthochdruck. . . . .	229
Chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen . . . . .	230
Übergewicht und Adipositas. . . . .	232

<b>TEIL IV: DIE BEWEGLICHKEIT ERHALTEN</b> .....	<b>235</b>
<b>Eigenübungen</b> .....	236
<b>Gute Reise – ein Schlusswort</b> .....	248
<b>ANHANG</b> .....	250
Literaturverzeichnis .....	251
Quellennachweis. ....	254
Buchempfehlungen .....	255