

# Inhalt

<b>Prolog</b>	<b>1</b>
<b>1. Ein Termin beim Dienstleister, beim Freund oder beim Gott in Weiß?</b>	<b>9</b>
Sortierstile: Sie und Ihr Therapeut: Passt das zusammen?	9
Therapeutische Kommunikation: Haben Sie sich wirklich verstanden?	11
<b>2. Der Mensch, ein „rezeptorgesteuertes“ Wesen</b>	<b>29</b>
Das Gehirn ist nur bedingt der König	29
Und was haben diese „Rezeptoren“ mit meinem Rücken zu tun?	35
Schmerz hemmt Muskeln: Muskeltesten ist funktionelle Neurologie	38
Bewegungsplanung und -steuerung: Fazit	42
Neuroplastizität: Das Hirn lernt gute und schlechte Dinge	43
Positive Neuroplastizität	45
Negative Neuroplastizität	48
Anwendung: Schmerztherapie in eigener Regie:	
B&E-Punkt-Stimulation	49
Injury Recall Technique (IRT): erweiterte Interferenz- und Reset-Therapie der Applied Kinesiology	51
Neuroplastizität und praktische Anwendungen: Fazit	56
Trainingsprogramme: Kraft, Ausdauer oder was?	57
Stabilisierendes Training: Gesundheit und Kraft	58
In der Essenz sind folgende Dinge zum Training wichtig	61
Swingstick und Therapiekreisel	65
Training mit Vibrationsplatte	72
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es	75
Therabänder als Ersatz für den Swingstick	77
Training im Vierfüßlerstand	79
Dehnen, beweglich machen	81
Ausdauertraining	86
Was heißt nun aber wirklich „Ausdauertraining“?	87
Energiegewinnung	88
Energiebildung beim Training	93

Leistungsdiagnostik: Respiratorischer Quotient (RQ)	95
Die Art der Energiebildung ist belastungsabhängig	96
Energiebildung und Training: Fazit	98
Trainingsintensitäten	99
Ausdauertraining: Fazit	103
Muskelkrämpfe: nicht nur Magnesium!	104
Muskelkontraktion	105
Krampfsursachen	108
Muskelkrämpfe: Fazit	111
<b>3. „Herr Doktor, ich habe Rücken“</b>	<b>113</b>
Lokalisierter Lendenwirbelsäulenschmerz	115
Strain-Counterstrain-Störung	115
Überlastungsverspannung der Wirbelsäulenmuskulatur	118
Hexenschuss	118
Wirbelsäulenmanipulationen	119
Sakroiliakgelenk-Störungen	121
Ausstrahlender Lendenwirbelsäulenschmerz	130
Schmerz im Lendenbereich und Oberschenkel	130
Schmerz im ganzen Bein, bis in die Füße	133
Behandlung von Nervenwurzelschmerzen	135
Piriformis-Syndrom	139
Rückenschmerzen: Fazit	142
<b>4. Hüfte, ohne Schwung</b>	<b>145</b>
Muskuläre Ungleichgewichte	146
Gelenkbedingte Muskelhemmung	146
Muskelhemmung bei Beckenverwringung und Organstörungen	147
Die Hüfte klemmt: Impingement	148
Vordere Labrumverletzung, vordere Subluxation (Anteverision)	149
Hintere Labrumverletzung, hintere Subluxation (Retroversion)	150
Infektionen	150
Trainingsbehandlung der Hüfte	156
Hüftbeschwerden: Fazit	158
<b>5. Knieschmerzen</b>	<b>159</b>

Gelenkbedingte Muskelhemmung	161
Vorderer Knieschmerz	162
Schmerzen an der Knie-Innenseite	164
Schmerzen an der Knie-Außenseite	167
Schmerzen an der Knie-Rückseite	169
Trainingsbehandlung	170
Knieschmerzen: Fazit	171
<b>6. Mir tun die Füße weh</b>	<b>173</b>
Normale Füße, normales Gehen	173
Der Gangzyklus, der Laufstil	175
Laufstil: Fazit	177
Knick-Senkfüße	177
Fersensporn	179
Vorfußschmerzen	184
Fußbeschwerden: Fazit	185
<b>7. Kopf- und Nackenschmerzen</b>	<b>187</b>
Fehlbiß und seine Folgen: Kраниomandibuläre Dysfunktion	190
Nackenschmerz und Schleudertrauma	195
Gestörtes Gleichgewicht und Haltungsunsicherheit	197
Kopf- und Nackenschmerzen: Fazit	203
<b>8. Schmerzhaftes Schulter</b>	<b>205</b>
Auch an der Schulter kann es klemmen: Impingement-Syndrom	205
Schmerzen, die in Schulter und Arm ausstrahlen	208
Schulterschmerzen: Fazit	210
<b>9. Tennis-Ellenbogen, Golfer-Ellenbogen</b>	<b>211</b>
Ellenbogenschmerzen: Fazit	214
<b>10. Das Kreuz mit dem Bauch</b>	<b>215</b>
Darmhirn	217
Ziemlich dichte Grenze: Blut-Hirn-Schranke	225
Darm-Hirn-Achse, Neurotransmitter: Fazit	233
Säure in der Speiseröhre: Refluxkrankheit	235
Die Säure des Magens	236
Magensäure und Säure-Basenhaushalt: Fazit	244
Behandlungsalternativen der Refluxkrankheit	249
Refluxkrankheit: Fazit	253

Gaswerk Darm: Stinkt es oder kracht es?	254
Laktose-Intoleranz	255
Fruktose-Intoleranz	256
Sorbit-Intoleranz	256
FODMAP	257
„Überwucherungs-Syndrom“: die richtigen Bakterien am falschen Platz	257
Fäulnis, Gärung, Entzündung durch Fremdkeime	273
Fehlbesiedelung durch Bakterien: Fazit	278
Candida, die Süße	279
Reizdarmsyndrom	297
Definition	298
“Stille“ Entzündung, Infektion auch beim Reizdarmsyn- drom	301
Unverträglichkeiten	307
Testung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten	314
Reizdarmsyndrom: Fazit	317
<b>11. Gewichtsprobleme</b>	<b>319</b>
Lust aufs Essen – Sättigungsmechanismen	321
Kurzfristige Kontrolle	322
Langfristige Signale	326
Wenn es schief läuft mit den Hormonen	328
Kohlenhydrat-Fehlernährung	328
Insulin-Resistenz und ihre Folgen	329
Unterzuckerung: Hypoglykämie	336
Gutes Fett, schlechtes Fett	340
Gesättigte Fettsäuren	344
Einfach ungesättigte Fettsäuren	345
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	345
Fettsäurequellen	348
Fettsäuren: Fazit	354
Diäten bei Gewichtsproblemen	355
Low Carb und des Kaisers neue Kleider	356
Intervallfasten	358
Steinzeit-Diät, Paläo-Diät	361
Diäten: Fazit	363

<b>12. Glücklichsein</b>	<b>367</b>
Emotionaler Stress und Resilienz	367
Wohlgeformte Zielbestimmung	373
Salutogenese: Fokus auf Gesundheit	375
Sie haben die Ressourcen für ein glückliches Leben	376
Positive Glaubenssätze sind Ressourcen	378
Negative Glaubenssätze erkennen, durch positive ersetzen	388
Ist es vielleicht besser, einfach zu glauben?	395
Werte sind Ressourcen	396
Suchen Sie sich eine Mission	400
Resilienz: am Trauma wachsen	403
<b>13. Selbstbehandlung von Blockaden</b>	<b>417</b>
„Ich hab’s vergeigt“	417
Klopfen: Neustart, wenn der Computer hängt	420
<b>Epilog</b>	<b>425</b>
<b>Quellennachweis nach Kapiteln</b>	<b>429</b>