

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<i>Das Skelett – durch Gelenke beweglich</i>	<b>13</b>
<i>Das Angeborene und das Erworbene</i>	<b>15</b>
<i>Es gibt keinen Zufall</i>	<b>18</b>
<b>Erster Teil</b>	
<b>Warum unsere Gelenke schmerzen</b>	<b>21</b>
<b>Ein Überblick über die Ursachen von Gelenkschmerzen</b>	<b>22</b>
<i>Verletzungen</i>	<b>22</b>
<i>Rheuma</i>	<b>23</b>
<i>Schlechte Ernährungsgewohnheiten</i>	<b>23</b>
<i>Die Beziehungen zwischen unseren Organen und unseren Gelenken</i>	<b>24</b>
<i>Die Kraft der Emotionen</i>	<b>25</b>
<i>Der Schmerz erwacht</i>	<b>27</b>
<i>Beschäftigen wir uns mit unseren eigenen Schmerzen</i>	<b>28</b>
<i>Gelenkschmerzen und Selbstachtung</i>	<b>29</b>
<i>Interpretation der Symptome</i>	<b>30</b>
<i>Manuelle Therapien</i>	<b>31</b>

<b>Trauma</b>	<b>35</b>
<i>Der Unfall</i>	<b>35</b>
<i>Ein Riss in der Schutzzone</i>	<b>37</b>
<i>Eine Störung des elektromagnetischen Feldes</i>	<b>38</b>
<i>So reagieren wir auf Verletzungen</i>	<b>40</b>
<i>Der emotionale Widerhall unserer Traumata</i>	<b>42</b>
<i>Posttraumatische Narben</i>	<b>44</b>
<i>Kann man einen Schmerz erneut erleben?</i>	<b>46</b>
<i>Kann man von einer Verletzung vollständig genesen?</i>	<b>46</b>
<i>Muss man sofort nach einem Unfall zum Arzt?</i>	<b>49</b>
<b>Rheuma</b>	<b>51</b>
<i>Nicht verwechseln: Arthrose und Arthritis</i>	<b>51</b>
<i>Arthrose</i>	<b>51</b>
<i>Arthritis</i>	<b>54</b>
<i>Auch dies nicht verwechseln: Osteoporose und Osteopenie</i>	<b>58</b>
<i>Die Fortschritte in der Medizin</i>	<b>59</b>
<b>Gelenke und Organe</b>	<b>61</b>
<i>Schmerzprojektion</i>	<b>61</b>
<i>Auch unsere Organe sind gelenkig verbunden</i>	<b>63</b>
<b>Die Gelenke und das Verdauungssystem</b>	<b>65</b>
<b>Gelenke und Hormonstörungen</b>	<b>67</b>
<b>Die emotionale Dimension</b>	<b>69</b>
<i>Energie und Gelenke</i>	<b>71</b>
<b>Zweiter Teil</b>	
<b>Gut für sich selbst sorgen</b>	<b>73</b>
<b>Was kann ich für mich tun?</b>	<b>74</b>
<i>Eine klare Sicht der Dinge erwerben und bewahren</i>	<b>76</b>
<i>Für eine gute Ernährung sorgen</i>	<b>79</b>
<i>Abnehmen</i>	<b>93</b>
<i>Eine gute Lebenshygiene einhalten</i>	<b>96</b>
<i>Das sollten Sie vermeiden</i>	<b>102</b>

<b>Unterschiede zwischen den Gelenken</b>	
<b>von Männern und Frauen</b>	<b>105</b>
<i>Typische Gelenkbeschwerden und ihre Ursachen bei Frauen</i>	<b>105</b>
<i>Typische Gelenkbeschwerden und ihre Ursachen bei Männern</i>	<b>106</b>
<b>Eine gute Haltung einnehmen</b>	<b>108</b>
<i>Eine gute Haltung</i>	<b>108</b>
<i>Spezifische Behandlungen aus der Natur</i>	<b>113</b>
<b>Dritter Teil</b>	
<b>Unsere Gelenke</b>	<b>117</b>
<b>Knöchel und Fuß</b>	<b>118</b>
<i>Funktion</i>	<b>118</b>
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	<b>119</b>
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	<b>119</b>
<i>Körperhaltungen</i>	<b>120</b>
<i>Erkrankungen des Fußes</i>	<b>123</b>
<i>Empfehlungen</i>	<b>125</b>
<b>Das Knie</b>	<b>129</b>
<i>Funktion</i>	<b>129</b>
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	<b>130</b>
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	<b>130</b>
<i>Erkrankungen des Knies</i>	<b>133</b>
<i>Empfehlungen</i>	<b>135</b>
<b>Das Becken und die Hüften</b>	<b>138</b>
<i>Das Becken</i>	<b>138</b>
<i>Die Hüften</i>	<b>139</b>
<i>Eine genauere Betrachtung der Hüften</i>	<b>140</b>
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	<b>141</b>
<i>Erkrankungen der Hüfte</i>	<b>143</b>
<i>Empfehlungen</i>	<b>144</b>
<b>Die Wirbelsäule</b>	<b>145</b>
<i>Seit der Mensch auf zwei Beinen steht</i>	<b>145</b>
<i>Ich habe Rückenschmerzen</i>	<b>147</b>
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	<b>152</b>
<i>Empfehlungen</i>	<b>155</b>

<b>Lendenwirbelsäule – Kreuzbein (Sakrum) – Steißbein</b>	<b>157</b>
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	157
<i>Verletzungen des Steißbeins</i>	159
<i>Empfehlungen für das Wohlbefinden der Lendenwirbelsäule</i>	164
<b>Brustwirbelsäule und Brustkorb</b>	<b>166</b>
<i>Speziell die Brustwirbelsäule</i>	166
<i>Speziell der Brustkorb (Thorax)</i>	167
<i>Der Brustkorb als Sitz von Emotionen</i>	167
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	169
<i>Störungen an Brustwirbelsäule und Brustkorb</i>	170
<i>Empfehlungen</i>	171
<b>Die Halswirbelsäule</b>	<b>172</b>
<i>Die Halswirbelsäule und unsere Emotionen</i>	173
<i>Beschwerden der Halswirbelsäule</i>	176
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	183
<i>Empfehlungen</i>	183
<b>Die Schulter</b>	<b>187</b>
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	187
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	190
<i>Erkrankungen der Schulter</i>	190
<i>Empfehlungen</i>	192
<b>Der Ellbogen</b>	<b>194</b>
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	194
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	195
<i>Erkrankungen und Verletzungen der Ellbogen</i>	195
<i>Empfehlungen</i>	197
<b>Hand und Handgelenk</b>	<b>198</b>
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	198
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	199
<i>Erkrankungen und Verletzungen an Handgelenk und Hand</i>	200

<b>Schädel und Kiefer</b>	<b>202</b>
<i>Der Schädel</i>	<b>202</b>
<i>Verletzungen und Probleme des Schädels</i>	<b>203</b>
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	<b>204</b>
<i>Kraniale Osteopathie</i>	<b>204</b>
<i>Der Oberkiefer und der Unterkiefer</i>	<b>205</b>
<i>Psychisch-emotionale Zusammenhänge</i>	<b>205</b>
<i>Die Beziehungen zu den Organen</i>	<b>208</b>
<i>Kieferprobleme</i>	<b>208</b>
<b>Die Wirkung von Körperausdruck und Körperhaltung auf die Wirbelsäule</b>	<b>212</b>
<i>Die Halswirbelsäule</i>	<b>214</b>
<i>Die Kiefergelenke und die Halswirbelsäule</i>	<b>217</b>
<i>Die Halswirbelsäule und die Organe des Halses</i>	<b>217</b>
<i>Brustwirbelsäule und Thorax</i>	<b>218</b>
<i>Rücken, Brustkorb und innere Organe</i>	<b>219</b>
<i>Die Lendenwirbelsäule</i>	<b>224</b>
<b>Die Angst und unsere Gelenke</b>	<b>227</b>
<i>Auf welches Gelenk wirkt die Angst sich aus?</i>	<b>227</b>
<b>Schlussbetrachtung</b>	<b>229</b>
<i>Jean-Pierre Barral</i>	<b>232</b>
<i>Den Therapeuten sorgfältig auswählen</i>	<b>233</b>
<i>Ausgewählte Adressen</i>	<b>234</b>
<b>Dank</b>	<b>237</b>
<b>Impressum</b>	<b>239</b>