

THEORIE

Shaolin-Training hilft	5	Die Elemente der Gelenke	29
DAS WEISS MAN ÜBER ARTHROSE	7	Was die Gelenke mit anderen Körpersystemen zu tun haben	34
Arthrose – Definitionen und Beschreibungen	8	Warum schmerzt die Arthrose?	34
Arthrose – die alte Definition	9	Adipositas und Arthrose	38
gerät ins Wanken	9	Warum der Körper Entzündungen auslöst?	40
Arthrose – eine Systemerkrankung	10	Entzündungsreaktionen im arthrotischen Gelenk	43
Stress – Entzündung – Knorpelschädigung	14	Darm und Gelenkgesundheit	46
Ins Innere der Gelenke geschaut	22	Extra: Einfluss der Ernährung auf Arthrose	51
Gelenke für den aufrechten Gang	22	Psycho-Neuro-Immunologie: Körper-Geist-Seele-Medizin	52
Extra: In jungen Jahren gelegte Arthrose-Auslöser	25	Die Körpermedizin wird infrage gestellt	53
Im Zentrum des Gelenks steht der Knorpel	26	Die wichtige Funktion der Psyche	54
		Können Emotionen Arthrose verursachen?	57
		Das Bio-Psycho-Soziale Modell	60

PRAXIS

SHAOLIN - KAMPFKUNST, LE- BENSKUNST, GELENKKUNST 65

Uraltes Wissen ist hochaktuell 66

Lernen, den eigenen Körper
zu verstehen 67

Gesundheit und Krankheit –
ein Gleichgewichtssystem 70

Die Kunst zu leben 71

Arthrose ist Verlassen
des Gleichgewichts 74

»Qi« – die Lebensenergie 75

Meditation als innere
Kampfkunst 77

MIT SHAOLIN ZU STARKEN, GESUNDEN GELENKEN 81

Warum ein Shaolin-Training? 82

Basis der Kampfkunst 82

Zu den Übungen 84

Übungen mit dem Dai-Sifu 86

Übungen zur Meditation und
Achtsamkeit 87

Übungen zum Energiefluss –
das Qi laufen lassen 92

Bewegungsübungen für die
Arm- und Beingelenke 98

Übungen zur Stabilisierung
der Muskeln und Faszien 110

Muskelaufbau mit dem Kurzband 124

Übungen zur Beruhigung
der Gelenke 132

ANHANG

Bücher, die weiterhelfen 138

Adressen, die weiterhelfen 139

Sachregister 140

Übungsregister 141

Impressum 143