

# Inhalt

- 6 **Was mich bewegt**
  - 9 Frühe Jahre
  - 12 Meine Ausbildung
  - 14 Von Berlin nach München
  - 16 Besondere Erlebnisse
  - 19 Meine Medizin
- 22 **Bewegung –  
das Lebenselixier**
  - 26 Warum Bewegung  
lebenswichtig für uns ist
  - 46 Muskeln –  
meine große Faszination
  - 54 Die ganzheitliche Wirkung  
der Bewegung
  - 63 Das Laufen –  
der schnellste Weg  
zur Gesundheit
  - 72 Bringen Sie sich jetzt  
in Bewegung!
- 74 **Bindegewebe –  
das lebenswichtige  
Organ**
  - 81 Wie das Bindegewebe  
aufgebaut ist
  - 84 Was das Bindegewebe  
umschließt, miteinander  
verbindet, schützt und  
zusammenhält
  - 100 Erfahrungen aus meiner Praxis
  - 110 Wie die Faszien  
geschmeidig bleiben
  - 114 Meine Formel für ein gesundes,  
bewegtes und erfülltes Leben

120 **Sportverletzungen  
wirksam behandeln  
und heilen**

120 **Richtig trainieren wie die Profis**

- Die wichtigsten Hilfsmittel und Anwendungen zur Erstversorgung
- Warm up und Cool down
- Training und Ernährung im richtigen Maß

152 **Verletzungen an Fuß und Knie**

- Mittelfußprellung
- Fußdeformitäten
- Fersensporn
- Blasenbildung
- Nagelhämatom
- Sprunggelenksverletzungen
- Achillessehnenreizung
- Knochenhautentzündung/Periostitis
- Schienbeinprellung
- Kniegelenksverletzungen

196 **Verletzungen an Rücken,  
Hüfte und Muskulatur**

- Leistenverletzungen
- Kreuzschmerzen
- Nackenschmerzen/Nackensteife
- Muskelprellung/»Pferdekuss«
- Compartment-Syndrom
- Muskelkrampf
- Muskelkater
- Muskelverhärtung, neurogen
- Muskelzerrung
- Muskelfaserriss

240 **Verletzungen an Schulter,  
Ellenbogen und Hand**

- Schultergelenksverrenkung
- Schulter-eckgelenkssprengung
- Schultersteife/Frozen Shoulder
- Tennisarm/Tennis-Ellenbogen, Golfer- und Werfer-Ellenbogen
- Fingerverletzungen

260 **Wunden, Kopfverletzungen,  
Brüche und Entzündungen**

- Platzwunden am Kopf
- Riss- und Platzwunden
- Schürfwunden
- Nasenbluten
- Gehirnerschütterung
- Augenverletzungen
- Ohrverletzungen
- Mundverletzungen
- Knochenbruch/Fraktur
- Sehnenscheidenentzündung
- Schleimbeutelentzündung
- Hautreizungen

286 **Literatur und Quellen**

288 **Impressum**