



■ Vorwort	7	– Distorsion oberes Sprunggelenk	31
<b>Körperbereiche</b>		– laterale Band-Kapsel-Ruptur	31
■ Bein	10	– Umknicken, Verstauchung	31
– Schienbeinkantensyndrom	10	– Reizung der Plantarsehne (Plantarfasciitis)	33
– Tibiakantensyndrom	10	– Reizung des Lig. plantare longum	33
– Reizung der Schienbeininnenkante	10	– Fersenbein (Calcaneus)	34
– Kompartmentsyndrom/Logensyndrom	11	– Fersensporn	34
■ Knie	14	<b>Special</b> Interview mit Dr. Thomas Wessinghage	36
– Kniescheibe/Patella	14	– Mittelfußknochen (Metatarsalia)	38
– Patella-Spitzensyndrom	14	– Marschfraktur (Ermüdungsbruch, Stressfraktur)	38
– Chondropathia patellae	14	– Großzehe, Großzehengrundgelenk	39
– Kniegelenksarthrose, Knorpelschaden	14	– Arthrose	39
– Reizung Tuberositas tibiae	16	– Hallux valgus, Hallux rigidus	39
– Ansatz Lig. patellae	16	– Fußpilz, Nagelpilz, Mykose	41
– Insertionstendopathie	16	– Fußdeformitäten	43
– Morbus Osgood-Schlatter	16	– Längsgewölbe	43
– Meniskusverletzung/Meniskus-schaden	17	– Quergewölbe	43
– Kreuzbandriss, vorderer (vordere Kreuzbandruptur)	18	– Spreizfuß, Senkfuß, Knick-Senk-Spreiz-Fuß, Plattfuß	43
<b>Special</b> Stretching für Läufer	21	– Ermüdungsbruch/Stressfraktur	46
■ Fuß, Sprung- und Fußgelenke	28	<b>Special</b> Sport und Schuh	47
– Achillessehne	28	<b>Special</b> Female Athlete Triad	52
– Achillessehnenreizung	28	■ <b>Rücken, Wirbelsäule</b>	53
– Achillessehnenriss	28	– Muskelverspannungen, Myogelosen	53
– Schleimbeutelentzündung am Achillessehnenansatz (Tuber calcanei)	28	– Bandscheibenvorfall/-prolaps	55
– Insertionstendopathie	28	– Ischiasbeschwerden	55



– Bandscheibenvorwölbung/ -protrusio	55	– Schulterreckgelenksprengung	66
– Wirbelbogen-Ermüdungsbruch	59	– AC-Gelenksprengung	66
– Spondylylose	59	– Schulterluxation, Schulter- verrenkung	67
– Lendenschmerz	59	■ <b>Hüftgelenk</b>	70
– Lumbago	59	– Hüftgelenksarthrose	70
– Hexenschuss	59	– Oberschenkelhalsbruch/ Schenkelhalsfraktur	71
– Wirbelgleiten	61	– Trochanter-major-Friktions- syndrom	74
<b>Special</b> Kinesiotaping	62	– Insertionstendopathie	74
■ <b>Schultergelenk</b>	65	<b>Special</b> Kräftigungsübungen	76
– Schlüsselbeinbruch (Klavikulafraktur)	65		



## Krankheiten

■ Allergien	88	<b>Special</b> Schwangerschaft und Sport	126
<b>Special</b> Komplementärmedizinische Alternativbehandlungen	92	■ Krampfadern/Bindegewebs- schwäche	129
■ Arthrose (Gelenkverschleiß)	96	■ Durchfall (Diarrhö)	132
<b>Special</b> Ernährung bei Gelenk- beschwerden und Arthrose	97	<b>Special</b> Gesunder Darm: schnellere Erholung, starkes Immunsystem	134
■ Asthma bronchiale	102	■ Herzkrankheiten	136
■ Bluthochdruck/Hypertonie	105	– Herzschwäche (Herzinsuffizienz)	136
■ Depression/endogene, reaktive	110	– Herzmuskelentzündung	136
<b>Special</b> Motivation und Sport	114	■ Infektionskrankheiten/Virus- erkrankungen	141
■ Diabetes mellitus Typ 1/Typ 2	116	– Borelliose, FSME	141
■ Gefäßkrankheiten und die Folgen	122	– Grippe, Erkältung	141
– Durchblutungsstörungen	122	<b>Special</b> Regenerationswunder Mensch	148
– arterielle Verschlusskrankheit	122	■ Kopfschmerz	151
– koronare Herzkrankheit	122	– Migräne	151
– Herzinfarkt	122	– Spannungskopfschmerz	151
– Schlaganfall	122		

# Inhalt

■ Kreislaufstörungen, Hypotonie	155	■ Wunden	180
■ Magengeschwür (Ulcus ventriculi)		– Haut- und Nagelverletzungen	180
Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus duodeni)	157	– Blasen	180
<b>Special</b> Coolpack gegen aktivierten Quarkwickel	161	– blutunterlaufene Nägel	180
■ Muskelkater	162	– Hautreizungen (Scheuern, Reiben)	180
■ Muskelkrampf	165	– »Wolf«beschwerden	180
■ Muskelzerrung, Muskelfaserriss, Muskelbündelriss, Muskelriss	167	■ Überforderung	184
<b>Special</b> Kräftigungsübungen	170	– Burn-out-Syndrom	184
■ Sehnenriss/Sehnenruptur	173	– stressbedingte Erkrankungen	184
■ Osteoporose	175	– Übertraining	184
		<b>Special</b> Kohlenhydrate und Aminosäuren im Sport	188



## Symptome

■ Übelkeit	192	<b>Special</b> Gewürze und Kräuter gegen Entzündungen	214
■ Fieber	193	■ Seitenstechen	215
■ Schlafstörungen	195	<b>Special</b> Sport und Dialyse	216
■ Unlust, Leistungsabfall	198	<b>Special</b> Ernährung und Nährstoffempfehlungen	218
■ Übergewicht	200	■ Infektanfälligkeit, Immunschwäche	225
■ Untergewicht	205		
■ Verstopfung/Obstipation	208		
■ Schmerzen	210		
– Magenschmerzen	210		
– Muskelschmerzen	210		
– Kopfschmerzen	210		
– Fibromyalgiesyndrom/somatoforme Schmerzstörung	210		

## Anhang

■ Homepage der Autoren/Bezugsquellen	228
■ Stichwortverzeichnis	229