



Stichwortverzeichnis

A

Acetylsalicylsäure 194
 AC-Gelenksprengung
 – siehe Schultergelenksprengung
 Achillessehne 28
 – Reizung 28
 – Riss 28
 – Schwellung 29
 – Vorbeuetipps 29
 Achillessehnenriss 173
 Ackerschachtelhalm
 – Kieselsäure 221
 Ackerschachtelhalmtée
 – Rezept 221
 Ähnlichkeitsregel
 – Homöopathie 92
 Allergene
 – vermeiden 103
 Allergenkontakt
 – Vermeidung 89
 Allergie 88f.
 – Antikörpernachweis 88
 – Bewegung 89
 Alternativbehandlung 91
 Aminosäuren 188
 – Regenerationsprinzip 185
 Amonorrhö 52
 Angstscala
 – Depression 110
 Anorexie 205
 – Läuferinnen 52
 Antihistaminika 88
 Antioxidanzien 97, 119, 123, 220
 Aqua-Jogging 50, 130
 Arginin 182
 – Lebensmittel 139
 Arterielle Verschlusskrankheit 122
 Arthrose 39, 96
 – Gipsverband 100
 Arthroskopie 17, 68
 Asthma bronchiale 102
 – Ursachen 102
 Asthmaanfall
 – akuter 103
 Augenhintergrunduntersuchung 106
 Ausdauersport
 – Rückenprobleme 61
 Ausdauertraining 141

B

Ballaststoffe 119, 158
 – Strategien für Aufnahme 158
 Balsame
 – äußerliche 98
 Band-Kapsel-Ruptur

– laterale 31
 Bandscheibenvorfall 55
 – körperliche Aktivität 58
 – Operation 56
 – Untersuchungsmethoden 56
 Bandscheibenvorwölbung 55
 Bankart-Operation 68
 Barfußlaufen 44
 Basisernährung
 – Gelenksbeschwerden 97
 Bauchmuskulatur
 – Kräftigung 76
 Beinachsenfehler 28
 Beinlängendifferenz 28
 Belastungsschmerzen
 – Hüfte 71
 Benzodiazepine 195
 Beta-Sympathomimetika 89, 103
 Bewegung
 – regelmäßige 118
 – sanfte 141
 Bewegungsapparat
 – Schädigung 53
 Bewegungstraining
 – Bandscheibenvorfall 58
 Bindegewebe
 – kräftiges 218
 – Nährstoffempfehlung 218
 Bindegewebsschwäche 129
 Biofeedback-Therapie 152
 Bisphosphonate 176
 Blasen 180f.
 Blutdruckmessung 106
 Bluthochdruck 105
 – Demenz 105
 – EKG 106
 – Ernährungstipps 108, 123
 – Laborwerte 106
 – Lebensweise 107
 – Medikamente 106
 – Patient compliance 107
 – Tipps zum Senken 107
 – Weinkonsum 108
 Body-Mass-Index 200
 Borelliose 141, 143
 Bulimie 205
 Burn-out-Syndrom 184f.

C

Chili 98, 203, 214
 – Schleimhautschutz 158
 Chondroitin 221
 Chronische Polyarthrit 211

Clusterkopfschmerz 151
 Coolpack 161
 COPD 102
 Cromoglicinsäure 89, 103
 Curcuma 98

D

Darmflora
 – Kräftigung 89, 134
 Darmsanierung 134
 Darmschleimhaut
 – Kräftigung 135
 Depression 110
 – Lebensmittel 112
 Diabetes mellitus 116
 – Ernährung 119
 – gesundheitliche Folgen 117
 – Körpergewicht 116
 – Übergewicht 200
 – Wohlstandserkrankung 117
 Diabetiker
 – Ernährungstipps 120
 Dialyse
 – Kaliumaufnahme 217
 – Sport 216
 Diarrhö
 – siehe Durchfall
 Distorsion
 – Sprunggelenk 31
 Duplexsonografie
 – Krampfadern 129
 Durchblutungsstörungen 122
 Durchfall 132
 – Auslöser 132
 – Ernährungstipps 133
 Dynamische Hüftschraube 73

E

Einlagen
 – Für und Wider 45
 Einschlafrituale
 – Schlafstörungen 96
 Eisanwendung 30, 33
 Entspannungstraining 111, 152, 184
 Entzündungen
 – Gewürze und Kräuter 212
 Enzyme 98(2)
 – antioxidative 220
 – Wundheilung 182
 Erkältung 141
 Erkältungskiller
 – Rezept 144
 Ermüdungsbruch
 – Entlastung 50
 – Knochenszintigrafie 50

– Röntgenschichtaufnahme 50
 – Untersuchung 50
 Ernährungsschulung 118
 Ernährungstipps
 – Bluthochdruck 108
 Erstverschlimmerung 92

F

Fehlhaltungen 53
 Female Athlete Triad 52, 205
 Fersenbein 34
 Fersensporn 34
 – ursächliche Behandlung 35
 Fibromyalgie 210f., 211
 Fieber 193f.
 – Komplementärmedizin 194
 Folsäure
 – Schwangerschaft 127
 FSME 141, 143
 Fußdeformitäten 43
 Füße
 – Alltagsübungen 45
 – Wunderwerk 44
 Fußfehlstatik 28
 Fußgewölbe
 – schwaches 33
 Fußgymnastik 46
 – Sprunggelenkrisis 33
 Fußnägel
 – Schneiden 41
 Fußpilz 41
 Fußquergewölbe 38
 Fußsohlenband
 – siehe Ligamentum plantare longum 33
 Fußsohlensehnenplatte
 – siehe Plantarsehne 33

G

Gastritis 157
 Gefäße
 – gesunde 122
 Gefäßkrankheiten 122f.
 Gefäßwände
 – Veränderungen 105
 Gelenk
 – Abnutzungsprozess 96
 Gelenksbeschwerden
 – Ernährung 97
 Gelenke
 – Ernährung 100
 Gelenkentzündung
 – Quarkwickel 161
 Gesäßmuskulatur
 – Kräftigung 79
 Getreide
 – Lektin 135

Stichwortverzeichnis

- Gewürze
– Entzündungen 212
Gipsverband
– Sprunggelenkskrisis 32
Glucosamin 221
Grippe 141
Großzehe 39
Großzehengrundgelenk 39
- H**
Hallux rigidus 39
Hallux valgus 39, 45
– Tape-Verband 41
– Weichteiloperation 40
Hallux-valgus-Nachtschiene 40
Halswirbelsäule 56
Hämorrhoiden 130
Hautausschlag 89
Hautreizungen 180f.
Hauttest
– Allergie 88
Hautverletzungen 180f.
Herzinfarkt 122
Herzinsuffizienz
– siehe Herzschwäche
– Behandlungsstadien 136
– Ernährungstipps 138
– Gründe 136
– Medikamentengruppen 138
Herzkrankheiten 136f.
Herzmuskelenzündung 136
Herzphobie 136
Herzschutzstoffe 139
Herzschwäche 136
Hexenschuss 59
Hinterer Schienbeinmuskel 10
Hohlfuß 45
Homocystein 140
Homöopathie 91
– Verdünnungsstufen 93
Hormonersatztherapie 177
Hüftendoprothetik 71
Hüftgelenk 70f.
Hüftgelenksarthrose 70
Hypertonie
– siehe Bluthochdruck
Hypotonie 155f.
– Ernährungstipps 155
- I**
Immundrink
– Rezept 145
Immun-Omelette
– Rezept 145
Immunschwäche 225
Infektanfälligkeit 225
Infektionskrankheiten 141f.
Ingwer 98
Innerer Schweinehund 114
- Insertionstendopathie 16, 28, 74
Insulin 116
Ischiasbeschwerden 55
- J**
Jogging 60, 100, 152
Joghurt
– probiotischer 134
Johanniskraut 113
- K**
Kava-Kava 113
Kenzo Kase
– Chirotherapeut 62
Kernspintomografie 56
Kieselsäure 97, 218
– Wunden 182
Kinesiotape
– Fersensporen 35
Kinesiotaping 62
– Schmerzbehandlung 63
Klavikulafaktur
– siehe Schlüsselbeinbruch
Kneipp-Kuren 142
Knick-Senk-Spreiz-Fuß 33, 43
Kniegelenk
– Aufbau 14
Kniegelenksarthrose 14
Kniescheibe 14
Kniestreckmuskulatur
– Dehnung 15
Knie-Tape 17, 20
Knoblauch 123
Knochenbrüche
– Symphytum Q3 67
Knochendichte
– niedrige 175
Knochendichtemessung 176
Knochenhautreizung 10
Knorpelschaden 14, 18, 96
Kohlenhydrate 188
Kollagenhydrolysat 221
Kompartmentsyndrom 11
– akutes 12
Komplementärmedizin 91
Kompressionsstrümpfe 130
Kopfschmerz 151f.
– primärer 151
Kopfschmerzen 210f.
Koronare Herzkrankheit 122
Körperhaltung
– ungünstige 55
Körperhygiene 41
Körperwahrnehmung 111
Kortison 103
Kräftigungsübungen 76f., 170
Krampfadern 129
Kräuter
– Entzündungen 212
Krebsrisiko
– Ausdauertraining 141
Kreislaufstörungen 155f.
– Notfalltrinkmischung 156
Kreuzband-Ersatzplastik
– Trainingsbeginn 18
– vordere 18
Kreuzbandriss
– vorderer 17
Künstliches Hüftgelenk 70
Kupfer 98
- L**
Längsgewölbe 43
Laufschuh
– Analyse 48
Laufschuhe
– Auswahl 47f.
– richtiger Sitz 47f.
Laxanzien 209
Lebensführung 152
Lebensgewohnheiten
– modere 55
Lebensmittel
– borreiche 178
– Chrom 119
– kalziumreiche 177
– naturbelassene 119
Lebensstil
– moderner 60
Lebensveränderung 118
– Sport 114
Leistungsabfall 198
Lendenschmerz 59
Lendenwirbelsäule 56
Ligamentum plantare longum 33
Logensyndrom siehe Kompartmentsyndrom
– Prellung 12
Lumbago 59
Lymphdrainage 13
- M**
Magengeschwür 157f.
– Ernährungstipps 158
Magenschmerzen 210f.
Mangan 98
Marathonlauf
– Magnesium 165
– Salzverlust 165
Marschfraktur 38
Massage 33
Meniskusverletzung 17
– Mikrochirurgie 17
Metatarsalia
– siehe Mittelfußknochen
Mikronährstoffe
– schmerzlindernde 16, 97
Minimalinvasive Operationstechnik 68
Mirgäne 151f.
– Auslöser 153
- Komplementärmedizin 154
– Nahrungsergänzung 154
– Trinkstrategie 153
Mittelfußknochen 38
Mittelfußköpfchen
– Reizung 45
Morbus Bechterew 211
Morbus Osgood-Schlatter 16
Morbus Sjörgen 211
Motivation
– Ziele 114
Mountain Biking 60
Mundschutz 153
Muskelbündelriss 167f.
Muskelfaserriss 167f.
– Ruhigstellung 167
Muskelkater 162
– Ernährungstipps 163
Muskelkater-Killer
– Rezept 164
Muskelkompartments 11
Muskelkrampf 165
Muskelriss 167f.
Muskelbeschmerzen 210f.
Muskelverspannungen 53
Muskelzerstörung 167f.
Muskulatur
– Überforderung 165
Mykose
– siehe Fußpilz
Myogelosen
– siehe Muskelverspannungen
- N**
Nägel
– blutunterlaufene 180f.
Nagelpilz 41
Nagelverletzungen 180f.
Nährstoffaufnahme
– Beeinflussung 149
Nährstoff-Interaktionen 146
Nahrungsergänzung
– bindegewebsaufbauende 221
– Diabetes mellitus 119
– Magnesium 120
– Zink 120
Nahrungsergänzungsmittel
– Gelenksbeschwerden 97
– Heilungsprozess 99
– Verletzungen 98
Nordic Walking 58, 61, 118, 152
– Bluthochdruck 107
- O**
Oberschenkelhalsbruch 71
Oberschenkelstreckmuskulatur
– Dehnung 16



- Obstipation
– siehe Verstopfung 208
Offenes Bein 129
Omega-3-Fettsäuren 89,
111, 185
– Lebensmittel 124
Orthese 18
Osteopenie 175
Osteoporose 52, 175, 205
– Ernährungstipps 177
- P**
Palliativmedizin 210
Patella siehe Kniescheibe
Patellarsehnen-Tape-
verband 15
Patella-Spitzensyndrom
14
Patellofemoralarthrose 14
PECH-Regel 168
Physiotherapie
– Plantarsehne 33
Plantarsehne
– Reizung 33
Plattenosteosynthese 65
Plattfuß 33, 43
Polyphenole 98, 124, 143
– Herzinsuffizienz 138
Potenzierung
– Homöopathie 92
Probiotische Bakterien 89
Progressive Muskelrelaxa-
tion 53, 111, 184
Psychotherapie 111, 152,
210
- Q**
Quarkwickel
– aktivierter 161
– Rezept 161
Quergewölbe 43
- R**
Radfahren 100
Rauschpfeffer
– siehe Kava-Kava
Regeneration
– Beispiel 188
Regenerationsprinzip 146
Rückenschmerzen
– Zunahme 59
Rückenstreckmuskulatur
– Kräftigung 76, 78
Rückentraining 58
– individuelles 60
– psychologische Betreu-
ung 61
Rucksackverband 65, 66
Rumpfmuskulatur
– Bewegung 58
Runners Foot
– siehe Fußpilz
- S**
Schenkelhalsfraktur
– Ländervergleich 72
– Mobilisierung 73
– Sterberisiko 72
Schichtarbeit 196
Schienbeinkanten-
syndrom 10
Schienbeinmuskulatur
– Überlastung 10
– vorderer 10
Schienenbehandlung
– Sprunggelenkrisis 32
Schlaf
– ausreichender 152
Schlaf- und Beruhigungs-
mittel 195
Schlafstörungen 195
Schlaganfall 122
Schleimbeutelentzündung
28
Schleimhautschutz
– Mango-Ingwer-Shake
158
Schlüsselbeinbruch 65f.
Schnupfen 141
Schokolade
– Belohnung 111
Schonhaltung 57
– Fehlhaltungen 53
Schuheinlagen
– orthopädische 33, 40
Schultergelenk 65f.
Schultergelenksprengung
66
Schulterluxation 67
Schwangerschaft
– Allergieprävention 128
– Ernährungstipps 127
– Sport 126
Schwimmen 60, 100
Sehnenentzündung
– Quarkwickel 161
Sehnenriss 173
Seitenstechen 215f.
Selen 98
Senkfuß 33, 43
Serotonin
– Stimmungsaufheller 111
Soja
– Herzinsuffizienz 139
Spagyrik 91
Spannungskopfschmerz
151f., 152
Spondylolisthese
– siehe Wirbelgleiten
Spondylolyse 59
Sport
– Diabetes mellitus 120
– Dialyse 216
– Migräne 153
– Motivation 114
– Natriumverlust 165
– Schwangerschaft 126
Sportgetränk
– Anforderung 155
- Sportschuh
– Auswahl 47f.
– falscher 28
Spreizfuß 43
Sprungbein-Wadenbein-
Band 31
Sprunggelenk, oberes
– Distorsion 31
Stoffwechsellaktatoren
– Ernährungstipps 204
Stress 184f.
Stressfraktur
– siehe Marschfraktur
Stretchingübungen 21
– hintere Oberschenkel-
muskulatur 22, 23
– Oberschenkelinnen-
seite 24
– Rückenstreck- und
Gesäßmuskulatur 25
– Schollenmuskel 22
– seitliche Gesäßmuskulatur
25
– tiefe Gesäßmuskulatur
25
– vordere Oberschenkel-
muskulatur 24
– Wadenmuskulatur 21
Sturz 72
Super-Carboloadung 188
- T**
Tape-Verband 67
– Sprunggelenkrisis 33
Tetanussimpfung 180
Thrombophlebitis
– siehe Venenentzündung
Tinnitus 195
Tofu
– Rezept 216
Trochanter-major-
Friktionssyndrom 74
Tuberositas tibiae
– Reizung 16
Turnover-Raten
– Zellteilung 148
Typ-1-Diabetes 116
Typ-2-Diabetes 117
- U**
Übelkeit 192f.
Überforderung 184f.
Übergewicht 200f.
– Ernährungsstrategien
202
Übertraining 184
Ulcus duodeni
– siehe Zwölffingerdarm-
geschwür
Ulcus ventriculi
– siehe Magengeschwür
Ultraschallbehandlung
30, 33
Ultraschalluntersuchung
– Bluthochdruck 106
- Umknicken 31
Unfallverhütung
– Schenkelhalsfraktur 73
Unlust 198
Untergewicht 205
Unterwasserdruckstrahl-
massage 12
- V**
Varizen
– siehe Krampfadern
Venenentzündung 129
Venenstripping 130
– Verödung 130
Verletzungen
– Homöopathie 93
Verstauchung 31
Verstopfung 208
Viruserkrankungen 141f.
– Ernährungstipps 143
– Nahrungsergänzung 144
Vitamin C 143, 182
Vitamine
– Übergewicht 203
Vorfuß-Tape 46
- W**
Wadenmuskulatur
– Dehnung 30
– Verkürzung 28
Waist-to-Hip-Ratio 201
Walking 100
Wessinghage
– Interview 36
Wirbelbogen-Ermüdungs-
bruch 59
Wirbelgleiten 61
– Sportarten 61
Wirbelkörperfrakturen 175
Wirbelsäule
– Aufbau 55
– Ausgleichstraining 59
Wirbelsäulenprobleme 28
– Ursache 55
Wolf-Beschwerden 180f.
Wunden 180f.
Wundheilungsmenü
– Rezept 183
Wundheilungsturbo
– Rezept 182
- Y**
Yoga 53, 111, 184
- Z**
Zerrung
– leichte 167
Zimt 98
Zink 98
Zuckerkrankheit
– siehe Diabetes mellitus
Zwölffingerdarmgeschwür
157f.