

- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 7 **Vor dem Schlaganfall**
- 8 **Episoden von der Kindheit bis zur Schauspielkunst**
- 8 Kindheit
- 10 Na gut – wirst du Schlagzeuger
- 11 Wie ich zur Schauspielerei kam
- 11 Max-Reinhardt-Schule für Schauspiel
- 12 Klimbim
- 15 Was nach Klimbim kam
- 16 Robin Williams
- 21 **Der Schlag**
- 22 **Ich glaube, ich brauche einen Arzt**
- 23 Vorboten
- 24 Zu Hause
- 25 Ein halbes Jahr danach
- 26 Denken
- 26 Vergleiche
- 29 Wenn ich liege, weiß ich genau, wie Bewegung funktioniert
- 30 So nebenher
- 31 **Schlaganfall: Ursachen – Vorboten – Folgen**
- 34 **Sprachlos – Die Geschichte von Dr. Bruno Pfeifer**
- 34 Krankengeschichte
- 35 Denken, sprechen und verstehen
- 35 Was mache ich?
- 36 Kontakte
- 37 **Rehabilitation – wie gewinnt man am meisten?**



Das Brötz-Training

Die gelähmte Hand wieder öffnen und schließen können, flüssiger gehen, die Spastik reduzieren, das sind mögliche Ziele, die Sie mit den im Buch vorgestellten Übungen erreichen können.

- 41 **Die Reha**
- 42 **Und jetzt das Ganze noch zehnmal**
- 42 Uniklinik Tübingen
- 43 Umfangreiche Tests
- 45 Training mit der Hirnmaschine
- 45 Zielgerichtete aktive Physiotherapie
- 46 Ziele
- 48 Trainieren und lachen
- 51 **Lernen – wie funktioniert das?**

- 53 **Wieder da**
- 54 **Beruf und Alltag**
- 54 Erster Fernsehauftritt nach dem Schlaganfall
- 55 Nachtcafé
- 56 Hörspielaufnahmen in Hamburg
- 56 Synchron Juni 2009
- 58 Auto fahren
- 58 Vom Aufstehen bis zur Tagesschau
- 61 Was ich gerne mal wieder machen möchte
- 63 **Urlaub am Meer**
- 63 Reise in die Sonne
- 65 Baden im Meer
- 66 Baden, die Zweite – diesmal mit Schwimweste
- 70 **Die Rolle der Angehörigen**
- 73 **Das Brötz-Training**
- 74 **Das Konzept von Doris Brötz**
- 75 Liebe Patientin, lieber Patient
- 77 **Übungen, die Sie selbstständig durchführen**
- 77 Ü1 Hüft- und Kniegelenk beugen in Rückenlage
- 77 Ü2 Kniebeugung in Bauchlage
- 78 Ü3 Anheben des Armes in Rückenlage
- 78 Ü4 Hinlegen und aufstehen
- 80 Ü5 Beugen von Hüftgelenk, Wirbelsäule und Schultern
- 81 Ü6 Knie beugen
- 82 Ü7 Aufstehen
- 83 Ü8 Hinsetzen
- 83 Ü9 Fußhebung
- 83 Ü10 Arm nach vorne bewegen
- 83 Ü11 Arm nach außen bewegen
- 84 Ü12 Drehung des Unterarms
- 85 Ü13 Ellenbogen beugen und strecken
- 86 Ü14 Gelähmte Hand mit der nicht gelähmten bewegen
- 86 Ü15 Gelähmten Unterarm bewegen
- 86 Ü16 Hand senken und Finger strecken
- 87 Ü17 Hand heben und Finger beugen
- 87 Ü18 Finger strecken und beugen im Wechsel
- 88 Ü19 Gegenstand greifen, transportieren & loslassen
- 89 Ü20 Auf den gelähmten Arm stützen
- 89 Ü21 Schreibübungen
- 90 Ü22 Jonglieren
- 91 Ü23 Kniebeugen im beidbeinigen Stehen
- 91 Ü24 Das gelähmte Bein anwinkeln
- 91 Ü25 Das gelähmte Bein beugen und strecken
- 92 Ü26 Einbeinstand
- 92 Ü27 Schutzschritte
- 93 Ü28 Kreuzschritte
- 93 Ü29 Aufstehen vom Boden
- 94 Ü30 Gehen in ebenem Gelände
- 95 Ü31 Gehen auf unebenem Untergrund
- 95 Ü32 Bordstein überwinden
- 96 Ü33 Treppen steigen
- 97 Ü34 Anziehen
- 98 Ü35 Greifen, festhalten und tragen
- 100 **Mein Trainingsplan von ... bis ...**
- 102 **Tabellarischer Lebenslauf von Peer Augustinski**
- 103 Film und Fernsehen (Auswahl)
- 104 Hörfunk
- 106 Glossar
- 108 Nützliche Adressen
- 109 Stichwortverzeichnis
- 111 Impressum