

Donald Norfolk

So werden
Sie wieder
beweglich
und fit

IRISIANA

Inhalt

Erstes Kapitel:	<i>Ursache vieler Qualen: die Wirbelsäule.</i>	7
Zweites Kapitel	<i>Der Hexenschuß.</i>	15
Drittes Kapitel	<i>Abspecken - dem Rücken zuliebe ...</i>	22
Viertes Kapitel	<i>Die Bauchpresse.</i>	27
Fünftes Kapitel:	<i>Die Faszienklammer.</i>	33
Sechstes Kapitel:	<i>Haltungsschulung ohne Kompromisse.</i>	39
Siebtes Kapitel:	<i>Ungleiche Gliedmaßen.</i>	46
Achtes Kapitel:	<i>Folterstühle.</i>	52
Neuntes Kapitel:	<i>Fahrt in die Verzweiflung.</i>	60
Zehntes Kapitel:	<i>Krank vom Schlafen.</i>	67
Elftes Kapitel:	<i>Probleme mit den Füßen.</i>	76
Zwölftes Kapitel:	<i>Plattfuß.</i>	83
Dreizehntes Kapitel:	<i>Bewegung ist Leben.</i>	90
Vierzehntes Kapitel:	<i>Über das richtige Heben und Tragen von Lasten.</i>	100
Fünfzehntes Kapitel:	<i>Innere Verwicklungen.</i>	110
Sechzehntes Kapitel:	<i>Verborgene Übel.</i>	120
Siebzehntes Kapitel:	<i>Dehnen tut gut.</i>	125
Achtzehntes Kapitel:	<i>Ruhen Sie ein wenig.</i>	134

Neunzehntes Kapitel:	<i>Wärmeanwendungen.</i>	140
Zwanzigstes Kapitel:	<i>Reibung erzeugt Wärme.</i>	146
Einundzwanzigstes Kapitel:	<i>Hautreizmittel.</i>	155
Zweiundzwanzigstes Kapitel:	<i>Von echten und unechten Schmerzpillen.</i>	159
Dreiundzwanzigstes Kapitel:	<i>Das Stechen mit Nadeln.</i>	166
Vierundzwanzigstes Kapitel:	<i>Kältebehandlung.</i>	171
Fünfundzwanzigstes Kapitel:	<i>Diätetische Maßnahmen bei Hexenschuß.</i>	178
Sechszwanzigstes Kapitel:	<i>Speziellere therapeutische Maßnahmen.</i>	189
Siebenundzwanzigstes Kapitel:	<i>Armreifen, Gürtel und Bienen.</i>	197
Achtundzwanzigstes Kapitel:	<i>Ende gut, alles gut.</i>	217
<i>Fachworterklärungen.</i>		219

Ein Orientierungshilfe-Suchschema zum Auffinden der Kapitel, die Ihre speziellen Beschwerden betreffen, bietet Ihnen der Fragebogen auf den Seiten 18 bis 20.