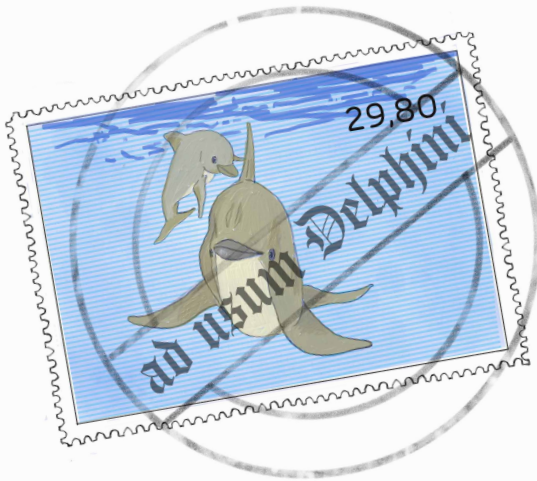


Mit Erfolg gesund!

3 in 1: Ihr (etwas anderer) Gesundheitskompass

- Orthopädie, Training
- Ernährung, Verdauung, Diät
- Glücklichein

ISBN 978-3-981-43333-3



3. Auflage, vollständig neu bearbeitet

Dr. med. Hans Garten

# Mit Erfolg gesund!

3 in 1: Ihr (etwas anderer) Gesundheitskompass

- Orthopädie, Training
- Ernährung, Verdauung, Diät
- Glücklichein



## **Zuschriften mit Anregungen, Zustimmung und Kritik sowie Fehlerkorrektur an:**

Dr. med. Hans Garten

info@mit-erfolg-gesund.de

## **Hinweise für die Benutzer**

Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Herausgeber und Autor dieses Werkes haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes aber nicht von der Verpflichtung, im Bedarfsfall fachkundige Hilfe aufzusuchen. Der eingeschlagene therapeutische Weg unterliegt ausschließlich der persönlichen Verantwortung.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden in der Regel besonders kenntlich gemacht (®). Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann jedoch nicht automatisch geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.d-nb.de/> abrufbar.

## **Alle Rechte vorbehalten**

1. Auflage 2020

2. Auflage 2021

3. Auflage 2022

© Verlag für Kybernetische Medizin (VKM)

print ISBN 978-3-981-43333-3

epub ISBN 978-3-981-43334-0

Kindle ISBN 978-3-981-43335-7

Satz: VKM

Titelfotografie: Ralf Kruse

Titelgestaltung: Hans Garten

Zeichnungen: Hans Garten

# Inhalt

<b>Prolog</b>	<b>1</b>
<b>1. Ein Termin beim Dienstleister, beim Freund oder beim Gott in Weiß?</b>	<b>11</b>
Sortierstile: Sie und Ihr Therapeut: Passt das zusammen?	11
Therapeutische Kommunikation: Haben Sie sich wirklich verstanden?	12
<b>2. Der Mensch, ein „rezeptorgesteuertes“ Wesen</b>	<b>31</b>
Das Gehirn ist nur bedingt der König	31
Und was haben diese „Rezeptoren“ mit meinem Rücken zu tun?	37
Schmerz hemmt Muskeln: Muskeltesten ist funktionelle Neurologie	39
Bewegungsplanung und -steuerung: Fazit	44
Neuroplastizität: Das Hirn lernt gute und schlechte Dinge	45
Positive Neuroplastizität	47
Negative Neuroplastizität	50
Anwendung: Schmerztherapie in eigener Regie:	
B&E-Punkt-Stimulation	51
Injury Recall Technique (IRT): erweiterte Interferenz- und Reset-Therapie der Applied Kinesiology	53
Neuroplastizität und praktische Anwendungen: Fazit	58
Trainingsprogramme: Kraft, Ausdauer oder was?	59
Stabilisierendes Training: Gesundheit und Kraft	60
In der Essenz sind folgende Dinge zum Training wichtig	63
Swingstick und Therapiekreisel	67
Training mit Vibrationsplatte	74
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es	77
Therabänder als Ersatz für den Swingstick	79
Training im Vierfüßlerstand	81
Dehnen, beweglich machen	83
Ausdauertraining	88
Was heißt nun aber wirklich „Ausdauertraining“?	89
Energiegewinnung	91

Energiebildung beim Training	95
Leistungsdiagnostik: Respiratorischer Quotient (RQ)	97
Die Art der Energiebildung ist belastungsabhängig	98
Energiebildung und Training: Fazit	99
Trainingsintensitäten	100
Ausdauertraining: Fazit	105
Muskelkrämpfe: nicht nur Magnesium!	106
Muskelkontraktion	107
Krampfsachen	110
Muskelkrämpfe: Fazit	114
<b>3. „Herr Doktor, ich habe Rücken“</b>	<b>115</b>
Lokalisierter Lendenwirbelsäulenschmerz	117
Strain-Counterstrain-Störung	117
Überlastungsverspannung der Wirbelsäulenmuskulatur	120
Hexenschuss	120
Wirbelsäulenmanipulationen	121
Sacroiliakgelenk-Störungen	121
Ausstrahlender Lendenwirbelsäulenschmerz	132
Schmerz im Lendenbereich und Oberschenkel	132
Schmerz im ganzen Bein, bis in die Füße	135
Behandlung von Nervenwurzel Schmerzen	137
Piriformis-Syndrom	141
Rückenschmerzen: Fazit	143
<b>4. Hüfte, ohne Schwung</b>	<b>147</b>
Muskuläre Ungleichgewichte	148
Gelenkbedingte Muskelhemmung	148
Muskelhemmung bei Beckenverwringung und Organstörungen	149
Die Hüfte klemmt: Impingement	150
Vordere Labrumverletzung, vordere Subluxation	151
Hintere Labrumverletzung, hintere Subluxation (Retroversion)	152
Infektionen	152
Trainingsbehandlung der Hüfte	158
Hüftbeschwerden: Fazit	160
<b>5. Knieschmerzen</b>	<b>161</b>

Gelenkbedingte Muskelhemmung	163
Vorderer Knieschmerz	164
Schmerzen an der Knie-Innenseite	166
Schmerzen an der Knie-Außenseite	169
Schmerzen an der Knie-Rückseite	171
Trainingsbehandlung	172
Knieschmerzen: Fazit	173
<b>6. Mir tun die Füße weh</b>	<b>175</b>
Normale Füße, normales Gehen	175
Der Gangzyklus, der Laufstil	177
Laufstil: Fazit	179
Knick-Senkfüße	179
Fersensporn	181
Vorfußschmerzen	186
Fußbeschwerden: Fazit	187
<b>7. Kopf- und Nackenschmerzen</b>	<b>189</b>
Fehlbiß und seine Folgen: Kраниomandibuläre Dysfunktion	192
Nackenschmerz und Schleudertrauma	197
Gestörtes Gleichgewicht und Haltungsunsicherheit	199
Kopf- und Nackenschmerzen: Fazit	205
<b>8. Schmerzhaftes Schulter</b>	<b>207</b>
Auch an der Schulter kann es klemmen:	
ImpingementSyndrom	207
Schmerzen, die in Schulter und Arm ausstrahlen	210
Schulterschmerzen: Fazit	212
<b>9. Tennis-Ellenbogen, Golfer-Ellenbogen</b>	<b>213</b>
Ellenbogenschmerzen: Fazit	216
<b>10. Das Kreuz mit dem Bauch</b>	<b>217</b>
Darmhirn	219
Ziemlich dichte Grenze: Blut-Hirn-Schranke	227
Darm-Hirn-Achse, Neurotransmitter: Fazit	235
Säure in der Speiseröhre: Refluxkrankheit	237
Die Säure des Magens	238
Magensäure und Säure-Basen-Haushalt: Fazit	246
Behandlungsalternativen der Refluxkrankheit	251
Refluxkrankheit: Fazit	255

Gaswerk Darm: Stinkt es oder kracht es?	254
Laktose-Intoleranz	257
Fruktose-Intoleranz	258
Sorbit-Intoleranz	258
FODMAP	259
„Überwucherungs-Syndrom“: die richtigen Bakterien am falschen Platz	259
Fäulnis, Gärung, Entzündung durch Fremdkeime	275
Fehlbesiedelung durch Bakterien: Fazit	281
Candida, die Süße	281
Reizdarmsyndrom	299
Definition	300
„Stille“ Entzündung, Infektion auch beim Reizdarmsyndrom	302
Unverträglichkeiten	308
Testung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten	315
Reizdarmsyndrom: Fazit	318
<b>11. Gewichtsprobleme</b>	<b>321</b>
Lust aufs Essen – Sättigungsmechanismen	323
Kurzfristige Kontrolle	324
Langfristige Signale	328
Wenn es schief läuft mit den Hormonen	330
Kohlenhydrat-Fehlernährung	330
Insulin-Resistenz und ihre Folgen	331
Unterzuckerung: Hypoglykämie	338
Gutes Fett, schlechtes Fett	342
Gesättigte Fettsäuren	346
Einfach ungesättigte Fettsäuren	347
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	347
Fettsäurequellen	349
Fettsäuren: Fazit	356
Diäten bei Gewichtsproblemen	357
Low Carb und des Kaisers neue Kleider	358
Intervallfasten	360
Steinzeit-Diät, Paläo-Diät	363
Diäten: Fazit	365

<b>12. Glücklichsein</b>	<b>369</b>
Emotionaler Stress und Resilienz	369
Wohlgeformte Zielbestimmung	375
Salutogenese: Fokus auf Gesundheit	377
Sie haben die Ressourcen für ein glückliches Leben	378
Positive Glaubenssätze sind Ressourcen	380
Negative Glaubenssätze erkennen, durch positive ersetzen	390
Ist es vielleicht besser, einfach zu glauben?	397
Werte sind Ressourcen	398
Suchen Sie sich eine Mission	402
Resilienz: am Trauma wachsen	405
<b>13. Selbstbehandlung von Blockaden</b>	<b>419</b>
„Ich hab’s vergeigt“	419
Klopfen: Neustart, wenn der Computer hängt	421
So geht’s	423
<b>Epilog</b>	<b>427</b>
<b>Quellennachweis nach Kapiteln</b>	<b>431</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>453</b>
<b>Leserfeedback</b>	<b>458</b>





„For all“: Portraits gezeichnet im Frühjahr 2020