



Inka  
Jochum

# DAS KNIE- HEILBUCH

Mit einfachen  
Übungen  
elastisch und  
schmerzfrei

**herbig** selbsthilfe

# Das Knieheilprogramm:



## Die Kniemassage





## Der Fersensitz



Inka Jochum  
Das **Knie**Heilbuch



Inka Jochum

# Das **Knie**Heilbuch

Mit einfachen Übungen  
elastisch und schmerzfrei

**herbig**

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis der Übungen übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheits- sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### Distanzierungserklärung

Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanzieret. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Neuausgabe 2020

© 2020 Herbig in der Franckh-Kosmos-Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart

Umschlagmotiv: shutterstock

Satz und Repro: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg

Fotos: Wolfgang Roucka, München

Fotomodell: Maki Jochum

ISBN 978-3-7766-8281-6

[www.herbig.net](http://www.herbig.net)

[www.inka-jochum.de](http://www.inka-jochum.de)