

Christian Roth

SCHMERZEN UMFAHREN

*Besseres Verständnis
und Umgang
mit dem eigenen Fahrwerk!*



Christian Roth

SCHMERZEN UMFAHREN

*Besseres Verständnis
und Umgang
mit dem eigenen Fahrwerk!*



CHRISTIAN ROTH

SCHMERZEN UMFAHREN

Books on Demand

2. Auflage

©2010 Christian Roth
Alle Rechte vorbehalten

Foto Umschlag: Christian Roth
Illustrationen: Delia Studerus
Lektorat: Eva Sieber
Gestaltung: Andrea Flammer
Fotos S. 28: www.photocase.com
Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN: 978-3-8423-8539-9

INHALT

1. Das Fahrwerk: unser Körper
2. Grundlegendes mechanisches Wissen
3. Fahrwerkteil Fuß: allgemein
4. Die Großzehe
5. Der Vorfußbereich
6. Der Rückfuß-/Mittelfußbereich
7. Fußbrennen, Blasen, Hornhaut, Hühneraugen und Co.
8. Körperanalyse
9. Haltungsanalyse und Stabilitätstest
10. Ganganalyse
11. Fußtyp und Gangbild
12. Schuhe oder Reifen besser begreifen
13. Auswahlkriterien für Schuhe
14. Fußstützen müssen nützen
15. Sportbekleidung: Unterstützung für die Haut
16. Treibstoff: was behagt, was ist gefragt
17. Das innere Ambiente
18. Training und Regenerierung: wieviel darf es sein?

VORWORT

Der Körper – so wie er heute detailliert erforscht ist – wird allzu oft nur in seiner Reizbarkeit und dessen Schmerzregionen wahrgenommen. Schmerz als Alarmzeichen. So, wie im Auto das Warnlämpchen für den Treibstoff-Vorrat rot aufleuchtet. Was tun wir in diesem Fall? Nicht das störende Lämpchen löschen, sondern den Treibstoff wieder auffüllen. Ist ja logisch. Was passiert aber mit unserem Körper, wie wird in dieser Situation auf das Alarmlämpchen reagiert? Wir wollen es auslöschen, indem wir den medizinischen Weg wählen und zum Arzt gehen. Vielleicht beginnt aber das Lämpchen nach einigen Tagen oder Wochen wieder zu leuchten, weil die verschriebenen Medikamente ihre Wirkung verlieren. Und jetzt? Andere Medikamente? Ein Pingpong-Spiel beginnt, das irgendwann von einer Seite gewonnen wird. Lämpchen oder Treibstoff? Soll das gut sein?

Im vorliegenden Buch möchte ich Ihnen praktische und kritische Hinweise geben, wie Sie in Ihrem eigenen Cockpit die Lämpchen besser kontrollieren können, Zusammenhänge des körperlich, technischen Systems verstehen und auch lernen, wie Sie bestmögliche Ergebnisse für Ihre Gesundheit erreichen.

Eine Fahrt vom Großzehen bis zum Ohr mit Tipps zur Beurteilung und Behandlung für Fahrwerk und Motor.

Wir sind wie ein Auto; zum Bewegen geschaffen. Dennoch erlauben es unsere Lebensumstände nicht immer, diesem Bedürfnis gerecht zu werden. Es entstehen Standschäden. Als Folge davon können vielfältige kleinere und größere Probleme auftreten, die ein Weiterkommen behindern oder gar verunmöglichen:

- Fußschmerzen
- Hallux-Valgus Beschwerden
- Fersensporn
- Achillessehnen Beschwerden
- Knieprobleme
- Beckenschiefstand
- Rückenverspannungen
- Nackenbeschwerden
- Leistungsknick
- etc.

Mit Beispielen, Analysen und einfachen Erklärungen dieser Probleme möchte ich Ihnen Wege zur Selbstbehandlung, andere Ideen zur Fremdbehandlung und wirkungsvolle Ergebnisse aufzeigen. Dabei richte ich meinen Focus immer wieder auf das Auto als Vergleich. Allein die roten Kontrollämpchen machen dieses nicht untauglich oder fahrtauglich, sondern auch die richtigen Reifen, das optimale Verhältnis zwischen Motorenleistung und Fahrwerk sowie das innere Ambiente und die Ruhe und Gelassenheit des Lenkers.

Fahren wir nun fort?