



Liebe Patienten und Hilfesuchenden,

„Die orthopädische Hausapotheke®“

ist ab sofort auch in digitaler Version auf dem Markt. Und ganz für Sie da!

Praktisch, übersichtlich und passgenau auf Sie abgestimmt ist „Die orthopädische Hausapotheke®“, die in 16 Bänden für jeweils ein Gelenk mehr als 400 Seiten bestens aufgelegt ist:

- Band I: Von den Zehen bis zur Hüfte
- Band II: Vom Kreuzdarmbein bis zum Kiefer
- Band III: Von den Fingern bis zur Schulter

Sie erhalten mit den drei Büchern eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand, mit der Sie an sich selbst feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt, und welche Übungen Ihnen dienlich sind, um endlich schmerzfrei zu werden.

Sie erfahren vor allem, wie Sie erkennen, ob Ihr Becken schief steht, und Sie werden informiert, wo Sie in Ihrer Nähe gut behandelt werden.

In allen Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung: Ich zeige Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können.
- Gut zu wissen – Unter der Rubrik finden Sie viele wertvollen Informationen zu jedem Gelenk.

Ab 14. November sind alle drei Bände auf dem Markt. Nun gilt die Kaufpreisbindung, das heißt: Band I, II und III kosten jeweils 38,80 €, alle zusammen 99,-- €.

Ihnen, liebe Patienten, biete ich bis zum 13. November die Möglichkeit, die Bücher mit einem einmaligen Rabatt von 15 Prozent zu erwerben. So kosten Band I, II und III jeweils 33,-- €, alle drei Bände zusammen 84,-- €.

Wenn Sie sich ein, zwei oder alle drei Bücher kaufen möchten, können Sie dies gerne tun über meinen Shop vom Verlag der Gesundheit, 24 Stunden täglich für Sie erreichbar unter

www.verlagdergesundheit.com/shop.

Oder Sie schicken uns unter 08652/948901 ein Fax oder senden uns Ihre Bestellung per Mail zu unter

office@verlagdergesundheit.com.

Ihr Bonus:

Buch oder Bücher erhalten Sie bei Bestellung über den Verlag der Gesundheit versandkostenfrei.

Durch die drei Bände und diesen Folder begleiten Sie unsere Karikaturen von Herrn Markus Jaursch.



Da alle drei Bände auch einzeln gekauft werden können, habe ich die Seiten 3 bis 87 und die Informationen über das Hock Konzept in jedem der drei Bände für Sie aufgeschrieben.

Inhaltverzeichnis	3
Impressum	4
Buchtitel	5
Haftungsausschluss	6
Inhaltsverzeichnis	7
Danke sage ich	12
Vorwort von Dr. Karl W. Lang	14
Bewegende Momente	16
Wie gehe ich mit meinem Buch am besten um?	19

Kapitel 1 – Das Thema: Beckenschiefstand 21



Inhaltsverzeichnis	22
Einleitung	23
Was ist ein Beckenschiefstand und woher kommt er	24
Anatomische Beinlängendifferenz heißt	25
Funktionelle Beinlängendifferenz heißt	26
Weshalb ist ein Beckenschiefstand so gefährlich	27
Sind ein Beckenschiefstand, eine Blockade vom Kreuzdarmbeingelenk und eine Beinlängendifferenz das Gleiche?	29
Sind Arthrose und Skoliose ursächliche oder symptomatische Erkrankungen?	31

Wie prüfen Sie am besten die Beinlänge?	32
Wie können Sie an sich selbst einen Beckenschiefstand feststellen	33
Haben Sie ein Lieblingsstandbein?	34
Auch bei der Hose kommt es auf die Länge an!	34
Was bedeutet es, wenn Sie Ihre Beine auseinanderfallen lassen und die Knie unterschiedlich hoch stehen?	35
Stehen Ihre Sitzbeinhöcker genau nebeneinander? – Ein Test	36
Was sagen Ihnen unterschiedlich abgelaufene Schuhsohlen?	38
Sie stehen vor einer Operation, um Knie- oder Hüftgelenk austauschen zu lassen?	39
Auch wenige Millimeter können viel Schmerz Verursachen	39
Kann ein Beckenschiefstand therapiert werden?	40
Eine Last für Beingelenke	41
Das Wichtigste auf einen Blick	42
Hock contra Dorn – der Unterschied hat Methode	43

Kapitel 2 – Das Thema: Muskulatur 49



Inhaltsverzeichnis	50
Die Muskulatur: Steif – Überbeweglich – Normal	51
Der Weg zur dynamischen Muskulatur führt immer über Dehnung	52
Ein Weg, der sich lohnt	53
Verkürzte Muskeln durch zu langes Sitzen?	53
Wie lange sitzen Sie täglich?	54
Wenn wir mit einem verkürzten großen Lendenmuskel aufstehen und aufgerichtet bleiben, passiert Folgendes:	55

Nach welchen Regeln können Sie Ihre zu kurzen Muskeln wieder in die richtige Dynamik bringen?	58
Grundlagen des statischen und dynamischen Kräftigens	59
Beste Hilfe gegen Muskelkrämpfe	61
Muskelbündelriss ohne Fremdeinwirkung	62
Energieverbrauch bei stark angespannter Muskulatur	62
Matratze und Kopfkissen: Zwei wie Hund und Katz	64
Sie haben die Wahl	66
Stehend Socken anziehen	67
Das Wichtigste auf einen Blick	68

Kapitel 3 – Das Thema: Gelenke 69



Inhaltsverzeichnis	70
Echtes oder unechtes Gelenk?	71
Eine Geißel namens Arthrose	72
Es ist ein physikalisches Gesetz:	72
Wie entsteht Arthrose?	72
Was können Sie tun?	74
Operation: Risiko	76
Welches Beingelenk trägt welche Last?	77



Inhaltsverzeichnis	80
Anatomische Beinlängendifferenz beim Erwachsenen	81
Anatomische Beinlängendifferenz beim Kind und Jugendlichen	81
Funktionelle Beinlängendifferenz beim Erwachsenen	82
Funktionelle Beinlängendifferenz im Kindesalter	82



Inhaltsverzeichnis	84
Behandeln Sie Ursachen und nicht Symptome	85
Einmal dehnen bitte!	85
Wie können Sie sich selbst untersuchen und behandeln?	86
Die Schmerzskala	87

Ein Konzept hat Methode

- Die Hock-Methode
- Die Hock-Schmerztherapie
- Das Flex-Taping
- Die Fasziale Muskelarbeit (FMA)

Epilog

Unsere Buchempfehlungen

- Atlas der Hock-Schmerztherapie
- Schmerzt es noch oder dehnen Sie schon
- Kräftigungsübungen ohne große Hilfsmittel
- Kräftigungsübungen mit Gummibändern
- Unbewusste Schuld erkennen und sich davon lösen

Unser Shop

Im Buch spielen einige Gegenstände eine wichtige Rolle: Sie erleichtern die Übungen oder sind Hilfsmittel wie der Buff, der in kalten Schlafzimmern Schaden von der Halswirbelsäule abwendet.

Damit Sie nicht lange suchen müssen, gibt's unseren Online-Shop mit allem was dazu gehört:

<http://verlagdergesundheit.com/shop>



Unter der Rubrik „Gut zu wissen“ finden Sie wertvolle Informationen zu jedem Gelenk.

Gut zu wissen – Band I

Kapitel: Die Zehengelenke

Was können Sie gegen Ihren „Hallux“ tun?

Der Hammer am Zeh

Kapitel: Die Mittelfußgelenke

Schuheinlagen: Ja oder Nein?

Laufen (Joggen) auf den Zehengrundgelenken

Kapitel: Das Sprunggelenk

Das Sprunggelenk – eine Frage der Standfestigkeit

Kapitel: Das Kniegelenk

Da macht das Knie nicht mehr mit

O-Beine? X-Beine? – sind keine Frage des Schicksals

Baker Zyste: Woher kommt sie? Was können Sie dagegen tun?

Kapitel: Das Hüftgelenk

Wenn das Hüftgelenk nicht in Form ist

Wie sieht die optimale Sitzposition am Schreibtisch aus?

Gut zu wissen – Band II

Kapitel: Das Kreuzdarmbeingelenk

Die Entwicklung des Kreuzdarmbeingelenkes

Was ist eine ISG Blockade und wie entsteht sie?

Kann eine Blockade des Kreuzdarmbeingelenks aufgehoben werden?

ISG Blockade in der Schwangerschaft: eine schwierigere Geburt?

Das Wichtigste auf einen Blick

Kapitel: Die Wirbelsäule

Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall

Wie können Sie einem Bandscheibenvorfall vorbeugen?

MRT-Aufnahmen eines Bandscheibenvorfalles

Was ist eine Skoliose?

Wie entsteht eine Skoliose?

Wie können Sie einer Skoliose vorbeugen, die durch einen Beckenschiefstand entstanden ist?

Lässt sich eine Skoliose korrigieren?

Was heißt dies nun für den Patienten?

Matratze und Kopfkissen: Zwei wie Hund und Katz

Woher hole ich den Fußbodenabstand, um mit den Fingern den Boden zu berühren?

Wie kommen Verschiebungen und Verdrehungen von Wirbeln und Gelenken zustande?

Wie heben und tragen Sie schwere Lasten wirbelsäulengerecht?

Was ist ein Hohlkreuz?

Wie entsteht ein Hohlkreuz?

Wie können Sie einem Hohlkreuz vorbeugen?

Wie kann ich feststellen, ob ich ein Hohlkreuz habe?

Wie überprüfen Sie die Rotationsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule?

Das Wichtigste auf einen Blick

Kapitel: Die Lendenwirbelsäule

Welche Muskeln sind meistens an Schmerzen in der Lendenwirbelsäule beteiligt, wenn sie zu kurz sind?

Kapitel: Die Brustwirbelsäule

Was ist ein Flach-, was ein Rundrücken und wie kann ich sie therapieren?

Woher kommt es, dass meine Brust- und Bauchmuskulatur zu kurz ist?

Kapitel: Die Halswirbelsäule

Meine Finger schlafen nachts ein, was kann ich dagegen tun?

Augen auf bei der Haarwäsche im Frisörsalon

Eine Plage namens Tinnitus

Matratze und Kopfkissen, häufig eine Ursache für Halswirbelsäulen-Probleme

Unter der Lupe: Die Atlas-Therapie

Kapitel: Das Kiefergelenk

Kiefergelenkprobleme durch einen Beckenschiefstand

Bissschiene: Ja oder Nein?

Gut zu wissen – Band III

Kapitel: Die Schulter

Schultererkrankungen 1: Impingement Syndrom (Engpass-Syndrom)

Schultererkrankungen 2: Frozen Shoulder (eingefrorene Schulter)

Kapitel :Der Ellenbogen

Meine Finger schlafen nachts ein, was kann ich dagegen tun?
Was ist ein "Golfer-Ellenbogen"? Wie können Sie vorbeugen oder ihn heilen?

Was ist ein "Tennis-Ellenbogen"? Wie können Sie vorbeugen oder ihn heilen?

Kapitel: Handgelenke

Diagnose: Karpaltunnelsyndrom und was können Sie dagegen tun? – Ein Selbstbehandlungsbeispiel

Kapitel: Die Fingergelenke

Meine Finger schlafen nachts ein, was kann ich dagegen tun?
Was können Sie bei Schmerzen in den Fingergelenken tun?

Kapitel: Die Daumengelenke

Selbstbehandlung bei Schmerzen in den Daumengelenken



Die orthopädische Hausapotheke...
Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen

Band I: Von den Zehen bis zur Hüfte

Eines steht fest: Annähernd 90 Prozent aller Schmerzen in Gelenken, Muskeln und der Wirbelsäule haben eine Ursache – einen Beckenschiefstand.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand geben, mit der Sie selbst an Ihrem Körper feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt. Sie erfahren, wie Sie sich am besten helfen und, wenn dies nicht mehr möglich ist, wo Sie gut behandelt werden.

In den Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es immer wieder um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung:
Ich zeige Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können



Über den Autor:
Burkhard Hock ist seit 1991 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Berchtesgaden/Bayern. Seine therapeutischen Schwerpunkte sind Diagnose und Behandlung von Beckenschiefständen, Blockaden in Kreuzdarmbeingelenken und Wirbelfehlstellungen. Er entwickelte unter anderen die Hock-Methode und die Hock-Schmerztherapie. 2001 gründete er das Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee. Mit fünf weiteren Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten hat er bis heute mehr als 7000 Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und Ergotherapeuten und Masseure in seinen Verfahren ausgebildet.



ISBN Band I



ISBN Band I (top RI)

Die orthopädische Hausapotheke...
Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen

Band II: Vom Kreuzbein bis zum Kiefer

Eines steht fest: Annähernd 90 Prozent aller Schmerzen in Gelenken, Muskeln und der Wirbelsäule haben eine Ursache – einen Beckenschiefstand.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand geben, mit der Sie selbst an Ihrem Körper feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt. Sie erfahren, wie Sie sich am besten helfen und, wenn dies nicht mehr möglich ist, wo Sie gut behandelt werden.

In den Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es immer wieder um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung:
Ich zeige Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können



Über den Autor:
Burkhard Hock ist seit 1991 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Berchtesgaden/Bayern. Seine therapeutischen Schwerpunkte sind Diagnose und Behandlung von Beckenschiefständen, Blockaden in Kreuzdarmbeingelenken und Wirbelfehlstellungen. Er entwickelte unter anderen die Hock-Methode und die Hock-Schmerztherapie. 2001 gründete er das Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee. Mit fünf weiteren Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten hat er bis heute mehr als 7000 Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und Ergotherapeuten und Masseure in seinen Verfahren ausgebildet.



ISBN Band II



ISBN Band II (top RI)

Die orthopädische Hausapotheke...
Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen

Band III: Von den Fingern bis zur Schulter

Eines steht fest: Annähernd 90 Prozent aller Schmerzen in Gelenken, Muskeln und der Wirbelsäule haben eine Ursache – einen Beckenschiefstand.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand geben, mit der Sie selbst an Ihrem Körper feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt. Sie erfahren, wie Sie sich am besten helfen und, wenn dies nicht mehr möglich ist, wo Sie gut behandelt werden.

In den Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es immer wieder um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung:
Ich zeige Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können



Über den Autor:
Burkhard Hock ist seit 1991 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Berchtesgaden/Bayern. Seine therapeutischen Schwerpunkte sind Diagnose und Behandlung von Beckenschiefständen, Blockaden in Kreuzdarmbeingelenken und Wirbelfehlstellungen. Er entwickelte unter anderen die Hock-Methode und die Hock-Schmerztherapie. 2001 gründete er das Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee. Mit fünf weiteren Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten hat er bis heute mehr als 7000 Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und Ergotherapeuten und Masseure in seinen Verfahren ausgebildet.



ISBN Band III



ISBN Band III (top RI)