



**Hilfe finden  
bei Arthrose  
und Schmerzen**

## Sie suchen sinnvolle Hilfe?

# Die orthopädische Hausapotheke®

ist neu und ab 21. November 2016 auf dem Markt.  
Und ganz für Sie da!

Für mein neues Buchprojekt in drei Bänden habe ich mir fast ein Jahr Zeit gegeben, damit Sie jetzt wirklich Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen.

Praktisch, übersichtlich und passgenau auf Sie abgestimmt ist „Die orthopädische Hausapotheke®“, die in drei Bänden mit jeweils 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, ob Ihr Becken schief steht und was mit Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt. Sie erfahren, welche Übungen Ihnen dienlich sind, wie Sie sich selber helfen können und, wenn dies nicht mehr möglich ist, wo Sie gut behandelt werden.

**Ihr Ziel – mein Anliegen: über diese Bücher schmerzfrei zu werden.**

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

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk problemlos 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 an Beispielen, wie Sie sich selbst helfen können.**

- Gut zu wissen –  
unter der Rubrik finden Sie viele wertvollen Informationen zu jedem Gelenk.



### Zusätzliche Informationen zu diesen Büchern

Zusätzliche Informationen zu den Büchern:

Band I

Buchseiten: 440, Bilder: 416, Zeichnungen: 58, Karikaturen: 23

Band II

Buchseiten: 420, Bilder: 423, Zeichnungen: 34, Karikaturen: 22

Band III

Buchseiten: 426, Bilder: 398, Zeichnungen: 57, Karikaturen: 25

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

### Preise:

Band I, II und III kosten jeweils 38,80 €, alle zusammen 99,- €.

### Erhältlich sind die Bücher:

über meinen Shop: [www.verlagdergesundheit.com/shop](http://www.verlagdergesundheit.com/shop).

per Fax: 08652/948901

per Mail: [office@verlagdergesundheit.com](mailto:office@verlagdergesundheit.com).

### Ihr Bonus:

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

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

### **Kapitel 4 – Das Thema: Knochen 79**

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



## Kapitel 5 – Die Selbstbehandlung

83

- 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 Fasziäre Muskelarbeit (FMA)

## Epilog



## **Band I:** Von den Zehen bis zur Hüfte

### **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?



## Band II: Vom Kreuzbein bis zum Kiefer

### 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 prüfen 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 sind?

### **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
- Bisschiene: Ja oder Nein?



## Band III: Von den Fingern bis zur Schulter

### 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

## 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 wichtige Rollen: 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>

Verlag der Gesundheit  
Gartenau 15 · 83471 Berchtesgaden  
Tel.: 08652/948900, 08656/2084019  
Fax: 08652/948901  
E-Mail: [office@verlagdergesundheit.com](mailto:office@verlagdergesundheit.com)



### 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.