

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 29, 187,
192–193
Anamnese 77, 79, 81–83,
90–93, 96, 105, 113
Anatomie 31
App 268
Arzt-Patienten-Beziehung
249
Atemtechniken. *Siehe*
Atmung
Atemübung 217
Athlet. *Siehe* Sportler
Atmen 187, 193, 199, 203,
205
Atmung 28, 31, 35–36, 138,
149–151, 156
Aufklärung 102–104
Aufwärmen 257–258
Ausbildung 65, 67–73, 75
Ausfallschritt 177, 226–228

B

Baby 119
Balanced Ligamentous
Tension 130, 136
Bauchmuskel 176, 219–222,
229, 239
Bauchmuskeln 183, 199
Beckenschiefstand 169
Beckenverwringung 170
Behandlung 85–108, 112,
113, 115–122, 124, 126–127
Behandlungsplan 81–82, 87,
89–90, 97, 100–101,
125–126
Behandlungsvertrag 103
Berufsverband 67, 71–72, 75
Beweglichkeit 26–27, 33–34,
36–38, 90, 93, 95–97,
100–101
Bewegung 28, 30, 32–34,
37–39, 41, 44, 47, 49,
52–53, 56–59, 90, 95, 97,
107–108, 110, 116–117,

122–123, 126–127,
131–136, 139–140, 142,
145–146, 148, 255
Bindegewebe 108–109,
111–112, 117, 125
Biodynamik 146
Brustmuskel 166
Brustwirbelsäule 160, 162,
215
Burpee 199, 203–204

C

Contract-Relax-Methode 186

D

Datenschutz 103
Dehnen 258
Dehnung 181–187, 201
Dehnungsübung 179
Diagnose 66, 74, 76, 81, 83,
90, 93–96, 100, 102, 125,
155–157, 168
Durchblutung 57
dynamisch 182
Dynamometer 175
Dysbalance 156

E

Eiweiß 261
Ellbogen 165, 167–168
Energieimpuls 58
Entspannung 181–182,
185–188, 190–191, 204,
206
Ergonomie 262
Ernährung 30, 260–261
Evidenz 40
evidenzbasiert 251

F

Faszie 54–58, 95, 97, 107,
110, 111, 114, 125, 130–132,
138–139, 142–144, 148,
204, 207
Faszienrolle 204–209

Faszientraining 204–205
Fett 260–261
Fortbildung 248, 252
Fulkrum 148
Fußgewölbe 174

G

ganzheitlich 25–29, 51, 82,
114, 123, 130–131, 139, 147
Geist 25, 27–31, 50–51, 61,
124, 187–193
Gelenk 26, 32–34, 36–38,
94–96, 107, 112, 120–121,
123–126, 156–157, 164,
182–183, 189, 193–194,
196–197, 199, 204, 207,
255, 257, 261
Gelenkpfanne 66
Gesellschaft 71
Gewebe 91, 94–97
Grievess, Maud 46, 48

H

Hallux Valgus 235
Halswirbelsäule 160–162,
165, 211–212, 214–215
Haltung 159–162, 166, 178
Hamstrings 223, 229
Handgelenk 167–168
Hazzard, Charles 46, 48
Heilpraktikergesetz 75, 106
High-Intensity-Intervall-
Training 267
High velocity-low amplitude
Technique 132
HIIT. *Siehe* High-Intensity-
Intervall-Training
Hitze 269–270
Hohlfuß 174
Hüfte 218, 220–222, 226,
228–230
Hüftgelenk 169, 171
Hüftheben 228–230
Hüftimpingement 171
Hyperlordose 162
Hypnose 190

I

Impulstechnik 141
 Induktionstechnik 143
 Inhibitionstechnik 133
 Inspektion 93–95
 Ischiasnerv 217

J

Jacobson. *Siehe* Muskelentspannung, progressive
 Jealous, James 147
 Johnston, William L. 137

K

Karpaltunnelsyndrom 169
 Kettlebell 199, 201–203
 Kettlebell-Swings 199, 201–202
 Kind 118–120, 127
 Kinderosteopathie 73–74, 120, 248
 Kniebeuge 177, 224–226, 268
 Kniegelenk 161, 172–173, 230–231
 Kniehelauf 183
 Kniescheibe 172
 Konsensgruppe 68, 71
 Kopfschmerz 27, 158, 213–214
 Körpergewicht 255, 261
 Körperhaltung 33
 Kosten 65, 75–77, 103, 105, 250
 Kräftigung 181
 Kraftübung 197–198
 kraniosakral 48, 59, 97, 115–119, 144, 158, 213–214
 Kraniosakraltherapie 158
 Krankenkasse 73, 75–77, 86–87, 105
 Krankenversicherung 250

L

Läsion 60
 Lendenwirbelsäule 215–216, 221
 Liegestütze 197, 199–201, 207

Lien Mécanique

Ostéopathique 126–127

Ligamentous Articular Strain 136

Liquor. *Siehe* Zerebrospinalflüssigkeit

Littlejohn, John Martin 46–47

Lizenz 247

LMO. *Siehe* Lien Mécanique Ostéopathique

Lunges. *Siehe* Ausfallschritt

M

Meditation 29, 188, 191–192, 259
 Mittellarmnerv 168
 Mobilisation 181, 208
 Mobilität 112–115, 121
 Motivation 271–272
 Müdigkeit 268
 Muskel 26, 27, 31–35, 37–38, 88, 90, 94–96, 107–113, 117–118, 120–125
 Muskel-Energie-Technik 130, 132–134
 Muskelentspannung, progressive 189–190
 Muskelkraft 175, 178
 Muskelverspannung 217
 Muskulatur. *Siehe* Muskel
 Myofasziale Release-Technik 214, 215

N

Nackermuskulatur 212
 Nervus medianus. *Siehe* Mittellarmnerv
 neurologisch 164
 Niere 56
 Notfall 119, 251

O

Oberschenkelmuskulatur 172–173
 Omega-3-Fettsäuren. *Siehe* Fett
 Organ 108–110, 112–115, 127

Organisation 71

Osteon 25

P

Palpation 81–82, 93, 95, 97–99, 108, 125, 159, 164, 166, 174
 parietal 125, 132
 pathos 25
 Pectoralis. *Siehe* Brustmuskel
 Pendeln 194
 Pilates 270
 Piriformis 217–218
 Plank 221, 239
 Plattfuß 174
 Plyometrie 201
 PNF. *Siehe* Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation
 Prävention 79
 Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation 134, 182, 185
 Pumping. *Siehe* Pumptechnik
 Pumptechnik 139

Q

Qigong 188–189
 Qualifikation 67–68, 70, 75–76, 247
 Qualitätssicherung 68, 71–72

R

Recoil 141
 Rhythmus 38–39, 48, 53–54, 116–117, 145–146
 Rückenmarksflüssigkeit 115–117
 Rückenmuskulatur 217, 220
 Rückenschmerzen 26
 Rumpf 216, 219–220, 225
 Rumpfmuskulatur 219
 Russian Twist 221

S

Salutogenese 40–41, 80–81
 Schlaf 259–260
 Schnellkraft 201
 Schuh 257, 262–263

Schulmedizin 60–61
 Schultermuskulatur 235–236
 Schwangere 118–119
 Seele 25, 27–31, 50–51, 61
 Selbstfürsorge 29
 Selbstheilung. *Siehe*
 Selbstheilungskraft
 Selbstheilungsfähigkeit. *Siehe*
 Selbstheilungskraft
 Selbstheilungskraft 25–26,
 29, 35–36, 44–45, 48–51,
 55, 57–58, 60–61
 Selbstregulation 131, 148
 Selbstregulierung. *Siehe*
 Selbstheilungskraft
 Selbsttest 155–156, 158–159,
 175, 180
 Sportler 119
 Sportosteopathie 123–125
 Sprunggelenk 174, 234
 Squats 199, 202–203
 statisch 181–183
 Still, Arthur G. 47
 Still, Charles E. 47
 Still, Dr. Andrew Taylor
 25–26, 44–51, 130, 132,
 138, 143
 Still, George V. 47
 Still, Harry M. 47

Still, Herman W. 47
 Still Laughlin, Blanche 49
 Störfeld 157
 Strain-Counterstrain 130,
 132, 135–136
 Stress 27–29, 31, 35, 38–41,
 89, 102, 109, 113, 118,
 124–125, 127, 156, 158,
 212–213, 217, 255,
 258–259, 269, 274
 Superman 219–220
 Sutherland, William Garner
 46, 48

T

Tai-Chi 188–189
 Tenderpoint 135–136
 Tide 148–149
 Tierosteopathie 122–123
 Trainingspartner 268,
 270–271
 Trapezmuskel 166
 Trigger-Punkt 130, 135–136,
 165

U

Überlastung 256–257
 Unterarm 167–168, 178

Untersuchung 77, 79,
 81–83
 Unwinding 138–139

V

Vertrauen 249–250, 253
 viszeral 112–115, 142,
 158–159
 Vorsorgeuntersuchungen
 264–265

W

Wadenmuskulatur
 231–233
 Wales, Anne 46, 49
 Wasser 261, 269
 Wetter 269
 Wirksamkeit 88–89, 102

Y

Yoga 187, 270, 275

Z

Zerebrospinalflüssigkeit
 59
 Zertifizierung 247–248
 Zucker 260–261
 Zwerchfell 163









