

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Alles rund um den Bewegungsapparat	11
Wenn der Schmerz nicht da ist, wo du ihn fühlst	12
Schmerzen sind Trickbetrüger und Rudeltiere	12
Skelettsystem: Mehr als nur ein knochiger Haufen	15
Die Wirbelsäule: Das Rückgrat unseres Lebens	17
Die Bandscheiben: Unsere Stoßdämpfer und Nährstoffjäger.	18
Bandscheibenvorfall: Wenn die Wirbelsäule für Schrecken sorgt	19
Das Kreuz mit dem Kreuzbein und Steißbein	21
Becken oder Hüfte? Ist das nicht das Gleiche?	22
Das Iliosakralgelenk: Das Gelenk, das Schwangere leider schmerzhaft kennenlernen	22
Was Ärzte häufig diagnostizieren: Das ABC der Fehlhaltungen und Rückenschmerzen	23
Wirbelblockaden: Wenn dein Wirbel sich querstellt	23
Mythen rund ums Einrenken	24
Beinlängendifferenz: Hilfe, ich habe unterschiedlich lange Beine!	26
Beckenschiefstand: Wenn die innere Wasserwaage aus dem Gleichgewicht gerät	27
Spinalkanalstenose: Wenn der Rückenkanal zu eng wird	28
Hohlkreuz, Rundrücken, Flachrücken und Geierhals: Das anatomische Quartett der Haltungssünden	30
Organische Ursachen für Fehlhaltungen	38
Die Muskulatur: Warum Bodybuilder nie die stärksten Muskeln zeigen	41
Die drei Arten von Muskeln: glatte Muskulatur, Skelettmuskulatur und Herzmuskulatur	42
Verspannungen: Wenn Muskeln zur Qual werden	43
Ein Muskel verspannt selten allein, sondern in Ketten	45
Verspannte Muskeln und ihre Folgen	49
Die Muskeln, die den Unterschied machen	52
Das Zwerchfell: Der wichtigste Atemmuskel	55
Beckenboden: Mehr als nur ein Kellerabteil	63
Musculus sternocleidomastoideus: Kopfnicker der dich beim Einparken sabotiert	71

Musculus scalenus: Die Muskeln, die Treppen erklimmen	76
Musculus pectoralis major: Der männliche Gorillamuskel	81
Musculus trapezius: Viel benutzt, selten verstanden	83
Musculus serratus anterior: Der Muskel für einen starken Punch	86
Musculus rectus abdominis: Ein Sixpack für den Strandappeal	88
Musculus latissimus dorsi: Von der Achsel bis zum Becken	92
Musculus iliopsoas: Die Beugeallianz	95
Musculus rectus femoris: Der Weg vom Becken zum Knie	100
Musculus gluteus maximus: Die Power-Backen	103
Musculus piriformis: Bandscheibenvorfall oder doch nur die Birne?	106
Musculus quadratus lumborum: Quadratisch, praktisch, schmerzhaft!	111
Musculus gastrocnemius: Die Sprungturbine in deiner Wade	115
Fersensporn	118
Faszien	120
Wenn Faszien verkleben, verspannen und verkürzen	122
Übersicht der wichtigsten Faszien	123
Faszien und Narben: Wenn Narben die Faszien stören	126
Teil 2: Alles rund um die Nerven	130
Alles rund um die Nerven	132
Das zentrale Nervensystem	133
Das periphere Nervensystem: Deine Verbindung zur Außenwelt	136
Das überreizte Segment, übertragener Schmerz und segmentale Reflexe	138
Der Nervus Phrenicus: Schmerzüberträger von den Organen zu Schulter	142
Wichtige Nerven: Die Top 8	146
Vegetatives Nervensystem	154
Sympathikus und Parasympathikus im Detail	155
Wenn Sympathikus und Parasympathikus harmonisieren müssen	159
Wenn die Psyche den Körper beeinflusst	163
Teil 3: Alles rund um das craniosacrale System	166
Das craniosacrale System: Eine geheime Welt zwischen Kopf und Kreuzbein	168
Was ist das craniosacrale System?	168
Der craniosacrale Rhythmus: Das Herz des Systems	168
Schädel-Gehirnschutz, der zum Baden einlädt	169
Faszienschutz: Duralschlauch-Hirnhäute nicht nur im Hirn	170
Zwei Löcher im Schädel: Das Foramen jugulare	171
Kiefer: Ein oft übersehener Spannungsfaktor	178

Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD	178
Die Muskeln, die dir den Biss geben	179
Teil 4: Alles rund um die Organe	188
Alles rund um die Organe	190
Lunge: Nimmt Sauerstoff aus der Luft auf und gibt Kohlendioxid ab	196
Herz: Motor des Kreislaufs mit kontinuierlicher Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr	206
Leber: Baut Nährstoffe um, entgiftet Schadstoffe und produziert Galle zur Fettverdauung ..	216
Die Bauchspeicheldrüse: Produziert Verdauungsenzyme und Insulin für den	
Blutzuckerspiegel	227
Milz: Filtert das Blut, baut alte Blutzellen ab und unterstützt das Immunsystem	235
Magen: Zerkleinert die Nahrung mit Säuren und Enzymen, um sie für die Verdauung	
vorzubereiten	242
Dünndarm: Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung - Abgabe ins Blut	251
Dickdarm: Entzieht dem Nahrungsbrei Wasser und formt den Stuhl	259
Nieren: Filtern das Blut, regulieren den Wasser- und Salzhaushalt und bilden den Urin ...	268
Harnblase: Speichert den Urin, bis er ausgeschieden wird	277
Gebärmutter: Muskulöses Hohlorgan, in dem sich eine Schwangerschaft entwickelt	286
Eierstöcke: Produzieren Eizellen und weibliche Hormone	296
Prostata: Drüse beim Mann, bildet Sekret für das Ejakulat	306
Teil 5: Zusammenfassung	314
Alles hängt mit allem zusammen	315
Wenn der Schmerz wandert: Die typische anatomische Schmerzautobahn	319
Allgemeiner Lösungsansatz	325
Teil 6: Alles rund um Störungen	327
Alles rund um Störungen	328
Sitzen	328
Stress	334
Panikattacken	344
Verspannte Hirnhäute	346
Kopfschmerz: nicht immer ein Kopfproblem	349
Tinnitus: Wenn das Ohr nicht mehr zur Ruhe kommt	355
Schwindel: Wenn das Gleichgewicht gestört ist	359
Bluthochdruck und Herzklopfen	364
Chronische Erschöpfung	369
Schmerzen zwischen den Schulterblättern (rein muskulär bedingt)	374

Schmerzen im unteren Rücken (rein muskulär bedingt)	375
Schulter Schmerzen	376
Epicondylitis	381
Kribbelnde Hände	385
Schleimbeutel	387
Hexenschuss	389
Schmerzen rund um die Hüfte (nicht im Gelenk)	393
Ischiasschmerzen	397
Knieschmerzen	400
Achillessehnenbeschwerden	405
Nackenschmerzen und Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule	406
Kreuzschmerzen und Bandscheibenvorfälle in der Lendenwirbelsäule	411
Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle in der Brustwirbelsäule	417
Fußfehlstellungen	422
Magenschmerzen	423
Sodbrennen	426
Verdauungsstörungen	430
Endometriose	435
Fruchtbarkeitsstörungen	437
Schluss teil	442
Unsere Osteopathiepraxis - Wo du uns findest	443
Osteoletic Ausbildung	444
Power of the Gospel	446
Wer am Buch mitgearbeitet hat	455