

Inhalt

Was ist Osteopathie? ... 13

Die Geschichte der Osteopathie	14
Andrew Taylor Still (1828–1917)	15
Andrew Taylor Stills Vermächtnis	19
John Martin Littlejohn (1865–1947)	20
William Garner Sutherland (1873–1954)	21
Ziele der osteopathischen Behandlung	22
Die drei Säulen der Osteopathie	22
Der Osteopath hat als einziges Werkzeug seine Hände	24
Die Philosophie der Osteopathie	25
Die iatro-chemische Medizin	25
Die iatro-mechanische Medizin	25
Die vitalistische Medizin	26
Wichtige Methoden der Osteopathie	30
Die parietale Osteopathie	31
Die viszerale Osteopathie	32
Die kraniosakrale Osteopathie	34
Die Basis osteopathischen Denkens und Handelns	36
Der Osteopathie-Termin	36
Der erste Termin beim Osteopathen	36
Die Anamnese oder Bestandsaufnahme	38
Fragen zur Anamnese	39
Dauer und Kosten einer osteopathischen Behandlung	42
Woran erkenne ich einen guten Osteopathen?	42
Osteopathie und Schulmedizin	43
Ganzheitliche Gesundheit – Leben im Gleichgewicht	44
ausgleichen – ausrichten – aufrichten	44
Leben	45
Das allgemeine Gesundheitsverständnis	47
Gedanken	48

Osteopathische Ansätze zur Stressbewältigung ... 51

Was ist Stress?	52
Was passiert in unserem Organismus?	54
Was bewirkt das Cortisol?	55
Eine verführerische Lösung?	57
Belastbarkeit – Belastungen erkennen	57
Leitfaden zur Stressbewältigung	60
Was stresst den Einzelnen?	60
Anregung zum Perspektivenwechsel	62
Wodurch entsteht Stress?	66
Enspannungsverfahren	68
Stress – Schmerzauslöser?	68
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PR)	69
Autogenes Training	70
Yoga	70
Voraussetzung für Nachhaltigkeit	73

Osteopathische Ansätze zur Schmerzbewältigung ... 75

Was ist Schmerz?	77
Ein Fallbeispiel	77
Wie lässt sich Schmerz verstehen?	78
Akuter Schmerz	78
Chronischer Schmerz	79
Schmerz aus osteopathischer Sicht – Erklärungsmodelle	80
Der Mensch – ein komplexes System	80
Wahrnehmen – überwachen – steuern	81
Der Schmerzprozess	81
Wie kann man dem Schmerz begegnen?	83
Rückenschmerz – gefährliche Irrtümer	83
Verhaltensweisen des menschlichen Körpers	83
Die Wirbelsäule	85
Hilfe bei Rückenschmerzen	89
Bewältigungsstrategien entwickeln	93
Bewegungsfreiheit	94