

Inhalt

	Seite
Einführung	7
Warum wir dieses Buch geschrieben haben	7
In einfachen Worten: die Osteopathie	9
Der erste Termin beim Osteopathen – Wie und was	
er untersucht und fragt	11
Dauer und Kosten einer osteopathischen	
Behandlung	14
So erkennen Sie einen guten Osteopathen	15
»Philosophie, Wissenschaft und Kunst« – Das alles	
ist die Osteopathie	20
Die vier Prinzipien der Osteopathie	21
Die verschiedenen Bereiche der Osteopathie	25
Wie steht die Osteopathie zu anderen Verfahren	
und Heilweisen?	32
Wirbel, Faszien, Membranen – Begriffe rund um	
die Osteopathie	35
Bestandteile des Organismus	35
Kreisläufe, Transportsysteme,	
Verbindungswege	45
Weitere wichtige Funktionen des Körpers	56
Wie geht es Ihnen? – Eine Bestandsaufnahme	59
Fragen zur Anamnese (»Krankengeschichte«)	60
Fragen zu Ihren Körperfunktionen	63
Fragen zu Ihren Lebensgewohnheiten	64
Fragen zu Arbeit und Erholung	65

Muskeln lockern, Gewebe entkrampfen – Die wichtigsten osteopathischen Verfahren	67
Fragen, sehen, fühlen – der Weg zur Diagnose	69
Direkte Behandlungstechniken	78
Indirekte Techniken	85
Techniken der kraniosakralen Osteopathie	90
Techniken der viszeralen Osteopathie	97
Behandlung des lymphatischen Systems	101
Am eigenen Leib – Wo Osteopathie helfen kann	104
Wann ist eine osteopathische Behandlung sinnvoll? ...	104
Fallgeschichten aus der osteopathischen Praxis	106
»Ein Sack voll Knochen« – Andrew Taylor Still und die Anfänge der Osteopathie	123
Sich wohl fühlen und gesund bleiben – So stärken Sie Ihre körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte	138
Selbsthilfe-Übungsprogramm	145
Stabilisierungsübungen	147
Die Fulford-Übungen	151
Weitere Stretchingübungen	160
Atemübungen	163
Viszerales System/Organe	167
Kraniosakrales System	171
Diaphragmen	173
Was Sie für Ihr Lymphsystem tun können	175
Übungen zur energetischen Harmonisierung	177
Entspannungsübungen	179
Anhang	182
Dank	182
Anmerkungen/Literaturhinweise	183
Bildnachweis	184
Adressen (Fachgesellschaften und Verbände)	184
Register	187