

# Inhaltsverzeichnis

<b>Bemerkung</b>	<b>3</b>
<b>1 Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>2 Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>3 Was ist Gesundheit?</b>	<b>7</b>
3.1 Das Fass der Gesundheit	12
<b>4 Ursache-Folge-Ketten (UFK)</b>	<b>15</b>
4.1 Was sind Ursache-Folge-Ketten (UFK)?	17
4.2 Dysfunktionen und Kompensationen	19
4.3 Pathogenese der Funktionsstörungen	22
4.4 Posturologie und Typologie	23
4.5 Strukturell oder funktionell?	24
4.6 Pathologien und Dysfunktionen	26
<b>5 Biomechanische Ketten</b>	<b>28</b>
5.1 Flexions- / Extensions-Kette	29
5.2 Rotations-Kette	32
5.3 Seitneigungs-Kette	36
5.4 Diagnosemöglichkeiten für biomechanische Ketten	38
5.5 Behandlungsmöglichkeiten für biomechanische Ketten	39
5.6 Pivot-Kette	40
<b>6 Fasziale Ketten</b>	<b>45</b>
6.1 Faszien	45
6.2 Superfiziale posteriore und anteriore Kette	53
6.3 Superfiziale posteriore Kette	55
6.4 Superfiziale anteriore Kette	61
6.5 Laterale superfiziale Kette	68
6.6 Superfiziale Rotations-Kette	72
6.7 Behandlungsmöglichkeiten für alle superfizialen Ketten	76
6.8 Profunde anteriore Kette	77
6.9 Profunde laterale Kette	79
6.10 Fasziale Arm-Ketten	83

6.11	Superfiziale posteriore Arm-Kette	83
6.12	Superfiziale anteriore Arm-Kette	86
6.13	Kongestions-Kette	90
<b>7</b>	<b><i>Prävention</i></b>	<b>94</b>
7.1	Bewegung	94
7.2	Haltung	102
<b>8</b>	<b><i>Vaskuläre Ketten</i></b>	<b>105</b>
8.1	Obere Extremitäten – Thoracic-Outlet-Syndrom	105
8.2	Untere Extremitäten	106
8.3	Ursachen und Prävention	107
<b>9</b>	<b><i>Metabole Ketten</i></b>	<b>108</b>
9.1	Was ist der Metabolismus?	108
9.2	Entstehung von metabolen Ketten	108
9.3	Ernährung	109
9.4	Trinken	113
9.5	Atmung	114
9.6	Übersäuerung (Azidose)	118
<b>10</b>	<b><i>Psycho-emotionale Ketten</i></b>	<b>120</b>
10.1	Stress	121
10.2	Prävention und Behandlung	124
10.3	Emotionen	125
<b>11</b>	<b><i>Neurologische Ketten</i></b>	<b>127</b>
11.1	Beispiele für neurologische Ketten	129
<b>12</b>	<b><i>Leistungssport</i></b>	<b>131</b>
<b>13</b>	<b><i>Babys und Kleinkinder</i></b>	<b>134</b>
<b>14</b>	<b><i>Was ist Osteopathie?</i></b>	<b>137</b>
14.1	Osteopathie ist Medizin	137
14.2	Osteopathie geht an die Ursache	138
<b>15</b>	<b><i>Über den Autor und functiomed</i></b>	<b>139</b>
<b>16</b>	<b><i>Glossar</i></b>	<b>141</b>