

Inhaltsverzeichnis

Bemerkung	3
1 Vorwort	4
2 Einleitung	6
3 Was ist Gesundheit?	7
3.1 Das Fass der Gesundheit	12
4 Ursache-Folge-Ketten (UFK)	15
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
5 Biomechanische Ketten	28
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
6 Fasziale Ketten	45
6.1 Faszien	45
6.2 Superfizielle posteriore und anteriore Kette	53
6.3 Superfizielle posteriore Kette	55
6.4 Superfizielle anteriore Kette	61
6.5 Laterale superfizielle Kette	68
6.6 Superfizielle 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	Superfizielle posteriore Arm-Kette	83
6.12	Superfizielle anteriore Arm-Kette	86
6.13	Kongestions-Kette	90
7	<i>Prävention</i>	94
7.1	Bewegung	94
7.2	Haltung	102
8	<i>Vaskuläre Ketten</i>	105
8.1	Obere Extremitäten – Thoracic-Outlet-Syndrom	105
8.2	Untere Extremitäten	106
8.3	Ursachen und Prävention	107
9	<i>Metabole Ketten</i>	108
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
10	<i>Psycho-emotionale Ketten</i>	120
10.1	Stress	121
10.2	Prävention und Behandlung	124
10.3	Emotionen	125
11	<i>Neurologische Ketten</i>	127
11.1	Beispiele für neurologische Ketten	129
12	<i>Leistungssport</i>	131
13	<i>Babys und Kleinkinder</i>	134
14	<i>Was ist Osteopathie?</i>	137
14.1	Osteopathie ist Medizin	137
14.2	Osteopathie geht an die Ursache	138
15	<i>Über den Autor und functioned</i>	139
16	<i>Glossar</i>	141