

# Inhalt

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

<b>Muskeln lockern, Gewebe entkrampfen – Die wichtigsten osteopathischen Verfahren</b> .....	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
<b>Am eigenen Leib – Wo Osteopathie helfen kann</b> .....	104
Wann ist eine osteopathische Behandlung sinnvoll? ...	104
Fallgeschichten aus der osteopathischen Praxis .....	106
<b>»Ein Sack voll Knochen« – Andrew Taylor Still und die Anfänge der Osteopathie</b> .....	123
<b>Sich wohl fühlen und gesund bleiben – So stärken Sie Ihre körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte</b> .....	138
<b>Selbsthilfe-Übungsprogramm</b> .....	145
Stabilisierungsübungen .....	147
Die Fulford-Übungen .....	151
Weitere Stretchingübungen .....	160
Atemübungen .....	163
Viszerales Sytem/Organe .....	167
Kraniosakrales System .....	171
Diaphragmen .....	173
Was Sie für Ihr Lymphsystem tun können .....	175
Übungen zur energetischen Harmonisierung .....	177
Entspannungsübungen .....	179
<b>Anhang</b> .....	182
Dank .....	182
Anmerkungen/Literaturhinweise .....	183
Bildnachweis .....	184
Adressen (Fachgesellschaften und Verbände) .....	184
Register .....	187
Die Autoren .....	192