

<b>Einleitung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Osteopathie Grundlagen</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1:</b> Das ist Osteopathie – ein Überblick. ....	25
<b>Kapitel 2:</b> Das osteopathische Konzept und seine Prinzipien .....	43
<b>Teil II: Osteopathische Behandlung</b> .....	<b>63</b>
<b>Kapitel 3:</b> Ihr Osteopath und seine Arbeit .....	65
<b>Kapitel 4:</b> Ablauf der osteopathischen Behandlung .....	85
<b>Kapitel 5:</b> Behandlungsvarianten der Osteopathie .....	107
<b>Kapitel 6:</b> Osteopathische Behandlungstechniken .....	129
<b>Teil III: Osteopathie selbst anwenden</b> .....	<b>153</b>
<b>Kapitel 7:</b> Osteopathische Selbsttests .....	155
<b>Kapitel 8:</b> Praxis für zu Hause .....	181
<b>Kapitel 9:</b> Eigenübungen für jeden Tag .....	211
<b>Teil IV: Top-Ten-Teil</b> .....	<b>245</b>
<b>Kapitel 10:</b> Zehn Dinge, die Sie bei der Auswahl Ihres Osteopathen beachten sollten .....	247
<b>Kapitel 11:</b> Zehn Tipps für ein Leben ohne Schmerzen .....	255
<b>Kapitel 12:</b> Zehn Dinge, die Sie nicht davon abhalten sollten, Ihre Übungen zu machen .....	267
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>277</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>281</b>

<b>Einleitung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch. ....	19
Konventionen in diesem Buch. ....	19
Was Sie nicht lesen müssen. ....	20
Törichte Annahmen über die Leser .....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist. ....	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden. ....	22
Wie es weitergeht .....	22
<b>TEIL I</b>	
<b>OSTEOPATHIE GRUNDLAGEN</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Das ist Osteopathie – ein Überblick</b> .....	<b>25</b>
Begriffsklärung und Einordnung .....	25
Entwicklung der Osteopathie .....	26
Anwendungsmöglichkeiten der Osteopathie. ....	26
Ganzheitliche Behandlungsform. ....	27
Geist – mentale Fähigkeiten .....	28
Seele – Wohlbefinden, Balance und Lebenssinn. ....	29
Umwelt- und Einflussfaktoren .....	30
Körper – Struktur und Funktionen .....	31
Die Bausteine des Körpers: Zellen, Gewebe und Organe .....	31
Das Skelettsystem und seine Rolle .....	32
Muskeln: Die Motoren des Körpers. ....	33
Das Nervensystem: Kommunikation im Körper .....	34
Die Bedeutung des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems .....	35
Struktur und Funktion in der Osteopathie. ....	36
Alternativmedizin. ....	37
Bewegung – Bewegungseinschränkungen. ....	37
Ihr persönlicher Rhythmus. ....	38
Evidenzbasierte Erkenntnisse .....	39
Salutogenese – selbstregulierende Tendenzen. ....	40
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Das osteopathische Konzept und seine Prinzipien</b> .....	<b>43</b>
Entwicklung der Osteopathie. ....	43
Die Wurzeln der Osteopathie .....	44
Beginn im Jahr 1874. ....	44
Still – Vater der Osteopathie. ....	44
Osteopathie in Europa durch Stills Schüler .....	46

Das osteopathische Konzept . . . . .	49
Fundament der Osteopathie . . . . .	49
Drei grundlegende Prinzipien . . . . .	50
Weitere Grundsätze . . . . .	52
Osteopathische Betrachtungsweise des Körpers . . . . .	54
Faszien als Kommunikationsweg . . . . .	55
Vom Gelenk zum Bewegungsapparat . . . . .	55
Bindegewebe – ein Netzwerk . . . . .	56
Innere Organe – Niere . . . . .	56
Wirkungsweise der Osteopathie . . . . .	57
Abbau von Barrieren . . . . .	57
Energieimpulse setzen . . . . .	57
Funktion wiederherstellen – Funktionsstörung kompensieren . . . . .	58
Flüssigkeitsströme im Körper regulieren . . . . .	59
Osteopathie und Schulmedizin . . . . .	59
Gesundheit aus Sicht der Osteopathie – Körper in Balance . . . . .	59
Die Behandlung durch einen Osteopathen . . . . .	61

**TEIL II**  
**OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG . . . . . 63**

**Kapitel 3**  
**Ihr Osteopath und seine Arbeit . . . . . 65**

Einen guten Osteopathen finden . . . . .	65
Was zeichnet eine gute Osteopathin aus? . . . . .	66
Wichtige Kompetenzen . . . . .	66
Anforderungen und Qualifikationen . . . . .	67
Listen von zertifizierten Osteopathen . . . . .	67
Maßnahmen zur Qualitätssicherung . . . . .	68
Ausbildung zum Osteopathen . . . . .	69
Osteopath – keine geschützte Bezeichnung . . . . .	70
Berufliche Organisation und Interessenvertretungen von Osteopathen . . . . .	71
Experten in der Konsensgruppe . . . . .	71
Organisation in beruflichen Verbänden . . . . .	71
Gesellschaften – wissenschaftliche und fachliche Vereinigungen . . . . .	72
Die Bedeutung im deutschen Gesundheitssystem . . . . .	73
Tätigkeitsfeld und Wirkungsbereich . . . . .	73
Alles hat seine Grenzen . . . . .	74
Gesetze, Regelungen und Verordnungen . . . . .	75
Drei wichtige »K«: Krankenversicherung, Kosten und Kostenübernahme . . . . .	76
Wann der Osteopath helfen kann . . . . .	77
Keine Indikation – nicht Krankheit, sondern Menschen werden behandelt . . . . .	77
Mögliche Behandlungen bei . . . . .	78
Prävention – Verletzungen vorbeugen, Operationen vermeiden . . . . .	79
Salutogenese: Nicht das Schlechte wegmachen, sondern das Gute, Gesunde fördern . . . . .	80

Arbeitsweise Ihres Osteopathen .....	81
Osteopathische Diagnostik .....	82
Osteopathische Therapie .....	83

## **Kapitel 4**

### **Ablauf der osteopathischen Behandlung .....** **85**

Zum ersten Mal .....	85
Wie Sie sich vorbereiten .....	86
Lassen Sie keine Fragen offen .....	87
Wenn doch Zweifel bestehen .....	88
Geduld ist gefragt. ....	89
Anamnese – das Fundament der Behandlung .....	90
Osteopathische Untersuchung: Genauigkeit zählt. ....	93
Auf dem Weg zur Besserung .....	96
Die Kunst der Palpation. ....	97
Das Erfühlen des Körpers. ....	98
Wie es weitergeht .....	100
Alles nach Plan .....	100
Worauf es ankommt .....	101
Empfehlungen und Hausaufgaben .....	101
Bedeutung der Nachuntersuchung .....	102
Finanzielles und Rechtliches .....	103
Anmeldung und Formulare .....	103
Kosten der Behandlung .....	105
Rechtliche Grauzone .....	106

## **Kapitel 5**

### **Behandlungsvarianten der Osteopathie .....** **107**

Parietale und strukturelle Osteopathie .....	107
Muskeln – die Motoren des Körpers .....	108
Bindegewebe – die Verbindung zwischen allem .....	108
Faszien – das unsichtbare Netzwerk .....	110
Muskelungleichgewichte und deren Auswirkungen .....	110
Die Rolle der parietalen und strukturellen Osteopathie .....	111
Viszerale Osteopathie .....	112
Mobilität Ihrer Organe. ....	113
Integration von Organen und Systemen .....	114
Die inneren Organe .....	115
Kraniosakrale Osteopathie. ....	115
Das Zusammenspiel von Schädel und Kreuzbein. ....	116
Funktionsweise der kraniosakralen Techniken .....	117
Anwendungsgebiete der kraniosakralen Osteopathie. ....	117
Einblick in die Sitzung .....	118
Grenzen und Vorsichtsmaßnahmen .....	119
Spezielle Osteopathie .....	119
Baby- und Kinderosteopathie .....	120
Osteopathie für Schwangere .....	121

Osteopathie bei Tieren .....	122
Sportosteopathie unterstützt Ihr Training .....	123
Osteopathie der mechanischen Verbindung .....	126

## **Kapitel 6**

### **Osteopathische Behandlungstechniken ..... 129**

Diagnostik und Therapiemethoden der Osteopathie .....	129
Ganzheitliche osteopathische Behandlungstechniken .....	130
Drei Säulen der Osteopathie .....	131
Parietale Techniken .....	132
Behandlung der Muskeln .....	133
Muskel-Energie-Techniken .....	133
Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) .....	134
Dehnung- und Gegendehnung-Techniken .....	135
Balance- und funktionelle Techniken .....	136
Ausgeglichene Bandspannung und Band-Gelenkspannung .....	136
Funktionelle Techniken nach Johnston .....	137
Still-Technik .....	138
Myofasziale Techniken .....	138
Osteopathische Lymphtechniken .....	139
Techniken der Manuellen Medizin .....	139
Manuelle Mobilisation macht mobil .....	140
Chiropraktische Manipulation mit Impuls .....	141
Viszerale Techniken .....	142
Globaler Horchtest – Faszientechniken .....	142
Induktionstechnik .....	143
Hämodynamischer Test .....	143
Manuelle viszerale Diagnose .....	143
Kraniosakral-Techniken .....	144
Flüssigkeitstechnik – fluide Techniken .....	144
Phänomen des kraniosakralen Rhythmus .....	145
Primär respiratorischer Mechanismus (PRM) .....	146
Biodynamische Techniken .....	146
Zurück zum Ursprung .....	147
Mit Stille Gewebeverdichtung vermeiden .....	148
Vom Neutral mit Synchronisation zum Schluss .....	148
Profitieren Sie von der Atmung .....	149
Funktionen der Atmung .....	149
Muskeln zum Atmen .....	150
Wechselseitiger Einfluss von Psyche und Atmung .....	151

## **TEIL III**

### **OSTEOPATHIE SELBST ANWENDEN ..... 153**

## **Kapitel 7**

### **Osteopathische Selbsttests ..... 155**

Seien Sie Ihr eigener Osteopath – erkennen Sie aber auch Ihre Grenzen .....	155
Hauptdysfunktionen .....	156

Störfelder und Verletzungsmuster .....	157
Ganzkörperbehandlung mit Kraniosakraltherapie .....	158
Viszerale Osteopathie .....	158
Wirbelsäule und Brustkorb .....	159
Beweglichkeit Ihrer Halswirbelsäule .....	160
Richtige Kopfhaltung – Fehlhaltung vermeiden .....	161
BWS und LWS .....	161
Spannungen am Zwerchfell .....	163
Obere Gliedmaßen .....	164
Position und Beweglichkeit der Schultern .....	164
Blickdiagnostik Brustmuskulatur – Schultervorhalte .....	166
Ellbogen und Unterarm .....	167
Handgelenk .....	168
Vom Becken abwärts .....	169
Beckenschiefstand erkennen .....	169
Hüftimpingement – wenn Ihre Hüfte protestiert .....	171
Oberschenkel und Knie .....	171
Wade, Unterschenkel, Sprunggelenk und Fuß .....	173
Nervensystem: Beurteilung der Muskelkraft .....	175
Die Funktionalität der Bauchmuskulatur beurteilen .....	176
Die Stärke Ihrer Beine .....	176
Hand- und Armkraft messen .....	177
Individuelle Behandlungspläne .....	178

## **Kapitel 8**

### **Praxis für zu Hause .....**

<b>Praxis für zu Hause .....</b>	<b>181</b>
Dehnen Sie Ihre Muskulatur .....	181
Statisches Dehnen .....	182
Dynamisches Dehnen .....	183
Aktives Dehnen .....	183
Passive Dehnung .....	184
Spezifische Dehnung .....	185
Entspannen Sie sich .....	187
Yoga – die ganzheitliche Praxis .....	187
Mit Tai-Chi und Qigong zu mehr Lebensenergie .....	188
Progressive Muskelentspannung .....	189
Autogenes Training – mit der Kraft Ihrer Gedanken .....	190
Meditation und Achtsamkeit .....	191
Mit Atemübungen zum eigenen Rhythmus .....	193
Mobilisationsübungen für mehr Beweglichkeit .....	193
Kreisende Bewegungen .....	194
Pendel mit Arm oder Bein .....	194
Alle Gelenke durchbewegen .....	196
Kraftübungen für starke Muskeln .....	197
Effektives Oberkörpertraining durch Liegestütze .....	199
Mit Kettlebell-Swings Ihren Unterkörper stärken .....	201
Squats – Königsübung für den Unterkörper .....	202
Ganzkörpertraining mit Burpees .....	203

Faszientraining nicht vergessen .....	204
Vorbereitung und Regeneration .....	204
Aktivierung und Mobilisation .....	207

## **Kapitel 9**

### **Eigenübungen für jeden Tag ..... 211**

Halswirbelsäule, Nacken und Kopf .....	211
Dehnen und Mobilisieren .....	212
Kräftigen der Nackenmuskulatur. ....	212
Osteopathie bei Kopfschmerzen .....	213
Unterstützung des kraniosakralen Systems. ....	214
Faszientechniken für die Halswirbelsäule .....	214
Brust- und Lendenwirbelsäule. ....	215
Dehnen Sie Ihren unteren Rücken. ....	216
Entlasten Sie Ihren unteren Rücken .....	216
Befreien Sie Ihren Ischiasnerv .....	217
Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern .....	218
Stabilitätsübungen für Ihren Rumpf .....	219
Becken, Hüften und Oberschenkel .....	221
Becken und Hüftgelenke mobilisieren .....	221
Dehnen der Hüftbeuge- und Kniestreckmuskulatur. ....	222
Kräftigung Ihrer Oberschenkel und Gesäßmuskulatur .....	223
Üben Sie mit weiteren Kniebeugen (Squats) .....	224
Machen Sie doch Ausfallschritte (Lunges) .....	226
Hüftheben in allen Varianten .....	228
Knie, Unterschenkel und Füße. ....	231
Mobilisation der Kniegelenke .....	231
Stärken Sie Ihre Waden .....	231
Sprunggelenke bleiben beweglich .....	234
Fußbehandlung mit Eigenübungen .....	234
Schultergürtel und Arme .....	235
Die Schultern lockern .....	236
Stärkung der Schultermuskulatur .....	237
Kräftigung der Oberarme .....	239
Handgelenke und Hände .....	241
Hand- und Fingergelenke durchbewegen .....	241
Handmuskulatur kräftigen .....	242
Starke Finger wie Sportkletterer und -boulderinnen .....	243

## **TEIL IV**

### **TOP-TEN-TEIL ..... 245**

## **Kapitel 10**

### **Zehn Dinge, die Sie bei der Auswahl Ihres**

### **Osteopathen beachten sollten ..... 247**

Qualifikationen und Lizenzierung .....	247
Erfahrung und Fachgebiete .....	248
Ruf und Empfehlungen .....	249

Vertrauen und Kommunikation. ....	249
Kosten und Versicherung. ....	250
Standort und Erreichbarkeit. ....	251
Notfallversorgung vorhanden. ....	251
Evidenzbasierte Praxis. ....	251
Ethik und Professionalität. ....	252
Persönliche Präferenzen. ....	253
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Zehn Tipps für ein Leben ohne Schmerzen. ....</b>	<b>255</b>
Regelmäßige Bewegung. ....	255
Vermeiden von Überlastung. ....	256
Aufwärmen und Dehnen. ....	257
Stress bewältigen. ....	258
Ausreichend Schlaf. ....	259
Gesunde Ernährung. ....	260
Kontrolliertes Körpergewicht. ....	261
Ergonomie am Arbeitsplatz und im Haushalt. ....	262
Tragen Sie geeignete Schuhe. ....	262
Regelmäßige ärztliche Untersuchungen. ....	264
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Zehn Dinge, die Sie nicht davon abhalten sollten,</b>	
<b>Ihre Übungen zu machen. ....</b>	<b>267</b>
Keine Zeit. ....	267
Viel zu müde. ....	268
Schon Stress genug. ....	269
Bei diesem Wetter. ....	269
Wenn die Couch ruft. ....	270
Mangelnde Motivation. ....	271
Trotz Schmerzen. ....	272
Ablenkungen unerwünscht. ....	272
Angst vor dem Scheitern. ....	273
Vergleiche mit anderen. ....	274
Noch ein paar andere auf Lager. ....	275
<b>Abbildungsverzeichnis. ....</b>	<b>277</b>
<b>Stichwortverzeichnis. ....</b>	<b>281</b>