

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung und aktuelle Erkenntnisse	1	5	Behandlungstechnik	59
			5.1	Tempo	60
2	Aufbau und Funktion von Faszien	3	5.2	Vegetative Reaktionen	60
2.1	Definition	3	5.3	Werkzeuge und Kontakt	61
2.2	Aufbau	6	5.4	Druck und Wahrnehmung	63
2.3	Faszien als Wasserspeicher	9	5.5	Qualität des Drucks	64
2.3.1	Veränderungen der Grundsubstanz	10	5.6	Bugwellenmodell	66
2.4	Dreidimensionale Vernetzung	11	5.7	Atem integrieren	66
2.5	Elastizität: Zusammenspiel zwischen Muskel und Faszie	15	5.8	Dreidimensionales Arbeiten	67
2.6	Propriozeption	20	5.9	Aktive Patientenbewegung	68
			5.10	Aufstehen lassen	69
			5.11	Integrierende Elemente	71
			5.11.1	Backwork	71
			5.11.2	Neckwork	73
			5.11.3	Pelvic Lift	74
3	Genese und Pathogenese von Faszien	23	6	Ausgewählte Krankheitsbilder	77
3.1	Entwicklung und Trainierbarkeit	23	6.1	Kranium	78
3.1.1	Kindliche Bewegungsentwicklung	26	6.2	Kraniomandibuläre Dysfunktionen (CMD)	81
3.1.2	Individuelle Ausprägungen und Besonderheiten	28	6.3	Atlantookzipitaler Übergang (AOÜ)	85
3.1.3	Veranlagung und Bindegewebstypen	31	6.4	Halswirbelsäule (HWS)	89
3.2	Fasziale Beschwerden	32	6.4.1	HWS-Syndrom	90
3.2.1	Fehlregulation des Faseraufbaus	32	6.4.2	Schleudertrauma	93
3.2.2	Fehlregulation der Grundsubstanz	33	6.5	Nacken- und Schulterbereich, M. trapezius	97
3.2.3	Nicht ausreichend muskulär erklärbare Beschwerden	34	6.5.1	Einseitiger Schulterhochstand durch Skoliose/ Beckenschiefstand/Beinlängendifferenz	98
3.3	Konkrete Verletzungsbeispiele	36	6.5.2	Einseitiger Schulterhochstand durch (einseitig) verminderte Zwerchfellexkursion	99
			6.5.3	Einseitiger Schulterhochstand durch dominante Einhändigkeit, einseitige Gewohnheitshaltung	99
4	Befund – Bodyreading	39	6.5.4	Symmetrische Nackenverspannungen	100
4.1	Proportionen und Symmetrie	40	6.5.5	Chronische Stressspannung beider Schultern	101
4.1.1	Ventral-dorsal-Symmetrie	40	6.6	Arme und Schulterlinie	102
4.1.2	Rechts-links-Symmetrie	42	6.6.1	Mausarm, Tennisarm, Golferellenbogen	103
4.1.3	Kranial-kaudal-Symmetrie	44	6.6.2	Karpaltunnelsyndrom	105
4.1.4	Innen-außen-Symmetrie	44	6.6.3	Parästhesien	106
4.2	Unbewegte Zonen und Überspannungszonen	45	6.7	Brustkorb und Zwerchfell	108
4.2.1	Atembewegung	45	6.7.1	Inspirations- bzw. expirationsfixierte Rippen	109
4.2.2	Folding	46	6.7.2	Brust-/Lungenfellverklebungen	111
4.3	Funktionelle Verbindungen und Bezüge	46	6.8	Brustwirbelsäule (BWS)	113
4.3.1	Spannungslinien	46	6.8.1	Schleudertrauma	113
4.3.2	Horizontale Unterstützung	48	6.8.2	BWS-Bewegungseinschränkung/-Kyphosierung	113
4.3.3	Vertikale Verbindungen	52	6.8.3	Skoliose	117
4.3.4	Unterstützung mit/ohne Beine und Füße	52	6.9	Lendenwirbelsäule (LWS)	118
4.3.5	Unterstützung der Arme	52	6.9.1	Lumbalgie	119
4.3.6	Augenschluss	53	6.9.2	Bandscheibenvorfall	121
4.3.7	Ecoute- oder Listening-Test	53			
4.4	Rotationen der Körperachsen	54			
4.4.1	Horizontale und sagittale Rotation	54			
4.4.2	Rotationen der Körperlängsachsen	54			
4.4.3	Rotation und Gegenrotation der Extremitäten	56			
4.5	Freie Assoziation	56			
4.6	Anamnese	57			

6.9.3	Haltungsschwäche (Hohlkreuz, Flachrücken)	123	7.2.2	Achillessehne	183
6.10	Sakrum	126	7.2.3	Interossealmembranen	184
6.10.1	ISG-Blockade	127	7.2.4	Fascia lata	184
6.10.2	Steißbein	129	7.2.5	Hüftgelenk/Becken	185
6.11	Viszera: Leber, Nieren, Gebärmutter	130	7.2.6	Lumbalfaszie	185
6.12	Fascia lata	133	7.2.7	Wirbelsäule	186
6.12.1	Iliotibialbandsyndrom (ITBS)	134	7.2.8	Schultern und Nacken	186
6.13	Knie	136	7.2.9	Arme und Hände	187
6.13.1	Patellofemorales Schmerzsyndrom (PFSS)	136	7.2.10	Atmung	187
6.13.2	Meniskuskäsionen	138	7.3	Indikationen und Kontraindikationen	187
6.13.3	Springerknie/Patellaspitzensyndrom	139	7.3.1	Medikamente	188
6.14	Unterschenkel	140	7.3.2	Herz-Kreislauf-Schwäche, Bluthochdruck	188
6.14.1	Achillessehne	140	7.3.3	Bindegewebs-/Gefäßschwäche	188
6.14.2	Kompartmentsyndrom	142	7.3.4	Senioren	189
6.15	Füße	143	7.3.5	Neurologische Erkrankungen, Apoplex	189
6.15.1	Fußfehlstellungen	144	7.3.6	Entzündungen, Infekte	189
6.15.2	Plantarfasziitis	146	7.3.7	Rheuma, systemisch-entzündliche Erkrankungen . .	189
6.15.3	Fersensporn	146			
6.15.4	Hallux valgus, Hallux rigidus, Hammerzehen	147	8	Ernährung	191
7	Faszientraining und Prävention	149	8.1	Zeitgemäße Nahrungsmittel	191
7.1	Faszienfitness	152	8.2	Säure-Basen-Gleichgewicht	192
7.1.1	Faszienrollen	153	8.3	Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme	195
7.1.2	Stretching	163	8.4	Freie Radikale und Antioxidanzen	197
7.1.3	Elastic Recoil	170			
7.1.4	Propriozeption	176		Literaturverzeichnis	201
7.2	Prävention	182			
7.2.1	Fußgewölbe	182		Register	202