

## Stichwortverzeichnis

### A

Abduktoren 42, 43  
 Adduktoren 41, 42  
 Aktivität, selektive 40, 42  
 Amygdala 46  
 Angstgefühle 13  
 Atemhilfsmuskulatur 66  
 Atemmuster 65  
 Ausatmung 71  
 Außenrotatoren 42, 44

### B

Bauchmuskulatur 17, 37  
 Bauchpresse 38  
 Becken 20  
 Beckenkamm 17  
 Beckenstellung 48  
 Behandlung  
 – frühfunktionelle 59  
 Bluthochdruck 13  
 Brain-Gym® 72  
 Brustwirbelsäule 23

### D

Darmbein 20

### E

Entzündungshemmer 58  
 Entzündungsphasen 59  
 Erschöpfungszustände 13

### F

Facettengelenke 27, 33  
 Faszien 34  
 Feinmotorik 40  
 Flachrücken 50  
 Fragenkatalog 81

### G

Gap Junctions 66  
 Gesäßknochen 19  
 Gewicht 51

### H

Halswirbelsäule 23  
 Herzrhythmusstörungen 13  
 Hohlkreuz 38, 39, 48  
 Hüftbeuger 41  
 Hüftbeweglichkeit 24  
 Hüftgelenk 18, 21  
 Hüftmuskulatur 41  
 Hüftstrecker 42

### I

Iliosakralgelenk 17  
 Inselrinde 64

Insula 64  
 Interozeption 64  
 Ischiasnerv 13, 29, 30, 44

### K

Kampf-oder-Flucht-Modus 46  
 Kinesiologie 72  
 Kokontraktion 40  
 Kreuzbein 17, 20

### L

Lendenwirbelsäule 16, 23

### M

Morbus Bechterew 50  
 Musculus  
 – erector spinae 33  
 – gluteus maximus 42  
 – iliacus 41  
 – infraspinatus 36  
 – latissimus dorsi 36  
 – obliquus externus 37  
 – obliquus externus abdominis 38  
 – obliquus internus abdominis 38  
 – pectoralis major 36  
 – piriformis 29, 44  
 – psoas major 23, 24, 41  
 – quadratus lumborum 18, 39  
 – quadriceps femoris 41  
 – rectus abdominis 38  
 – rectus femoris 41  
 – serratus anterior 37  
 – serratus posterior 37  
 – teres major 36  
 – teres minor 36  
 – transversus abdominis 39  
 – trapezius 37  
 Muskelschlingen 22  
 Muskulatur, ischiocrurale 43

### N

Nervenfasern 12, 31  
 Nervengleitmobilisation 30  
 Nervensystem  
 – autonomes 13  
 – vegetatives 13, 56  
 – zentrales 22, 33  
 Neuronen 12

### O

Oberschenkelkopf 21

### P

Parasympathikus 13, 64  
 Piriformissyndrom 30  
 Propriozeption 34, 51, 72

### R

Regenerationsprogramm 58  
 Reizverarbeitung 12  
 Rektusscheide 38  
 Rezeptoren 54  
 Ruhigstellung 59  
 Rumpfmuskulatur 32  
 Rundrücken 50

### S

Schambein 20  
 Schmerzentstehung 14, 59  
 Schmerzerfahrung 61  
 Schmerzkreislauf 63  
 Schmerzlinderung 77  
 Schmerzweiterleitung 60  
 Schutzprogramm 12, 47, 61, 77  
 Sinnesorgane 27  
 Sitzbein 20  
 Skala 79  
 Spinalnerven 28  
 Spiraldynamik® 52  
 Stenose 63  
 Stressresilienz 65  
 Sympathikus 13, 64  
 Symphyse 20

### T

Tiefensensibilität 51  
 Tractus iliotibialis 43  
 Trochanter major 21

### U

Überlebensmodus 27, 46, 55, 68

### V

Vagusnerv 13, 64, 67  
 Verdauungsstörungen 13  
 Verdrehung, spiralsche 53

### W

Wahrnehmungsfunktion 81  
 Wirbelgelenke 28, 33  
 Wirbelgleiten 63  
 Wirbelsäule 23, 49

### Z

Zwerchfell 38, 66