

Sachwortregister

- 3-D-Dynamik 8
 Achillessehne 82 f
 Achsenknick 51
 Affenfuß 79, 83, 102
 Apnoe 14 f, 30 f
 Armachsen 46 f
 Arthrose 15, 19, 51, 58, 63, 70, 74 f, 99
 Asymmetrie 39, 63, 71, 102 f
 Atemnot 59
 Atmung -, beengte 22 f
 Augenmuskeln 14, 23
 Bänder -, überdehnte 47
 Bandscheibenprobleme 15, 19, 26 f., 31, 35, 58, 66, 70, 95
 Bandverletzung 83
 Bauchschmerzen 55
 Beckenboden 58 f, 90
 Beckendrehung 103
 Beckenmitte 58
 Beckenschiefstand 62, 102
 Beckenskoliose 62
 Beckenverdrehung 62
 Beinlängendifferenz 63
 Belastungsstabilität 38, 46, 51, 86
 Bildschirmarbeit 90
 Bizepsmuskel 43
 Blähungen 55
 Blutversorgung 18
 Brustbein 34, 38, 42 f, 46 f, 55, 59, 91, 99, 103, 107
 Brustkorb -, beweglicher 18, 27, 54, 107
 Brustresonanz 38
 Brustwirbelsäule 18, 55, 71, 94, 99, 132
 C-Bogen 50 f, 70 f
 Doppelkinn 6, 23, 98, 126, 140
 Dornfortsätze 62
 Drehbeweglichkeit 94 f
 Dreh-Scharniergelenk 42
 Einklemmung 42
 Einlagen 86
 Ellbogen 7, 42 f, 46 f, 50 f
 Ellbogenfalte 46 f
 Entenpo 91, 99
 Ermüdungsfrakturen 79
 Faltenbildung -, verstärkte 22, 27
 Fersenbeine 82 f
 Fingergrundgelenke 50
 Flachrücken 67
 Gangspur 79
 Gegenrotation 94
 Gesichtsfalte 22
 Gewölbeverlust 51
 Gleichgewichtsorgan 14 f
 Großzehgrundgelenk 86
 Hallux valgus 82, 87
 Halswirbelsäule 14 f, 18 f, 27, 30 f, 91, 94, 99, 116 f, 132
 Haltung -, skoliotische 102 f
 Hämorrhoiden 58
 Handgelenkknick 51
 Hohlfuß -, echter 83, 87
 Hohlfuß -, unechter 87
 Hohlkreuz -, echtes 55, 58f, 66 f, 70 f, 91, 95, 99, 106 f, 113 f, 117, 132
 Hohlkreuz -, unechtes 70
 Hohlnacken 67, 71, 114
 Hüftarthrose 63, 70
 Hüftbeugemuskeln 66
 Hüftgelenk 58 f, 62 f, 66, 70, 79, 99, 106 f, 122, 137
 Hüftstreckung 58
 Hyperpronation 82
 Iliosakralgelenke 62, 90, 103
 Impingement 42
 Inkontinenz 59
 Interkostal-Neuralgie 95
 Kiefergelenke 14, 102 f
 Knickfüße 7 f, 63, 74, 82 f, 103
 Knicknacken 27
 Knickplattfuß 87
 Knicksenkfuß 78, 87
 Kniearthrose 74 f
 Kniegelenke -, durchgedrückte 47, 99
 Kniekehlenfalten 82
 Kniescheiben 6, 74 f, 137
 Konzentrationsschwierigkeiten 55
 Kopfhaltung 7, 9, 14 f, 22f, 26, 31, 34, 54, 90 f, 98, 106
 Kopfkissen 31
 Körperlot 58, 62, 102 f
 Körperschwerpunkt 83
 Kraftachse 106
 Krafttraining 27, 43
 Krallenhand 50
 Kreuzschmerzen 91, 98
 Kugelgelenke 43
 Kugelhand 50
 Längsgewölbe 78, 86 f
 Laufsport 82, 86
 Leisten 58, 113
 Lendenwirbelsäule 58 f, 66f, 90 f, 106 f, 120, 123
 Lendenwulst 71
 Links-Rechts-Symmetrie 102
 Lordose 58 f, 90, 107
 Lordoseknick 58 f
 Luftröhre 14, 18, 30
 Lungenspitze 39
 Massage 50, 112
 Matratze 66 f
 Meniskus 75
 Muskeltonus 87
 Muskelverspannung 14, 27, 34, 42, 99
 Nackenrolle 30 f
 Nackenschmerzen 91
 Nackensteife 30
 Näseln 22
 Nasenatmung 22
 O-Arme 46
 O-Beine 75, 83
 Pfannendachunreife 63
 Plattfüße 78, 85
 Pubertät 35
 Quergewölbe 50, 78, 131
 Reiterhose 75
 Rippenbuckel 71
 Rotatorenmanschette 34 f
 Rückenbeschwerden 91
 Rückenkräftigung 26
 Rückenlage 66 f
 Rückenmuskulatur 55
 Rundrücken 6 ff, 27, 30 f, 39, 46 f, 54 f, 58 f, 67, 90 f, 95, 98, 107, 113 f
 Schambein 55, 59, 91
 Schienbeinmuskel 86
 Schleudertrauma 19, 95
 Schlüsselbein 22, 34, 38 f, 54
 Schnarchen 14, 30 f
 Schuherhöhung 63
 Schulterblätter 26 f, 34, 47, 55, 95, 99, 125
 Schultermuskulatur 15, 39
 Schultern -, hängende 39, 103, 113
 Schultersehnen 42
 Schwangerschaft 59, 99
 Schwindel 14, 30
 Sehnscheidenentzündungen 51
 Sehnenverkalkungen 26
 Sitzbeinhöcker 90
 Sitzen -, aktiv-dynamisches 90
 Skoliose 39, 62 f, 71
 Spannungskopfschmerz 30, 38, 91, 98
 Spinalkanal 59
 Spreizfüße 82
 Standbeinseite 7, 106
 Steißbein 90, 114, 117
 Stimmband-Probleme 15
 Stimme -, gepresste 14 f, 17, 23
 Tellerhand 50 f
 Tennisellbogen 47, 50
 Trapezmuskel 26, 34
 Trendelenburg 106
 Überkorrektur 83
 Überstreckung 19, 31, 46, 132
 Verdauung 90
 Verkalkung 26, 34, 42
 Verletzungen 43, 47, 74
 Verstopfung 55 f, 58
 Vorfußquergewölbe 78
 Wellblech 67, 71, 91, 95, 99
 Wirbelgelenke 58 f, 107
 Wirbel-Rippgelenke 54
 X-Arme 46 f
 X-Beine 7, 63, 74, 87
 Zähneknirschen 15
 Zahnpressen 15
 Zehendeformitäten 82
 Zwerchfell 59, 62, 90 f