

## Stichwortverzeichnis

### A

Adduktoren 15, 133  
 – Tape 144  
 – Übung 139  
 Adrenalin 155, 156, 194  
 Akkommodationsübungen 214  
 Akupressur 208  
 Akupunkturpunkte 208  
 Amygdala 153, 171, 184, 186  
 Apnoe 225  
 Artikulationsstörungen 108  
 Atemtechniken 188  
 Atemvorgang 182  
 Atmung 182, 183  
 – 4711 188  
 – Bauch 183  
 – Brust 183  
 – Mund 112  
 – Nase 108, 185  
 – physiologische 185  
 – Wechsel- 190  
 Aufbisshilfe 23, 33, 73, 196, 201  
 Augenbrauenrunzler  
 – Übung 102  
 Augen-Herz-Reflex 213  
 Augenringmuskel  
 – Übung 104  
 Autogenes Training 20, 168, 169

### B

Balltanz 176  
 Bauchatmung 183  
 Beckenmuskeln 132  
 Bedeutsamkeit 180  
 Berührungsmassage 202  
 Blauer Kern 154, 155, 158  
 Body Scan 171  
 Brustatmung 183  
 Brustwirbelsäule 58  
 – Beweglichkeit 60  
 – Tape 62  
 Bruxismus 11, 15, 73, 132, 150, 196

### C

Cinéma interne 214  
 Cortex, cingulärer 203  
 Cortex, präfrontaler 171

### D

Darmflora 166  
 Darm-Hirn-Achse 166  
 Dauerstress 13  
 Daumenlutsch-Trick 50  
 Default Mode Network 167, 171  
 Discus articularis 30  
 Diskusverlagerung 201  
 Disstress 13, 161

Drillingsnerv 115, 223, 225  
 Dysfunktion, craniomandibuläre  
 72

### E

Edinger-Westphal-Kern 213  
 Entspannungsverfahren 168  
 Eupnoe 187

### F

Fazialisnerv 221  
 Fight-or-Flight 153, 165  
 Flügelmuskel 79  
 – Massage 80  
 Fruktose 226

### G

Gedankenkontrolle 160  
 Gedankenkreisen 14  
 Gedankenstress 159  
 Gehirnerschütterung 23  
 Genusstraining 191  
 Geruchssinn 193  
 Geschmacksinn 195  
 Gesichtsmuskeln 97  
 Glutamat 155, 156, 158, 227

### H

Hals- und Nackenmuskulatur 81  
 Halswirbelsäule 44  
 – Drehbeweglichkeit 51, 54  
 – Kombinationsübung 56  
 – Lockerung 46  
 – Lockerung in Rückenlage 47  
 – Tape H4 84  
 – Tape H4bis 86  
 Handhabbarkeit 180  
 Herzratenvariabilität 185, 227  
 Hippocampus 167, 171, 184, 186  
 Hirnnerv  
 – 3. 212, 213  
 – 7. 115, 212, 221  
 – 9. 115, 212, 221  
 – 10. 115, 131, 165, 166, 222, 223  
 – 11. 84  
 Hirnstamm 151  
 Histamin 227  
 Hormonsystem 13  
 Hörsinn 198  
 Hüftbeuger 15, 134  
 – Tape 140  
 – Übung 138  
 Hypothalamus 153, 186

### I

Insomnie 168

### J

Jochbeinmuskeln  
 – Übung 100

### K

Kapuzenmuskel  
 – Tape 90, 92  
 Kaugummikauen 197  
 Kaumuskel 74  
 – Massage 75  
 – Tape 76  
 Kaumuskulatur 72  
 Kautraining 115, 195  
 Kehlkopfmuskeln 130  
 Kern  
 – blauer 154, 155, 158  
 – sensibler 223  
 Kieferbruch 23  
 Kiefergelenk 30  
 – Drehübung 34  
 – Tape K5 38  
 – Tape T1 40  
 – Traktionstechnik 35  
 – Übung-Technik-Kombination 36  
 Kinn-Druck-Übung 128  
 Knackgeräusche 13  
 Kontaktstörungen 132  
 Kontroll subsystem 13  
 Kopfkino 214  
 Kopfwender 82  
 – Massage 83  
 – Tape H4 84  
 – Tape H4bis 86  
 Korrektur  
 – Haltung BWS 58  
 – Haltung HWS 46  
 – okklusale 18  
 – Zahn 18  
 Kortisol 156, 163, 194

### L

Laktose 226  
 Lateralsehen 51, 213  
 Lendenwirbelsäule  
 – Tape 148  
 Licht, blaues 198  
 Life Kinetik 172  
 Lifelong learning 172  
 Lippenschluss 108, 185  
 – fehlender 13  
 – Tape 112  
 – Training 108  
 Lymphe 42

### M

M3SS-Modell 11  
 Mantras 199

- Markierung, somatische 16  
 Massage 203  
   – Flügelmuskel 80  
   – Kaumuskel 75  
   – Kopfwender 83  
   – Riemenmuskel 94  
   – Schläfenmuskel 78  
   – Schulterblattheber 96  
   – Trapezmuskel 88  
   – Zungenbeinmuskeln 123  
 MBSR-Meditation 171  
 Meditation 168  
 Melatonin 198, 227  
 Migräne 26, 75, 157  
 Mikrobiom 166  
 Modell  
   – multidimensionales 11  
   – Salutogenese 180  
   – Subsysteme der Stabilität 11  
 Mundöffnung 74, 132  
 Mundwinkelheber und -senker  
   – Tape 106  
 Musculus  
   – levator scapulae 96  
   – masseter 25, 74  
   – pterygoideus 79  
   – splenius capitis 94  
   – splenius cervicis 94  
   – sternocleidomastoideus 15, 81, 82  
   – temporalis 78  
   – trapezius 88  
 Muskelentspannung, progressive 168, 169, 201  
 Muskeln  
   – Adduktoren 139  
   – Becken 132  
   – Flügel- 25  
   – Gesicht 97  
   – Hals- und Nacken 81  
   – ischiocrurale 15, 135  
   – Kau- 25  
   – Kehlkopf 130  
   – Kopfwender 25, 26  
   – Rachen 130  
   – Riemen- 94  
   – Schläfen- 25  
   – Schulterblattheber 96  
   – Trapez- 88  
   – Zunge 113  
   – Zungenbein 121  
 Muster, motorische 17
- N**  
 Nackenbeuger 48, 52  
 Nasenatmung 185  
   – Übungen 188  
 Neocortex 151, 155, 173, 178  
 Nervensystem  
   – autonomes 16, 151, 164, 184, 212  
   – parasympathisches 165, 192  
   – peripheres 13, 151  
   – sympathisches 165  
   – zentrales 13, 16, 97, 132, 151, 192, 203  
 Nervus vagus  
   – 115, 131, 212, 223  
 Noradrenalin 155, 157, 194  
 Nucleus ambiguus 116, 165  
 Nucleus solitarius 226
- O**  
 Oberlippen- und Nasenflügelheber  
   – Übung 101  
 Om 222  
 Omega-3-Fettsäuren 166  
 Omega-6-Fettsäuren 226  
 Oxytocin 200, 202, 203
- P**  
 Parafunktion 74, 196  
 Parallelball 174  
 Parasympathikus 151, 184  
 Platysma  
   – Dehntechnik 105
- R**  
 Rachenmuskeln 130  
 Reflex, okulokardialer 213  
 Reflex, trigeminokardialer 225  
 Resilienz 192  
 Riemenmuskel 94  
   – Massage 94  
   – Tape 94  
 Rosinen-Übung 192  
 Rückenmark 84  
 Rückenstrecker  
   – Übung 146  
 Ruheschwebelage 108  
 Ruhezustandsnetzwerk 167, 171
- S**  
 Saliennetzwerk 167  
 Salutogenese 180  
 Schlaf 168  
 Schläfenmuskel 78  
   – Massage 78  
 Schluckmusterprobleme 115  
 Schlucktraining 108  
 Schmerzarten 22  
 Schmerzempfindlichkeit, stressbedingte 164  
 Schulterblattheber 96  
   – Massage 96  
   – Tape 96  
 Sehsinn 197  
 Selbsthilfe 20  
 Serotonin 163, 227
- Seufzen, physiologisches 186  
 Sinnesorgane 15  
 Sinn, olfaktorischer 193  
 Spannungskopfschmerz 157  
 Stabilität  
   – Bedürfnisse 11  
   – dynamische 11  
   – intrinsische 11  
 Stirn- und Hinterhauptmuskel  
   – Übung 103  
 Stoffwechselerkrankungen 23  
 Störungen  
   – Gleichgewicht 21  
   – Kauflächen 13, 73, 82  
   – Schlaf- 168  
   – Schluck- 21, 131  
   – Sprech- 108  
   – strukturelle 11  
 Stress  
   – Achsen 156, 163  
   – Definition 159  
   – Management 150  
   – Modelle 161  
   – Reaktion 161  
   – System 153  
 Stressoren 161  
 Subsystem  
   – aktives 15, 72  
   – Kontroll- 13, 72  
   – passives 12, 72  
 Sympathikus 151, 184  
 Symptome 21  
 System  
   – emotionales motorisches 16, 132  
   – limbisches 151, 153
- T**  
 Tape  
   – Adduktoren 144  
   – Becken 142  
   – Brustwirbelsäule 62  
   – Hüftbeuger 140  
   – ischiocrurale Muskeln 136  
   – Kapuzenmuskel 90, 92  
   – Kaumuskel 76  
   – Kiefergelenk 38  
   – Kopfwender 84, 86  
   – Lendenwirbelsäule 148  
   – Lippenschluss 112  
   – Lymphe 42  
   – Mundwinkelheber und -senker 106  
   – Riemenmuskel 94  
   – Rippen, erste 70  
   – Schulterblattheber 96  
   – Stirn-Gesicht 220  
   – Trapezmuskel 89  
   – Trigeminus 40  
   – zervikothorakaler Übergang 68

- Zungenbeinmuskeln 124, 126
- Tastsinn 202
- Tauchreflex 225
- Thalamus 153
- Theorie, polyvagale 165
- Tinnitus 15, 75, 150, 198, 200
- Traktion, manuelle 33
- Trapezmuskel 88
  - Massage 88
  - Tape 89
- Triggerpunkte
  - Digastricus 122
  - Gesichtsmuskeln 98
  - Hals- und Nackenmuskulatur 82
  - Kaumuskel 74
  - Kopfwender 82
  - Trapezmuskel 88

**U**  
 Übergang, zervikothorakaler 64  
 Übung-Technik-Kombination 36

**V**  
 Vaguskontrolle, kardiale 227  
 Vagusnerv 115, 131, 212, 223  
 Vagus, sozialer 165  
 Vagus-Training 212  
 Valsalva-Methode 188  
 Verstehbarkeit 180

**W**  
 Wechselatmung 190

**Y**  
 Yoga 228

**Z**  
 Zähne zählen 178  
 Zungenbändchen 115  
 Zungenbeinmuskeln 121
 

- Kinn-Druck 128
- Massage 123
- Tape M2 124
- Tape M2bis 126
- Training 123

 Zungenfitness-Programm 117  
 Zungenmuskeln 113
 

- Übung 116

 Zwerchfell 182  
 Zyklus, zirkadianer 198

## Literatur

Ein ausführliches Literaturverzeichnis finden Sie unter dem folgenden Link:

<https://extras.thieme.de/trias.htm>



## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

[kundenservice.thieme.de](mailto:kundenservice.thieme.de) | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)