

# Sachverzeichnis

## A

aktiv ausatmen 19, 54  
 aktiv einatmen 54  
 Altruismus 47  
 Angelegenheit, innere 28  
 Äquatorbereich 16, 50  
 Arthrose, Kniegelenk 149  
 Asthma 47, 142, 152  
 Asthmaanfall 152, 154  
 Atemtyp  
 – lunar 117  
 – solar 117  
 Atemtyp und Entwicklung 104  
 Atmung 18, 76  
 – Funktionsübung 57  
 Auge 36, 108  
 Ausatmung 14, 19–20, 75  
 – aktive 18, 20, 23, 26, 33, 40, 43–44, 75–76  
 – passive 18–19, 33  
 Ausdauersportler 44  
 Austesten 21, 23

## B

Bauchdeckenmuskulatur 57  
 Bauchmuskulatur 19–20, 163  
 Berechnung polare Energien 14  
 Berechnungstabelle 116  
 Berechnungstabelle, Irina Norris 17  
 Bewegungsdrang 40, 104, 106–107, 116, 118, 120  
 Bewegungstyp 30–31, 121  
 Blinddarmentzündung 146  
 Bockigkeit 120, 126  
 Bronchitis 142  
 Brustwickel, feuchtwärmer 142, 148, 152

## C

CO<sub>2</sub> 19, 21, 33–34  
 CO<sub>2</sub>-Abgabe 19, 33  
 Computerprogramm 16, 21

## D

Dehnung 11, 17, 20, 43–44, 56  
 Dehnungsprinzip 25, 35, 38  
 Dehnungstyp 18  
 Dehnungszone 28, 36–37, 40–41, 45, 57, 134  
 – solar 42  
 Denk-Empfindungstyp 25, 45, 116–119, 121, 126  
 – lunar 117  
 – solar 117  
 Denktyp 45, 120–121  
 Depression 102, 143, 154–157  
 Differenz 16, 21–22, 25, 47, 104  
 Drucklinienverläufe 138  
 Durchblutung, typenrichtige 53  
 Durchhaltevermögen 103

## E

Einatmung 19, 23  
 – aktive 18–19, 23  
 – tiefe 19, 54  
 Eisbehandlung 154  
 Eisblase 146–147, 150  
 Eispackung 41, 146–147  
 Eiweiß 33–35, 112  
 Empfindungs-Denktyp 25, 45, 116–117, 120–121, 125  
 Empfindungstyp 45, 120–122

## Energie

– dominante 14  
 – polare 14  
 Episiotomie 147  
 Erholungsphase 54, 75  
 Erkrankung, seelische 155  
 Ernährung 32, 34, 130  
 – lunare 132  
 – solare 132  
 – typenrichtige 100, 157  
 – typenwidrige 130

## F

Fernauge 36, 125  
 Fett  
 – pflanzliches 33  
 – tierisches 33  
 Fragezeichentyp 15, 17, 21, 23–24, 45, 47, 119  
 Funktionsübung 54, 58, 65, 74–75, 77, 86, 102  
 – Atmung 57, 76  
 – Becken 63, 82  
 – Faust und Handgelenke 65, 86  
 – Füße und Fußgelenke 58, 77  
 – Hals 73, 94  
 – Kopf 74, 97  
 – Oberarm und Schultergelenke 69, 90  
 – Oberkörper 71, 92  
 – Oberschenkel und Hüftgelenke 61, 80  
 – Unterarm und Ellenbogengelenke 67, 88  
 – Unterschenkel und Kniegelenke 60, 79  
 – Zehen und Vorderfüße 58, 77

**G**

gefäßerweiternd 43  
 Gegenspieler 13–14  
 Gehen 18, 26, 28, 30–32,  
 37, 39, 100, 150  
 – typenrichtiges 28  
 geistig führende Seite 37,  
 39–40, 56, 75, 125  
 Gelenkstellungen 27, 38,  
 88, 105, 164–165  
 Gesang 24, 163–164

**H**

Halswirbelsäulenschleuder-  
 trauma 157  
 Haltearbeit 27–28, 30, 40,  
 44  
 Händigkeit 36–39, 125  
 Hast und Ruhelosigkeit 103  
 Hauterkrankung 153  
 Heilungsprozess 56  
 Herzbeschwerden 148  
 Herzdehnung 131  
 Herzkreislaufsystem 131  
 Herzleistung 131  
 hochprozentig 47, 122–  
 123, 127–128  
 Hochprozentiger 116, 122  
 Hochprozentigkeit 25, 123  
 Hohlkreuz 27–28, 30–32,  
 39, 55, 63, 82–83, 92,  
 94, 98, 151, 163  
 Hören 36–37, 51, 125, 163  
 Hörsturz 101–102, 157  
 Hörtyp 37  
 Hüftleiden, angeboren 149

**I**

Ichbestätigung 47, 128  
 Ichbetonung 25, 46–48,  
 116–122, 128  
 Ichbetonung, Kinder 128  
 Impuls 36, 40, 76, 102,  
 104, 123  
 Impulsschwäche 102  
 Intoleranz, natürliche 116

**K**

Kältepackung 141, 143,  
 147–148, 152  
 Kaltzone 56, 108  
 Kieferhöhlenentzündung  
 146  
 Kindstod, plötzlicher 107  
 Klima 49, 51–52, 128  
 – feuchtes 121  
 – feuchtkühles 128  
 – trockenes 121  
 – typengerechtes 50  
 – typenrichtiges 115  
 Klopfmassage 76, 141,  
 143, 151–152, 154  
 Knochenhautentzündung  
 146  
 kohlenhydratreich 33–34  
 Konsequenz 23, 127  
 Koordinationsstörung 103  
 Kopfhaltung 31–32  
 Kopfschiefhaltung 101,  
 156–157  
 Körper, Schiefelage 101  
 Körperbau 42–43, 49, 51–  
 52  
 – asthenischer 13  
 – lunarer 50  
 Kraftseite 37–40, 56, 75,  
 125, 164  
 Kreislauf 18, 61, 76  
 Kreislauf und Atemtyp 43

**L**

Lateralität 35–37, 39, 104,  
 125  
 Lateralitätsverhalten 36,  
 38–39, 105, 125  
 Legasthenie 36, 38, 125  
 Leistung 99, 158  
 Leistungsvermögen 158  
 Lernvermögen 125  
 Liegen 26, 31–32, 150  
 Links-rechts-Trennung 69  
 Linkshändigkeit 38–39  
 lunar 15, 17  
 lunarer Atemtyp 18  
 lunarer Säugling 105

**M**

Magersucht 47, 128  
 Medikamente, gefäßer-  
 engende 43  
 Migräne 102, 143, 157  
 45-Minuten-Stunde 134  
 Mondenergie 15, 17, 116  
 Mondenergie, Berechnung  
 der 14  
 Muskulatur und Atem-  
 typ 44  
 Muttermilch 104, 111

**N**

Nahauge 36, 125  
 Nasenatmung 76  
 Neurodermitis 47, 56,  
 153–155  
 niedrigprozentig 122–123,  
 128  
 Niedrigprozentiger 47, 116,  
 123  
 Niedrigprozentigkeit 25,  
 123

**O**

O<sub>2</sub>-Aufnahme 19  
 Ohr 36–37  
 orthopädische Leiden 148

**P**

Pädagogik 123  
 Partnerschaft 121, 162  
 Positionsübung 54, 56, 75,  
 77  
 – Atmung 58  
 – Becken 63, 83  
 – Faust und Handgelen-  
 ke 65, 86  
 – Füße und Fußgelenke 58,  
 77  
 – Hals 73, 94  
 – Kopf 74, 97  
 – Oberarm und Schulterge-  
 lenke 69, 90  
 – Oberkörper 71, 94

- Oberschenkel und Hüftgelenke 61, 82
- Unterarm und Ellenbogengelenke 67, 88
- Unterschenkel und Kniegelenke 61, 79
- Zehen und Vorderfüße 58, 77
- Prellungen 147
- Prinzip Dehnung 18, 21
- Prinzip Verengung 11, 21
- Pseudokrupp 141

## R

Rechtshändigkeit 38–39  
 Rückenbeschwerden 150  
 Rückenpatient 63, 82, 92  
 Rückenschmerzen 149  
 Rückstrom 43  
 Ruhephase 55  
 Ruhetyp 30, 118, 121  
 Rundmassage, weiche 57, 141, 152  
 Rundrücken 27, 31, 55, 98

## S

s-förmige Schwingung der Wirbelsäule 28, 64  
 Sauerstoff 33  
 Säuglingsmilch 113–114  
 Säuglingsmilch, Herstellung 113  
 Säure 33, 35, 121, 154  
 Scheidendammschnitt 147  
 Schiefhaltung 101  
 Schiefelage 101  
 Schnellkraft 30, 44, 51, 121  
 Schnellkraftmuskulatur 130  
 Schnittpunkt der Mond- und Sonnenenergiekurven 21  
 Schreibhand 37–38, 104, 125

Schulter-Hals-Bereich 100, 156  
 Schultergürtel 26–27, 65, 75, 86, 101, 156  
 Schultergürtelbereich 75, 86  
 Schulterhochziehen 101  
 Schulterverspannung 101–102  
 Sehen 36–37, 51–52, 125, 163  
 Sehtyp 37  
 Sitzen 18, 26–27, 31–32, 150  
 solar 15, 17  
 solarer Atemtyp 18, 20, 22, 37, 50  
 solarer Atemtyp, Ernährung 33  
 solarer Säugling 107  
 Sonnenenergie 14–15, 17, 118–119  
 Spannkraft 30, 44, 52, 121  
 Spannkraftmuskulatur 130  
 Sperre, ringförmige 57  
 Standbein 32, 165–166  
 Stehen 18, 26, 30–32, 37, 39, 115, 150  
 Stehtyp 30, 32  
 Stillen 111  
 Störungen 129

## T

Tinnitus 101, 157  
 Toleranz 21–22, 25–26, 47, 104, 107–108, 116, 119–122, 124  
 Training, geistiges 99  
 Trennung der beiden Körperhälften 102  
 Trennung von linker und rechter Körperhälfte 67  
 Trennung, strikte 54  
 Trotz 5, 120, 126, 146  
 Typenverschiedenheit 106, 113, 121, 124

## U

Übungen in der Vorstellung 99  
 Umschaltphase 19, 54, 86, 103  
 Unterbewusstsein 23–24

## V

Verdauungstrakt 105, 111, 152  
 Verengung 14, 20, 42–44, 56, 63, 75  
 Verengungsprinzip 11, 25, 36, 38  
 Verengungstyp 18  
 Verengungszone 27, 36–37, 40–42, 45, 50, 55, 75–76, 97, 106, 108, 134, 140, 147, 152, 154  
 – solar 42  
 Vererbung 50  
 Verhalten, typenrichtiges 22, 26, 124, 136  
 Verspannung  
 – Schulterregion 101  
 – Vorfuß und Zehen 102

## W

Wärme, feuchte 147  
 Wärmebedürfnis 26, 55, 106, 108, 111, 121  
 Wärmeempfindlichkeit 40  
 Wärmepackung 146  
 Wärmezone, Dehnung der 56  
 Wärmflasche, feuchtwarme 141  
 Wendekreis 16–17

## Z

Zehenverspannung 102  
 Zonen, polare 40