

Service

Quellenangaben

Die kleinen hochgestellten Zahlen in den Texten verweisen auf die Veröffentlichungen, auf die sich der Autor bezieht. Die Listen dieser Arbeiten, genannt jeweils mit Titel, Autor/-in und Erscheinungsjahr sind online abgelegt unter <https://www.osteopathie-liem.de/literaturnachweise>.



Stichwortverzeichnis

A

Acetylcholin 30, 231, 234
 Achillessehne 28, 86, 146
 Adrenalin 198
 Alkohol 16, 33, 71, 103, 115, 116,
 127, 129, 130, 133, 148, 150, 153,
 161, 173, 177, 179, 181, 191, 193,
 231, 235
 Allotase 172
 Aluminium 133, 250, 251
 Alveolen 104, 105
 Anpassung
 – allostatistische 20
 – biopsychosoziale 243
 Antibiotika 105, 139, 140, 170, 178
 Antioxidanzien 36, 163, 258
 Arteriosklerose 71, 101, 102, 103,
 144, 238, 256
 Asthma 105, 106, 140, 149, 155,
 171, 183, 186, 257
 Atemübungen 105, 106, 107, 108,
 110, 137, 164, 194, 195, 199, 200,
 218, 220, 232, 284
 Atmungssystem 95, 96, 97
 Ausdauertraining 35, 36, 37, 101,
 155, 200, 231
 Autogenes Training 227

B

Bakterien 20, 97, 105, 106, 138,
 139, 141, 160, 161, 162, 170, 173,
 179, 181, 182, 183, 202, 230, 248
 Bänder 18, 19, 23, 24, 25, 26, 28,
 90, 99, 173
 Bauchspeicheldrüse 27, 120, 122,
 125, 126, 127, 128, 129, 130, 146,
 147, 156, 238, 250
 Bewegung 6, 7, 11, 16, 21, 23, 24,
 25, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 38,
 39, 50, 51, 53, 73, 98, 101, 102,
 116, 121, 127, 137, 141, 147, 148,
 152, 156, 160, 161, 164, 165, 173,
 174, 183, 199, 200, 204, 208,
 209, 215, 216, 218, 219, 220,

223, 232, 233, 237, 249, 260,
 274, 284, 285, 287
 Bewegungsmangel 16, 28, 29,
 51, 53, 124, 127, 143, 148, 177,
 197, 231
 Bindegewebe 28, 173
 Biofeedback 215, 220, 227
 Biorhythmus 97, 120, 154, 173,
 192, 196, 236, 237
 blaues Licht 190, 192
 Blei 250, 251, 255, 256
 Blutdruck 99, 101, 102, 103, 114,
 115, 122, 124, 127, 129, 153, 185,
 186, 196, 197, 198, 199, 200,
 220, 226, 236, 249, 255, 287
 Bluthochdruck 31, 97, 99, 100,
 101, 102, 103, 107, 115, 116, 142,
 143, 146, 171, 175, 197, 202, 256,
 286
 Blutzuckerspiegel 97, 105, 115,
 116, 126, 143, 146, 148, 230
 Bodyscan 137, 263, 264
 Bottom-up-Kette 14
 Brain Fog 229, 230, 231, 233

C

Calcium 26, 27, 29, 30, 115, 157,
 159, 172, 221, 250
 Cholesterin 102, 103, 127, 145,
 156, 164
 Cholesterol 131
 Cortisol 115, 122, 125, 164, 196,
 197, 198, 199, 200, 201, 230, 241

D

Darm 27, 29, 30, 32, 97, 105, 106,
 122, 125, 127, 131, 134, 135, 136,
 137, 138, 139, 140, 141, 156, 160,
 171, 173, 176, 178, 179, 181, 182,
 183, 193, 204, 209, 223
 Darmbarriere 141, 147, 179, 180,
 181, 197
 Darmmikrobiom 32, 105, 141, 154,
 204
 Darm-Muskel-Achse 32

Dehnung 34, 72, 73, 74, 76, 78,
 80, 82, 84, 87, 88
 Depressionen 6, 30, 31, 33, 51,
 100, 107, 139, 144, 171, 173, 175,
 179, 186, 197, 203, 204, 205,
 214, 223, 233, 234, 238, 249,
 264, 271, 273, 275, 276
 Diabetes 11, 16, 31, 33, 37, 71,
 115, 121, 127, 128, 129, 140, 141,
 143, 144, 146, 153, 155, 156, 157,
 160, 164, 171, 177, 179, 197, 203,
 228, 238, 241, 256, 285, 286,
 287, 288
 Dickdarmkrebs 31, 33, 141
 Dioxine 257
 Dopamin 149, 186, 198, 234
 Drainage 136, 172–175

E

Einschlafübungen 194
 Elektromog 247, 260
 Entzündung 26, 29, 74, 102, 127,
 134, 139, 160, 162, 172, 176, 177,
 179, 181, 183, 196, 197, 231
 Ernährung 11, 16, 33, 102, 103, 116,
 121, 124, 127, 129, 133, 136, 137,
 139, 140, 142, 143, 147, 148, 152,
 156, 157, 159, 160, 161, 165, 172,
 173, 177, 183, 188, 197, 201, 205,
 221, 228, 230, 232, 247, 279,
 284, 285, 286, 287

F

Faszien 18, 19, 25, 26, 74, 90,
 99, 125
 Feinstaub 106, 231, 254, 255, 258
 Fette 102, 103, 120, 121, 127, 130,
 132, 139, 142, 143, 145, 146, 148,
 149, 152, 156, 161, 164, 173, 174,
 178, 252
 Fettleibigkeit 16, 17, 103, 105, 115,
 127, 157, 171, 177, 179, 239, 241,
 275, 288
 flüchtige organische
 Verbindungen 257

Folsäure 30, 193, 201, 205, 234
 Fortpflanzung 27, 122
 Frauengesundheit 202, 204
 freie Radikale 156
 fünf Modelle der Osteopathie 18, 20

G

Gehirn 21, 27, 28, 29, 38, 72, 100, 117, 120, 122, 131, 134, 139, 140, 146, 149, 162, 164, 173, 186, 187, 189, 190, 191, 193, 196, 197, 198, 199, 201, 203, 207, 208, 209, 212, 216, 217, 219, 221, 222, 224, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 238, 239, 255, 277, 278
 Gehirnebel 229, 234
 Gelenke 19, 20, 23, 24, 25, 37, 72, 99, 136, 142, 215, 216
 gesättigte Fettsäuren 145
 Gewohnheiten 10, 245, 278, 280, 282, 283
 Gewohnheitsmuster 274, 278
 Glück 10, 11, 249, 261, 270, 272, 273, 274
 Glukose 100, 120, 126, 131, 153, 232, 233, 234, 238
 Grundumsatz 37, 71, 151, 152

H

Handkraft 69
 Harnsäure 103
 Haustier 106
 Hautbarriere 182, 183
 Herz 15, 16, 27, 28, 31, 33, 35, 36, 51, 71, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 122, 142, 143, 144, 145, 153, 155, 156, 157, 160, 165, 171, 186, 194, 198, 227, 238, 248, 254, 255, 256, 258, 271, 275, 276, 285, 286, 287
 Herzerkrankungen 51, 116, 241, 249
 Herzinfarkt 71, 99, 116, 144, 239
 Herz-Kreislauf-System 15, 21, 95, 96, 97, 99, 101
 Herzratenvariabilität 101, 220, 223, 226, 284
 Homöostase 32, 117, 124, 172, 182, 204, 241, 245
 Hormonsystem 14, 15, 27, 119, 120, 122, 124, 138, 185, 199, 214
 Hypophyse 122, 124, 125, 182, 185, 189
 Hypothalamus 124, 125, 182, 185, 186, 189, 197, 199, 204, 222, 223
 Hypoxieübungen 215, 218

I

Immunsystem 15, 19, 25, 30, 37, 106, 119, 120, 121, 124, 125, 131, 135, 146, 147, 149, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 172, 173, 174, 186, 190, 223, 238, 248, 249, 256
 Insulin 28, 120, 126, 127, 129, 132, 146, 154, 238, 288
 Insulinresistenz 103, 121, 122, 143, 146, 148, 156, 157, 164, 171, 175, 177, 238
 Intervallfasten 28, 30, 125, 132, 154, 155, 156, 157, 164, 233
 Intervalltraining 30, 35, 36, 101, 155, 164, 200, 205, 223

J

Jetlag 193, 237, 238

K

Knochen 18, 19, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 37, 72, 90, 116, 121, 138, 176, 189, 250
 Kohlendioxid 104, 194, 257
 Kohlenmonoxid 255, 256
 Körperhaltungen 90
 Krafttraining 29, 34, 37
 Krebs 6, 11, 12, 16, 33, 129, 143, 153, 155, 156, 157, 171, 182, 186, 205, 239, 241, 248, 250, 254, 257, 275, 285, 286, 287, 288

L

Leaky Gut 30, 147, 179, 197, 215, 233
 Leber 32, 37, 103, 122, 125, 126, 131, 132, 133, 134, 137, 138, 147, 156, 232, 238, 239, 250, 256
 Leistungsumsatz 151, 152
 LGI 160, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 181
 Lichttherapie 192
 limbisches System 14, 209, 222, 223, 225
 Luftschadstoffe 255
 Luftverschmutzung 157, 173, 231, 233, 249, 253, 254, 271
 Lunge 36, 96, 97, 104, 105, 106, 115, 122, 126, 134, 138, 163, 176, 184, 194, 255, 256
 Lungenbarriere 97, 105, 160, 184
 Lymphdrainage 166

M

Magen-Darm-Trakt 122, 134, 136, 138, 140, 209
 Magnesium 27, 30, 103, 133, 157, 172, 188, 201, 221, 233
 Meditation 103, 141, 195, 199, 201, 218, 227, 265, 276, 288

Melatonin 129, 182, 188, 189, 191, 192, 193, 233, 237
 Menstruation 27, 202, 203
 metabolisches Syndrom 31, 147
 Migräne 205, 220
 Mikrobiom 97, 102, 105, 106, 116, 125, 131, 138, 139, 140, 141, 149, 156, 157, 159, 160, 163, 179, 183, 204, 205
 – vaginales 204
 Mikrobiota 138, 139, 140, 204
 Mitochondrien 36, 37, 139, 155, 156, 174, 286, 287
 Mobilisierung 34, 215, 216
 Motivation 10, 11, 16, 38, 39, 238, 280, 283
 Mundbarriere 176, 177
 Musik 53, 187, 192, 199, 215, 221, 232
 Muskelmasse 34, 68, 71, 121, 151
 Muskeln 18, 19, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 34, 36, 37, 42, 62, 68, 72, 73, 74, 75, 77, 80, 82, 87, 90, 93, 99, 102, 104, 122, 142, 146, 147, 159, 173, 182, 210, 218, 226, 267
 Muskel-Skelett-System 15
 Myokine 31, 32

N

Nahrungsergänzungsmittel 30, 103, 125, 129, 143, 157, 159, 164, 201, 214, 233, 258
 nahrung induzierte Thermogenese 152
 Nervensystem 14, 15, 21, 25, 122, 124, 134, 136, 139, 165, 185, 207, 208, 209, 210, 214, 215, 216, 219, 220, 222, 223, 225, 230, 231, 238, 249, 250, 260, 267
 – autonomes 13, 14, 120, 139, 207, 209, 222, 223, 225, 231, 255
 – enterisches 209
 – neurovegetatives 209, 210
 – parasymphathisches 209
 – peripheres 207, 209
 – somatisches 209
 – sympathisches 209
 – vegetatives 135, 209
 – zentrales 208
 niedriggradige Entzündungen 30, 103, 124, 147, 156, 160, 170, 172, 197, 230
 Niere 27, 29, 96, 97, 114, 115, 116, 126, 232, 250, 251
 Niereninsuffizienz 115

O

Olivenöl 102, 127, 129, 132, 145, 148, 150, 154, 164, 178, 201, 205, 232, 286
 Omega-3-Fettsäuren 102, 132, 144, 145, 159, 164, 173, 183, 204, 227, 232
 Omega-6-Fettsäuren 144, 145, 146
 OMT (osteopathische manuelle Therapie) 105, 125, 135, 202, 214
 Osteoblasten 27, 29
 Osteoporose 27, 28, 29, 33, 37, 139, 140, 175, 177, 179, 197
 Östrogen 27, 30, 203, 204
 oxidativer Stress 156
 Oxytocin 117, 125, 184, 185, 186, 187, 188, 200, 216, 227
 Ozon 255, 256, 258

P

PAG 222, 223, 224, 226
 Palpation 15, 137, 182, 244
 Parasympathikus 135, 178, 200, 209, 222, 223, 224, 227, 228, 264
 Parodontitis 102, 176, 177
 PECH-Regel 74
 Phänotypen 99
 Phosphor 27
 Polyphenole 102, 116, 140, 141, 145, 163, 205, 286
 polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe 256
 prämenstruelles Syndrom 203
 Probiotika 106, 141, 163, 205, 227
 psychosomatische Osteopathie 12, 13, 15, 182

R

Rauchen 11, 50, 51, 102, 103, 105, 106, 115, 116, 127, 129, 147, 148, 173, 177, 178, 181, 184, 275, 285
 Reframing 39, 265, 274
 Reizdarm 135, 137

S

Salutogenese 20
 Säure-Basen-Haushalt 114, 115
 Schlaf 6, 19, 30, 122, 124, 125, 154, 157, 163, 183, 184, 185, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 198, 202, 204, 220, 231, 232, 233, 236, 237, 238, 241, 287
 Schlafrhythmus 190, 193, 285, 287

Schlaganfall 31, 71, 99, 116, 128, 144, 153, 171, 186, 239, 255
 Schmerzen 12, 19, 20, 24, 25, 26, 53, 74, 75, 82, 84, 91, 92, 99, 101, 107, 127, 132, 136, 153, 182, 184, 202, 205, 210, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 236
 Schmetterlingsumarmung 263, 267, 282, 283
 Schwefeldioxid 256
 Schwefeloxide 255
 Schwermetalle 115, 133, 140, 161, 231, 250, 251, 252
 Sehnen 18, 19, 24, 25, 26, 28, 72, 171, 173, 175
 Selbstwirksamkeit 39
 Serotonin 30, 182, 186, 203, 234
 Sexualität 15, 25, 30, 205
 Sitting-Rising-Test 68, 71
 Sitzen 50, 51, 75, 90, 105, 121
 Sitzhaltungen 91, 92
 Skelett 20, 24, 29, 33, 205, 256
 Sonnengeflecht 210
 soziale Einflüsse 246
 soziale Isolation 275, 276, 277
 Sphincter oddi 129, 130
 Stickoxide 255, 256
 Stoffwechsel 15, 21, 25, 27, 37, 50, 51, 53, 56, 101, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 138, 139, 147, 148, 151, 152, 155, 156, 165, 171, 172, 174, 183, 196, 202, 209, 210, 222, 223, 230, 234, 239, 260, 286, 287
 Stress 15, 19, 20, 21, 36, 51, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 115, 120, 121, 122, 127, 129, 139, 141, 149, 156, 161, 163, 172, 173, 177, 178, 180, 182, 183, 184, 185, 186, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 203, 209, 212, 216, 217, 222, 223, 224, 225, 226, 229, 230, 231, 232, 234, 238, 241, 244, 248, 249, 255, 260, 263, 267, 285, 286, 287, 288
 Stressfaktoren 20, 21, 222
 Stressreaktionen 135, 184, 197, 199, 210, 223, 224, 225, 226, 228, 258, 286
 Sympathikus 135, 178, 197, 200, 209, 222, 223, 226, 228, 264

T
 Taille-Größe-Verhältnis 71, 101
 Testosteron 27, 30

Top-down-Kette 14
 toxischer Schimmel 257
 Transfette 102, 145, 174
 transkutane elektrische Nervenstimulation 215, 219
 Trataka 195
 Triglyceride 102, 143, 144, 161
 Trinken 117

U

Übergewicht 6, 16, 24, 33, 51, 99, 100, 102, 127, 140, 142, 143, 144, 151, 155, 160, 164, 179, 231, 239, 249, 284
 Umweltgifte 231, 244
 ungesättigte Fettsäuren 127, 143, 145

V

Vagusnerv 135, 222, 223, 226, 227, 228
 Vegetarier 125, 158
 Verdauung 19, 126, 129, 130, 134, 135, 137, 178, 209, 222, 223
 vier Prinzipien der Osteopathie 18
 Viren 20, 138, 139, 160, 161, 162, 164, 170, 173, 182, 202, 248
 Visualisierungsübung 195
 Vitamin C 103, 129, 157, 158, 164, 188, 205
 Vitamin D 25, 27, 29, 30, 71, 106, 114, 159, 164, 182, 203, 204, 234
 Vitamin E 183, 184
 Vitamin K 29, 30, 116, 133
 VO_{2max} 30, 35, 36, 37, 150, 201, 233

W

Wald 105, 106, 141, 192, 200, 215, 220, 248, 249, 274
 Waldbaden 200, 248
 Wechseljahre 202, 205
 Widerstandstraining 37

Y

Yoga 81, 187, 199, 204, 218, 223, 227, 232, 288

Z

zirkadianer Rhythmus 156, 189, 202
 Zucker 103, 106, 115, 122, 127, 129, 132, 139, 146, 147, 148, 149, 150, 155, 161, 173, 177, 178, 180, 221, 225, 230, 232, 247, 252
 Zytokine 32, 165, 204