

faszientherapie

Faszientherapie is a growing trend in the world of health, wellness, and physical therapy. As a holistic approach to treating musculoskeletal issues, faszientherapie focuses on releasing tension and restoring mobility in the fascia — the connective tissue that surrounds muscles, bones, and organs. This therapy has gained recognition for its effectiveness in alleviating pain, improving flexibility, and enhancing overall well-being. In this comprehensive guide, we will explore what faszientherapie is, how it works, its benefits, techniques involved, and what to expect during a session.

What is Faszientherapie?

Faszientherapie, or fascia therapy, targets the fascia, a network of connective tissue that plays a crucial role in maintaining the body's structural integrity. Fascia is composed mainly of collagen and elastin fibers, providing both support and flexibility. When fascia becomes restricted or damaged — due to injury, poor posture, stress, or inactivity — it can cause pain, stiffness, and limited range of motion.

The primary goal of faszientherapie is to identify and release these restrictions, promoting better movement and reducing discomfort. Unlike traditional massage or physical therapy, faszientherapie emphasizes deep, targeted work on the fascia, often involving specific stretching, pressure, and movement techniques.

Understanding the Fascia and Its Role in the Body

The Anatomy of Fascia

Fascia is a continuous web of connective tissue that permeates the entire body. It envelops muscles, bones, nerves, blood vessels, and organs, creating a functional network. This tissue:

- Supports structural stability
- Facilitates movement and force transmission
- Provides a pathway for nerves and blood vessels
- Stores and releases energy during movement

Fascial Restrictions and Their Causes

Restrictions in fascia can develop due to:

- Trauma or injury
- Prolonged poor posture
- Repetitive movements
- Stress and emotional tension
- Inactivity or sedentary lifestyle

These restrictions may lead to adhesions, thickening, or loss of elasticity, which manifest as pain, stiffness, or limited mobility.

How Faszientherapie Works

Faszientherapie employs various techniques aimed at stimulating the fascia to regain its normal function. The therapy involves:

- Applying gentle, sustained pressure to specific points
- Stretching and mobilizing fascial tissues
- Encouraging movement patterns that promote fascia health

The approach is often described as a combination of manual therapy, movement exercises, and self-treatment strategies. The effectiveness hinges on locating fascial restrictions and releasing them carefully to restore flexibility and reduce pain.

Key Techniques in Faszientherapie

Some common methods include:

1. **Myofascial Release (MFR):** Gentle, sustained pressure applied to areas of fascial restriction to soften and elongate the tissue.
2. **Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization (IASTM):** Using specialized tools to facilitate fascial release.
3. **Stretching and Movement Therapy:** Incorporating specific movements to promote fascial elasticity.
4. **Self-Myofascial Release:** Techniques such as foam rolling or using massage balls for self-treatment.

Benefits of Faszientherapie

Implementing faszientherapie can lead to numerous physical and mental health benefits, including:

- Reduction of chronic pain, especially in the back, neck, and joints
- Improved flexibility and range of motion
- Enhanced posture and alignment
- Faster recovery from injuries
- Relief from muscle tension and stress
- Better athletic performance
- Increased body awareness and mindfulness

Many patients report feeling lighter, more agile, and less constrained after a session.

Who Can Benefit from Faszientherapie?

Faszientherapie is suitable for a wide range of individuals, including:

- People suffering from chronic musculoskeletal pain
- Athletes seeking to optimize performance and recover faster
- Individuals with postural issues due to prolonged sitting or standing
- People recovering from injuries or surgeries
- Anyone experiencing stress-related muscle tension

However, it is essential to consult with a qualified practitioner to assess suitability, especially in cases of severe medical conditions or acute injuries.

What to Expect During a Faszientherapie Session

A typical faszientherapie session involves:

1. **Initial assessment:** The practitioner evaluates posture, movement patterns, and areas of

discomfort.

2. **Targeted treatment:** Gentle manual techniques are applied to fascial restrictions, often combined with guided movement exercises.
3. **Self-care recommendations:** Clients receive advice on self-massage, stretching, and posture correction to maintain progress between sessions.

Sessions usually last between 45 to 60 minutes, and the number of sessions needed varies based on individual conditions and goals.

Choosing a Faszien Therapist

Selecting a qualified and experienced faszietherapie practitioner is crucial for safety and effectiveness. Look for:

- Certification in manual therapy or myofascial release techniques
- Positive reviews and recommendations
- Clear communication and personalized treatment plans

It's advisable to discuss your health history and goals beforehand to ensure a tailored approach.

Integrating Faszientherapie into Your Wellness Routine

For sustained benefits, consider:

- Regular sessions, especially if dealing with chronic issues
- Incorporating self-massage tools and stretching exercises into daily routines
- Maintaining good posture and ergonomic habits
- Staying active with movement practices like yoga, Pilates, or swimming

Consistency is key to maintaining fascia health and preventing future restrictions.

Conclusion

Faszientherapie offers a holistic and effective approach to improving musculoskeletal health by addressing the often-overlooked fascial system. Whether you are an athlete, someone with chronic pain, or simply looking to enhance your mobility and comfort, faszientherapie can be a valuable addition to your wellness toolkit. By combining manual techniques, movement, and self-care strategies, this therapy promotes a healthier, more flexible body and a better quality of life.

If you're interested in exploring faszientherapie, consult a qualified practitioner and consider integrating fascia-focused practices into your daily routine for optimal results.

Frequently Asked Questions

Was versteht man unter Faszientherapie und wie kann sie bei Muskelverspannungen helfen?

Faszientherapie ist eine Behandlungsform, die sich auf die Bindegewebe (Faszien) im Körper konzentriert. Sie kann Muskelverspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und Schmerzen lindern, indem sie die Faszien lockert und die Gewebefunktion fördert.

Welche Methoden werden in der Faszientherapie angewendet?

Typische Methoden sind manuelle Techniken wie myofasciale Freisetzung, Foam Rolling, Dehnübungen und spezielle Massage-Techniken, die darauf abzielen, Verklebungen im Faszien gewebe zu lösen und die Flexibilität zu erhöhen.

Für wen ist Faszientherapie besonders geeignet?

Faszientherapie ist geeignet für Sportler, Menschen mit chronischen Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Verspannungen im Rücken, Nacken oder Schultern sowie für Personen, die ihre allgemeine Beweglichkeit verbessern möchten.

Wie oft sollte man eine Faszientherapie durchführen, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen?

Die Häufigkeit hängt vom individuellen Zustand ab, aber in der Regel sind eine bis zwei Sitzungen pro Monat sinnvoll, ergänzt durch eigenständige Faszien-Übungen. Kontinuität ist wichtig für nachhaltige Verbesserungen.

Gibt es Risiken oder Nebenwirkungen bei Faszientherapie?

Faszientherapie ist in der Regel sicher, kann aber vorübergehende Muskelverspannungen, Schmerzen oder leichte Blutergüsse verursachen. Es ist wichtig, einen qualifizierten Therapeuten zu wählen, um Risiken zu minimieren.

Additional Resources

Faszientherapie: Ein umfassender Leitfaden zur Faszienbehandlung und -gesundheit

Einleitung: Was ist Faszientherapie?

Faszientherapie ist ein moderner Ansatz in der manuellen Medizin und Physiotherapie, der sich auf die Behandlung der Faszien konzentriert – die oft übersehene, aber essenzielle Bindegewebsschicht unseres Körpers. Faszien sind netzartige Strukturen aus kollagenen Fasern, die Muskeln, Knochen, Organe und andere Gewebe umhüllen, stabilisieren und miteinander verbinden. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Beweglichkeit, Haltung und Schmerzfreiheit.

In den letzten Jahren hat die Faszienforschung enorm an Bedeutung gewonnen. Studien haben gezeigt, dass verklebte, verhärtete oder geschwächte Faszien zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und chronischen Beschwerden führen können. Faszientherapie bietet daher eine ganzheitliche Methode, um diese Probleme gezielt anzugehen und die Gesundheit des Bindegewebes zu fördern.

Die Anatomie der Faszien

Was sind Faszien?

Faszien sind faserige, kollagenreiche Bindegewebsschichten, die den Körper durchziehen. Sie sind nicht nur passiv, sondern aktiv am Bewegungsprozess beteiligt und beeinflussen die Muskelkoordination und das Nervensystem.

Struktur und Funktion

- Schichtenaufbau: Faszien bestehen aus mehreren Schichten, die sich flexibel anpassen. Die oberflächlichen Faszien liegen direkt unter der Haut, während tiefere Faszien die Muskulatur umhüllen und mit Knochen und Organen verbunden sind.
- Elastizität: Sie sind elastisch, widerstandsfähig und können sich bei Bewegung dehnen und anpassen.
- Kommunikation: Faszien dienen als Kommunikationsnetzwerk innerhalb des Körpers, indem sie Nerven, Blutgefäße und Lymphbahnen leiten.

Funktionelle Bedeutung

- Unterstützung der Beweglichkeit
- Kraftübertragung zwischen Muskeln
- Stabilisierung der Haltung
- Schutz vor Verletzungen
- Beteiligung an Schmerzleitung und -wahrnehmung

Ursachen für Faszienprobleme

Faszien können durch eine Vielzahl von Faktoren beeinträchtigt werden. Diese führen zu Verklebungen, Verhärtungen oder Dysfunktionen, die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen.

Hauptursachen im Überblick

- Bewegungsmangel: Wenig Bewegung führt zu Verklebungen und Verlust der Elastizität.
- Falsche Belastung: Übermäßige oder ungleichmäßige Belastung kann Faszien strapazieren.
- Stress und psychische Belastung: Spannungen können sich im Bindegewebe manifestieren.
- Unzureichende Flüssigkeitszufuhr: Faszien benötigen Wasser, um geschmeidig zu bleiben.
- Verletzungen: Akute Traumata oder chronische Überlastungen.
- Schlechte Haltung: Fehlbelastungen durch langes Sitzen oder ergonomische Probleme.
- Alterungsprozess: Mit zunehmendem Alter verlieren Faszien an Elastizität.
- Ernährung: Ungleichgewicht in der Ernährung beeinflusst das Bindegewebe negativ.

Symptome und Beschwerden im Zusammenhang mit Faszienproblemen

Faszienprobleme äußern sich durch eine Vielzahl von Symptomen, die oft mit anderen Muskel- oder Gelenksbeschwerden verwechselt werden.

Typische Anzeichen

- Chronische Schmerzen, besonders bei Bewegung oder Druck
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Muskelverspannungen und -verhärtungen
- Triggerpunkte (Myofasziale Triggerpunkte)

- Muskel- oder Gelenksteifheit
- Spannungsgefühl im Gewebe
- Kopfschmerzen, Migräne (durch verspanntes Faszien Gewebe im Nacken und Kopfbereich)
- Einschränkung der Haltung und Haltungsschäden

Faszientherapie: Methoden und Ansätze

Faszientherapie umfasst eine Vielzahl von Techniken, die darauf abzielen, die Elastizität und Funktion der Faszien wiederherzustellen. Die Methoden reichen von manuellen Techniken bis hin zu Bewegungstherapien und Selbstbehandlungsansätzen.

Manuelle Techniken

- Fasziale Mobilisation: Sanfte, rhythmische Bewegungen, die Verklebungen lösen.
- Faszienrollen (Foam Rolling): Selbstmassage mit Schaumstoffrollen, um Verklebungen zu lösen und die Durchblutung zu verbessern.
- Triggerpunktmassage: Behandlung von schmerzhaften Punktregionen in den Faszien.
- Weichteiltechniken: Spezifische Grifftechniken, die die Faszien gezielt beeinflussen.
- Dry Needling: Einsatz feiner Nadeln zur Lösung von Verspannungen in den Faszien.

Bewegungstherapien

- Fasziale Dehnübungen: Spezifische Bewegungen, die die Elastizität fördern.
- Yoga und Pilates: Fördern die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein.
- Schröpfen: Alternative Technik zur Verbesserung der Durchblutung und Lösung von Verklebungen.
- Functional Training: Funktionelle Bewegungen, die Faszien in die Bewegung integrieren.

Selbsthilfemaßnahmen

- Regelmäßiges Faszientraining
- Anwendung von Faszienrollen und -bällen
- Achtsames Dehnen und Mobilisation
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Stressmanagement

Wissenschaftliche Grundlagen und Wirksamkeit

Die Faszienforschung hat in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte gemacht, wodurch die Wirksamkeit verschiedener Faszientherapien zunehmend belegt wird.

Studienlage

- Untersuchungen zeigen, dass die Anwendung von Faszienrollen die Beweglichkeit verbessern und Schmerzen reduzieren kann.
- Klinische Studien bestätigen, dass manuelle Faszientherapien bei chronischen Muskel- und Gelenkschmerzen effektiv sind.
- Die Neurophysiologie weist darauf hin, dass Faszien eine wichtige Rolle bei der Schmerzleitung spielen.

Vorteile der Faszientherapie

- Schmerzreduktion
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Muskelkraft und Koordination
- Vorbeugung von Verletzungen
- Förderung der Regeneration nach Belastungen

Faszientherapie im Alltag integrieren

Um langfristig von den Vorteilen der Faszientherapie zu profitieren, ist die Integration in den Alltag essenziell.

Tipps für die Praxis

- Regelmäßigkeit: Tägliche kurze Einheiten sind effektiver als sporadische längere Anwendungen.
- Bewegung variieren: Verschiedene Sportarten und Bewegungsformen fördern die Faszienvielfalt.
- Achtsamkeit: Bewusstes Wahrnehmen des Körpers, um Verspannungen frühzeitig zu erkennen.
- Hydration: Viel Wasser trinken, um das Bindegewebe geschmeidig zu halten.
- Ergonomische Anpassungen: Arbeitsplatz und Wohnumfeld so gestalten, dass Belastungen minimiert werden.

Faszientherapie: Für wen ist sie geeignet?

Faszientherapie ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel. Besonders empfehlenswert ist sie bei:

- Chronischen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Haltungsschäden
- Stressbedingten Verspannungen
- Sportlern zur Prävention und Leistungssteigerung
- Personen nach Verletzungen oder Operationen

Bei akuten Verletzungen oder schweren Erkrankungen sollte vor Beginn eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Fazit: Die Bedeutung der Fasziengesundheit

Faszientherapie stellt eine bedeutende Ergänzung in der Gesundheits- und Schmerztherapie dar, die das Bindegewebe in den Fokus rückt. Durch gezielte manuelle Techniken, Bewegung und Selbstpflege können Beschwerden gelindert, die Beweglichkeit verbessert und die Lebensqualität gesteigert werden. Die zunehmende wissenschaftliche Evidenz untermauert die Wirksamkeit dieser Methode, was sie zu einer wertvollen Option im ganzheitlichen Gesundheitsmanagement macht.

Langfristig betrachtet ist die Pflege der Faszien eine Investition in eine aktive, schmerzfreie und bewegliche Zukunft. Mit Bewusstsein, regelmäßiger Praxis und Fachwissen können Faszienprobleme effektiv vermieden und behandelt werden. Faszientherapie ist somit eine nachhaltige Strategie, um den Körper geschmeidig, stark und widerstandsfähig zu halten.

Hinweis: Bei bestehenden Beschwerden oder spezifischen Gesundheitsproblemen sollte vor der Anwendung von Faszientherapie ein Facharzt oder Therapeut konsultiert werden, um individuell abgestimmte Maßnahmen zu planen.

Faszientherapie

faszientherapie: *Faszienbehandlung mit der Blackroll* Christoph Lukas, 2012 Nachdem die Erforschung der Faszien Eigenschaften in den letzten Jahren massiv zunahm und dadurch hochinteressante Erkenntnisse gewonnen wurden, wird mehr und mehr klar, dass die Faszien deutlich mehr als nur Muskelhüllen sind. Sie verfügen über zahlreiche Rezeptoren und sind somit aktiv an der Propriozeption beteiligt. Da sie selbst über kontraktile Elemente verfügen, unterstützen sie die Muskulatur bei Haltung und Bewegung. Immer mehr in den Fokus rückt auch die Rolle der Faszien in der Schmerzentstehung und beim Thema chronischer Schmerz. Mit der Blackroll wurde

ein hervorragendes Tool entwickelt, mit dessen Hilfe nahezu das gesamte Faszien-system mit wenig Aufwand selbst behandelt / massiert werden kann, wie auch die Jury beim Thieme Physiokongress 2009 empfand und der Blackroll den Physiopreis mit dem grössten Nutzen verlieh. Neben einer Einführung in die theoretischen Grundlagen der Faszienforschung wird ein anschauliches, leicht nachvollziehbares Übungsprogramm für die Blackroll gezeigt, mit dessen Hilfe sich jeder - Patient, Sportler, Bürotäter - etwas Gutes tun kann.

faszientherapie: Dein Physio-Code® - 1 Jutta Streng, 2024-11-13 Mit Dein Physio-Code® -1 wird bei Kopfschmerz ein eigenes Selbsthilfe - Übungsprogramm in Buch- und Video- Form vorgestellt. Dieses Buch basiert auf dem Wissen von Energiebahnen im Körper, den Meridianen. Mithilfe einer modernen Art der Akupressur, der Physiopressur an entsprechenden Energiepunkten, zusammen mit Ernährungstipps aus der traditionellen chinesischen Medizin verspricht dieses Buch bei Anwendung der Inhalte, zur Lösung jeder Kopfschmerz - Blockade beizutragen.

faszientherapie: Der Physio-Code® Jutta Streng, 2024-04-11 Im Physio-Code® möchte Jutta Streng ein neues Übungsprogramm mit mehr als 40 Übungen vorstellen in dem sie die moderne Faszientherapie mit der bestbewährten traditionell chinesischen Medizin auf den Punkt bringt. Akupunkturpunkte werden zu Physiopressurpunkten und damit übungstauglich für Training sowie für Therapie und auch Resilienz. Die Natur des Menschen gerät dabei wieder in den Fokus und führt zu einer neuen Menschlichkeit. Therapieinteressierte erwerben für ihre Klientel eine Erweiterung ihres Therapie-Portfolios und Bewegungsmotivierte erlernen sich selbst zu helfen, bei kleineren und größeren Störfeldern im eigenen Körper.

faszientherapie: Faszien - Therapie und Training Stefan Dennenmoser, 2016-08-29 Alles über die aktuelle Faszienforschung, Grundlagen der Faszien und über den Mechanismus bei Verschleiß und Verletzungen. Basierend auf den neuen Erkenntnissen der Forschung werden die Konsequenzen für Therapie und Praxis aufgezeigt. Eindrucks-voll in Wort und Bild zeigt Ihnen der Autor anhand häufiger klinischer Beschwerdebilder Techniken für die Befunderhebung sowie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und erläutert Symptomzusammenhänge. Eine Vielzahl von Fotosequenzen demonstriert Handgriffe für die Therapie. Darüber hinaus erhalten Sie konkrete, leicht nachvollziehbare praktische Übungen zum Weitergeben an Ihre Patienten.

faszientherapie: Funktionsorientierte Logopädie Susanne Codoni, Irene Spirgi-Gantert, Jeannette von Jackowski, 2018-11-15 Haltung und Bewegung beeinflussen den gesamten Körper - auch das orofaziale System und die verbale Kommunikation. Die funktionsorientierte Logopädie zeigt diesen Einfluss erstmals systematisch auf und leitet Konsequenzen für eine erfolgversprechende Therapie ab. Das multidisziplinäre Autorenteam stellt für Logopäden in Aus- oder Weiterbildung die funktionellen Zusammenhänge zwischen orofazialen und muskuloskelettalen System dar, z.B. Anatomie und Physiologie, Einblicke in die Orale Chirurgie und Erläuterungen zu orofazialen, pharyngolaryngealen und muskuloskelettalen Funktionen, insbesondere Haltung und Bewegung. Im Praxisteil finden Sie u.a. Themen zu Körperorientierter Sprachtherapie k-o-s-t®, Functional Kinetics FBL Klein- Vogelbach, Funktionsorientierter myofascialer Therapie (FOFT). Lernen Sie mit der funktionsorientierten Logopädie ein Musterbeispiel gelebter Interdisziplinarität kennen und verhelfen Sie Ihren Patienten zu einem nachhaltigen Behandlungserfolg!

faszientherapie: Faszien verstehen Gerd Gradwohl, Susanne Schwärzler, 2017-10-18 Prävention, Regeneration & Heilung durch Faszienbehandlung. Rückenprobleme, Nackenschmerzen oder der Tennisarm- wer kennt sie nicht. Meistens liegt diesen und vielen anderen Beschwerden eine gestörte Struktur unserer Faszien zugrunde. Faszien umschließen Muskeln, Gefäße, Knochen und Organe und spielen eine wichtige Rolle in unserem Körper. Gerd Gradwohl, Physiotherapeut in eigener Praxis, stellt eine neuartige physiotherapeutische Behandlungsmethode vor - die Myofasziale Integration. Hier werden spezielle manuelle Techniken mit Bewegung kombiniert. Dadurch können akute oder chronische orthopädische Beschwerden, die durch gestörte, vernarbte oder verklebte Faszien verursacht werden, innerhalb kurzer Zeit erfolgreich behandelt werden. Mit einem großen Übungsteil zu funktionellem Training von Dr. Frank Frebel und einem Gastbeitrag von

Beckenbodenexpertin Susanne Schwärzler.

faszientherapie: Leitfaden Naturheilkunde Volker Schmiedel, Rainer Matejka, Anika M. Rajput Khokhar, 2025-01-13 Der seit 25 Jahren bewährte Leitfaden Naturheilkunde liegt in der 8. Auflage vor und bietet Ihnen auf neuestem Stand fundierte, kompakte und praxisnahe Informationen zu allen relevanten und anerkannten Naturheilverfahren. Er umfasst sowohl theoretische Konzepte als auch die praktische Anwendung - klassischer Verfahren wie Hydro-/Thermo-, Bewegungs-, Ernährungs-, Phyto- und Ordnungstherapie sowie - rund 40 weiterer bewährter naturheilkundlicher Therapieverfahren. Dank seiner Kombination aus theoretischen Grundlagen und gut umsetzbaren Therapieempfehlungen zu über 100 Krankheitsbildern ist er das ideale Lehrbuch und gleichzeitig Praxis-Handbuch für Therapierende. Ein Extra-Kapitel zu ergänzenden naturheilkundlichen Optionen bei Notfällen sowie Listen zu den wichtigsten therapeutischen Präparaten runden den bewährten Praxisleitfaden ab. NEU in der 8. Auflage: - Kapitel zur Aromatherapie und zur EMDR - Kapitel zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) - Mehr zum Chronischen Fatigue Syndrom (CFS) Dieser Leitfaden ist eine unerlässliche Wissensquelle für alle, die Naturheilverfahren professionell anwenden möchten - ob in der Klinik oder in der Praxis. Er richtet sich an Ärztinnen und Ärzte sowie Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker. - Der Leitfaden Naturheilkunde mit lexikalischem Teil zu 50 Verfahren der Naturheilkunde sowie umfangreichem Praxisteil mit naturheilkundlichen Therapieempfehlungen zu allen wichtigen Krankheitsbildern - dieses Wissen gibt Sicherheit und Unterstützung im Praxisalltag. - Der Leitfaden umfasst alles notwendige, über Diagnostik und Therapie hinausgehende Wissen für den Alltag in naturheilkundlich orientierten Allgemeinarzt- / internistischen/ Heilpraktiker-Praxen: von ergänzenden naturheilkundlichen Notfall- und Erste Hilfe-Maßnahmen bis zu den jeweiligen Abrechnungsziffern für Ärzte (GOÄ) und Heilpraktiker (GebÜH). - Elementare Informationen zu naturheilkundlichen Präparaten, Phytopharmaka, sowie Ernährungsempfehlungen u.v.m. runden den Praxisleitfaden ab. - Aktualisierung der Verfahren, der Präparate und der Quellenlage - Ausbau von Akupunktur, Aromatherapie, Atemtherapie, Biochemie, Colon-Hydro-Therapie, Eigenblut- und Eigenharntherapie, Enderlein-Therapie, Ernährung, Heilfasten, Kinesiologie, Manueller Medizin, Phytotherapie, Sauerstofftherapie, Progressive Relaxation nach Jacobson - Neuorganisation des Homöopathiekapitels - EMDR - Chronisches Fatigue System - PTBS

faszientherapie: Massage Bernard C. Kolster, 2025-10-01 Dieses bewährte Standardwerk zur Klassischen Massage erscheint in der 5. Auflage und präsentiert praxisnah alle wichtigen Techniken: Klassische Massage, Funktionsmassage, Querfriktionen, Faszienbehandlung, Triggerpunkttherapie und Narbenbehandlung. Über 1200 Abbildungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen ermöglichen eine sichere Umsetzung im therapeutischen Alltag. Die strukturierte Befundaufnahme und individuelle Behandlungsplanung bilden das Herzstück dieses Praxislehrbuchs. Die vollständig aktualisierte Neuauflage berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und wurde um Kapitel zur Behandlung myofaszialer Triggerpunkte und Narbenbehandlung erweitert. Praktische Memos, Zusammenfassungen und Praxistipps erleichtern die Anwendung. Warnhinweise unterstützen bei der Fehlervermeidung, während die klare Struktur schnelle Orientierung bietet. Ideal für Schüler*innen, Student*innen und Berufsanfänger*innen, die einen didaktisch exzellent aufbereiteten Einstieg suchen, sowie Profis, die ihr Fachwissen und Clinical Reasoning vertiefen möchten.

faszientherapie: Lehrbuch für Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker Isolde Richter, 2024-12-17 Das Richter-Lehrbuch begleitet seit über 30 Jahren durch erfolgreiche Heilpraktikerausbildungen. Auch in der aktuellen 11. Auflage überzeugt es mit klarer, verständlicher Sprache, die komplexe medizinische Zusammenhänge einfach und nachvollziehbar erklärt. Ideal für den Einstieg: Selbst ohne medizinische Vorkenntnisse bietet Ihnen dieses Buch die notwendige Unterstützung, um Ihren Traum vom Heilpraktikerberuf zu verwirklichen. Dieses Werk verspricht: - Vollständigkeit: alle relevanten Inhalte der Heilpraktikerausbildung, klar und verständlich präsentiert - Struktur: von der Anatomie über die Untersuchungstechniken zu den Krankheitsbildern und der erforderlichen Therapie - Prüfungserfolg: Mit diesem Werk und den

beiden perfekt darauf abgestimmten Schwester-Titeln – dem farbigen Atlas und dem Prüfungstraining – sichern Sie sich Ihren Lernerfolg für die Heilpraktikerüberprüfung. Neu in der 11. Auflage - Ergänzung vieler Infektionskrankheiten, einschließlich COVID-19 und Mpox - Viele neue und aktuelle Abbildungen - Umfangreiche Aktualisierung des Kapitels Gesetzeskunde - Online-Kapitel zu psychischen Erkrankungen nach einer Entwurfsfassung der ICD-11 als Ausblick - Das gesamte für die Heilpraktikerausbildung relevante Wissen inklusive Berufs- und Gesetzeskunde liegt hier in einer klaren, verständlichen Sprache vor, sodass auch medizinisch nicht Vorgebildete die komplexen Zusammenhänge auf Anhieb verstehen - Mit so viel Wissen wie nötig und gleichzeitig so wenig Hintergründen und komplexen Inhalten wie möglich führt das Werk gut strukturiert durch Organsysteme, Krankheitsbilder und erste Einblicke in die schulmedizinische Therapie - Prüfungserfolg ist garantiert dank Hinweis-Kästen sowie Querverweisen auf die Schwester-Titel: den farbigen Atlas sowie den Prüfungstrainer mit Originalfragen - Anpassungen an aktuelle Gesetzeslage - Infektionskrankheiten aktualisiert, u.a. anhand COVID-19 - Präparateinformationen aktualisiert - Abbildungen modernisiert - vollständig überarbeitet

faszientherapie: Praxisbuch Physiogriffe für Pferde Beatrix Schulte Wien, Irina Keller, 2024-03-18 Beatrix Schulte Wien, die bekannte Expertin für Pferde-Osteopathie, und Physio- und Osteotherapeutin Irina Keller erklären in diesem Ratgeber, wie Pferdehalter mit einfachen Handgriffen die Muskeln und Faszien ihres Pferdes lösen und entspannen können. Das ist Wellness für das Pferd, steigert sein Wohlbefinden, trägt zur Gesunderhaltung bei und löst nebenbei auch so manches Rittigkeitsproblem. Fallbeispiele zeigen anschaulich, welche Anwendungen z.B. bei Genick- oder Rückenproblemen die beste Wirkung haben.

faszientherapie: Leitfaden Physiotherapie in der Pädiatrie Ute Hammerschmidt, Janine Koch, 2018-09-25 Ob in Klinik, Praxis oder Reha-Zentrum – dieser Leitfaden deckt die ganze Bandbreite der Physiotherapie in der Pädiatrie ab. Alle großen Bereiche wie Neonatologie, Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin und auch Onkologie sowie genetische Erkrankungen werden umfassend besprochen. Erklärt wird zunächst die Entwicklungsphysiologie des Kindes – mit umfangreichen Tabellen zum schnellen Nachschlagen. Sie erfahren alles, was Sie über eine gründliche Befunderhebung und die verschiedenen Therapiemöglichkeiten diverser Erkrankungen wissen müssen. Vorgestellt werden außerdem die verschiedenen Konzepte – von Bobath, Castillo Morales bis zu Osteopathie und Vojta. Sehr nützlich sind zudem die umfangreichen Informationen zu Hilfsmitteln und Prävention. Mit dem Kauf des Buches haben Sie zeitlich begrenzten, kostenfreien Zugang* zur Online-Version des Titels auf Elsevier-Medizinwelten. Ihre Vorteile auf einen Blick: - Optimal für unterwegs oder zum schnellen Nachschlagen - Mit Suchfunktion zum schnellen Finden der richtigen Textstellen - Mit zahlreichen zeitsparenden Features und Zusatzinhalten *Angebot freibleibend

faszientherapie: Schmerzmanagement auf einen Blick Claudia Winkelmann, Anke Görgner, 2023-06-12 CanMEDS in der Gesundheitsversorgung Fachliche Expertise, klinische Kompetenz und Outcome-Orientierung sind die Zielvorgaben für die Expert_innen der Gesundheitsberufe, um eine qualitativ hohe Gesundheitsversorgung im interdisziplinären Team sicherzustellen. Dies gelingt ihnen in ihren Rollen als Medical Expert, Health Advocate, Professional, Collaborator, Communicator, Scholar, Manager (CanMEDS-Rollenkonzept). In der klinischen Praxis ist es immer ein Mix an Kompetenzen, der zur Problemlösung führt. Nach einer Einführung zu CanMEDS orientieren sich die Bände der Reihe an den Tätigkeiten der Berufsgruppen. Strukturell sind sie mit Grafiken und Fallbeispielen übersichtlich gestaltet. Medical Expert Schmerz Dieses Fachbuch zum Thema Schmerz vermittelt erkrankungsbezogenes -Wissen und Handlungsperspektiven für Medical Experts. Der Fokus liegt auf dem Wissen aus Forschung und Therapie; die Fallbeispiele garantieren den Bezug zu den Handlungsfeldern der Praxis der Gesundheitsberufe und -unterstützen die Entwicklung einer Handlungskompetenz. Inhaltlich deckt das Fachbuch folgende Themen ab: Wissen - Kompetenz - Performanz Untersuchung und Assessment Entscheidung und Planung Durchführung und Intervention Prüfung und Evaluation

faszientherapie: Massage-Handbuch Jean-Christophe Berlin, Nicolas Bertrand, 2023-08-20

Gesunder Körper, entspannter Geist Lockere Muskeln, mobile Gelenke, geschmeidige Faszien, ein aktiver Stoffwechsel, wache Augen und ein stabiler Kreislauf – der Weg zu mehr Wohlbefinden liegt buchstäblich in Ihrer Hand: Massagen sind herrlich entspannend und haben zudem einen beeindruckenden Effekt auf die Gesundheit! Ob am Rücken oder am Bauch, im Gesicht, an den Armen oder an den Füßen – Massagen sorgen für einen schmerzfreien Bewegungsapparat, wirken sich positiv auf unterschiedliche Systeme des Körpers wie den Lymphfluss und den Herzkreislauf aus und helfen bei der Stressreduktion. Die besten Massagen für zu Hause Damit Ihnen die richtige Durchführung sowohl bei anderen Personen als auch bei Ihnen selbst gelingt, stellen der Sportmediziner Jean-Christophe Berlin und der Physiotherapeut Nicolas Bertrand eine Vielfalt an effektiven Massagegriffen für den gesamten Körper vor. Begleitet werden die über 80 Anleitungen von anschaulichen Illustrationen, sodass die Techniken einfach umzusetzen sind und nachhaltige Linderung garantiert ist. Dieses Handbuch enthält alles, was Sie wissen müssen, um Schmerzen zu vertreiben und das Wohlbefinden zu steigern – und sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun!

faszientherapie: Synovitis bei Hämophilie Björn Habermann, 2023-06-16 Mit der zweiten, aktualisierten Ausgabe der Leitlinie Synovitis bei Hämophilie soll es den behandelnden Ärzten und Physiotherapeuten, aber auch den Patienten, ermöglicht werden, eine Gelenkblutung und Synovitis im Rahmen der Hämophilie frühzeitig und konsequent nach aktuellem Stand der wissenschaftlichen Evidenz zu erkennen und stadiengerecht zu behandeln. Hierdurch kann die Entstehung von Spät- und Folgeschäden mit massiver Einschränkung der Lebensqualität reduziert werden. Das Ziel der Leitlinie ist, den behandelnden Ärzten und Physiotherapeuten sowie den Patienten auf der Grundlage des aktuellen wissenschaftlichen Stands eine Leitlinie zur Definition, Epidemiologie, Pathogenese, Klinik, Diagnostik und Therapie zur Verfügung zu stellen. Anhand der Leitlinie sollten idealerweise die Versorgung der Hämophilie-Patienten verbessert und die Spätfolgen der Erkrankung minimiert werden. Unter Berücksichtigung sozio-ökonomischer Aspekte kann dies zu einer Kostenreduktion im Rahmen der Behandlung mit Gerinnungsfaktoren aber auch im Rahmen der Vermeidung von Spätfolgen führen.

faszientherapie: Werbelüge "Starker Rücken" Peter Scholten, 2019-03-11 Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass gerade Profi-Sportler mit einem starken und muskulösen Rücken besonders häufig unter Bandscheibenvorfällen und Rückenschmerzen leiden? Warum das so ist? Weil ein starker muskulöser Rücken immer auch ein steifer und komprimierter Rücken ist. Die wissenschaftliche Forschung bestätigt jedoch schon lange: Wichtig ist ein beweglicher und geschmeidiger Rücken. Und den bekommen Sie am besten wieder im Alltag. Schließlich findet Ihre Bewegung überwiegend im Alltag statt. Der international renommierte Senmotic Faszientherapeut Peter Scholten zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie Ihren Rücken im Alltag wieder richtig nutzen und sogar Spaß dabei haben. An einfachen, verständlichen Beispielen erklärt Ihnen der Autor das richtige Stehen, Gehen und Sitzen. Diese Anleitungen können Sie wieder zu einem beweglichen und schmerzfreien Rücken führen. So ganz nebenbei räumt Peter Scholten auch mit zahlreichen anderen Mythen zum Rücken und zur Bewegung auf. Dieses Buch ist ein Muss für alle Schmerzgeplagten.

faszientherapie: Betrug Wolfgang Voosen, 2023-05-25 Die hier geschilderten achtzehn Kriminalgeschichten sind wirklich so passiert. Lediglich die Namen der Personen und der Versicherungsgesellschaften sowie die Orte der Handlungen stimmen nicht mit der Realität überein. Das war erforderlich, um Rückschlüsse auf die Beteiligten auszuschließen. Bei den Betrugereien spielt oft die Gier eine entscheidende Rolle, ganz gleich, ob es sich bei der Täterin um eine mittellose Studentin handelt (Koffer - Kapitel 2), oder der Täter ein wohlhabender ehemaliger Unternehmer ist (Armbanduhr - Kapitel 5). Dieses Buch soll ein Zeichen setzen, dass das in allen Gesellschaftsschichten existierende Phänomen des Versicherungsbetrugs kein Kavaliersdelikt ist. Vor allem seit der Jahrhundertwende gelang es den Versicherern immer häufiger, diese Art von Vermögensdelikten erfolgreich zu bekämpfen. Nicht zuletzt aufgrund der im Laufe der letzten Jahrzehnte deutlich verbesserten Maßnahmen.

faszientherapie: Manuelle Stimmtherapie (MST), eine Therapie, die berührt Gabriele Münch, 2021-02-15 Es gibt bis jetzt nur wenig Literatur zu manualtherapeutischen Behandlungsformen im

Einflussbereich von Atem, Artikulation, Schlucken und Stimme, die Atem-/Sprech-/Stimmtherapeuten in der Praxis weiterhelfen. Im Buch entwickelt die Autorin ein praxisbezogenes manualtechnisches Behandlungsprogramm zur Therapie funktioneller Stimmstörungen. Dabei lässt sie sowohl physiotherapeutische Methoden als auch sprechwissenschaftliche Erkenntnisse mit einfließen. Mit der von ihr konzipierten Manuellen Stimmtherapie will sie Therapeuten dazu ermutigen, Körperkontakt mit den Patienten aufzunehmen.

faszientherapie: Roboterassistierte Hernienchirurgie Omar Yusef Kudsi, Ulrich A. Dietz, Guido Beldi, René Fortelny, Armin Wiegering, 2024-08-30 Möglichkeiten und Grenzen der roboterassistierten Hernienchirurgie werden in diesem Buch von einem internationalen Autorenteam in allen Facetten dargestellt. Im Mittelpunkt stehen Schritt-für-Schritt-Beschreibungen der einzelnen Eingriffe bei unterschiedlichen Indikationen und die detaillierte Beschreibung der anatomischen Verhältnisse, wie sie sich beim roboterassistierten Vorgehen dem Operateur zeigen. Zahlreiche, eigens für das Buch erstellte Zeichnungen und Operationsfotos veranschaulichen die Darstellung und werden durch insgesamt 15 Videos zu den Operationsverfahren ergänzt, die aus dem Buch mit der MoreMedia-App des Verlages aufgerufen werden können. Weitere Kapitel gehen auf die patientenbezogenen und wissenschaftlichen Grundlagen ein und betrachten die Verfahren im gesellschaftlichen und ökonomischen Kontext.

faszientherapie: Gruß vom Fuß Stella Arndt, Sabine Bleuel, 2022-05-15 Die Füße sind ein Wunderwerk der Natur. Jeden Tag müssen sie Höchstleistungen vollbringen. Wie selbstverständlich gehen wir davon aus, dass sie immer funktionieren. Sie rücken erst dann in unser Bewusstsein, wenn sie anfangen wehzutun. Die Beschwerden können vielfältig sein und reichen vom Hühnerauge über Fußfehlstellungen bis zur Plantarfasziitis und dem Hallux valgus. Fußprobleme können sich zudem auf den ganzen Körper auswirken. Deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung wichtig. Gemeinsam zeigen Ihnen Physiotherapeutin Stella Arndt und Fußchirurgin Dr. med. Sabine Bleuel, wie Sie Ihre Füße richtig pflegen, welche Methoden Sie selbst anwenden können, um Beschwerden vorzubeugen und zu lindern, was die Füße nach einer Operation brauchen, wenn diese nicht mehr vermeidbar ist, aber auch, was Diabetes mit Fußproblemen zu tun hat. Die Autorinnen gehen ausführlich auf die Physiologie und Anatomie des Fußes ein und erklären, wie richtiges Gehen aussieht, welches Schuhwerk optimal ist, ob Einlagen sinnvoll sind oder nicht und mit welchen Übungen Sie präventiv Fußfehlstellungen entgegenwirken. Sie bieten Lösungen für die häufigsten Beschwerden und Krankheiten und stellen kaum bekannte Therapiemethoden vor, die den Zusammenhang von Körper und Seele für die Heilung der Füße nutzen, wie die Injury Recall Technique, stilles Qigong oder Jin Shin Jyutsu. Ausgestattet mit diesem Wissen werden Sie Ihren Füßen zukünftig die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen, und wieder schmerzfrei durchs Leben gehen.

faszientherapie: Hände gut, alles gut Michael Lehnert, 2021-03-08 Die Hand - Das Werkzeug der Werkzeuge Die Hände gehören zu unseren wichtigsten Körperteilen und dennoch schenken wir ihnen relativ wenig Beachtung. Wir sind gewohnt, dass sie einwandfrei funktionieren. Aber vor allem mit fortschreitendem Alter tun sie das nicht immer: Arthrose in Fingern und Gelenken, eingeschlafene Hände oder der sogenannte „Springende Finger“ schränken die Beweglichkeit unserer Hände und somit unser Leben erheblich ein. Das muss nicht sein, wenn wir über ausreichende Informationen verfügen. Dr. Michael Lehnert erzählt die Geschichte der Hand, erläutert Erkrankungen wie Karpaltunnelsyndrom, Arthrose, Überbein oder die Dupuytren-Erkrankung und zeigt praktische Handhelfer-Übungen für jeden Tag. Ihm gelingt es in diesem Buch, die ernstzunehmenden und beeinträchtigenden Verletzungen und Krankheitsbilder in lockerer und humorvoller Art und Weise leicht verständlich zu vermitteln.

Related to faszientherapie

What is YouTube TV? - YouTube TV Help - Google Help As early as Sept 30th, NBCU content may be unavailable through YouTube TV. Please visit this blog post or our Help Center article for more details. If you have feedback about these

Start a YouTube TV free trial When your account switches from a free trial to a paid membership, you'll be charged the standard price for the Base Plan (plus any add-on networks you've subscribed to). The date of

YouTube TV Help Official YouTube TV Help Center where you can find tips and tutorials on using YouTube TV and other answers to frequently asked questions

Sign up for YouTube TV - Computer - YouTube TV Help - Google YouTube TV is a paid membership that offers live TV from major networks, unlimited DVR space, and popular cable and premium networks. This article will help you sign up and customize a

Watch shows, sports, events, & movies on YouTube TV - YouTube Home is where you'll find recommendations for what to watch on YouTube TV. These recommendations are based on your watch history on YouTube TV and YouTube—learn how

Manage your home area or current location for YouTube TV When you sign up for YouTube TV, we'll ask you to share your home zip code. We may also ask you to verify your area location via your device location permissions. This requirement is to

Download & control YouTube TV on your TV - YouTube TV Help Explore the full program guide to see upcoming programs on your favorite channels. Play/pause/fast-forward/rewind to control playback while watching a program. Switch between

YouTube TV & YouTube Premium - YouTube TV Help - Google Help YouTube TV is a paid membership that brings you live TV from major broadcast networks, popular cable networks, and premium networks, along with popular shows from YouTube

Available locations & networks on YouTube TV - Google Help YouTube TV lets you stream shows, movies, and live streams. You can also watch local sports, and news on ABC, CBS, FOX, NBC, and more. Locations YouTube TV is available throughout

Descargar y controlar YouTube TV en tu televisión - Ayuda de Suscríbete al canal YouTube Viewers para enterarte de las últimas noticias, novedades y consejos. Descargar la aplicación YouTube TV Para ver YouTube TV en la televisión,

ChatGPT ChatGPT 5 ChatGPT 5 GPT-5 GPT-4 GPT-4o GPT-o1 : 2025-09-16 ChatGPT

GitHub - chatgpt-zh/chinese-chatgpt-guide: ChatGPT ChatGPT 2025-09-16. Contribute to chatgpt-zh/chinese-chatgpt-guide development by creating an account on

GitHub - chinese-chatgpt-mirrors/chatgpt-free: 1 day ago ChatGPT GPT-4 GPT-4o o1 o3 DeepSeek Claude 3.7 Grok 3 ChatGPT

chatgpt-chinese-gpt/ChatGPT-Chinese-version - GitHub 4 days ago chatgpt-chinese-gpt / ChatGPT-Chinese-version Public Notifications You must be signed in to change notification settings Fork 1 Star 2

chatgpt-chinese-gpt/chatgpt-mirrors - GitHub 3 days ago chatgpt-chinese-gpt / chatgpt-mirrors Public Notifications You must be signed in to change notification settings Fork 1 Star 8 main

ChatGPT Desktop Application (Mac, Windows and Linux) - GitHub About ChatGPT Desktop Application (Mac, Windows and Linux) desktop-app windows macos linux rust application app ai webview openai gpt notes-app tauri gpt-3 chatgpt Readme

ChatGPT Jailbreak Pro - GitHub The ultimate ChatGPT Jailbreak Tool with stunning themes, categorized prompts, and a user-friendly interface. - Batlez/ChatGPT-Jailbreak-Pro

GitHub - ChatGPTNextWeb/NextChat: Light and Fast AI Assistant. Awesome prompts powered by awesome-chatgpt-prompts-zh and awesome-chatgpt-prompts Automatically compresses chat history to support long conversations while also saving your

ChatGPT GPT-4 GPT4o - GitHub 1 day ago ChatGPT GPT-4 ChatGPT ChatGPT

ChatGPT Plus ChatGPT Plus ChatGPT Plus ChatGPT Plus ChatGPT Plus ChatGPT Plus ChatGPT Pro GPT-5-Codex ChatGPT

Related to faszietherapie

Faszietherapie gegen Depressionen - neue Studie in Witten (WDR1y) Ulrike Haarmann ist eine der Teilnehmerinnen. In depressiven Phasen fühlt sie sich schlapp. Sie hat Rückenschmerzen, Schmerzen in der Hüfte und im Schulterbereich. Das schlägt sich auch auf ihre

Faszietherapie gegen Depressionen - neue Studie in Witten (WDR1y) Ulrike Haarmann ist eine der Teilnehmerinnen. In depressiven Phasen fühlt sie sich schlapp. Sie hat Rückenschmerzen, Schmerzen in der Hüfte und im Schulterbereich. Das schlägt sich auch auf ihre

Was eine Faszietherapie bewirken kann (RP ONLINE2y) Ulm Der Körper ist durchzogen von Faszien. Durch Verletzungen oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben die Fasern dieses Kollagenbindegewebes. Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen sind die

Was eine Faszietherapie bewirken kann (RP ONLINE2y) Ulm Der Körper ist durchzogen von Faszien. Durch Verletzungen oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben die Fasern dieses Kollagenbindegewebes. Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen sind die

Schmerz lindern und Verspannung lösen: Faszietherapie kann helfen (Aachener Zeitung11y) „Unter Faszien versteht man alle kollagenen, faserigen Bindegewebe als Teil eines körperweiten Netzwerks“, erklärt Robert Schleip. Der Diplom-Psychologe und Humanbiologe ist Direktor der Fascia

Schmerz lindern und Verspannung lösen: Faszietherapie kann helfen (Aachener Zeitung11y) „Unter Faszien versteht man alle kollagenen, faserigen Bindegewebe als Teil eines körperweiten Netzwerks“, erklärt Robert Schleip. Der Diplom-Psychologe und Humanbiologe ist Direktor der Fascia

Verspannungen lösen: Faszietherapie kann helfen (Augsburger Allgemeine10y) In der faszialen Hülle ist eine Vielzahl von Dehnungsrezeptoren verbunden, was für die Wahrnehmung des eigenen Körpers wichtig ist. Diese Hülle ist überdies ein Kommunikationssystem: "Ein Teil der

Verspannungen lösen: Faszietherapie kann helfen (Augsburger Allgemeine10y) In der faszialen Hülle ist eine Vielzahl von Dehnungsrezeptoren verbunden, was für die Wahrnehmung des eigenen Körpers wichtig ist. Diese Hülle ist überdies ein Kommunikationssystem: "Ein Teil der

Faszietherapie »Evidence based medicine ist hier das Stichwort« (SPIEGEL6y) Haben Sie einen Fehler im Text gefunden, auf den Sie uns hinweisen wollen? Oder gibt es ein technisches Problem? Melden Sie sich gern mit Ihrem Anliegen. Die gleichzeitige Nutzung von

Faszietherapie »Evidence based medicine ist hier das Stichwort« (SPIEGEL6y) Haben Sie einen Fehler im Text gefunden, auf den Sie uns hinweisen wollen? Oder gibt es ein technisches Problem? Melden Sie sich gern mit Ihrem Anliegen. Die gleichzeitige Nutzung von

Gesundheit:Verspannungen lösen - Faszietherapie kann helfen (Süddeutsche Zeitung10y) Ulm (dpa/tmn) - Der Körper ist durchzogen von Faszien. Durch Verletzungen oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben die Fasern dieses Kollagenbindegewebes. Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen

Gesundheit:Verspannungen lösen - Faszietherapie kann helfen (Süddeutsche Zeitung10y) Ulm (dpa/tmn) - Der Körper ist durchzogen von Faszien. Durch Verletzungen oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben die Fasern dieses Kollagenbindegewebes. Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen

Verspannungen lösen - Faszietherapie kann helfen (Westdeutsche Zeitung10y) Der Daumen geht tief hinein in die Haut, der Schmerz schwillt an - und löst sich. Dann arbeitet der Osteopath mit Zug und flächigen Bewegungen entlang der Bahn in Bein, Arm oder Rücken, auf der sich

Verspannungen lösen - Faszietherapie kann helfen (Westdeutsche Zeitung10y) Der Daumen geht tief hinein in die Haut, der Schmerz schwillt an - und löst sich. Dann arbeitet der Osteopath mit Zug und flächigen Bewegungen entlang der Bahn in Bein, Arm oder Rücken, auf der sich

Verspannungen lösen - Faszietherapie kann helfen (Yahoo Nachrichten Deutschland10y) Der Körper ist durchzogen von Faszien. Durch Verletzungen oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben die Fasern dieses Kollagenbindegewebes. Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen sind die

Folge

Verspannungen lösen - Faszientherapie kann helfen (Yahoo Nachrichten Deutschland10y) Der Körper ist durchzogen von Faszien. Durch Verletzungen oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben die Fasern dieses Kollagenbindegewebes. Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen sind die Folge

Related Articles

- [cunningham principles of environmental science pdf](#)
- [rs means pdf](#)
- [kawasaki vulcan 1500 service manual pdf](#)

[Back to Home](#)