

Inhaltsverzeichnis

I	Die Hirn-Darm-Becken-Achse ..	1	4.4	Virtualität	21
			4.5	Lebensrhythmus	22
1	Definition und wechselseitige Einflüsse zwischen Kopf-, Bauch- und Beckenhirn	3	4.6	Schlafmangel	22
			4.7	Umweltverschmutzung und urbanes Leben	23
1.1	Definition	3	4.8	Schwermetalle	24
1.2	Wechselseitige Einflüsse zwischen Kopf-, Bauch- und Beckenhirn	4	4.9	Viren	25
1.2.1	Absteigende Einflüsse: vom Kranium zu Darm und zu Becken	5	4.10	Ernährung	26
1.2.2	Aufsteigende Einflüsse: von Bauch- und Beckenhirn zum Kopfhirn	6	4.11	Mikrobiota und Parasitosen	28
			4.12	Schlussfolgerung	29
2	Störfaktoren der Hirn-Darm-Becken-Achse	7	5	Physiologische Stressreaktionen	31
2.1	Interne Störfaktoren	7	5.1	Die Phasen der Stressadaptation nach Selye	32
2.2	Externe Störfaktoren	7	5.1.1	Alarmreaktion	32
2.3	Osteopathische Störfaktoren	7	5.1.2	Erholungsphase	35
2.3.1	Kraniozervikale Sphäre	8	5.1.3	Widerstandsphase	36
2.3.2	Thorakale Sphäre	8	5.1.4	Die Reaktion des Nervensystems und des Gehirns auf Stress	40
2.3.3	Bauch- und Beckensphäre	8	5.1.5	Immunologische Reaktion auf Stress	41
			5.2	Erschöpfungsphase	42
II	Der Stress	11	5.3	Polyvagal-Theorie nach S. Porges ..	43
3	Stress in den verschiedenen Lebensabschnitten	13	III	Angst und Depression	47
3.1	Definition	13	6	Angst	49
3.2	Vor und nach der Geburt	13	6.1	Definition	49
3.3	Kindheit und Jugend	14	6.2	Normale und pathologische Angst	49
3.4	Erwachsenenalter	14	6.3	Prävalenz der Angststörungen	49
4	Ursachen von Stress	17	6.4	Die häufigsten Formen der Angststörung	50
4.1	Emotionale, psychologische und soziale Stressoren	18	6.4.1	Panikstörung	50
4.1.1	Emotionale Stressoren	18	6.4.2	Agoraphobie	50
4.1.2	Soziale Stressoren	19	6.4.3	Generalisierte Angststörung	50
4.2	Unbewusste Stressoren und Alexithymie	19	6.4.4	Soziale Phobie	51
4.2.1	Unbewusste Stressoren	19	6.4.5	Spezifische Phobie	51
4.2.2	Alexithymie	20	6.4.6	Trennungsangst	51
4.3	Elektromagnetische Stressoren ...	21			

X Inhaltsverzeichnis

6.4.7	Andere Störungen, die mit Angststörungen in Bezug gesetzt werden können	52	9.6	Theanin: der Stimmungsregulator	74
			9.7	Endocannabinoide: Modulatoren	74
7	Depression	55	9.8	Medikamente gegen Depression und Angst	75
7.1	Definition	55	9.8.1	Die große Gruppe der Antidepressiva	75
7.2	Prävalenz	56	9.8.2	Anxiolytika	76
7.3	Die häufigsten Formen der depressive Störung	56	10	Der Einfluss der Hormone	79
7.3.1	Klinische Depression (Major Depression)	56	10.1	Nebennieren	80
7.3.2	Einige Anmerkungen zum Thema Selbstmord	57	10.2	Zirkadianer Rhythmus des Cortisols und Psychopathologien	82
7.3.3	Persistierende depressive Störung (Dysthymie)	58	10.3	Schilddrüse	85
7.3.4	Postpartale Depression	58	10.4	Pankreas	86
7.3.5	Saisonabhängige Depression oder saisonal affektive Störung (SAS)	59	10.5	Keimdrüsen	87
7.3.6	Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS)	59	10.5.1	Progesteron	87
			10.5.2	Östrogen	88
			10.5.3	Testosteron	89
IV	Ätiologie von Angststörungen und Depressionen	61	10.6	Endorphine: die Hormone für Glück und Verbundenheit	91
			10.7	Oxytocin: Beziehung zu anderen, Freundschaft und Verbundenheit	92
8	Genetische, epigenetische und das Gehirn betreffende Prädispositionen	63	10.8	Wie unterscheidet man zwischen nervösen und hormonellen Störungen?	93
8.1	Genetik	63	11	Entzündung und Immunität	95
8.2	Epigenetik	63	11.1	Entzündung im Gehirn und Depression	95
8.3	Finden Depression und Angst tatsächlich in unserem Kopf statt?	64	11.2	Risikofaktoren	96
			11.3	Bauchhirn	96
			11.4	Proinflammatorische Zytokine	97
9	Der Einfluss der Neurotransmitter	67	12	N. vagus und N. phrenicus	101
9.1	Noradrenalin (Norepinephrin) und Adrenalin: Aktivität, Wachsamkeit, Flucht oder Kampf	68	12.1	N. vagus	101
9.2	Dopamin: Motivation und Belohnung	69	12.1.1	Funktion	101
9.3	Serotonin (5-Hydroxytryptamin): heitere Gelassenheit	70	12.1.2	Anatomie	102
9.4	Acetylcholin: Soma, Gedächtnis und Parasympathikus	72	12.1.3	Vagusnervstimulation (VNS)	107
9.5	Gamma-Aminobuttersäure: beruhigend und angstlösend	73	12.1.4	Osteopathische Vision und Bedeutung der spezifischen Arbeit am N. vagus	108
			12.2	N. phrenicus	109
			12.2.1	Funktion	109
			12.2.2	Anatomie	111

V	Das Kopfhirn	115	VI	Integrativer osteopathischer Ansatz zur Behandlung von Stress, Angst und Depression . .	163
13	Der Gefäßbaum des Gehirns . . .	119			
13.1	Ursprung der Gehirnarterien	119			
13.2	Circulus arteriosus cerebri	119	18	Osteopathischer Ansatz zu Angst und Depression	167
13.2.1	A. vertebralis	120	18.1	Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Patienten	167
13.2.2	A. basilaris	123	18.1.1	Depressive Patienten	167
13.2.3	A. cerebri posterior (ACP)	123	18.1.2	Angstpatienten	168
13.2.4	A. carotis	124	18.2	Anamnese	169
14	Reptiliengehirn	133	18.3	Typologien und Haltung	171
14.1	Kleinhirn	133	18.3.1	Typologie des Angstpatienten	172
14.2	Hirnstamm und Formatio reticularis	135	18.3.2	Typologie des depressiven Patienten	173
15	Emotionales Gehirn – limbisches System	137	18.3.3	Typologie des „interhemisphärisch entkoppelten“ Patienten	175
15.1	Hypothalamus	138	19	Osteopathischer Ansatz für das Kopf-, Bauch- und Beckenhirn und empfohlener somatoemotionaler Ansatz	177
15.2	Thalamus	139	19.1	Kraniozervikale Sphäre: das Kopfhirn	177
15.3	Putamen	141	19.2	Thorakoabdominale Sphäre: das Bauchhirn	178
15.4	Nucleus accumbens	142	19.3	Bauch- und Beckensphäre: das Bauch- und Beckenhirn	179
15.5	Hippocampus	143	19.4	Empfohlener somatoemotionaler Ansatz	179
15.6	Corpus amygdaloideum	145	19.4.1	Focusing	180
15.7	Insula	148	19.4.2	Ho'oponopono-Methode	181
16	Telencephalon: Neocortex, Cortex cinguli und Corpus callosum	151	20	Empfehlungen	183
16.1	Frontallappen	152	20.1	Ernährung	183
16.1.1	Lateraler Präfrontalkortex (LPFC) . . .	153	20.1.1	Wasser	183
16.1.2	Medialer Präfrontalkortex (MPFC) . .	154	20.1.2	Zu vermeidende Nahrungsmittel . . .	184
16.2	Cortex cingularis	155	20.1.3	Empfehlenswerte Nahrungsmittel . .	184
16.3	Parietallappen	156	20.2	Nahrungsergänzungsmittel	184
16.4	Corpus callosum	156	20.3	Osteopathische Behandlung	184
17	Synthese der Gehirnregionen und methodologischer Ansatz . .	159	20.4	Entspannung, Meditation und Spiritualität	184
17.1	Die an Angst und Depression beteiligten Regionen des Kopfhirns (> Abb.17.1)	159	20.4.1	Herzkohärenz: leicht anzuwendende Methode mit unmittelbarer Wirkung	184
17.2	Methodologie zur Behandlung dieser verschiedenen Gehirnregionen	160	20.4.2	Lichttherapie	185

XII Inhaltsverzeichnis

20.4.3	Meditation	185	23	Kranialer Behandlungsansatz ..	215
20.5	Bewegung und Sport	186	23.1	Globale Dekompression der Synchronodrosis sphenobasilaris	215
20.5.1	Intensives 1-Minuten-Training	186	23.2	Dekompression des Temporomandibulargelenks	216
20.5.2	Spezifische Übungen zur Stressbewältigung	186	23.3	Sutura occipitomastoidea	217
20.6	Psychologische Unterstützung	192	23.4	Os frontale/Os sphenoidale	219
21	Mikronährstoffe	195	23.5	Os frontale/Os zygomaticum	219
21.1	Nahrungsergänzungsmittel	195	23.6	Os sphenoidale/Os zygomaticum ..	220
21.1.1	Die Unerlässlichen	195	23.7	Os zygomaticum/Maxilla/ Mandibula	220
21.1.2	Für einen gesunden Schlaf	198	24	Membranen	223
21.1.3	Zum Kampf gegen Entzündungen ..	198	24.1	Klinischer Aspekt	223
21.1.4	Bei Schwermetallvergiftung	198	24.2	Anatomie	223
21.1.5	Weitere Möglichkeiten	199	24.3	Dura mater sacralis: Duralsack	225
21.2	Zur Behandlung leichter Depressionen und Angststörungen	199	24.4	Filum terminale externum	227
21.2.1	Mangel an Serotonin: der negative Typ	199	24.5	Dura mater cranialis in 7 Phasen ..	230
21.2.2	Mangel an Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin oder Schilddrüsen- unterfunktion: der apathische Typ ..	200	24.6	Membranen des Rückenmarks	236
21.2.3	Mangel an GABA oder Cortisol- Typ: der extrem gestresste Typ	201	24.7	Globale Integration des Nervensystems	241
21.2.4	Mangel an Acetylcholin: der Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsschwäche-Typ	202	25	Gehirn	243
21.2.5	Mangel an Endorphinen: der hypersensible Typ	202	25.1	Neuroanatomisches Verständnis der Techniken am Gehirn	243
21.2.6	Ätherische Öle	202	25.2	Orientierung und Lokalisation der verschiedenen Gehirnstrukturen am Exokranium	244
VII	Techniken	205	25.2.1	Prinzip	244
22	Allgemeiner Behandlungsansatz	207	25.2.2	Lokalisation von Cortex frontalis, parietalis und occipitalis	245
22.1	Definition der Dysfunktion	207	25.2.3	Lokalisation von Corpus callosum und Cortex cingularis anterior und posterior	245
22.2	Definition des Stillpunkts	207	25.2.4	Lokalisation von Putamen, Thalamus und Insula	246
22.3	Verwendete Techniken	208	25.2.5	Lokalisation des Corpus amygdaloideum, des Hippocampus und des Nucleus accumbens	248
22.4	Kinesiologischer Test zur Über- prüfung der interhemisphärischen Konnektivität	209	25.3	Hintere Schädelgrube	249
22.5	Recoil auf dem Os frontale	210	25.4	Großhirnhemisphären	250
22.6	3-Sphären-Test	211	25.5	Frontallappen	251
22.7	Inhibitionstests	213	25.6	Parietallappen	252
			25.7	Hirnstamm	253
			25.8	Cortex cingularis	256
			25.9	Corpus callosum	257

25.10	Thalamus	258	28	Nervus phrenicus	289
25.10.1	Putamen	260	28.1	Test und Technik für den zervikalen Abschnitt des N. phrenicus	289
25.11	Temporallappen	261	28.2	Test und Technik für den thorakalen und abdominalen Abschnitt des N. phrenicus	290
25.12	Corpus amygdaloideum und Hippocampus	262	29	Behandlungsansatz für die Wirbelsäule und die Ganglien ..	293
25.13	Insula	264	29.1	Methodologie zur Behandlung der Halswirbelsäule und der oberen Brustwirbelsäule	293
25.14	Nucleus accumbens	265	29.2	Subluxation der ersten Rippe	294
26	Gefäßbaum des Gehirns	267	29.3	Ganglion stellatum	295
26.1	Behandlungsablauf	267	29.4	Technik zur indirekten Normalisierung des Ganglion cervicale superius	296
26.2	Prinzip und Vorsichtsmaßnahmen ..	267	29.5	Technik zur direkten Normalisierung des Ganglion cervicale superius ...	298
26.3	Kontraindikationen	268	30	Hormoneller Behandlungsansatz für die kraniale Sphäre:	
26.4	Die wichtigsten Arterien des Gehirns	268		Hypophyse und Epiphyse	299
26.5	A. vertebralis	269	30.1	Test des Hypothalamus- Hypophyßen-Komplexes	299
26.6	A. basilaris	271	30.2	Test und Technik der antero- posterioren Rotationsbewegung von Hypophyse und Epiphyse	301
26.7	A. cerebri posterior	271		Schlusswort	303
26.8	A. carotis communis	272	VIII	Anhänge	305
26.9	A. carotis interna: exo- und endokranieler Verlauf	273	1	Stimmungstyp-Fragebögen	307
26.10	A. ophthalmica	274	1.1	Typ 1 – Unter einer dunklen Wolke: Mangel an Serotonin	307
26.11	A. cerebri anterior	275	1.2	Typ 2 – Fühlen Sie sich gleichgültig, apathisch: Mangel an Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin oder Schilddrüsenunterfunktion	308
26.12	A. cerebri media	276	1.3	Typ 3 – Zu viel Stress: Mangel an GABA oder Cortisol-Typ	308
26.13	A. hypophysialis	276	1.4	Typ 4 – Schlechtes Gedächtnis und geringe Aufmerksamkeit: Mangel an Acetylcholin	308
26.14	A. communicans posterior	277			
26.15	A. choroidea anterior	277			
27	Nervus vagus	279			
27.1	Efferente Bahn	279			
27.1.1	Test und Technik für die Geschmeidigkeit des N. vagus in seinem zervikalen Abschnitt	279			
27.1.2	Test für den Übergang zwischen endokranialem und exokranialem Abschnitt	280			
27.1.3	Zervikaler Verlauf	281			
27.1.4	Tests und Techniken für den thorakalen Abschnitt des N. vagus ..	283			
27.1.5	Abdominaler und Beckenabschnitt ..	284			
27.1.6	Test und Technik für den Plexus hypogastricus superior und inferior ..	285			
27.2	Afferente Bahn	287			

XIV Inhaltsverzeichnis

1.5 Typ 5 – Der Überempfindliche:
 Mangel an Endorphinen 309

1.6 Typ 6 – Stimmungsschwankung:
 instabiler Blutzuckerspiegel 309

2 **Die Versprechen der Tolteken** . . 311

Register 313