

- 6 Vorwort**
- 7 Mein Weg – Geschichte einer Skoliose**
- 11 Wissen: Schlüssel zur Veränderung**
- 12 Die Spirale: Inbegriff aller Dynamik**
- 12 Dreidimensionale Dynamik
- 14 Anatomie: Bauplan für ein aufrechtes Leben**
- 14 Sorgt für Stabilität: das Becken
- 16 Bewegungswunder: die Wirbelsäule
- 17 Handlungsspielraum: die Schultern
- 18 Versteckt: der Beckenboden
- 19 Kräftig: die Rumpfmuskeln
- 21 Beweglich: die Schultermuskeln
- 23 Skoliose: Spirale, wo keine hingehört**
- 23 Was ist Skoliose?
- 26 Die Konsequenzen für den Körper
- 28 Skoliose erkennen: die Diagnose
- 31 Beweglich bleiben: die Therapie
- 38 Selbsttest: lernen Sie sich kennen**
- 38 Taillendreieck: dem Becken auf der Spur
- 38 Beckenstand: sichtbarer Höhenunterschied
- 40 Rückenprofil: dominante Vorwölbung
- 40 Beugehemmung: flacher als normal
- 42 Schulterhöhe: auf einer Linie
- 42 Engelsflügelchen: himmlische Höhen
- 44 Beinachse: Knick im Knöchel
- 44 Körperachse: alles im Lot
- 47 Die Diagnose steht – was nun?**
- 49 Selbsthilfe durch Bewegung**
- 50 Start in einen bewegten Alltag**
- 50 Den Körper neu stimmen
- 54 Basisübungen:  
neue Bewegungsfreiräume entdecken**
- 54 Rückenwelle: Wirbel für Wirbel

|     |   |
|-----|---|
| 56  | Beckenachter: bewegliches und stabiles Becken             |
| 58  | Beckenspirale: der Lendenbogen atmet auf                  |
| 60  | Leistenöffner: Elastizität für den Hüftbeuger             |
| 62  | Beckentreppe: Stufe um Stufe ein Genuss                   |
| 64  | Rippenöffner: Sie haben den Dreh raus!                    |
| 66  | Rippendreher: befreiend dynamisch                         |
| 68  | Wendeltreppe: spiralig auf und ab                         |
| 70  | Schultergelenksachter: schwebende<br>Achterschlaufen      |
| 72  | Schulterkraft: zentriert und stabil                       |
| 74  | Kopfachter: Freiheit für Kopf und Nacken                  |
| 76  | <b>Bewegungsprofis: koordiniert von Kopf bis Fuß</b>      |
| 76  | Heben: von der Hand in den Mund                           |
| 78  | Abstützen: mobile Rippen – stabiles Schulterblatt         |
| 80  | Schulterstütz: Kraft für den Schultergürtel               |
| 82  | Drehen: mit stabilem Zentrum                              |
| 84  | Gehen: das Theraband hilft                                |
| 91  | <b>Leben in Bewegung</b>                                  |
| 92  | <b>Lebensgefühl – Skoliose als Chance</b>                 |
| 93  | Das Verhältnis zum Körper                                 |
| 93  | Bewegung hilft  |
| 95  | Bewegtes Leben  |
| 96  | <b>Der Alltag – Sprungbrett für Ihr Körperbewusstsein</b> |
| 96  | Gut koordiniert   |
| 97  | Treppensteigen: Stufen zum Erfolg                         |
| 97  | Sitzen: dynamisch und aufgerichtet                        |
| 98  | Schweres Gepäck: die Last überlisten                      |
| 99  | Leichtes Gepäck: gut geschultert                          |
| 100 | <b>Sport – spiraldynamisch aktiv</b>                      |
| 100 | Tanz: dynamisch und ausdrucksstark                        |
| 102 | Yoga: der Dreh mit Tradition                              |
| 103 | Nordic Walking: Schritt für Schritt                       |
| 104 | Joggen: mobilisiert und stabilisiert                      |
| 106 | Schwimmen: Zug um Zug                                     |
| 108 | <b>Sachwortverzeichnis</b>                                |
| 110 | <b>Service</b>  |