

Inhalt

Anmerkung / Impressum	2
Inhalt	3
Aufgerichtet - Gedanken zum Buch	7
Maximilian Huber (Autor) - Lebensstationen	8
Christine Maria Spitaler - Buchumschlag	9
1. Kapitel: Das ganzheitliche Denken reift durch Erfahrung	10
Gedicht: Verlier nie dein Ziel!	11
Die Wirbelsäule – es wirbelt in der Säule	12
Der Mensch ist wie ein Baum	13
Die Wirbelsäule trägt, bewegt und hält dich. Sie richtet dich auf!	15
Die sieben geistigen Lebensgesetze	16
2. Kapitel: Anatomie Wirbelsäule, Beine, Becken	18
24 Wirbel mit 23 Bandscheiben	19
Die Zwischenwirbelgelenke	20
Bänder und Muskeln halten die Knochen zusammen	21
Nervensystem - Rückenmark	22
Zeig mir deine Füße und ich sage dir, wer du bist!	23
Die Zehen: Ganzheitlicher Ausdruck des Menschen	24
Das Sprunggelenk	25
Das Kniegelenk	26
Das Sprunggelenk	27
Das Schambeingelenk	28
Beinlängendifferenz und/oder Beckenschiefstand	28
Das Brustbein – ICH.	32
Verschiedene Schmerzqualitäten	33
Du musst nicht leiden!	35
3. Kapitel: Die Wirbelsäule verstehen	36
Das ganzheitliche Verständnis der Wirbelsäule	37
Kreuz- und Steißbein als Basis	38
Das Leben ist perfekt!	39
Die Lendenwirbelsäule trägt und balanciert dich	39
Die Brustwirbelsäule – Emotionen kochen hoch!	41

Die Halswirbelsäule – erhobenen Hauptes, die Freiheit im Nacken.	43
Das HWS-Syndrom	45
Schwachstelle Genick	46
Traumen und Therapie der Halswirbelsäule	48
Atlas und Axis	50
Die Auswirkungen einer Atlas-Axis-Blockade und Verschiebung	52
4. Kapitel: Die Sprache im Volksmund, Psychosomatik, das ganzheitliche Denken	56
Wie lernst du ganzheitlich zu denken?	57
Der ganzheitliche Aspekt der Wirbelsäule	58
Die Wirbelsäule - Säule des Lebens	60
Die Abschnitte der Wirbelsäule im Detail	61
Die Qualität der Muskulatur	62
Die Qualität der Gelenke	63
Die psychische Entsprechung der Organe	64
Die Psychosomatik von Rückenschmerzen	64
Der Wirbelbruch aus ganzheitlicher Sicht	66
Gefühle stärken und schwächen die Wirbelsäule	68
Verstorbene, Besessenheit und Flüche	70
Sterbehilfe	74
Gedankenhygiene	77
Wenn die Erfahrung spricht – Ausdrücke aus dem Volksmund	78
Die Wirbelsäule ist deine Mitte!	81
5. Kapitel: Operation, manuelle Praktiken und das Aufrichten	82
Rückenschmerzen	83
Genaue Diagnose durch den Facharzt	84
Verschiedene Diagnosemöglichkeiten	86
Was tun im Notfall?	89
Vorsicht Spritze!	90
Verschiedene manuelle Techniken - eine Auswahl	91
Therapien speziell für Atlas und Axis	93
Rückenschule – selbst aktiv werden!	95
Die Operation an der Wirbelsäule	97
Das Aufrichten der Wirbelsäule	98
Geistiges Aufrichten der Wirbelsäule	99
Die Wirbelsäule ist der Baumstamm	103

6. Kapitel: Krankheitsbilder „Rücken“

104

GESUNDHEIT - Definitionen	105
Die Ursachen von Wirbelsäulenerkrankungen	106
Der Schmerz ist ein Alarmzeichen, keine Krankheit!	107
Welche Personen sind von Rückenschmerzen betroffen?	110
Der Bandscheibenvorfall	111
Polyneuropathie und Fibromyalgie	112
Hexenschuss, Ischias und Fersensporn	114
Morbus Bechterew und Morbus Scheuermann	115
Gürtelrose und Osteoporose	117
Spinalkanalstenose und Nervenwurzelreizsyndrom	118
Querschnittslähmung und Spina bifida	119
Wirbelfraktur	120
Skoliose – krumme Wirbelsäule	120
Das Schleudertrauma	122
Tinnitus und Schwindel	123
Kalkschulter	124
Tennisellenbogen und Karpaltunnel-Syndrom	125
Ist Migräne heilbar?	126
Wann entsteht ein Schock?	132
Ein Schockerlebnis und seine Auswirkungen am Beispiel Migräne	133
KISS-Kinder	135
Die Behandlung von Kindern	139
Der umgeschulte Linkshänder	140

7. Kapitel: Vorbeugende Maßnahmen im Alltag

142

Ergonomie und Gymnastik	143
Sport als Ausgleich für die Sitzgesellschaft	145
Bewegliches Sitzen, Liegen und Stehen	147
Das Barfußgehen	149
Ausgewogene Ernährung	150
Hilfe zur Selbsthilfe – Fragen an dich	152

8. Kapitel: Ein neues Denken verändert Schmerz und Leben!

154

Vom Glauben zum Wissen	155
Angst (er-)drückt, Vertrauen richtet auf	157
Gönne dir Magic moments ... und verschenke sie an andere!	158

Klare Visionen bauen auf	160
Der bewusste Mensch	162
Die Aufgabe der Pioniere	162
Lehrer und Schüler	164
Anregungen, um dein Rückgrat zu stärken	165
Folgendes schwächt und stärkt dein Rückgrat in jungen Jahren	167
Klarheit – Die Wirbelsäule als Barometer der Seele	168
Eigenverantwortung übernehmen	170
Psychosomatische Deutungen	171
Der göttliche Mensch	172
Einander aufrichten	172
Richte dich neu auf	174
Engel haben Flügel!	175
Das erlöste Kreuz	177
Der Mensch darf aufrichtig sein!	180
Die großen Herausforderungen der nächsten Jahre	181
Adler, flieg endlich!	187
Das Tor zur inneren Fülle	189
Aufgerichtet!	190
Das Ziel ist die Qualität des Herzens	191
9. Kapitel: Fünf Geschichten aus meinem Leben	192
Der erste Patient in der neuen Praxis - JESUS	193
Unfallschock und Migräne	193
Karfreitag auf dem Hl. Berg Athos	195
Wie ich meiner Frau erstmals den Kopf verdrehte	196
Die tanzende Elfe	197
Dein Gewissen	199
10. Kapitel: Werbung und Netzwerk-Partner	200
Hinweise zu meinen Kursen, Vorträgen, Events	201
Alle meine Bücher	202
Praxis und Ergonomiestudio „Die Wirbelsäule“	203
Der Baum - Ein Gedicht	204
Sponsoren	205
Netzwerk-Partner	210