

- 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?**
- 27 **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 Beckentreppen: Stufe um Stufe ein Genuss
- 64 Rippenöffner: Sie haben den Dreh raus!
- 66 Rippendreher: befreiend dynamisch
- 68 Wendeltreppe: spiralg auf und ab
- 70 Schultergelenksachter: schwebende
Achterschlaufen
- 72 Schulterkraft: zentriert und stabil
- 74 Kopfabachter: Freiheit für Kopf und Nacken
- 76 **Bewegungsprofis: koordiniert von Kopf bis Fuß**
- 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 **Leben in Bewegung**

- 92 **Lebensgefühl – Skoliose als Chance**
- 93 Das Verhältnis zum Körper
- 93 Bewegung hilft
- 95 Bewegtes Leben
- 96 **Der Alltag – Sprungbrett für Ihr Körperbewusstsein**
- 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 **Sport – spiraldynamisch aktiv**
- 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 **Sachwortverzeichnis**
- 110 **Service**