

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 Der Atlas als Schlüsselgelenk der Wirbelsäule**
- 10 Der Atlas – kleiner Wirbel, bedeutende Rolle**
- 11 Becken, Schulter, Nacken, Atlas – eine Einheit
- 13 Schmerzen im Atlasbereich durch Fehlhaltungen
- 14 Gefühl der Leichtigkeit entstehen lassen
- 16 Digitales Zeitalter und das neue Volksleiden
- 20 Der Atlas – der Titan im Nacken**
- 21 Atlas und Axis – Aufbau und Besonderheiten
- 23 Knirschen im Genick
- 23 Rückenmark und Wirbelarterien
- 26 Sympathikus, Parasympathikus und Vagus
- 28 Muskeln für die Kopfbalance**
- 29 Die kurzen Nackenmuskeln (Kopfgelenkmuskulatur)
- 30 Die tiefen Halsmuskeln – Gegenspieler der kurzen Nackenmuskeln
- 31 Die Kopfwender
- 32 Die Schulterblattstabilisatoren
- 32 Der Trapezmuskel
- 34 Der Schulterblattheber
- 34 Zusammenspiel der vorderen Hals- und hinteren Nackenmuskulatur

- 37 Ihr Programm gegen Schmerzen im Nacken
 - 38 Auf die Körperhaltung kommt es an
 - 39 Die eigene Haltung ertüpfen und wahrnehmen
 - 40 Rückenfreundliche Haltung im Sitzen wahrnehmen
 - 42 Die Querfortsätze des Atlas suchen
 - 42 Vorstellungsbilder für freie Atlas-gelenke und einen aufgerichteten Nacken
 - 48 Die besten Übungen für den Atlas
 - 48 Verschiedene Übungen für die bestmögliche Wirkung
 - 49 Entspannen und nachspüren
 - 52 Tipps
- 124 Sachverzeichnis
- 125 Impressum