

# Inhalt

Ein Wort zuvor	7
Legende	8
Die idiopathische Skoliose	11
Therapiekonzepte	13
Fußfehlstellung und ihre Auswirkung	15
Fußverschraubung	17
Atem-Achtsamkeit	19
Aufrichtungshaltung	21
Sitz-Aufrichtung	23
Stand-Aufrichtung	25
Ein Wort an die Eltern	27
Skoliose-Aufrichtung im Alltag	29
Ein Wort an DICH	31
AUFRICHTUNG VON FRÜH BIS SPÄT: LOS GEHT'S!	33
Guten-Morgen-Aufrichtung	35
Zähneputz-Aufrichtung	37
Dusch-Vibrations-Aufrichtung	39
Styling-Aufrichtung	41
Atempause am Frühstückstisch	43
Frühstücks-Aufrichtung	45
Schultaschentrage-Aufrichtung	47
Ampel-Aufrichtung	49
U-Bahn-Aufrichtung	51
In der Schule: Schreib-Aufrichtung	53

Lümmel-Aufrichtung	55
Pausen-Aufrichtung	57
Schulsportwünsche	59
Straßenbahn-Aufrichtung	61
Rolltreppen-Aufrichtung	63
Tisch-Aufrichtung	65
Einkaufs-Aufrichtung	67
Atem-Kräftigung	69
Autofahr-Aufrichtung	71
Freizeit-Aufrichtung	73
Einfach-mal-Entspann-Aufrichtung	75
Fernseh-Aufrichtung	77
Am Abend: Zähneputz-Aufrichtung	79
Seitenschlaf-Aufrichtung	81
Varianten der idiopathischen Skoliose	83
Nachwort und Dank	84