

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



### Skoliose – kein Weltuntergang

Skoliose – meist trifft die Diagnose junge Mädchen zwischen 8 bis 13 Jahren. Und für diese ist es nicht eine Wachstumsstörung der Wirbelsäule, sondern ein Weltuntergang. Die konservative Behandlung mit statischer Physiotherapie und Korsett wird mit Tränen begleitet – Selbstwertgefühl und Lebensfreude abgewürgt. Es geht auch anders: Das Buch vermittelt den neuen Ansatz der Spiraldynamik, Wissen und Anleitung. Aber – genauso wichtig – Freude an der Bewegung und am eigenen Körper, Sicherheit, ob beim Joggen oder Schwimmen, die Verformung nicht zu verschlimmern, sondern ihr durch Bewegung gezielt entgegen zu wirken.

### SPECIALS

36 Sich intelligent bewegen: Spiraldynamik

46 Die Wahrnehmung

86 Programme bei Thorakalskoliose

87 Programme bei Lumbal- und  
Thorakolumbalskoliose

88 Programme bei Kyphoskoliose

89 Programme bei flachem Rücken



### Jetzt wird's dynamisch

Sie haben sich entschieden, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und etwas für die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu tun. Glückwunsch! Und eine gute Nachricht vorneweg: Staubtrockenes Üben war gestern, die Zukunft gehört der Wahrnehmung des Körpers.

Lernen Sie in 11 Basisübungen die 3-D-Bewegung kennen und richtig ausführen. Weiter geht's mit fünf Übungen für Fortgeschrittene. Als Wegweiser finden Sie die auf verschiedene Skolioseformen abgestimmten Übungsprogramme. So fördern Sie die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule im Alltag – ganz gezielt und nebenbei.

- 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 Achterschlaufen
- 72 Schulterkraft: zentriert und stabil
- 74 Kopfachter: 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**