

Übungsverzeichnis

A

Aquajogging 136
Arme kreisen 121

B

Becken kippen 146
Bein heben 140
Beinheben im Sitzen 130
Beinheben in Seitlage 153

D

Dehnung der Kniesehnen
im Sitzen 131
Dehnung des Brustkorbs 119
Dehnung des Brustkorbs mit
gekreuzten Armen 120
Dehnung in der Ecke 152

E

Einbeinstand 138

G

Gesäßmuskeln anspannen 82

H

Happy Baby Pose 83
Herzöffner 79
Hüftbeuger dehnen im
Ausfallschritt 77

I

Isometrisches Rudern 80

K

Katze-Kuh 148
Kniesehnendehnung mit
Handtuch 150
Knie zur Brust 139
Kobra 151
Kopfdrehung 116
Kopf senken und heben 114
Kopf zur Seite neigen 115

L

Liegende Drehung 156

M

Modifizierte liegende
Drehung 157
Modifizierte Plank 155
Modifizierter herabschauender
Hund 128

P

Plank 154

R

Rückwärts Rudern 122

S

Schulterbrücke 149
Schulterdehnung über
Kopf 123
Schulterheben 117
Schultern kreisen 118
Seitbeugen 81
Seitliche Rumpfstreckung
im Sitzen 126
Seitwärtsgehen 137
Sitzende Drehung 127
Sitzende Vorwärtsbeuge 125
Stehender Beinbeuger 133
Stehende Rückbeuge 124
Stellung des Kindes 159
Superman 141

T

Taube im Sitzen 129

U

Umarmung 147

V

Vogel-Hund-Übung 158

W

Wand-Engel 78
Wandsitz 132

Sachverzeichnis

A

ABCD-Modell 195
Absenzen 95, 99
Achtsamkeit 74, 191, 205, 206, 207,
209, 212, 213, 214, 215, 229
Achtsamkeitsbasierte Stressreduk-
tion 206
Affirmationen 197
Akupunktur 14, 25, 229, 230
Akzeptanz 191, 202, 206
Akzeptanz- und Commitment-Thera-
pie 202, 206
Ängste 31, 90, 93, 186, 192, 195, 213,
227, 228
Antioxidantien 167, 168, 169, 170,
171, 172, 173, 186
Arthritis 24, 56, 160, 167, 173, 227,
232, 233
Arthrose 51, 53, 59, 174
Atemtechnik
– Bauchatmung 91
– Rückenöffner 92
– Zähl bis Fünf 93
Atemtechniken 91, 93
Ausdauertraining 58, 96, 110, 134,
222, 235
Autofahren 104

B

Ballaststoffe 161, 168, 170
Bandscheibe 22, 33, 36, 38, 39, 47,
49, 50, 51, 54, 55, 56, 62, 69, 86,

91, 95, 97, 103, 104, 107, 108, 110,
160, 164, 167, 168, 173, 181, 232
Bandscheibenerkrankung
– degenerative 54, 55
Bandscheibenvorfall 50, 52, 53, 56,
57, 58, 69, 104, 182, 208, 227, 232
Bauchatmung 34, 88, 89, 90, 91, 92,
94, 101, 134, 176, 180, 208, 222,
223, 235
Bauchfett 31, 32, 33, 36, 144, 235
Belastung
– Grundregeln 97
Biofeedback 230, 231
Body-Scan-Meditation 218
Brüste 27, 31, 36, 38, 183
Brustwirbelsäule 44, 47, 50, 51, 90,
210
Bücken 12, 19, 20, 50, 58, 62, 85, 90,
95, 97, 100, 208

C

Chiropraktik 226
Chronotyp 178, 179
Cranio-Sacral-Therapie 227

D

Dankbarkeit 191
Dehnübungen 113
Dehnung
– haltungsverbessernd 76
Denken
– positives 48, 188, 195, 196

Denkmuster 191, 192, 193, 194, 195,
199, 202, 204
Depressionen 20, 24, 26, 28, 30, 31,
107, 108, 160, 172, 176, 188, 192,
195, 227, 228, 229, 233
Dornfortsätze 47
Drehen 101

E

Eisen 169, 170, 174
Emotionale Beweisführung 194
Emotionen 23, 24, 175, 206, 209,
211, 213
Endorphine 19, 23, 89, 227, 231
Entzündung 18, 20, 21, 31, 37, 53,
89, 91, 145, 159, 160, 161, 163, 166,
167, 168, 169, 170, 171, 172, 173,
174, 177, 178, 186, 188, 207, 218,
232, 233
Entzündungshemmung 16, 21, 91,
168, 169, 170, 171, 172, 173, 232,
233
Ernährung 9, 13, 48, 64, 145, 159,
160, 161, 166, 167, 168, 221, 223,
226, 235
– entzündungshemmende 166,
168, 172
– schlaffördernde 186

F

Facettengelenke 21, 40, 47, 53, 56,
59, 62, 108, 110

- Fettleibigkeit 30, 31, 33
 Fettsäuren
 – gesättigte 161, 166, 167
 – ungesättigte 166, 169, 170
 Flachrücken 84, 85
- G**
 Gedanken
 – negative 200
 Gehmeditation 214, 215
 Generalisierung 194
 Greifen 83, 95, 101, 102, 123, 167
 – über Kopf 102
 Grübeln 180, 200
- H**
 Halswirbelsäule 24, 44, 56, 68, 100,
 101, 176, 185
 Haltungsprobleme 84
 Heben 17, 18, 19, 20, 27, 44, 50, 52,
 58, 78, 79, 83, 90, 95, 98, 99, 100,
 101, 102, 114, 117, 120, 121, 123, 126,
 128, 130, 139, 140, 149, 151, 158,
 208, 215, 217, 235
 High Velocity Low Amplitude 227
 Hohlkreuz 84, 85, 148
 Hyperkyphose 84, 85
 Hyperlordose 84
- I**
 Iliosakralgürtel 34
 Immunsystem 160, 161, 166, 169,
 170, 171, 175, 178, 188
 Ischias 34, 35, 53, 58, 90, 129, 227
- K**
 Kalzium 64, 169, 173, 174
 Katastrophisieren 193, 199
 Kissen 20, 28, 47, 75, 92, 180, 181,
 182, 183, 184, 185, 212, 216
 Kognitive Defusion 202
 kognitive Verhaltenstherapie 195
 Kohlenhydrate 145, 163, 186
 Komplementäre Therapien 226
 Körperhaltung 8, 13, 14, 27, 28, 29,
 30, 33, 34, 36, 40, 41, 49, 50, 51,
 56, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76,
 77, 81, 84, 86, 89, 90, 92, 104, 105,
 117, 118, 119, 154, 176, 182, 208,
 226, 230
 – korrekt 28, 71
 Krämpfe 20, 39, 52, 62, 105, 213, 233
 Kreuzbein 43, 44, 141
 Kyphose 40, 51, 85
- L**
 Lebensmittel
 – verarbeitete 161, 162, 163, 167
 Lendenwirbelsäule 32, 44, 50, 51, 62,
 72, 75, 144, 146, 156
 Lordose 37, 44, 51
- M**
 Magnesium 169, 170, 173, 186
 Magnifizierung 199, 200
 Massage 76, 226, 227, 228, 229
 Matratze 33, 181, 182, 184, 185
 Maximierung 193
 Meditation 13, 14, 34, 48, 110, 205,
 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212,
 213, 214, 215, 218, 221, 224, 235
 – Hürden 212
 – Vorteile 206
 Melatonin 177, 180, 186
 Mineralien 161, 163, 168, 169
 Mini-Meditationen 213
 Minimierung 193
 Mittelmeerdiät 166
 Mode 37, 38, 39
- N**
 Nackenschmerzen 7, 11, 12, 13, 14,
 29, 30, 54, 59, 65, 69, 73, 83, 85,
 94, 95, 100, 116, 152, 168, 177, 182,
 183, 208, 227
 Nahrungsergänzungsmittel 173,
 174, 233
 Negativität 189, 191, 193, 198, 200,
 202
 Neuroforamen 47
 Neuroplastizität 195, 206
- O**
 Omega-3-Fettsäuren 166, 168, 169,
 171, 173, 186
 Omega-6-Fettsäuren 166, 171
 Operation 7, 8, 13, 48, 53, 58, 69,
 100, 101, 134, 176, 190, 208
 Opioid 15, 16, 24
 Optimismus 190, 191
 Osteoarthritis 24, 53
 Osteopathie 225
 Osteopathische Manipulationsthe-
 rapie 225
 Osteophyt 60
 Osteoporose 36, 51, 62, 63, 64, 85,
 173, 190, 227
- P**
 Pause
 – aktive 108
 Personalisierung 193
 Pflanzliche Heilmittel 232
 Physiotherapie 226
 Phytochemikalien 168, 232
 Phytonährstoffe 168, 169
 Pilates 14, 222, 224, 231, 232
 Positivität 188, 189, 193, 197, 199,
 221, 223, 224
 Power-Naps 186, 187
 Progressive Muskelentspannung 215
- Q**
 Querfortsätze 47
- R**
 Rauchen 31, 36, 50, 107, 164, 180,
 208
 Resilienz 191
 Rhythmus
 – zirkadianer 177
 Rückenmark 22, 42, 47, 50, 56, 59,
 60, 90, 91, 100, 164, 225, 230
 Rückenschmerzen
 – akute 17, 18, 19, 56, 104
 – Auslöser 27
 – chronische 19, 22, 23, 25, 26, 29,
 89, 162, 179, 185, 199, 221, 227
 Rucksäcke 39, 40, 41
 Rundrücken 62, 84, 85
- S**
 Schieben 27, 95, 102, 103, 159
 Schlaf 8, 13, 19, 23, 31, 34, 48, 65,
 70, 72, 107, 145, 165, 175, 176, 177,
 178, 179, 180, 184, 185, 186, 201,
 207, 209, 218, 220, 221, 223, 224,
 228, 235
 Schlaf-Accessoires 185
 Schlafposition 180, 181
 Schlafzyklus 175
 Schmerzmittel 19, 36, 87, 89, 90,
 231, 233
 Schuhe 17, 34, 35, 37, 111, 113
 – Absätze 37
 Schwangerschaft 15, 31, 33, 34, 35,
 84, 168, 182, 229
 Selbstgespräche
 – negative 191
 Serotonin 186, 188
 Sitzen
 – korrektes 73
 Smartphone-Nacken 68, 69, 85, 86,
 134, 183
 Spinalkanalstenose 48, 50, 51, 59,
 60, 61, 63, 75, 90, 111, 136, 139, 146
 Spondylolisthese 48, 59, 62, 146
 Spondylolyse 59
 Steißbein 43, 44, 92
 Strecken 101
 Stress 8, 13, 14, 23, 27, 29, 30, 31,
 34, 65, 72, 75, 83, 88, 89, 91, 92,
 93, 108, 141, 160, 170, 171, 177, 179,
 188, 192, 197, 198, 200, 207, 208,
 210, 213, 218, 223, 224, 227, 228,
 229, 230
 – Nackenschmerzen 30
 – Rückenschmerzen 30
 Stuhls
 – Wahl 73
- T**
 Transfette 163, 166, 167
 Transkutane elektrische Nervensti-
 mulation 231
 Trinken
 – Wasser 167
- V**
 Verstauchung 52, 53
 Vitamine 13, 64, 160, 163, 167, 168,
 169, 170, 171, 172, 173, 174, 186
- W**
 Wassergymnastik 35, 109, 135
 Wirbelsäule
 – Degeneration 36, 48, 49, 50, 51,
 54, 62, 70, 76, 91, 95, 107, 164, 176
 Wirbelsäulenmanipulation 227
- Y**
 Yoga 14, 16, 110, 111, 148, 211, 221,
 229, 231, 232
- Z**
 Zerrung 18, 52, 95, 108, 150
 Ziehen 27, 71, 73, 78, 93, 95, 98, 102,
 103, 112, 123, 124, 147, 157, 158,
 181, 217
 Zucker 161, 162, 163, 167, 180, 207