

Inhalt

Teil 1 — Grundlagen

Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?	16
Wirbel	17
Bandscheiben – Disci intervertebrales	19
Bänder	20
Muskeln	20
Rückenmark, Nerven und ihre Hüllen	21
Gefäße	22
Was ist Schmerz?	22
Schmerzentstehung und Schmerzleitung	22
Was kann man gegen Schmerzen machen?	24
Erkrankungen der Wirbelsäule	27
Spondylose (degenerative Erkrankung der Wirbelkörper)	27
Spondylarthrose (Wirbelgelenkarthrose, Gelenkverschleiß, Gelenkabnutzung an den Gelenken der Wirbelsäule)	28
Spondylarthritis (Entzündung der Wirbelgelenke)	28
Discusprotrusion und -prolaps (Discusprotusion/Bandscheibenvor- wölbung – Vorstufe zum Discusprolaps/Bandscheibenvorfall)	29
Spondylolisthese (Wirbelgleiten)	31
Spondylitis (Wirbelentzündung)	32
Spondylodiszitis – Entzündung der Bandscheibe und der angrenzenden Knochenteile der Wirbel	32
Morbus Bechterew, Spondylitis ankylosans – Sonderform der Wirbelsäulenentzündung	33
Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung, Verbiegung der Wirbelsäule)	33
Spina bifida (occulta) – Wirbelspalt, angeborene Spalt- wirbelbildung, meist im hinteren Teil der Wirbel, zumeist verborgener unvollständiger Verschluss des Wirbelbogen- ringes = occulta	34
Spinalkanalstenose – enger Spinalkanal	35
Osteoporotische Wirbelfrakturen Wirbelbrüche durch Knochenerweichung	36

**Kreuzschmerzen loswerden,
Depressionen & Panikattacken besiegen
mit der Waving-Methode**

Der sogenannte „banale Kreuzschmerz“	37
Spezielle Erkrankungen der Psyche	41
Depressionen	41
Panikattacken	44
Burnout	44
Teil 2 — Basics zum Erlernen von Waving	
Atmen	48
Richtige Atemtechnik	49
Visualisierung	50
Erste Übung	51
Zweite Übung	51
Dritte Übung	52
Vierte Übung	52
Affirmation	52
Teil 3 — Walkwaving-Anwendungen gegen Rückenschmerzen, psychische Probleme und diverse andere Krankheiten	
Einführung	56
Nordic Walking	62
Warum ist Walkwaving besser?	63
Ausrüstung	66
Stöcke	66
Gewichte	68
Schuhe, Socken	70
Bekleidung	73
Trinkgurt und Trinkrucksack	74
Gehtchnik mit Stöcken	75
Atmen und Visualisieren	76
Autosuggestion beim Walkwaving	77
Vorschläge zur Autosuggestion beim Walkwaving und Anleitung zur praktischen Anwendung	80
Bei Schmerzen	80

Bei psychischen Problemen (Depression, Unlust, Gleichgültigkeit)	80
Angst, Panikattacken	81
Flugangst, Platzangst, Konzentrationsschwäche	81
Partnerschaftsprobleme	81
Berufskrisen	81
Für mehr Freundlichkeit	82
Zum Durchhalten	82
Zum Siegen beim Sport	82
Bei Suchtverhalten	82
Bei körperlichen Krankheiten	83
Einfach zur Steigerung des Wohlbefindens	84
Wie verwendet man die Autosuggestion beim Walkwaving?	84
Wann und wo walkwaven?	85
Die Übungen	87
Wirbelsäule und Rumpf	87
Halswirbelsäule	87
Drehen	87
Neigen	88
Schieben	89
Strecken – beugen (Kopf in den Nacken und Kinn zur Brust)	90
Grüßen	90
Brustwirbelsäule	92
Brust vor (Wirbelsäulenklavier 1)	92
Solarplexus vor (Wirbelsäulenklavier 2)	93
Lendenwirbelsäule (LWS)	94
Niere vor (Wirbelsäulenklavier 3)	94
Becken vor (Wirbelsäulenklavier 4)	94
Gesamte Wirbelsäule und Rumpf	95
Oberkörper aushängen (Wirbelsäulenklavier 5)	95
Bauchmuskeln	96
Seitlich rechts und links	97
Körperwelle (Wirbelsäulenklavier 6)	98
Schultern, Arme und Hände	99
Stöcke hoch	99
Stöcke parallel quer – 1	100
Stöcke parallel quer – 2	101
Stöcke parallel quer – 3	102

Kreuzschmerzen loswerden, Depressionen & Panikattacken besiegen mit der Waving-Methode

Stöcke weit auseinander	103
Ellbogen beugen	104
Stock vor dem Körper nach innen drehen	104
Stock vor dem Körper nach außen drehen	105
Stöcke nach vorne seitlich boxen	107
Stöcke nach vorne kurbeln	107
Stöcke im Handgelenk seitlich schleudern	108
Doppelstockeinsatz	109
Griffe beim Einsatz fest drücken	110
Hüfte, Beine und Füße	110
Hüfte heben, gestrecktes Bein nach vorne	110
Gestrecktes Bein im Bogen	111
Hüftschwung	112
Außenrotiertes Bein nach vorne	113
Innenrotiertes Bein	114
Knie hoch	114
Ferse hoch	115
Im Knie seitlich nach vorne schleudern	116
Spitzfuß	117
Hackenfuß	117
Auf den Zehenspitzen	118
Auf der Ferse	119
Zehen krallen und strecken	119
Vorschläge für Trainingsprogramme	120
20 Minuten	121
30 Minuten	121
60 Minuten	122
Länger als eine Stunde	122
Runwaving und weitere Zusatzübungen für Experten	123
Rhythmusübungen	123
Aufschaukeln	123
Aufschaukeln mit Sprung	124
Laufen mit Stockeinsatz – Runwaving	124
Laufen mit Stockeinsatz	124
Großschritte/Sprünge mit Stockeinsatz	125
Weite Sprünge mit Knie hoch	125
Weite Sprünge mit Ferse hoch	125
Doppelstock-Zweibein-Sprünge	126

Beidbeinige Seitsprünge	126
Einbeinige Seitsprünge	126
Laufen mit Drehung und Seithüpfen	126
Laufen mit Hock-Streck-Sprüngen	127
Nach dem Walk- oder Runwaving: dehnen, aber nur wenn es Ihnen angenehm ist	127
Beine	128
Arme	128
Schulter	129
Rumpf	130
Nach dem Walk- oder Runwaving: ruhen, atmen und visualisieren ..	131
Waving beim Radfahren	133
Schultern hoch und tief	134
Rundrücken	135
Seitlich aus dem Sattel	135
Stehen und dehnen	136
Bein nach außen	136
Groß und klein machen	137

Teil 4 — Tipps zur Entlastung der Wirbelsäule im Alltag

Richtiges Schlafen	140
Richtiges Sitzen	141
Stehen und Gehen	142
Richtiges Heben und Tragen	143
Falsches und richtiges Arbeiten	144
Für den Rücken günstige Schuhe	145
Schlusswort	146
Epilog	147
Abbildungsnachweis	148