

# 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,<br>Gelenkabnutzung an den Gelenken der Wirbelsäule) .....  | 28 |
| Spondylarthritis (Entzündung der Wirbelgelenke) .....   | 28 |
| Discusprotrusion und -prolaps (Discusprotusion/Bandscheibenvor-<br>wölbung – Vorstufe zum Discusprolaps/Bandscheibenvorfall) ....   | 29 |
| Spondylolisthese (Wirbelgleiten) .....  | 31 |
| Spondylitis (Wirbelentzündung) .....  | 32 |
| Spondylodiszitis – Entzündung der Bandscheibe und der<br>angrenzenden Knochenteile der Wirbel .....   | 32 |
| Morbus Bechterew, Spondylitis ankylosans – Sonderform<br>der Wirbelsäulenentzündung .....   | 33 |
| Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung, Verbiegung der<br>Wirbelsäule) .....   | 33 |
| Spina bifida (occulta) – Wirbelspalt, angeborene Spalt-<br>wirbelbildung, meist im hinteren Teil der Wirbel, zumeist<br>verborgener unvollständiger Verschluss des Wirbelbogen-<br>ringes = occulta ..... | 34 |
| Spinalkanalstenose – enger Spinalkanal .....  | 35 |
| Osteoporotische Wirbelfrakturen Wirbelbrüche durch<br>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 |
| Gehtechnik mit Stöcken   | 75 |
| Atmen und Visualisieren  | 76 |
| Autosuggestion beim Walkwaving   | 77 |
| Vorschläge zur Autosuggestion beim Walkwaving und<br>Anleitung zur praktischen Anwendung | 80 |
| Bei Schmerzen  | 80 |

|   |     |
|---|-----|
| Bei psychischen Problemen (Depression, Unlust,<br>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        |
| <b>Hüfte, Beine und Füße . . . . .</b>                            | <b>110</b> |
| 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        |
| <b>Vorschläge für Trainingsprogramme . . . . .</b>                | <b>120</b> |
| 20 Minuten . . . . .  | 121        |
| 30 Minuten . . . . .  | 121        |
| 60 Minuten . . . . .  | 122        |
| Länger als eine Stunde . . . . .                                  | 122        |
| <b>Runwaving und weitere Zusatzübungen für Experten . . . . .</b> | <b>123</b> |
| 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<br>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 |