

Inhalt

Das Wunder der natürlichen Hocke 7

Sitzbeschwerden – ein Nervenproblem 9

Vom Lauf- zum Sitzwesen 19

1. Sitzarbeit, die uns reich und krank macht 19
2. Vom Nomaden zum Sitzwesen 26
3. Der Mensch wurde sesshaft und ging zur Natur auf Distanz 32
4. Mit dem Absatzschuh fing die Misere an 39

Rhythmische Schwingungen, die unser Leben bestimmen 45

1. Die Gesetze des Flüssigen in der Biomechanik 45
2. Die logarithmische Spirale, das prägende Energiefeld der Natur 48
3. Der hohe Stellenwert der rhythmischen Spiralkinetik 53
4. Spiralbahnen, die die Wirbelsäule formen 55
5. Das Spiel der Meereswellen 63
6. Aus der Hocke geboren 72

Anpassung an die Technik durch monotone Sitzarbeit 77

1. Wie langes Sitzen uns den Atem raubt und den Schritt verkürzt 77
2. Sitzen: Ja, aber bitte richtig 82
3. Falsches Sitzen und falsche Bodenarbeit 94
4. Arbeit im Sitzen verkrümmt den Menschen 99
5. Falsches Sitzen in bestimmten Berufen 108

Der Sitznerv Pudendus 113

1. Eine neue Entspannungsstrategie 113
2. Der Beckenboden, eine druckempfindliche Hängematte 115
3. Intermittierende Sitzentlastung 131
4. Höchste Stimulation aller Parasympathikusaktivitäten 133

Wege aus dem Sitzstress 141

1. Dynamisches Gegenschwungstretching gegen entfesselte Berufskrankheiten 141
 2. Wirksame Rückenstärkung bei langem Sitzen 168
 3. Richtiger Sport gegen Sitzstress 174
 4. Das »Anti-Valsalva-Pressing-System« 177
- Aufruf: Technikanpassung – richtig in Maß und Dosierung 179

Literatur und Studien 183