

Inhalt

Vorwort 9

von Frank Elstner

KAPITEL 1

Die Vagus-Meditation 21

Die Patienten auf dem Hospitalschiff »Helgoland« im Vietnamkrieg • Lebensrettender Reflex: die Augenpressur • Der Herumtreiber: Vagus ist überall • Im Gleichschritt: Sympathikus und Parasympathikus • Nicht nur zum Denken: die Hirnnerven • Der »allostatic load«: Wenn der Stress kein Ende nimmt • Meditation: zurück in den Mutterleib • Das Stradivari-Prinzip: Musik und Meditation • Der Oscar, der aus dem Kloster kam • Den richtigen Ton treffen: Wie Musik wirkt • Augenmeditation: Die haben Nerven • Die Vagus-Meditation: das beste Mittel gegen Stress • Schlafen leicht gemacht

KAPITEL 2

Elastizität: Das wegweisende Energiekonzept für Natur und Mensch 71

Leben im Takt: der rhythmische Gegenschwung • Unterlassungssünde mit Folgen: Warum uns Sitzen krank macht • Der geheimnisvolle Mr. I. • Das Storchenbein-Ritual • Eleganter Auftritt: der »Obama-Swing« • Der Absatzschuh: eine unterschätzte Gefahr • Die Faszien: Modeerscheinung oder Heilsbringer? • Die Holzschwem-

manlage oder: Die Erkenntnisse des Viktor Schauberger

- Die Lebensspirale
- Wenn der Gegenschwung fehlt: schmerzhafte Kompressionssyndrome
- Praxis: Erste Hilfe für Schultern und Oberkörper
- Wenn die Strecksehne reißt: die Trommlerlähmung
- Praxis: das dynamische Gegenschwung-Stretching: die Übungen
- Erfüllte Bonusjahre durch Elastizität
- Praxis: Wie elastisch sind Sie?

KAPITEL 3

Energie aus der Hocke 121

Hocken, aber richtig

- »Kauer-Power« gegen Rückenschmerzen
- »Rückenrodeo« als Antistressritual
- Die Kniescheibenarthrose: ein Frauenleiden
- Vom richtigen Abgang oder: Die Hocke auf der Toilette
- Die Geschichte des Wasserklosetts
- Wie kommt die Zahnpasta aus der Tube?
- Chronische Verstopfung und ihre Folgen
- Wenn der Notarzt auf die Toilette muss
- Hocke, Schwangerschaft und Geburt

KAPITEL 4

Faszien-Jogging: Laufen im Turboantrieb des Katapulteffekts 155

Der Warnschuss: Frank Elstners Weg zum Joggen

- Am seidenen Faden: der Unfall des Günter Traub
- Ein Moderator als Breitensportbeauftragter
- Joggen macht keinen Spaß oder: Es laufen die Falschen
- Fersenlandung: der zündende Katapulteffekt
- Spiralförmiges Jogging
- Der perfekte Bewegungsablauf
- Im Turbomodus: Variationen für Fortgeschrittene
- Seilspringen trainiert die Faszien
- Nach der Pflicht kommt die Kür: Übungen für mehr Ausdauer und Koordination
- Faszien-Radeln zu Hause
- Von der Leichtigkeit des Seins: Hüpfen auf dem Trampolin
- Im Rhythmus: Tanzjogging
- Und zum Schluss: der Freude ihren Lauf lassen

KAPITEL 5

Ausdauernd fit: Herz und Kreislauf trainieren 195

Leben mit der Pulsuhr? • Die richtige Geschwindigkeit: das »Totraumtraining« • Mit dem Schnorchel unterwegs • Im Wasser: Schnorchel-Aquajogging • Bewegung für Ungeübte • Und was, wenn wir gar nichts tun? • Die Herzen von Framingham • Das Vermächtnis des Theodore Roosevelt • Schnelles Herz, langsames Herz • Das sollten wir uns zu Herzen nehmen

KAPITEL 6

Zum Angewöhnen: Die Kraft der Rituale 211

Die Hebb'sche Lernregel • Das Ritual, das zu mir passt • Stressfrei durch den Tag: der 24-Stunden-Plan • Das Energie-Power-Ritual • Das Hängebrücken-Ritual • Besser als jede Diät: »schmauen« statt schlingen • Das Robbenflossen-Ritual • Angenehme Nachtruhe: der Vagus als Einschlafhilfe

Nachwort 227

von Prof. Gerd Schnack

ANHANG 239

Dank 241

Die Autoren 243

Literatur und Studien 244