

Vorwort des Herausgebers zur 2. Auflage

Liebe Leser/-innen,
 liebe Rückenschullehrer/-innen,
 liebe Kursleiter/-innen,

von dem vorliegenden Buch wurden in den ersten zwei Jahren seit dem Erscheinen deutlich mehr als 5.000 Exemplare verkauft, und die Rezensionen und Kritiken waren durchweg sehr positiv.

Die »Neue Rückenschule« hat sich etabliert, im Jahr 2011 wurden die Definition, die Ziele und die Inhalte der »Neuen Rückenschule« in die aktuellen Nationalen Versorgungsleitlinien »Kreuzschmerz« aufgenommen (BÄK et al. 2011). Aktuelle Studien zur Neuen Rückenschule von Hecht (2012), Borys (2013) und Tutzschke (2014) zeigen, dass dieser multimodale Ansatz ein richtiger Weg ist.

Diese Neuauflage wurde nicht nur lesefreundlicher gestaltet, sondern aufgrund der bisherigen Erfahrungen in der praktischen Anwendung des Buches auch deutlich erweitert. Abgesehen von der Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse wurden die Grundlagenkapitel (1–5) sowie die Kapitel »Praxisbausteine« und »Kleine Spiele« deutlich erweitert. Das Kapitel »Life-Time-Sportarten« wurde mit Yoga (Werner Hölling), Pilates (Uschi Morabadi), Qigong (Wilhelm Mertens) und Faszientraining (Oliver Tomic) um neue Ansätze ergänzt. Zu den alten und neuen Handgeräten in der Rückenschule hat der Springer-Verlag 2014 das neue Praxisbuch »Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten« herausgegeben.

Komplett neu hinzugekommen sind die sehr umfangreichen Kapitel »Haltungsschulung und Bewegungslernen« sowie »Rückenschule am Arbeitsplatz«. Diese Themen waren bereits in den Ursprüngen Bestandteil der Kursleiterliteratur (Kempf 1999, 2003, 2005), doch ihre Bedeutung und der vielfach geäußerte Wunsch von Kursleitern haben dazu veranlasst, eigenständige Kapitel zu verfassen. Die oben genannten wissenschaftlichen Arbeiten sind in dem neuen Kapitel »Evaluation« nachzulesen.

Von den Lesern der 1. Auflage besonders gelobt wurden die umfangreichen Inhalte der beiliegenden CD-ROM, die Sie für die 2. Auflage unter <http://extras.springer.com/> herunterladen können.

Dort finden Sie u.a.

- Inhalte zur Organisation wie Ausschreibungen, Listen, Fragebögen, Checklisten, Bescheinigungen, Stundenbilder und die Antragsformulare für die zertifizierten Kurse »Neue Rückenschule« und »Rückentraining«,
- Teilnehmermaterialien wie verschiedene Übungs- und Heimtrainingsprogramme und einen Foliensatz für Teilnehmer,
- Foliensätze für Vorträge über die Neue Rückenschule, Rückenschmerzen, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule,
- weiterführende Fachinformationen, die uns dankenswerterweise das Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. aus seiner Zeitschrift »Die Säule« zur Verfügung gestellt hat.

Wir hoffen, mit der 2. Auflage den Lesern noch mehr nützliches Handwerkszeug zur Durchführung eines professionellen und qualitativ hochwertigen Rückenprogramms an die Hand gegeben zu haben.

Ihr Hans-Dieter Kempf
 im Herbst 2014

Die Neue Rückenschule

Das Praxisbuch

Kempf, H.-D. (Hrsg.)

2014, XIX, 433 S. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-662-43688-2