

INHALT

VORBEMERKUNG	1
Einleitung.....	8
Erster Teil: Die verborgenen Ursachen des Rückenschmerzes.....	10
KAPITEL 1	10
Die sieben Rückenschmerz Irrtümer.....	10
Irrtum #1: Fortsetzung einer Behandlung, die nicht funktioniert	10
Irrtum #2: Das Problem ist gelöst, wenn der Schmerz verschwindet.....	11
Irrtum #3: Die Ansicht "zu gesund" oder "zu fit" für Rückenschmerzen zu sein.....	12
Irrtum #4: Nur die Symptome behandeln.....	13
Irrtum #5: Nicht einsehen, dass Rückenschmerzen ein Prozess sind.....	13
Irrtum #6: Der Glaube, es gebe keine Optionen mehr.....	15
Irrtum #7: Zu meinen, die Kontrolle müssten andere übernehmen.....	16
KAPITEL 2	18
Schmerz ist nur ein Symptom	18
Schmerz ist eine Botschaft... Hören Sie zu!	19
Die drei GROSSEN Mythen über den Rückenschmerz.....	19
Mythos #1: Sie "verheben" Ihren Rücken.....	20
Mythos #2: Rückenschmerz HEISST, mit dem Rücken ist etwas nicht in Ordnung.....	20
Mythos #3: Der aktuelle Schmerz hat nichts mit früheren Ereignissen zu tun	21
Es gibt zwei Arten von Schmerzen. An welchen leiden Sie?	22
Auf den Nerv gegründeter Rückenschmerz.....	22
Auf das Gewebe gegründeter Rückenschmerz	23
KAPITEL 3	26
Die drei verborgenen Ursachen jeden Rückenschmerzes	26
Übermass: Zu viel von etwas	27
Mangel: Zu wenig von etwas.....	29
Stagnation: Etwas bewegt sich zu langsam	30
Ein gefährlicher Zyklus.....	31
Wie man aus dem Schmerzzyklus herauskommt	31
KAPITEL 4	32
Die körperlichen Ursachen des Schmerzes.....	32

<i>Ungleichgewicht der Muskeln: Das Tauziehen im Körper.....</i>	<i>32</i>
Allgemeine Beispiele für das Ungleichgewicht der Muskeln.....	34
Ihre Muskelkraft: Verwenden Sie sie oder verlieren Sie sie!.....	37
Um das Gleichgewicht kämpfen	38
Das Ziel besteht darin, Ungleichgewicht zu vermeiden:.....	38
Muskelflexibilität: Dehnen oder verlieren.....	40
Triggerpunkte	42
Körperliche Funktionsstörungen	43
<i>Wie körperliche Funktionsstörungen zu "Erkrankungen" und Schmerz führen.....</i>	<i>44</i>
<i>Die Abwärtsspirale zu Rückenschmerzen</i>	<i>45</i>
Rückenschmerz-Typ #1: Vom Nerv ausgelöste Rückenschmerzen	46
Rückenschmerz-Typ #2: Gewebebedingte Rückenschmerzen.....	47
Warum erzählte mir mein Arzt nie etwas darüber?	47
Es ist nicht Ihre Schuld.....	49
Psyche und Ernährung: Zwei andere potenzielle Ursachen von Rückenschmerzen	50
KAPITEL 5	51
<i>Wie Gefühle körperliche Schmerzen auslösen können</i>	<i>51</i>
Wie Emotionen auf den Körper wirken	51
Andere Wege, wie Gefühle die Gesundheit negativ beeinflussen	53
Wie gehen Sie selbst mit Ihren Gefühlen um?	54
<i>Krankmachende Emotionen.....</i>	<i>55</i>
Level 1: Alltäglicher Stress	55
Level 2: Belastende Ereignisse	56
Level 3: Hauptereignisse im Leben.....	57
Level 4: Begrabene Gefühle.....	58
Gefühle und Rückenschmerzen - ein Teufelskreis.....	60
Was kann ich tun?.....	61
KAPITEL 6	62
<i>Wieso eine unausgewogene Ernährung Schmerzen auslöst</i>	<i>62</i>
Warum Menschen Schmerzen empfinden	63
Wasser, die erste Verteidigungslinie.....	65
Entzündung: Die Zutat zu jedem Rückenschmerz	67

Wie eine Entzündung Rückenschmerzen verursacht	69
Was haben Ernährung und Entzündung miteinander zu tun?.....	69
Ein paar einfache Regeln	72
Die verborgenen Gefahren von Übergewicht.....	72
Mangel an natürlichen Antioxidantien.....	73
Warum Ihre Gelenke steif und schmerzhaft sind	74
Die Lösung des Körpers	75
Die medizinische Behandlung einer Entzündung	75
KAPITEL 7.....	78
<i>Wie Körper, Psyche und Ernährung zusammenwirken.....</i>	78
Behandlung von Rückenschmerzen mit mehreren Ursachen	81
<i>Zweiter Teil: Auf dem Weg zu einem schmerzfreien Leben.....</i>	82
KAPITEL 8	82
<i>Warum die meisten Rückenschmerz-Behandlungen scheitern.....</i>	82
Fachmann #1: Der Hausarzt	82
Fachmann #2: Der Orthopäde und orthopädische Chirurg.....	85
Fachmann #3: Der Chiropraktiker.....	87
Fachmann #4: Der Physiotherapeut (Krankengymnastik)	89
Fachmann #5: Der Akupunkteur.....	91
Fachmann #6: Der Massagetherapeut.....	92
Welche Behandlungen funktionieren wirklich?	93
KAPITEL 9	94
<i>Die Lösung für ein schmerzfreies Leben.....</i>	94
Regel #1: Konzentrieren Sie sich auf die Ursache, nicht nur auf das Symptom...	94
Regel #2: Gehen Sie zurück bis zum ersten Auftreten der Beschwerden	95
Regel #3: Hüten Sie sich vor der „Kein-Schmerz-mehr“-Falle	96
Zeitweilige Schmerzminderung	96
Enzympräparate gegen Entzündungen.....	98
Schmerzlindernde Einreibungen	99
Ferninfrarot-Bestrahlung	100
Die langfristige Lösung	102
KAPITEL 10.....	103

<i>Änderungen des Lebensstils, um den Schmerz loszuwerden.....</i>	<i>103</i>
Zunächst sechs Schlüsseltipps:.....	103
Tipp #1: Verwenden Sie Ihren Körper symmetrisch.....	103
Tipp #2: Machen Sie Ihren Arbeitsbereich haltungsfreundlich.....	104
Tipp #3: Verwenden Sie ein Headset.....	105
Tipp #4: Machen Sie Ihren Autositz rückenfreundlich.....	105
Tipp #5: Nutzen Sie Hilfsmittel für eine gute Haltung.....	105
Tipp #6: Für Frauen: Tragen Sie selten hohe Absätze.....	106
KAPITEL 11	107
<i>Training des Muskelgleichgewichts.....</i>	<i>107</i>
Was ist Training des Muskelgleichgewichts (Total Body Balance)?	107
Untersuchung der vorhandenen Kraft und Flexibilität Ihrer Muskelpaare	107
Bewertung des Muskel-Ungleichgewichts.....	108
Erstellen eines Ausgleichsprogramms	108
Modifiziertes Training mit dem Ziel, die Muskeln wieder auszubalancieren.....	109
Ist das Muskelgleichgewicht wirklich so wichtig?.....	109
Nehmen Sie Ihre Situation ernst	110
KAPITEL 12	111
<i>Triggerpunkt-Therapie</i>	<i>111</i>
Was ist ein Triggerpunkt?	111
Triggerpunkte können viele andere Probleme auslösen	112
Wodurch entstehen Triggerpunkte?	113
Aktive und inaktive Triggerpunkte.....	114
Triggerpunkte und Ausstrahlungsschmerz	115
Was ist Triggerpunkttherapie?.....	115
Wasser für die Heilung.....	116
Drei Lösungen für den Triggerpunkt	117
KAPITEL 13	121
<i>Inversionstherapie</i>	<i>121</i>
Was ist eigentlich Inversionstherapie?	121
Wie funktioniert Inversionstherapie?.....	121
RückenDEkompression.....	122

Wie hilft die Inversionstherapie?	123
Weitere Vorzüge der Inversionstherapie	124
Ist es sicher?	126
Die beste Methode für Inversionstherapie	126
Wichtige Merkmale eines Inversionstisches	127
KAPITEL 14	129
<i>Balance für Ihre Gefühle</i>	129
Tipp #1: Berücksichtigen Sie bei Schmerzen Ihre Emotionen	129
Tipp #2: Reduzieren Sie negativen Stress	130
Tipp #3: Lassen Sie unterdrückte Gefühle heraus	132
Tipp #4: Regeln Sie Ihren Stress	133
KAPITEL 15	136
<i>Balance für Ihre Ernährung</i>	136
Tipp #1: Trinken Sie mehr Wasser	136
Tipp #2: Nehmen Sie ein gutes Multivitaminpräparat	138
Tipp #3 Verwenden Sie natürliche Mittel gegen Entzündungen und Schmerzen	138
Tipp #4: Vermeiden Sie entzündungsfördernde Nahrungsmittel	139
<i>Dritter Teil: SCHMERZFREI WERDEN</i>	143
KAPITEL 16	143
<i>Total-Body-Balance: Neue Methoden der Diagnose</i>	143
Diagnose ist nicht gleich Diagnose	143
Sympathisches und parasympathisches Nervensystem	144
Neue Messmöglichkeiten	146
KAPITEL 17	152
<i>Bedingungen in der modernen Welt</i>	152
Kopf- statt Muskularbeit	152
Überlebensstrategien	153
Stresserkrankungen	155
Drei Wege zur Heilung	155
Sieben grundlegende Prinzipien der Total-Body-Balance	156
Sieben Faktoren der Total-Body-Balance	157
Vierzehn Schlüssel für die Gesundheit	157

KAPITEL 18.....	160
<i>Handlungspläne für die Schmerzentlastung.....</i>	<i>160</i>
Der Anfang: 21-tägige Handlungspläne.....	160
Rezepte für ein schmerzfreies Leben.....	161
Beurteilen Sie Ihre Fortschritte bei der Therapie	161
Die etappenweise Behandlung von Rückenschmerzen	162
KAPITEL 19.....	165
<i>Auswahl der Behandlungsoptionen</i>	<i>165</i>
Auswahl #1: Therapie des Muskel-Ungleichgewichtes	165
Auswahl #2: Therapie des Triggerpunkts	166
Auswahl #3: Inversionstherapie.....	167
Auswahl #4: Emotionale Gesundung	168
Auswahl #5: Ernährungsumstellung	169
Und nun – anfangen!	170
KAPITEL 20.....	172
<i>Der Umgang mit den verschiedenen Rückenschmerzen.....</i>	<i>172</i>
Lumbaler Rückenschmerz.....	172
Oberer Rückenschmerz und Nackenschmerz.....	173
Bandscheibenvorfall	174
Ischias	175
Skoliose	176
Spinalkanalstenose	178
Kreuzdarmbeingelenk-Funktionsstörung	180
Andere Beschwerden	181
<i>Ihr schmerzfreies Leben</i>	<i>182</i>