

## INHALT

VORBEMERKUNG .....	1
Einführung .....	8
Erster Teil: Die verborgenen Ursachen des Rückenschmerzes.....	10
KAPITEL 1 .....	10
Die sieben Rückenschmerzirrtümer.....	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 Schmerzyklus herauskommt .....	31
KAPITEL 4 .....	32
Die körperlichen Ursachen des Schmerzes.....	32

<i>Ungleichgewicht der Muskeln: Das Tanzieren im Körper.....</i>	32
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>	44
<i>Die Abwärtsspirale zu Rückenschmerzen .....</i>	45
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
<i>KAPITEL 5 .....</i>	51
<i>Wie Gefühle körperliche Schmerzen auslösen können .....</i>	51
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>	55
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
<i>KAPITEL 6 .....</i>	62
<i>Wieso eine unausgewogene Ernährung Schmerzen auslöst .....</i>	62
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 schmerhaft sind .....	74
Die Lösung des Körpers .....	75
Die medizinische Behandlung einer Entzündung .....	75
<i>KAPITEL 7 .....</i>	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
<i>KAPITEL 8 .....</i>	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
<i>KAPITEL 9 .....</i>	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
<i>KAPITEL 10 .....</i>	103

<i>Änderungen des Lebensstils, um den Schmerz loszuwerden.....</i>	103
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
<i>KAPITEL 11 .....</i>	107
<i>Training des Muskelgleichgewichts.....</i>	107
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
<i>KAPITEL 12 .....</i>	111
<i>Triggerpunkt-Therapie .....</i>	111
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
<i>KAPITEL 13 .....</i>	121
<i>Inversionstherapie .....</i>	121
Was ist eigentlich Inversionstherapie? .....	121
Wie funktioniert Inversionstherapie?.....	121
RückenDEkompression.....	122

Wie hilft die Inversionstherapie? .....	123
Weitere Vorteile der Inversionstherapie .....	124
Ist es sicher? .....	126
Die beste Methode für Inversionstherapie .....	126
Wichtige Merkmale eines Inversionstisches.....	127
<i>KAPITEL 14</i> .....	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
<i>KAPITEL 15</i> .....	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
<i>KAPITEL 16</i> .....	143
<i>Total-Body-Balance: Neue Methoden der Diagnose.....</i>	143
Diagnose ist nicht gleich Diagnose.....	143
Sympatisches und parasympatisches Nervensystem.....	144
Neue Messmöglichkeiten .....	146
<i>KAPITEL 17</i> .....	152
<i>Bedingungen in der modernen Welt.....</i>	152
Kopf- statt Muskelarbeit.....	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

<i>KAPITEL 18</i> .....	160
<i>Handlungspläne für die Schmerzentlastung</i> .....	160
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
<i>KAPITEL 19</i> .....	165
<i>Auswahl der Behandlungsoptionen</i> .....	165
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
<i>KAPITEL 20</i> .....	172
<i>Der Umgang mit den verschiedenen Rückenschmerzen</i> .....	172
Lumbaler Rückenschmerz.....	172
Oberer Rückenschmerz und Nackenschmerz.....	173
Bandscheibenvorfall .....	174
Ischias .....	175
Skoliose .....	176
Spinalkanalstenose .....	178
Kreuzdarmbeigelenk-Funktionsstörung .....	180
Andere Beschwerden .....	181
<i>Ihr schmerzfreies Leben</i> .....	182