

7 Vorwort

- 11 Was Sie über Rücken- und Nackenschmerzen wissen sollten**
- 12 Einleitung**
- 17 Der schmerzende Rücken**
- 27 Auslöser für Rückenschmerzen**
- 42 Die Architektur und Lebensdauer der Wirbelsäule**

- 67 Wie Sie auf Ihren Rücken achten**
- 68 Strategie 1: Die aufrechte Haltung**
- 88 Strategie 2: Die tiefe Atmung**
- 95 Strategie 3: Korrekte Belastung**
- 107 Strategie 4: Bewegung**
- 142 Strategie 5: Stark und geschmeidig**
- 160 Strategie 6: schmerzlindernde Ernährung**
- 175 Strategie 7: Guter Schlaf**
- 188 Strategie 8: Eine positive Einstellung**
- 206 Strategie 9: Meditation**
- 220 Das Programm »Watch Your Back«:
Alles auf einen Blick**

- 225 Zusätzliche Hilfe**
- 234 Nachwort**
- 236 Danksagung**
- 237 Quellen**
- 238 Übungsverzeichnis**
- 238 Sachverzeichnis**