

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Dr. Robert Schleip .....	10
1 Einleitung.....	13
1.1 Mein Weg zum dauerhaft gesunden Rücken.....	15
1.2 Der ganzheitliche Ansatz .....	17
1.3 Warum ist der Rücken so wichtig?.....	20
1.4 Wie die Epigenetik uns die Eigenverantwortung zurückgibt.....	22
2 Das biopsychosoziale Modell der Rückenprobleme.....	25
2.1 Einleitung.....	25
2.1.1 Die Komplexität der Ursachen von Rückenproblemen.....	25
2.1.2 Das biopsychosoziale Modell .....	26
2.2 Physisch-biologische Faktoren.....	32
2.2.1 Diagnosen .....	33
2.2.2 Kompensationen bei Haltungs- und Bewegungsmustern.....	35
2.2.3 Schmerzauslösende Faszien.....	39
2.2.4 Bewegungsmangel .....	41
2.2.5 Dauerhafte und einseitige Haltungen im Alltag.....	42
2.2.6 Kompensatorische Atmung.....	45
2.2.7 Ungesundes Ernährungsverhalten .....	47
2.3 Psychisch-emotionale Faktoren.....	48
2.3.1 Ungünstige Einstellung gegenüber Schmerzen.....	49
2.3.2 Negativer Stress .....	53

2.4	Soziale und umweltbedingte Faktoren.....	54
2.4.1	Stressvolle soziale Beziehungen .....	54
2.4.2	Ungesunde Umwelteinflüsse.....	55
3	Methoden zum Fassleeren auf allen drei Ebenen .....	59
3.1	Physisch-biologische Methoden.....	59
3.1.1	Aktive versus passive Methoden .....	59
3.1.2	Faszienbehandlung .....	61
3.1.3	Gezieltes Atemtraining .....	67
3.1.4	Der funktionelle Trainingsansatz .....	70
3.1.5	Mobilität.....	76
3.1.6	Stabilität.....	76
3.1.7	Integration in funktionelle Bewegungsmuster.....	78
3.1.8	Haltungsgewohnheiten ändern.....	80
3.1.9	Lieblingsaktivitäten .....	91
3.1.10	Ernährungsverhalten verbessern.....	92
3.2	Psychisch-emotionale Methoden.....	94
3.2.1	Kognitive Umstrukturierung .....	94
3.2.2	Einfluss von Stressoren minimieren .....	95
3.3	Soziale und umweltbedingte Methoden.....	96
3.3.1	Soziale Unterstützung einholen .....	96
3.3.2	Umstände verändern .....	96
4	Dein Weg zur dauerhaften Rückengesundheit ist <i>M.Ü.H.E.L.O.S.</i> .....	107
4.1	Einleitung.....	107
4.2	Der <i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> .....	110

4.3	Mentale Einstellung.....	112
4.3.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	112
4.3.2	Aktivitäten.....	112
4.3.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	118
4.4	Übungen für einen nachhaltig gesunden Rücken .....	119
4.4.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	119
4.4.2	Aktivitäten.....	120
4.4.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	167
4.5	Haltungen im Alltag .....	168
4.5.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	168
4.5.2	Aktivitäten.....	168
4.5.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	169
4.6	Ernährung.....	170
4.6.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	170
4.6.2	Aktivitäten.....	171
4.6.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	175
4.7	Lieblingsaktivitäten.....	176
4.7.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	176
4.7.2	Aktivitäten .....	176
4.7.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen .....	180
4.8	Optimieren der sozialen und umweltbedingten Umstände.....	181
4.8.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	181
4.8.2	Aktivitäten .....	182
4.8.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen .....	183

4.9 Stressmanagement.....	184
4.9.1 Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	184
4.9.2 Aktivitäten.....	185
4.9.3 <i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	190
5 Dein individueller Gesundheitsplan.....	193
5.1 Sich verpflichten, die <i>Challenge</i> durchzuziehen.....	196
5.2 Was geschieht nach der <i>Challenge</i> ? .....	198
5.3 Dein Fass, deine Lebensqualität.....	200
Anhang.....	203
Literaturverzeichnis .....	204
Bildnachweis .....	205