

4 VORWORT

7 IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM

19 SELBSTHILFE IST TRUMPF

- 20 Von Tabletten bis Kinesiotapes – so helfen Sie sich selbst
- 20 Rezeptfreie Schmerzmittel
- 21 Pflanzliche Entspannungsmittel
- 24 Wärme
- 25 Kälte
- 25 Stufenlagerung
- 26 In den Schmerz dehnen
- 27 Orthopädische Rückenstützgürtel
- 28 TENS-Gerät
- 29 Kinesiotaping
- 33 Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie
- 33 Verspannungen
- 35 Spannungskopfschmerzen
- 37 Blockaden in der Wirbelsäule
- 38 Facettenschmerzen
- 40 Bandscheibenbeschwerden
- 43 ISG-Beschwerden
- 43 Spinalkanalstenose
- 48 So finden Sie einen guten Arzt

51 FÜNF SÄULEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

- 52 1. Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken
- 52 Einfach nebenbei bewegen
- 54 Muskeln wollen gefordert werden
- 55 Sport, den der Rücken liebt

- 61 **2. Ernährung – so wird sie zum Genuss für den Rücken**
 - 62 Wie viel ist zu viel?
 - 65 Wie Sie abnehmen, ohne zu hungrern
 - 71 Warum schadet auch zu wenig Gewicht?
 - 72 Top-Ten der Nährstoffe für einen starken Rücken
 - 75 Das Trinken nicht vergessen
 - 76 **3. Ergonomie – den Rücken optimal unterstützen**
 - 77 Schmerzfrei am Computer
 - 79 Entspannt Autofahren
 - 81 Wenig belasten in Haus und Garten
 - 83 Rückenfreundlich schlafen
 - 84 **4. Entspannung – so lassen Sie und Ihre Muskeln los**
 - 84 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 - 85 Meditation
 - 87 Yoga
 - 88 Qigong und Tai-Chi
 - 88 **5. Körperbewusstsein – bewegen wie es der Rücken mag**
 - 89 Rückenschule
 - 91 Alexander-Technik
 - 93 Feldenkrais
-
- 95 **5 x 5 ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**
 - 96 Das fördert die Koordination
 - 106 Das gibt Kraft
 - 116 Das macht beweglich
 - 126 Für geschmeidige Faszien
 - 132 Topfit im Büro
 - 142 Extra: Das Power-Kurzprogramm
-
- 146 **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**
 - 146 Lesetipps
 - 147 Internet
 - 148 Übungsverzeichnis