

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer	8
 Teil 1: Wahre Geschichten aus meiner ärztlichen Praxis	 13
Fallbeispiel 1: Ist das wirklich Herzschmerz?	14
Fallbeispiel 2: Tatsächlich Bandscheibenvorfall?	16
Fallbeispiel 3: Was passiert, wenn's kracht?	19
Fallbeispiel 4: Schnell bei der Hand – eine Erstdiagnose ist nicht immer richtig	20
Fallbeispiel 5: Endstation OP?	21
Bildgebende Verfahren für die Wirbelsäule	24
Fallbeispiel 6: Oh, what a wonderful life	25
Fallbeispiel 7: Jugend schützt vor Schmerzen nicht	25
Steckbrief: Wo und welche Schmerzen habe ich?	29
Die Prof.-Grönemeyer-Mikrotherapie	30
Mein ganzheitliches Gesundheitsverständnis	33
Die Verinnerlichung eines gesunden Lebensstils	34
Stress, lass nach!	35
Aufmerksam durch den Tag	37
Gesundheitstagebuch: Wie war mein Tag?	40

Teil 2: Ursachen: Was löst Rückenschmerzen aus, warum treten sie so häufig auf?	43
Fast alle »haben Rücken« – die nackten Zahlen	44
Woher Rückenschmerzen kommen	47
Wie funktioniert der Rücken? Was schmerzt ihn?	48
Fakten zu den Bandscheiben	51
Wichtige Stützmuskeln verkümmern	51
Unscheinbar, aber wichtig – die Faszien	52
Echte Bandscheibenvorfälle sind selten	54
Nur eine Frage der Mechanik?	56
So bleiben die Füße gesund	57
Gefahren für den Rücken	60
Übergewicht	60
Langes Sitzen	61
Smartphone	62
Tipps gegen Handynacken	63
Psychosomatische Rückenschmerzen	63
Verletzungen und Unfälle	64
Der Zahn der Zeit	65

Schöne neue Arbeitswelt: Das Homeoffice	66
Die häufigsten Fehler im Homeoffice	68
Schlaf gut, mein Rücken!	71
In der Ruhe liegt die Kraft	71
Lattenrost und Matratze	71
Gut zugedeckt?	72
Die richtige Schlafposition?	72
Richtig aufwachen	73
Was neue Erkenntnisse zu Rückenproblemen zeigen	73
Der neurophysiologische Ansatz	74
Rechtzeitiges Erkennen von Warnzeichen	75
Der energetische und ganzheitliche Gesundheitsansatz	77
Der Atem als verbindendes Element	78
Was hinter Schmerzen steckt	80
Wann sollte man mit Rückenschmerzen zum Arzt?	80
Der Schmerzkreislauf	81
SOS-Selbsthilfe bei Rückenschmerzen	83
Warm und kalt zur Schmerzlinderung	86
Schmerzmittel und schmerzstillende Salben	88
Natürlich heilen und Schmerzen lindern mit Kräutern	89
Bäder und Massagen	91
Triggerpunktmassage	91

Teil 3: Training – die besten Übungen für Ihren Rücken	95
Risikofaktoren für den Rücken	96
Sich realistisch einschätzen	98
Täglich trainieren!	99
Basic-Übungen für den Alltag	99
Sitzend unterwegs	103
Gut für den Rücken: sanfte Sportarten	104
Tipps für eine rückengesunde Ernährung	109
Antientzündliche Pflanzenstoffe	112
Die Übungen	114
Akuthilfe bei Rückenschmerzen	116
Einfach entspannen	117
Für den Nacken	118
Schnelle Rückenübungen mit Stuhl	121
Rückenübungen auf der Matte	124
Kräftigung der Wirbelsäule	135
Faszientraining für den Rücken	144
Goldene Rückenregeln	150
Register	154
Literatur und Studien	157
Impressum	160