

# INHALT

Vorwort

## GRUNDLAGEN

Was den Rücken ausmacht

Das System Rücken

Die Wirbelsäule

Die Bandscheiben

Muskeln und Bänder

Nerven und Kleingelenke

Körperwissen – eine wichtige  
Grundlage

6 Was der gesunde Rücken  
alles kann 21

9 Der gesunde Rücken im Alltag  
und beim Sport 21

10 Die Beweglichkeit der Lenden-  
wirbelsäule 22

10 Die Belastbarkeit der Lenden-  
wirbelsäule 23

13 Die Haltung ist entscheidend 24

15 Die körperliche Haltung 24

18 Die mentale Haltung 26

20 Vier negative Einflussfaktoren 28

Intrinsische Motivation 29

Der Orthopäde, der Rücken hat 30

Was beeinflusst unsere Körper-  
haltung im Alltag? 31

Unsere tägliche Bewegungsroutine 33

Wie sitzen wir am Schreibtisch? 35

Ziel: Bewegungsausgleich 38

Der verknackste Rücken 39

Der Schmerz als Warnsignal 40

Was ist Schmerz überhaupt? 40

Schmerz ist nicht gleich Schmerz 41

Jeder hat ein individuelles Schmerz-  
empfinden 41

Unspezifische und spezifische  
Schmerzursachen 43

- 2 -

		<b>Den Rücken gut behandeln</b>	<b>75</b>
		Geschmeidig gehen für den Rücken	76
		Wie gehen wir?	76
		Bewegung, aber richtig	77
Der Schmerz ist da – wann zum Arzt?	44	Schlaf und Rückengesundheit	79
Was macht der Arzt?	45	Wie sich der Schlaf auf die Rückengesundheit auswirkt	79
Ein Schmerz und viele Ursachen	46	Die richtige Abendroutine	79
Unspezifische Rückenschmerzen – die Ursachen	47	Die richtige Schlafposition	80
Die junge Mutter mit dem ISG-Syndrom	48	Das passende Equipment	81
Spezifische Rückenschmerzen – die Ursachen	54	So sitzt du richtig	82
Einfach so die Wirbelsäule gebrochen	59	Die richtige Sitzposition	82
		Regelmäßige Bewegungswechsel	83
		Sitzpausen machen	83
Die Manke-Methode	66	Ernährung und Rückenschmerz	84
Die drei Säulen der Manke-Methode	66	Nährstoffe für gesunde Knochen	84
Der Rücken – mehr als nur die Wirbelsäule	68	Antioxidanzien	86
Unser Bewegungsapparat	68	Entzündungshemmende Stoffe	86
Der beinschwache Rentner	70	Wasser für den Rücken	86
Welche Rolle spielt das Gewicht?	72	Welche Lebensmittel sollten vermieden werden?	87

## Mein Übungs- programm 105

		Der perfekte Übungs-Mix	106
Der Rücken(schmerz) beim Liebesspiel	88	Je abwechslungsreicher, desto besser	106
Wenn das Liebesspiel zur Qual wird	88	Bewegung ist Pflicht	106
Wie Sex positiv auf Rückenschmerzen wirken kann	88	Koordination und Propriozeption	108
Mut zum Experimentieren	90	Der tänzelnde Zähneputzer	108
		Der Socken-Patrick	109
Motivation – der Schlüssel zur Veränderung	91	Das Gummiband-Bein	110
Der Schweinehund ist allgegenwärtig	91	Beckenbodentraining	111
Eigenverantwortung ist gefragt	91	Der Beckenboden-Regenschirm	111
		Die Beckenbrücke	112
Wer heilt, hat recht	93	Druck gegen die Beine	113
Gemeinsam zum Erfolg	93	Flex-Übungen für die Muskeldehnung	114
Das Arzt-Patienten-Gespräch	94	Nicht lang schnacken, Kopf in den Nacken	114
Die erlösende Injektion	94	Ab an die Wand	115
Chirotherapie	95	Der Bodenkriecher	116
Akupunktur	96	Der Hüftkrieger	117
Schmerzmittel	96	Die Hüftsonne	118
Operationen	98	Die Ischio-Verbeugung	119
Hilfsmittel und Geräte	99	Der einbeinige Langsitzer	120
Krankengymnastik	102		
Osteopathie	103		
Yoga und Pilates	103		

Strong-Übungen für die Muskelkräftigung	121	Core-Stabilitätsübungen	128
Mit dem Kopf gegen die Wand	121	Der Supergrobi	128
Der liegende Nackenflieger	122	Der Flieger	129
Das Schultergummi	123	Der Plank	130
Der Wirbelsäulenöffner	124	Der Hacker	131
Der Kastenbauch	125	Der Allerwertesten-Heber	132
Der Drehmann	126	Die kreisende Hüfte	133
Der seitliche Beinheber	127	Notfallübungen	134
		Die Nackenentspanner	134
		Die Brustwirbelsäulen-Kuh	135
		Die entspannende Rückenstufe	136
		Der entlastende Kniefall	137
		Danksagung	138
		Sachregister	140
		Impressum	142