

INHALT

Vorwort	4
DEUTSCHLAND HAT RÜCKEN	7
Was will dieses Buch?	8
Meine persönliche Geschichte	12
Volkskrankheit Rückenschmerzen	22
Gefährliche Fehleinschätzungen	26
Anatomie: Was Sie über den Rücken wissen sollten	32
DIE SECHS-QUADRANTEN- METHODE	
Vier Punkte, die Sie kennen sollten	42
Selbstbehandlung in der Sechs-Quadranten-Methode	46
Quadrant 1: die kleinen Gesäß- muskeln	48
Quadrant 2: der große Gesäß- muskel	54
SO HELFEN IHNEN DIE SPEZIALISTEN	81
Wann sollte ich zum Arzt gehen?	82
Checkliste für den Arztbesuch – so bereiten Sie sich richtig vor	86
Unnötige OPs vermeiden	88

Welche Therapien gibt es?	91		
Alternative Heilmethoden	96		
Große OP oder kleiner Eingriff?	102		
Schnelltest: Brauche ich eine Operation?	106		
DIE HÄUFIGSTEN RÜCKEN-KRANKHEITEN	109		
Arthrose	110		
Ischias	112		
Verspannungen im Rücken	114		
Osteoporose und Wirbelsäulenbrüche	116		
Skoliose	118		
Fehlstatik als Ursache für Rückenschmerzen	120	Diese Lebensmittel sollten Sie meiden	166
Myofasziale Triggerpunkte	123	Sieben Tipps für eine rückengesunde Ernährung	168
Sehnenentzündungen	125	Rezepte	170
Faszien	127	Sachregister	196
Blockierungen der Wirbelsäule	128	Rezeptregister	197
Hexenschuss	130	Impressum	198
Psychogene Rückenschmerzen	131		
Bandscheibenvorfall	132		
Morbus Scheuermann und Bechterew	136		
Seltene Ursachen für Rückenschmerzen	138		
NOCH MEHR BENEFITS FÜR DEN RÜCKEN	141		
Was Sie selbst sonst noch tun können	142		
Probleme beginnen oft schon in der Kindheit	154		
Sport und Rückenschmerzen	157		
Gesund essen gegen Rückenschmerzen	161		