

# INHALT

Vorwort	4		
<b>DEUTSCHLAND HAT RÜCKEN</b>	<b>7</b>		
Was will dieses Buch?	8		
Meine persönliche Geschichte	12		
Volkskrankheit Rückenschmerzen	22		
Gefährliche Fehleinschätzungen	26	<b>Quadrant 3: der lange Rückenstrecker</b>	59
Anatomie: Was Sie über den Rücken wissen sollten	32	<b>Quadrant 4: Muskeln zwischen Hüfte und Knie</b>	64
		<b>Quadrant 5: die Adduktoren</b>	69
<b>DIE SECHS-QUADRANTEN-METHODE</b>	<b>41</b>	<b>Quadrant 6: die Lendenmuskeln</b>	75
Vier Punkte, die Sie kennen sollten	42		
Selbstbehandlung in der Sechs-Quadranten-Methode	46	<b>SO HELFEN IHNEN</b>	
<b>Quadrant 1: die kleinen Gesäßmuskeln</b>	48	<b>DIE SPEZIALISTEN</b>	<b>81</b>
<b>Quadrant 2: der große Gesäßmuskel</b>	54	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 Wirbel-säulenbrüche	116
Skoliose	118
Fehlstatik als Ursache für Rückenschmerzen	120
Myofasziale Triggerpunkte	123
Sehnenentzündungen	125
Faszien	127
Blockierungen der Wirbelsäule	128
Hexenschuss	130
Psychogene Rückenschmerzen	131
Bandscheibenvorfall	132
Morbus Scheuermann und Bechterew	136
Seltene Ursachen für Rücken-schmerzen	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 Rücken-schmerzen	161

Diese Lebensmittel sollten Sie meiden	166
Sieben Tipps für eine rücken-gesunde Ernährung	168
Rezepte	170
Sachregister	196
Rezeptregister	197
Impressum	198