

INHALT

Vorwort mit noch mehr ...	8
---------------------------	---

HÖLLISCHE SCHMERZEN 10

Ein Kerl wie ein Baumstamm, zerbrechlich wie ein Grashalm	12
Erste Hilfe im Akutfall: Die Stufenlagerung	16
Meine Therapie: Schmerz lindern, um weiterzuleben und weiterzuarbeiten	26
Meine Anti-Autsch-Übungen: Wenn der Rücken schreit, brauchst du schnell Hilfe	32

MIT VERSTAND UND RESPEKT 34

Der beste Zeitpunkt: Wann du mit Rücken zum Arzt solltest	36
Arzt gesucht: Wie du den Orthopäden deines Vertrauens findest	38
Hey Doc, hilf mir! So erkenne ich gute Patienten	44
Zum besseren Verständnis: So arbeitet ein Kassenarzt	48
Checkliste – Besuch beim Orthopäden	50

RÜCKEN KOMMT SELTEN ALLEIN 52

Zwischen Kopf und Wirbelsäule: Nacken ist der neue Rücken	54
Warum der spezifische Nackenschmerz kompliziert ist	60

Im Überblick: Meine Tipps für deinen Nacken	63
Wenn's im Nacken wehtut: Vier Übungen als schnelle Hilfe für den akuten Fall	64
Wie Bandscheibenschäden entstehen und was du dagegen tun kannst	66
Was bei einem Bandscheibenvorfall genau passiert	71
Bandscheiben-Fütterung: Wie du deine Stoßdämpfer gut ernährst	72
Ein Blick auf die Wirbelsäule	74
Hättest du das gewusst? 10 Fakten über die Bandscheibe	75
Raus aus dem Bett: Warum langes Schlafen Rückenschmerzen macht	76
Der gemeine Hexenschuss: Nicht nur zu Weihnachten eine Katastrophe	78
Schaufensterkrankheit und beinschwache Etappengänger	81
Schmerz-Chronifizierung: Verlass dich nicht auf „wird schon wieder“	85
Osteoporose: Oh und Aua beim gefährlichen Knochenschwund	90
Hilfe, ich habe mich verlegt: Der eingeklemmte Bootsfahrernerv	94
Fit mit dem Schwingstab: So stärkst du Muskeln, die du sonst nicht erreichst	98

ZAUBERMITTEL BEWEGUNG 102

Bewegung im digitalen Zeitalter: Du musst dich aufraffen	104
Stundenlang am Bildschirm: So entsteht der Gamer-Buckel	108
Damit es noch länger gut geht: Übungen für Menschen mit Büro-Nacken	110
Mein Training für Schreibtischtäter und andere Vielsitzer	112
Wunderwerk Rücken: Warum die Wirbelsäule genial angelegt ist	114
Eine Frage der Haltung: Warum du richtig sitzen und stehen musst	117
Kerzengerade oder hingelümmelt: So sitzt du rückengesund	120

Dynamisch statt statisch: So stehst du richtig	121
Bewegung als Ausgleich zur Arbeit: Mach Schluss mit den Ausreden	122
Beweg dich vom Aufstehen bis zum Schlafengehen	124
Bewegung ist toll, Sport noch besser. Aber welcher Sport soll es denn bitte sein?	128
Das ist kein Widerspruch: Sport-Ass mit Rückenschmerzen	134
Mach den Selbsttest: Wie beweglich bist du?	138
Core-Stabilität: Meine Übungen für einen starken Rücken	140
Top 10 Rückenschul-Regeln	146

WAS SONST NOCH HILFT 148

Bewegung muss sein, aber es gibt auch angenehme Ergänzungen	150
Thermotherapie: Warum Wärme so guttut, aber keinen Raubtierrücken machen darf	152
Medikamente wirken wunderbar, sind aber ein Segen mit Risiken	153
Elektrotherapie für Technikfreunde	154
Injektionstherapie: Es muss nicht immer gleich die Spritze sein	155
Bandagen und Orthesen: Vertrauen ist gut, Kontrolle besser	160
Krankengymnastik und Rehasport: Du brauchst mehr als eine Massage	162
Flexibilitätstraining: Dehnen und Stärken im richtigen Maß	166
Beckenbodentraining: Gut gegen Schmerzen und für die Manneskraft	169
Mein Zaubermittel: Übungen für die Beckenbodenmuskulatur	172
Warum du manuelle Therapien besser Fachleuten überlässt	174

Akupunktur: Warum das Nadelsetzen so gut wirkt	175
Kinesiologisches Taping: Stabilisation mit bunten Bändern	176
Stärke Rücken und Nacken mit Fitnessband und Necktrainer	177
Progressive Muskelentspannung: Raus aus der Daueranspannung	178
Die beste Matratze finden: Wie man sichbettet, so leidet man	180
Kopfkissen: Warum die gängigen Standardformate nicht gut sind	183
Die Rückenoperation sollte immer das letzte Mittel sein	186

GUTES FÜR KÖRPER UND SEELE 190

Iss dich gesund. Das freut nicht nur deinen Rücken	192
Richtig essen für starke Knochen	193
Vorsicht: Gefährliches Bauchfett	196
10 goldene Regeln für deine gesunde Ernährung	198
Psyche und Rückenschmerzen: Die Heilung beginnt im Kopf	200
Trost, Glück und Betäubung: Warum Sex bei Rücken hilft	206

AUSBLICK: VORBEUGEN BITTE 210

Das Nächste bitte: Warum der Orthopäde sich über Kinder freut	212
Register	218
Impressum	222