

- 7 Liebe Leserinnen und Leser
- 11 **Wir müssen reden – Aufklärung**
- 12 Der gesunde Rücken – eine Vision?
- 30 Nur EIN Problem?
Der kranke Rücken
- 37 Wo steht Ihr Rücken?
- 42 Auf Lösungssuche bei den Profis
- 68 Vom Schmerzverständnis zur Lösung
- 72 Wirrware oder System?
Behandlungsansätze
- 81 **Werden Sie aktiv – Veränderung**
- 82 Schritt für Schritt zum eigenen Trainingsplan
- 84 Schritt 1 – Übungen und Methoden kennenlernen
- 158 Schritt 2 – Trainingseinheiten zusammenstellen
- 160 Schritt 3 – einen eigenen Wochenplan gestalten
- 165 Sport und Schmerz
- 167 Warum und wie funktioniert Training?
- 173 FAQs aus dem Behandlungsalltag

179 Und dann schlägt die
Realität zu – Anwendung

180 Was tun bei Schmerz?

194 Den Alltag mit oder trotz
Schmerz gestalten

198 Fluch und Segen –
die Welt des Sports

202 Verhalten und Bewegung im
Alltag

204 Störungen und Rückschläge

210 Trainingsplan

211 Quellenangaben

212 Stichwortverzeichnis

214 Impressum