

Theorie

- 9 RÜCKENSCHMERZ,
KEIN SCHICKSAL**
- 10 Mythos Bandscheibe**
- 11 Frisbeescheibe? Von wegen!**
- 13 Bandscheibenvorfall – kein Grund zur Panik**
- 14 Wenn Bandscheiben altern**
- 15 Faktor Stress**
- 16 Extra: Essen und Trinken für den Rücken**
- 18 Schwachstellen der Wirbelsäule**
- 19 Die empfindliche Halswirbelsäule**
- 20 Die robuste Brustwirbelsäule**
- 21 Die geschundene Lendenwirbelsäule**
- 22 Extra: Anatomie des Rückens**
- 24 Schmerz – Hilferuf des Körpers**
- 25 Frühwarnsystem Schmerz**
- 27 Ein Überlebensprogramm**
- 28 Extra: Muskeln richtig dehnen**
- 29 Ursachen von Rückenschmerzen**
- 32 Formgebende Faszien**
- 33 Üben mit Buch und Videos**
Hier finden Sie den QR-Code für die Videos zu den Übungsprogrammen

Praxis

- 35 TOP-RÜCKEN-ÜBUNGEN**
- 36 Erste Hilfe bei akuten Schmerzen**
- 37 In diesen Fällen bitte sofort zum Arzt!**
- 38 Schultern und Nacken**
- 44 Brustwirbelsäule**
- 50 Lendenwirbelsäule und Kreuzbein**

- 58 Aktiv gegen die Schmerzursachen**
- 59 Heilung ist möglich**
- 60 Extra: Homeoffice – eine Herausforderung für den Rücken**
- 61 Schultern und Nacken**
- 68 Brustwirbelsäule**
- 80 Lendenwirbelsäule und Kreuzbein**
- 90 Für den ganzen Rücken**

- 102 Gesunder Rücken ein Leben lang**
- 103 Bleiben Sie in Bewegung**
- 104 Für Schwachstellen des Rückens**
- 112 Für den ganzen Rücken**

Service

- 122 Bücher, die weiterhelfen**
- 123 Links, die weiterhelfen**
- 124 Sachregister**
- 126 Übungsregister**
- 128 Impressum**