

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