

Einführung	6
------------------	---

TEIL I Das Problem Rückenschmerz – bis heute ungelöst?

Das Problem Rückenschmerz	10
Warnschmerz versus Schädigungsschmerz	15
Fehlannahmen bei Rückenschmerzen	21
Sitzen ist das neue Rauchen	28
Die Entstehung von Rückenschmerzen	43
Stehen ist das neue Sitzen – die Sitzkrankheit	57
Die Verkettungskaskade der sieben Faktoren des Rückenschmerzes	64
Das Versagen der schulmedizinischen und der alternativen Therapien	78
Die Rückenschule und andere therapeutische Fehlversuche	86
Instabil versus stabil – über Bänder, Bandscheiben, Knorpel und Gelenke oder die Therapeutenangst	94
Die Muskulatur	111

Die Stufen des Rückenschmerzes	125
Invasive Therapieverfahren – Therapien, die unter die Haut gehen	141

TEIL II Die Lösung

Ein starker Rücken	160
Elastopathie – die Lösung für das Problem Rückenschmerz	167
Essenzielle Dehnungsübungen	192
Zusätzliche Dehnungsübungen	195
Müssen Übungen bei Rückenschmerzen sein?	197
Möbel gegen Rückenschmerzen?	201
Sturfen	212
Der Sturfer	219
Fazit	240
Quellen	242