

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