

- 9 Selbstbehandlung bei Ischiasschmerzen
- 10 **Selbsttest & effektive Selbstbehandlung**
 - 10 Bestimmen Sie Ihren Ischias-Typ!
 - 11 Ursachen und Symptome sensorischer Störungen
 - 14 Dehnübungen, zugeschnitten auf Ihre Probleme
 - 16 Regeln für die Dehnübungen
- 41 Rückengesundheit leicht gemacht
- 42 **Empfindungsstörungen selbst behandeln!**
 - 44 Hernien reizen Nerven
 - 50 Auch Mischformen können gelindert werden
 - 50 Behandlung entlang des Ischiasnervs
 - 51 Ischiasschmerzen im weitesten Sinn behandeln
- 53 **Wie die Dehnübungen wirken**
 - 55 Entgegengesetzte Bewegungen für maximale Wirkung
 - 57 Vorderseite der Lendenwirbel weiten
 - 57 Beweglichere Lendenwirbel und Rückzug der Hernie
 - 60 Nervendruck lindern
 - 60 Blutgefäße und Nerven elastisch halten
 - 61 Druck auf Nerven im Gesäß lösen
 - 63 Mehrere Muskeln gleichzeitig lockern
 - 64 Empfindungsstörungen unterhalb des Knies beseitigen
- 66 **Praktisches Wissen zur Selbstbehandlung**
 - 67 Arme verschränken
 - 69 Mit den Armen beim Gehen schwingen
 - 70 Korrektes Sitzen
 - 72 Was können Sie beim Schlafen tun?
 - 73 Badewanne und Einwegwärmepads sind tolle Helfer
 - 75 Achten Sie beim Rad auf den Sattel
 - 76 Ungeeignete Sportarten bei Ischias-schmerzen
- 79 **Q&A zur Selbstbehandlung**
 - 80 Iliopsoas-Dehnung
 - 83 Bein-Schwing-Dehnungsübung
- 92 **Zum Schluss**
 - 94 Stichwortverzeichnis