

- 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 Ischiasschmerzen
  
- 79 **Q&A zur Selbstbehandlung**
- 80 Iliopsoas-Dehnung
- 83 Bein-Schwing-Dehnungsübung
  
- 92 **Zum Schluss**
- 94 Stichwortverzeichnis