

Dank.....	11
------------------	-----------

Vorwort.....	13
---------------------	-----------

Rückenschmerzen.....	15
-----------------------------	-----------

Einteilung von Rückenschmerzen	15
--------------------------------------	----

Welche Schmerzen oder Erkrankungen können durch Rückenprobleme entstehen?	17
--	-----------

Hautsegmente (Dermatome).....	18
-------------------------------	----

Innersegmentale Verschaltungen	19
--------------------------------------	----

Zusammenspiel der Gelenke im Körper	19
---	----

Übersichtstabelle	19
-------------------------	----

Ursachen von Rückenschmerzen.....	21
--	-----------

Es gibt viele Ursachen von Rückenschmerzen	21
--	----

Das Zivilisationsproblem - Bewegungsmangel	21
--	----

Fehlbelastungen.....	21
----------------------	----

Psychische Belastungen	22
------------------------------	----

Ernährung	23
-----------------	----

Spezifische Rückenschmerzen	23
-----------------------------------	----

Hexenschuss	23
-------------------	----

Ischialgie (Ischias)	23
----------------------------	----

Bandscheibenvorfall / Bandscheibenvortreibung.....	23
--	----

Haltungsschäden.....	23
----------------------	----

Degenerationen	24
----------------------	----

Statisch-muskuläre Insuffizienz.....	24
--------------------------------------	----

Muskelverspannungen.....	24
--------------------------	----

Blockade (Wirbelblockade, Wirbelfehlstellung).....	24
--	----

Iliosakralgelenk-Syndrom (ISG-Syndrom).....	24
---	----

Wirbelsäulenabnutzung (Arthrose der Wirbelsäulengelenke, Facettensyndrom).....	24
--	----

Wirbelkanalenge (Spinalstenose).....	24
--------------------------------------	----

Wirbelgleiten (Spondylolisthesis).....	25
Wirbelsäulenentzündung (z. B. Morbus Bechterew)	25
Osteoporose (Knochenschwund)	25
Verletzungen.....	25
Andere Ursachen (selten)	25
Von der Schonhaltung zum Schmerzgedächtnis	27

Die innere Haltung 28

Bedeutung einzelner Abschnitte und Beschwerden lt. Rüdiger Dahlke	28
Bandscheiben.....	28
Halswirbelsäule und Schulter-Arm-Syndrom	28
Lendenwirbelsäule	29
Steifigkeit des Rückens.....	29
Runder Rücken oder extrem gerader Rücken	29
Ergebnis der inneren Haltung	29

Hilfe bei Rückenschmerzen..... 30

Vermeiden Sie eine Schonhaltung	30
Besuchen Sie eine Rückenschule.....	31
Arbeitsplatz ergonomisch gestalten.....	31
Rückengymnastik betreiben.....	31
Entspannungsverfahren	31
Wärmebehandlung	31
Ernährung	32
Wasser	32
Psychologische Beratung	32
Lernen Sie, den Körper wahrzunehmen	33
Das persönliche Umfeld.....	33

Was kommt in der Rückengymnastik auf mich zu? 34

Mobilisation	34
Kräftigung.....	35
Dehnung.....	35
Körperwahrnehmung.....	35

Stabilisation.....	36
Gleichgewichtsübungen	37
Faszientraining	38
Lockerung / Massagen	38
Entspannungsübungen	38

Übungen mit VIDEO (siehe Kapitel Trainingsvideo (DVD/Youtube)

Übungen mit VIDEO - Einstimmung	39
Übungen mit VIDEO - ohne Hilfsmittel im Stehen	42
Übungen mit VIDEO - ohne Hilfsmittel am Boden	47
Übungen mit VIDEO - mit Tubes oder Theraband.....	53
Übungen mit VIDEO - mit Gymnastikball	58
Übungen mit VIDEO - mit Partner	61
Übungen mit VIDEO - Stretching, Mobilisation und Ausklang.....	65
Übungen im Stehen	72
Übungen im Vierfußstand / Kniestand.....	85
Übungen im Sitzen.....	89
Übungen in Seitenlage.....	92
Übungen in Bauchlage	94
Übungen in Rückenlage	97
Übungen mit Tube	100

Übungen mit Gymnastikball	103
Rückengymnastik für Kinder	110
Rückenschule	112
Rückenfreundlicher Alltag.....	112
Rückenfreundlicher Arbeitsalltag.....	115
Prävention	118
Belastbarkeit der Wirbelkörper.....	118
Bandscheiben.....	119
Entlastung des passiven Bewegungsapparates.....	119
Sitzen ist Schwerstarbeit für die Wirbelsäule.....	119
Kleidung	119
Ernährung	120
Grundlagen der Ernährung.....	120
Nährstoffe	120
Wasser	123
Generelle Ernährungsregeln	124
Übergewicht.....	127
Übersäuerung	128
Spirituell-energetischer Ansatz.....	132
Chakren.....	132
Geistige Aufrichtung / Begradigungsenergie	136
Meridian-Therapie	137
Körbler Zeichen - Medizin zum Aufmalen - Die neue Homöopathie	139
Anatomie	141
Aufbau der Wirbelsäule	141
Wichtige Rückenmuskeln.....	142
Beweglichkeit der Wirbelsäule.....	149
Nerven	150

Faszien 151

 Faszien als Schmerzauslöser 151

Schmerzmanagement 153

 Erwartungshaltung..... 153

 Annehmen und Akzeptieren 154

 Dinge verändern, die ich verändern kann 156

 Glaube an einen Sinn 156

 Die eigene Position in der Welt..... 157

 Kontrolle und Macht - Verantwortung übernehmen 157

 Äußere und innere Haltung..... 157

 Psychisch bedingte Rückenschmerzen 158

 Meditation 159

 Dankbarkeit..... 160

 Spaziergänge in der Natur..... 160

Zu meiner Person 162

Quellenangaben 164

Trainingsvideo (DVD/Youtube) 166

 Verwendung von DVD- / Blu-Ray-Geräten 166

 Trainingsvideo auf Youtube 166

 Media Player Classic für DVD (Abspielsoftware für PC / Laptop) 166

 Menüführung bei Verwendung von Media Player Classic..... 167