

Vorwort: Den Rücken stärken.....	6	Röntgen oder Kernspin – wann ist was besser?.....	50
Wenn der Rücken reden könnte.....	8	Mein Standpunkt: Niemand muss unter chronischen Schmerzen leiden.....	56
DER ANATOMIE AUF DER SPUR	11	Der 5-Minuten-Test: Wie fit ist Ihr Rücken?.....	59
Tatort Rücken.....	12	Das Problem angehen – die Behandlung.....	62
Körper und Seele: Wir haben „Rücken“.....	16	Mit minimalem Risiko.....	67
Unser Rücken: ein Wunderwerk.....	18	Von der klassischen Operation zur Mikrotherapie.....	70
Hier spricht die Bandscheibe.....	22	Meist geht es ohne OP.....	72
Wie das Rückgrat im ganzen Körper wirkt.....	28	Mehr Lebensqualität.....	73
DAS KREUZ MIT DEM KREUZ	31	7 überraschende Fakten über den Rücken.....	74
Ein Leiden, viele Ursachen.....	32	Beispiele aus meiner Praxis.....	84
Das neue Volksleiden: Handynacken.....	36	Vielseitige Therapie.....	88
Schmerz – ein Teufelskreis.....	38	Sicher und verträglich.....	89
Der Schmerzkreislauf.....	40	Im Team gegen den Schmerz.....	90
Der Umgang mit dem Schmerz.....	42	Die häufigsten Rückenbeschwerden.....	92
Mein Standpunkt: Stress – Fluch und Segen.....	44	Beschwerden – und wie sie behandelt werden.....	100
Das Problem erkennen – die Diagnose.....	46	SOS-Selbsthilfe bei akuten Schmerzen.....	108

Taping: bunte Streifen gegen den Schmerz	114	10 goldene Regeln für eine gesunde Ernährung.....	182
Eine kleine Massage	115	Im Bewusstsein, sich etwas Gutes zu tun	184
Triggerpunkte: Auslöser der Beschwerden	116	Zur Ruhe kommen: Entspannung	188
Triggerpunkt-Massage mit dem Tennisball	118	Achtsam durch den Tag.....	190
IHR TRAINING FÜR ZU HAUSE	121	Ayurveda und Yoga.....	192
So trainieren Sie richtig	122	Mein Standpunkt: Ich bin ein Moor-Fan!.....	194
Übungen zur Prävention.....	126	Immer in Bewegung bleiben	196
Einseitige Belastungen ausgleichen.....	140	Oft ist weniger mehr	199
Übungen zum Ausgleich.....	142	Welchen Nutzen, welche Risiken hat Ihre Liebessportart.....	200
Übungen für Autofahrer	162	Rücken im Fokus.....	204
Yoga zum Entspannen	164	Die richtige Technik	205
Faszientraining für den Rücken	170	Ein gesunder Rücken von Kindesbeinen an	206
DER RÜCKEN GANZHEITLICH GESEHEN	177	NEHMEN SIE HALTUNG EIN!	213
Gesundes Essen – gesunder Rücken.....	178	Die Grönemeyer-Wunderübungen für den Alltag	214
Die wichtigsten Bausteine der Nahrung.....	181	Die goldenen Regeln für den Rücken ..	221
		Register	224