

## **Inhalt:**

- S. 7: **Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen**
- S. 9: **Warum hatten die Menschen früher weniger Bandscheibenbeschwerden?**
- S. 9: **Rückenprobleme in Entwicklungsländern?**
- S. 10: **Nachkriegsbeschwerden**
- S. 11: **Noch heute schwere Arbeit**
- S. 11: **Bewegungsmangel**
- S. 12: **Intensive Computernutzung seit den Neunzigern**
- S. 12: **Wer ist besonders anfällig?**
- S. 13: **Wo bleibt das Fahrrad?**
- S. 13: **Hebe einen Kasten Bier nur aus der Hocke nach oben**
- S. 13: **Länger als drei Monate Rückenschmerzen sind bedenklich**
- S. 14: **Die Wirbelsäule strahlt aus**
- S. 15: **Die Mode schadet**
- S. 16: **Beschwerden im Urlaub, das muss nicht sein**
- S. 16: **Kleine Ratgeber für den schmerzfreien Urlaub**
- S. 16: **Schwere Koffer beanspruchen den Rücken**
- S. 17: **Tipp Nummer eins: Der richtige Koffer muss her**
- S. 17: **Auch die Hebetchnik will gelernt sein**
- S. 18: **Angenehme Anreise – entspannter Rücken!**
- S. 18: **Auch im Urlaub beschwerdefrei liegen und ruhen**
- S. 19: **Falscher Sport – gibt´s das?**

- S. 19: **Von null auf hundert ist schädlich**
- S. 20: **Aufwärmen vor dem Kicken**
- S. 20: **Schwimmen ist der ideale Sport**
- S. 20: **Auch Beach-Volleyball tut der Wirbelsäule gut**
- S. 21: **Die fünf Regeln für rückenfreundlichen Sport**
- S. 22: **Falsch verstandene Scham**
- S. 22: **Schwangerschaften als Ursache?**
- S. 23: **Vorsicht, junge Mütter: Die Last mit dem Baby!**
- S. 23: **Auch Bandscheibenbeschwerden durch Stillen!**
- S. 24: **Richtig gebückt – nach der Rassel!**
- S. 24: **Schwangerschaftsgymnastik danach!**
- S. 24: **Nicht zu schnell auf Ideallinie setzen**
- S. 25: **Gute Vorbeugung – wie geht das?**
- S. 26: **Hier ein paar Übungen:**
- S. 26: **Rücken**
- S. 26: **Bauchmuskeln**
- S. 27: **Schultern**
- S. 27: **Nacken und Hals**
- S. 28: **Geht der Rücken in die Schule und übt**
- S. 29: **Und noch ein paar Übungen:**
- S. 30: **Wer den Druck braucht, sollte Kurse besuchen**
- S. 31: **Die Geldbörse lässt grüßen**
- S. 31: **Kampf dem Rückenschmerz am Arbeitsplatz**

- S. 32: **Stress und angespanntes Arbeitsklima - Gift für den Rücken**
- S. 32: **Richtiges Sitzen stärkt das Muskelkorsett**
- S. 33: **Auf den Stuhl kommt es an**
- S. 33: **Mit ergonomischen Arbeitsplatzverhältnissen im Büro Beschwerden vorbeugen**
- S. 34: **Wie sitze ich richtig am PC?**
- S. 34: **Wie bringe ich am besten müde Knochen wieder in Schwung?**
- S. 35: **Was hilft gegen ein Hohlkreuz?**
- S. 35: **Viel Wasser trinken!**
- S. 36: **Das sensible Kreuz wird von Alltagssorgen gequält**
- S. 36: **Stress-Schmerzen durch verspannte Muskeln**
- S. 37: **Stress abbauen und kleine Übungen**
- S. 38: **Gymnastik entlastet und beugt vor**
- S. 39: **Yoga**
- S. 40: **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
- S. 40: **Autogenes Training**
- S. 41: **Meditation**
- S. 41: **Was hilft noch bei Rückenschmerzen?**
- S. 41: **Wärme**
- S. 42: **Bad und Sauna bei leichten Verspannungen**
- S. 42: **Wärmesalben**
- S. 43: **Wärmepflaster**
- S. 43: **Keine Wärme bei Entzündungen!**

- S. 44: **Schmerzmittel**
- S. 44: **Schmerztabletten**
- S. 45: **Schmerzsalben**
- S. 45: **Bewegung**
- S. 46: **Kranken- oder Heilgymnastik**
- S. 46: **Erst nach Abklingen der Schmerzen trainieren**
- S. 46: **Rückenmuskulatur gezielt aufbauen**
- S. 47: **Massagen**
- S. 48: **Fango-Packungen**
- S. 48: **Harte oder weiche Matratzen?**
- S. 49: **Gesunder Schlaf mit Feng Shui und Wasserbetten?**
- S. 49: **Wasserbetten passen sich der Wirbelsäule an**
- S. 50: **Der Feng Shui-Rat für die Bettwäsche**
- S. 56: **Schlusswort: Stress abbauen steht am Beginn**