

# INHALT

<b>Die Wirbelsäule</b>	11	<b>Sport und Freizeit</b>	85
<b>Die Muskeln</b>	12	Im Fitnessstudio	86
<b>Im Büro</b>	15	Tennis	88
Am Computer	16	Schwimmen	90
Beim Telefonieren	22	Joggen	92
In einer Besprechung	24	Vor dem Skifahren	94
Der richtige Umgang mit Akten	26	Sport im Alltag	95
Mit dem Laptop	28	In der Freizeit	96
Der ideale Arbeitsplatz	30	Beim Tanzen	98
<b>Zu Hause</b>	35	Beim Einkaufen	99
In der Küche	36	Hier spielt die Musik!	100
Die Plagerei mit der Wäsche	44	Im Garten	101
Beim Putzen	46	<b>Auf Reisen</b>	103
Selbst ist die Frau	48	Im Auto	104
Die Kunst des Ausruhens	50	Im Zug und im Flugzeug	108
Im Schlafzimmer	53	<b>Was tun bei Schmerzen?</b>	113
Kamasutra ohne Hexenschuss	58	Kopfschmerzen	114
Umzug	60	Nackenschmerzen	115
<b>Mit Kindern</b>	65	Schmerzen in den Schultern	116
Wie Sie Ihr Baby richtig tragen	66	Rückenschmerzen	117
Wie Sie ein großes Kind tragen	71	Schmerzen in den Ellbogen	119
Beim Essen	74	Schmerzen im Handgelenk	120
Beim Wickeln	76	Knieschmerzen	121
Auf Kinderhöhe	78	Schmerzen in Füßen und Knöcheln	122
Mit dem Rucksack	79	<b>Glossar</b>	124
Außerdem ...	80		
Auf großer Fahrt	81		