

INHALT

Nr. 1

Der Rücken

WUNDERWERK WIRBELSÄULE

- Was uns aufrecht hält** 030
Das Rückgrat – ein Erfolgsmodell der Evolution
- Muskeln** 034
Die Kraftpakete, die uns bewegen

DER RÜCKEN UND SEINE LEIDEN

- 20 Millionen Patienten** 006
Eine Volkskrankheit, die immer noch Rätsel aufgibt
- Dossier: Krankheitsbilder** 051
Vom Bandscheibenvorfall bis zum Schleudertrauma
- Schwangerschaft** 068
Wenn sich der Bauch wölbt – und der Rücken schmerzt
- Psychologie** 086
Von »Durchhaltern« und »ängstlichen Vermeidern«
- Test: Wie gefährdet ist mein Rücken?** 090
Bestimmen Sie Ihren Typ der Schmerzverarbeitung
- Meine Last mit dem Kreuz** 120
Acht Schicksale – und wie Leiden auch mental entstehen

SO KÖNNEN ÄRZTE HELFEN

- Diagnose beim Hausarzt** 026
Welche Fehler Mediziner nicht machen sollten
- So finde ich den besten Arzt** 094
Wie Laien Fachkompetenz beurteilen können
- »Die richtigen Fragen stellen«** 097
Was Patienten beim Arztbesuch beachten sollten
- Dossier: Heilmethoden** 099
Die Angebote von Schul- und Alternativmedizin
- Multimodale Therapie** 140
Das Beste bei chronischen Schmerzen
- »Körperliche Fitness verbessern«** 143
Vom richtigen Umgang mit dem Rückenleiden
- »Der Nächste, bitte!«** 146
Ein Orthopäde berichtet aus dem Praxisalltag
- Bandscheiben aus dem Labor** 154
Kann eine Zelltherapie die Stoßdämpfer verjüngen?
- Prothesen für das Rückgrat** 156
Warum es so schwer ist, die Natur nachzuahmen

WIE BEUGE ICH AM BESTEN VOR?

- Die Heilkraft der Bewegung** 008
Welche Sportarten den Rücken stärken
- Bindegewebe** 042
Warum die Faszien für den Körper so wichtig sind
- Kinder und Rückenschmerz** 072
Was mangelnde Bewegung anrichtet
- Herr Z. und die Rückenschule** 188
Die wundersame Welt des Rückentrainings

SCHMERZFREI IM ALLTAG

- Mein »Syndrom« und ich** 046
Tilman Spengler über seine Ärzte-Odyssee
- Erste Hilfe gegen den Schmerz** 076
Wie Wärmekissen, Eisbeutel und Heilerde guttun
- Dossier: Die besten Rückenübungen** 159
Fitnesstraining für ein starkes Kreuz
- Test: Wie fit ist mein Rücken?** 178
Überprüfen Sie Ihre Beweglichkeit
- Schuhe, Stühle, Matratzen** 180
Produktversprechen – und was dahintersteckt
- Glossar** 066
- Impressum/Bildnachweis** 119
- QR-Code** 158
- Vorschau »Das Herz – Organ des Lebens«** 194