

4 VORWORT

7 IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM

19 SELBSTHILFE IST TRUMPF

20 Von Tabletten bis Kinesiotapes – so helfen Sie sich selbst

20 Rezeptfreie Schmerzmittel

21 Pflanzliche Entspannungsmittel

24 Wärme

25 Kälte

25 Stufenlagerung

26 In den Schmerz dehnen

27 Orthopädische Rückenstützgürtel

28 TENS-Gerät

29 Kinesiotaping

33 Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie

33 Verspannungen

35 Spannungskopfschmerzen

37 Blockaden in der Wirbelsäule

38 Facettenschmerzen

40 Bandscheibenbeschwerden

43 ISG-Beschwerden

43 Spinalkanalstenose

48 So finden Sie einen guten Arzt

51 FÜNF SÄULEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

52 1. Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken

52 Einfach nebenbei bewegen

54 Muskeln wollen gefordert werden

55 Sport, den der Rücken liebt

- 61 **2. Ernährung – so wird sie zum Genuss für den Rücken**
- 62 Wie viel ist zu viel?
- 65 Wie Sie abnehmen, ohne zu hungern
- 71 Warum schadet auch zu wenig Gewicht?
- 72 Top-Ten der Nährstoffe für einen starken Rücken
- 75 Das Trinken nicht vergessen
- 76 **3. Ergonomie – den Rücken optimal unterstützen**
- 77 Schmerzfrei am Computer
- 79 Entspannt Autofahren
- 81 Wenig belasten in Haus und Garten
- 83 Rückenfreundlich schlafen
- 84 **4. Entspannung – so lassen Sie und Ihre Muskeln los**
- 84 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 85 Meditation
- 87 Yoga
- 88 Qigong und Tai-Chi
- 88 **5. Körperbewusstsein – bewegen wie es der Rücken mag**
- 89 Rückenschule
- 91 Alexander-Technik
- 93 Feldenkrais

- 95 **5 x 5 ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**
- 96 Das fördert die Koordination
- 106 Das gibt Kraft
- 116 Das macht beweglich
- 126 Für geschmeidige Faszien
- 132 Topfit im Büro
- 142 Extra: Das Power-Kurzprogramm

- 146 **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**
- 146 Lesetipps
- 147 Internet
- 148 Übungsverzeichnis