

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Erster Schritt:
Wissen ist Macht**
- 10 **Aua – woher kommt der
Schmerz?**
- 10 Ursachen klären
- 12 Rückenschmerzen sind meist kein
»Beinbruch«
- 13 Wo sitzt der Rückenschmerz?
- 14 Rückenschmerzen sind individuell
- 15 Gibt es eine Rückenschmerz-
persönlichkeit?
- 16 **Aufbau und Funktionen
der Wirbelsäule**
- 17 Wunderwerk Wirbelsäule
- 19 Normale Funktionen und Bewegungen
der Wirbelsäule
- 22 **Was Stress mit dem Rücken
macht**
- 22 Drei Zustände des Nervensystems
- 23 Drei Phasen der Stressreaktion
- 24 Die Auswirkungen auf das Rückensystem
- 26 **Rückenschmerzen?
Keine Panik!**
- 27 Zwei Gruppen von Rückenschmerzen
- 29 Der Körper verändert sich
- 30 Negative »Datenkopien«
- 35 **Zweiter Schritt:
Risikofaktoren**
- 36 **Was gefährdet Ihren Rücken?**
- 37 Verletzungen sind meist nicht das
Problem
- 40 **Die Bedeutung der
Körperhaltung**
- 40 Die Haltung bei der Arbeit
- 41 Die Haltung in der Freizeit
- 41 Die »richtige« Körperhaltung –
gibt es das?
- 42 Die Körperhaltung positiv beeinflussen
- 43 Wahrnehmungstraining im Stehen
- 44 Wahrnehmungstraining im Sitzen
- 45 Wahrnehmungstraining im Liegen
- 46 Einflussfaktoren auf die Körperhaltung
- 48 **Psychische Stellschrauben**
- 48 Der Einfluss der Psyche

53	Dritter Schritt: Das Trainingsprogramm	161	10. Körperwahrnehmung
54	13 Herausforderungen für Ihren Rücken	172	11. Dynamische Schulter-Nacken- Region
55	Das bringt das Training	183	12. Rückenbasics für den Alltag – die ultimative Alltags-Challenge
57	So starten Sie Ihr neues Training	194	13. Carletics und Autonastic – Übungen für Autofahrer
59	1. Mobilisation und dynamische Elastizität	206	Literatur
70	2. Krafttraining mit TheraBand™ und Kurzhanteln	207	Stichwortverzeichnis
81	3. Das Core-Programm		
96	4. Elastische und schmerzfreie Fas- zien mit Rollentraining		
107	5. Training mit dem Pezziball		
116	6. Kraft-Ausdauer-Challenge		
130	7. Übungen für eine aufrechte Körperhaltung		
138	8. Hüft-Aktiv-Programm für Kraft und Mobilität		
151	9. Faszienmobilisation		