

- 9 **Rückenschmerzen verstehen und vermeiden**
- 10 **Woher kommen meine Rückenschmerzen?**
- 10 Akute oder chronische Rückenschmerzen
- 11 Spezifische Rückenschmerzen
- 12 Unspezifische Rückenschmerzen
- 13 **Rückenschmerzen vermeiden – die Basics**
- 15 Die besten Empfehlungen bei Rückenschmerzen?
- 23 **Wir entdecken die körperliche Aktivität!**
- 24 **Die verschiedenen Arten der Bewegung**
- 25 Wie viel sollten wir uns bewegen?
- 26 Körperliche Aktivitäten unter die Lupe genommen
- 27 Ausdauer
- 31 Kraft
- 37 Beweglichkeit
- 42 Koordination
- 51 **Haltung bewahren**
- 52 **Sitzen – ja, aber bitte dynamisch!**
- 54 Sitzen als Belastung
- 55 Dynamisches Sitzen
- 56 Aufrechtes Sitzen
- 60 **Stehen – damit beginnt die Aktivität!**
- 61 Aufrechtes Stehen
- 64 Dynamisches Stehen
- 71 **Rückenfreundliche Ergonomie**
- 72 **Ergonomie plus Bewegung!**
- 72 Bürostühle
- 75 Höhenverstellbare Schreibtische

- 80 Fahrräder
- 85 Autositze
- 88 Sitzmöbel und Polstergarnituren
- 89 Rucksäcke
- 90 Bettsysteme
- 91 Kopfkissen

99 Was sonst noch hilft

- 100 Balance halten
- 100 Lang anhaltender Stress
- 101 Arbeitszufriedenheit
- 101 Depressive Stimmung

- 104 Mentale Entspannung
- 105 Progressive Muskelrelaxation
- 105 Autogenes Training
- 106 Atemräume entdecken
- 106 Atementspannung
- 108 Yoga

- 109 Achtsam durch den Tag
- 109 Positive Wirkungen eines achtsamen Lebensstils

- 110 Wege zur Verbesserung Ihrer Achtsamkeit
- 112 Weitere Übungen zur Achtsamkeit

- 114 Resilienz
- 114 Was leistet das Resilienz-Konzept für die Rückengesundheit?
- 115 Wie stärken Sie Ihre Resilienz?