

- 7 Liebe Leserinnen und Leser
- 11 **Wir müssen reden –
Aufklärung**
- 12 Der gesunde Rücken –
eine Vision?
- 30 Nur EIN Problem?
Der kranke Rücken
- 37 Wo steht Ihr Rücken?
- 42 Auf Lösungssuche bei den Profis
- 68 Vom Schmerzverständnis zur
Lösung
- 72 Wirrarr oder System?
Behandlungsansätze
- 81 **Werden Sie aktiv –
Veränderung**
- 82 Schritt für Schritt zum eigenen
Trainingsplan
- 84 Schritt 1 – Übungen und
Methoden kennenlernen
- 158 Schritt 2 – Trainingseinheiten
zusammenstellen
- 160 Schritt 3 – einen eigenen
Wochenplan gestalten
- 165 Sport und Schmerz
- 167 Warum und wie funktioniert
Training?
- 173 FAQs aus dem
Behandlungsalltag

179	Und dann schlägt die Realität zu – Anwendung
180	Was tun bei Schmerz?
194	Den Alltag mit oder trotz Schmerz gestalten
198	Fluch und Segen – die Welt des Sports
202	Verhalten und Bewegung im Alltag
204	Störungen und Rückschläge
210	Trainingsplan
211	Quellenangaben
212	Stichwortverzeichnis
214	Impressum