

7	Vorwort
11	Was Sie über Rücken- und Nackenschmerzen wissen sollten
12	Einleitung
17	Der schmerzende Rücken
27	Auslöser für Rückenschmerzen
42	Die Architektur und Lebensdauer der Wirbelsäule
67	Wie Sie auf Ihren Rücken achten
68	Strategie 1: Die aufrechte Haltung
88	Strategie 2: Die tiefe Atmung
95	Strategie 3: Korrekte Belastung
107	Strategie 4: Bewegung
142	Strategie 5: Stark und geschmeidig
160	Strategie 6: schmerzlindernde Ernährung
175	Strategie 7: Guter Schlaf
188	Strategie 8: Eine positive Einstellung
206	Strategie 9: Meditation
220	Das Programm »Watch Your Back«: Alles auf einen Blick
225	Zusätzliche Hilfe
234	Nachwort
236	Danksagung
237	Quellen
238	Übungsverzeichnis
238	Sachverzeichnis