

Schmerzen Ein Hilferuf des Körpers

Rezeptoren – die Informationsexperten	9
Die Typen des Schmerzes	12
Wie entstehen Rückenschmerzen?	16
Problemzonen an der Wirbelsäule	26
Der Anteil der Gene	37
Stress – Auslöser für Schmerzen	39
So heilt der Körper sich selbst	42
Eine rückenfreundliche Lebensweise finden	44
Rundumschutz für die Muskeln	48
Ihr Rücken-Risiko-Profil	52
Der Mobilitätstest	55
Rücken-Akut-Training – ein Selbsthilfeprogramm in drei Stufen ..	59

Das Erste-Hilfe- Programm

Lagerung und Ruhe	62
Wohltuende Anwendungen	64
Sanfte Massage gegen den Schmerz	67

Das Anti-Schmerz- Programm

Welche Technik bringt was?	142
Mehr Aktivität im Alltag	145

Das Lebenslang- Fit-Programm

Gezielter Muskelaufbau durch Sport	168
Bücher und Adressen	170
Register	172
Verzeichnis der Übungen	174
Impressum	176