

# RÜCKENSCHMERZEN – KEIN SCHICKSAL

## *6 Schmerz, der Hilfeschrei des Körpers*

6 Wie Schmerzen entstehen

8 Die Ursachen von Rückenschmerzen

## *12 Ein Wunderwerk der Natur: die Wirbelsäule*

12 Das doppelte S

13 Die empfindliche Halswirbelsäule

14 Die robuste Brustwirbelsäule

14 Die geschundene Lendenwirbelsäule

15 Bandscheibe – Mythos und Wahrheit

## *18 Üben mit Buch und DVD*

18 Fit durch Bewegung

18 So funktioniert Ihr Rückentraining

19 Was Sie benötigen

## ERSTE HILFE BEI AKUTEN SCHMERZEN

### *22 Erste Hilfe für Schultern und Nackenbereich*

22 Schulterkuss

25 Abtauchen

23 Schulterheber

26 Armkreise im Liegen

24 Halbmond

### *27 Erste Hilfe für die Brustwirbelsäule*

27 Diagonale Schaukel

30 Abknicker

28 Überstrecker

31 Wirbelsäulenstrecker

29 Taucher

### *32 Erste Hilfe für Lendenwirbel- und Kreuzbeinregion*

32 Anlehner

33 Beckenschaukel auf dem Rücken

34 Päckchen

35 Knoten im Grätschsitz

36 Brust raus

37 Schräges Päckchen

## AKTIV GEGEN DIE SCHMERZURSACHEN

### 40 *Für Schultern und Nacken*

- 40 Arme hoch
- 41 Armspannung
- 42 Armkreis-Trio
- 43 Tisch-Stemmen

### 44 *Für die Brustwirbelsäule*

- 44 Kleiner Schwanenhals
- 45 Bauchdehner
- 46 Ellbogenstemmer
- 47 Drehsitz
- 48 Seitliche Diagonale
- 49 Dreieck

### 50 *Für Lendenwirbelsäule und Kreuzbeinregion*

- 50 Beckenschaukel im Päckchen
- 51 Einbeiniges Klappmesser
- 52 Wiegeschritt
- 53 Katzenbuckel
- 54 Einbeiniger Kreisel
- 55 Brücke

### 56 *Für den ganzen Rücken*

- 56 Kugelrund
- 57 Rückenrolle
- 58 Po-Senker
- 59 Seitstütz
- 60 Unterstützter Schwebesitz
- 61 Korkenzieher

## EIN GESUNDER RÜCKEN EIN LEBEN LANG

### 64 *Für die Schwachpunkte des Rückens*

- 64 Armheber
- 65 Liegestütz
- 66 Säge
- 67 Ruderer
- 68 Hohes Tor

### 69 *Für den ganzen Rücken*

- 69 Klassischer Hacker
- 70 Kraulen
- 71 Kran
- 72 Diagonales Kreuz
- 73 Po-Runder

### 74 *Die Rückenspezialprogramme*

- 74 Das Mini-Programm für Eilige und  
Faule
- 75 Das Ganzkörper-Programm für alle  
Lebenslagen
- 76 Das Programm für Schreibtischtäter
- 76 Das Rücken-Dehn-Programm
- 77 Das Schwangerschaftsprogramm
- 77 Nach dem Hexenschuss

### 78 *Zum Nachschlagen*

- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 79 Register
- 80 Impressum