



DEN RÜCKEN VERSTEHEN

08	Der Rücken und seine Selbstheilungs-kompetenz	42	Die Psyche einbeziehen
09	Ein Wunderwerk der Evolution	47	Schmerzen haben immer einen Sinn
11	Heilung heißt Anpassung	49	Schmerzbewältigung
12	Zur Bewegung geboren	53	Was bewirkt ein Psychotherapeut bei der multimodalen Schmerztherapie?
14	Leitlinien der Behandlung		
15	Die erschütternde Realität der Rückenpatienten	54	Ein ganzheitlicher Heilungsansatz
20	Spezifische oder unspezifische Beschwerden?	55	Multimodal vorgehen
		58	Der Genesungsprozess im Überblick
		60	Was hilft, ist richtig
28	Krankheitsbild chronische Rückenschmerzen	62	Heilung bedeutet auch Selbsthilfe
29	Die Tücken der Schmerzwahrnehmung	63	Machen Sie sich zum Chef Ihres Rückens
34	Die Sache mit dem Schmerzgedächtnis	67	Vertrauen Sie auf den Heilungserfolg
37	Was kann man gegen ein Schmerzgedächtnis tun?	70	Formulieren Sie umsetzbare Erwartungen
38	Anatomie und Psyche	73	Ihre Selbstwirksamkeit



DAS MULTIMODALE RÜCKENPROGRAMM

- 78 **Den Entzündungsherd löschen**
- 79 Der Schmerzcheck
- 81 Schmerzmittel
- 82 Die einzelnen Medikamente
- 88 Sanfte Schmerzstiller aus der Natur
- 89 Der Heilungsprozess der Natur
- 91 Was ist eine interventionelle Schmerztherapie?
- 92 **Mit Entspannung Schmerzen lindern**
- 93 Für das Gehirn ist alles real
- 95 Progressive Relaxation
- 96 Autogenes Training
- 97 Meditation
- 102 Warum hilft Meditation?
- 103 Selbsthypnose
- 104 Biofeedback
- 106 **Die blockierte Rückenmuskulatur mobilisieren**
- 107 In Bewegung kommen
- 109 Kann Mobilisation gefährlich sein?
- 110 Das Mobilisationsprogramm
- 113 Mein Mobilisationsprogramm
- 126 Gehen Sie dem Schmerz davon
- 128 **Die Rückenschmerzen hinterfragen**
- 129 Im Dialog mit Ihrem Rücken
- 130 Freundschaft mit dem Rücken
- 131 Rück(en)fragen Teil 1
- 132 **Das Schmerzgedächtnis vergessen**
- 133 Begegnen Sie Schmerz mit Genuss
- 134 Hilft Genuss gegen Rückenschmerzen?
- 138 Wagen Sie positive Aktivitäten
- 141 Bauen Sie bewusst Stress ab
- 146 Denken Sie gut über Ihren Rücken
- 150 **Mit Bewegung neuen Schmerzen vorbeugen**
- 151 Bewegungslernen
- 153 Das Wohlfühltraining
- 154 Warum braucht ein Rückengeplagter regelmäßig Bewegung?
- 155 Mein Rücken-Wohlfühltraining
- 166 Die Top 7 der Motivationsstrategien
- 168 Pause vom Sitzen
- 172 **Den Schmerzursachen auf den Zahn fühlen**
- 173 Decken Sie ungünstiges Schmerzmanagement auf
- 173 Bis auf den Grund
- 175 Rück(en)fragen Teil 2
- 176 **Den Rücken nähren**
- 177 Vorsicht Knochenkiller!
- 178 Die Top 10 der Vitalstoffe
- 180 Warum muss der Rücken gut genährt werden?
- 182 Kochen Sie für Ihre Knochen!
- 183 Entlasten Sie sich von zu vielen Kilos
- 184 Genießen Sie schon?
- 185 Der Rücken raucht mit
- Service**
- 187 Das multimodale Team
- 188 Bücher und Adressen
- 189 Register/Übungsregister
- 192 Impressum