



- 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**