

Liebe Leserin, lieber Leser,

Rückenschmerzen sind heute kein Grund mehr, in Panik zu verfallen – es genügt, in ausreichendem Maße sorgfältig mit dem eigenen Körper umzugehen. Jeder Mensch hat ein individuelles Rückenschmerz-Risiko. Es gilt, dieses zu erkennen und daran mit Spaß und Effektivität zu arbeiten. Der Körper des Menschen verändert sich im Lauf des Lebens, und nicht jede Veränderung ist uns willkommen. Die gute Nachricht: Sie müssen diese negativen Veränderungen, die oft geprägt sind von Bewegungsverlust, Stress oder Schmerz, nicht tatenlos hinnehmen, sondern können wieder zu gewohnter Elastizität, Dynamik und schmerzfreier Mobilität finden. Für nachhaltige Veränderungen benötigt Ihr Körper etwa ein Jahr.

Dieses Buch bringt Sie in **drei Schritten** zu einer besseren Rückengesundheit. **Der erste Schritt** besteht darin, sich eine solide Wissensgrundlage zu verschaffen, die der Schmerzsituation viel von ihrem Schrecken nehmen kann. In diesem Zusammenhang werden auch einige Mythen rund um den Rücken und Rückenschmerzen, die sich leider immer noch hartnäckig halten, entzaubert. Vieles, was lange als anerkannte Wahrheit gegolten hat, hat sich wissenschaftlich nicht bestätigt und viele angebliche Fakten im Zusammenhang mit der Rückengesundheit sind mittlerweile sogar widerlegt.

In einem **zweiten Schritt** geht es darum, die eigenen individuellen Risikofaktoren zu erkennen, auf körperlicher, aber auch psychischer und sozialer Ebene. Mit diesem Wissen können Sie geeignete Strategien entwickeln.

Bewegung ist nach wie vor das beste Mittel gegen Rückenschmerzen und es gibt keinen besseren Schutz vor körperlichen Beschwerden als eine möglichst große Bewegungsvariabilität. Darum werde ich Ihnen im **dritten Schritt** Trainingsübungen in 13 Trainingsprogrammen vorstellen, die viele positive Veränderungen bei Ihnen einleiten werden.

Jeder Tag ist ein Abenteuer – gehen wir es an.

Mit gesunden Grüßen aus Balingen
Kay Bartrow