



9 Rückenschmerzen verstehen und vermeiden

- 10 Woher kommen meine Rückenschmerzen?
- 10 Akute oder chronische Rückenschmerzen
- 11 Spezifische Rückenschmerzen
- 12 Unspezifische Rückenschmerzen

13 Rückenschmerzen vermeiden – die Basics

- 15 Die besten Empfehlungen bei Rückenschmerzen?

23 Wir entdecken die körperliche Aktivität!

- 24 Die verschiedenen Arten der Bewegung
- 25 Wie viel sollten wir uns bewegen?
- 26 Körperliche Aktivitäten unter die Lupe genommen

- 27 Ausdauer
- 31 Kraft
- 37 Beweglichkeit
- 42 Koordination

51 Haltung bewahren

52 Sitzen – ja, aber bitte dynamisch!

- 54 Sitzen als Belastung
- 55 Dynamisches Sitzen
- 56 Aufrechtes Sitzen

60 Stehen – damit beginnt die Aktivität!

- 61 Aufrechtes Stehen
- 64 Dynamisches Stehen

71 Rückenfreundliche Ergonomie

- 72 Ergonomie plus Bewegung!
- 72 Bürostühle
- 75 Höhenverstellbare Schreibtische



- 80 Fahrräder
- 85 Autositze
- 88 Sitzmöbel und Polstergarnituren
- 89 Rucksäcke
- 90 Bettsysteme
- 91 Kopfkissen

99 Was sonst noch hilft

- 100 **Balance halten**
- 100 Lang anhaltender Stress
- 101 Arbeitszufriedenheit
- 101 Depressive Stimmung
- 104 **Mentale Entspannung**
- 105 Progressive Muskelrelaxation
- 105 Autogenes Training
- 106 Atemräume entdecken
- 106 Atementspannung
- 108 Yoga
- 109 **Achtsam durch den Tag**
- 109 Positive Wirkungen eines achtsamen Lebensstils

- 110 Wege zur Verbesserung Ihrer Achtsamkeit
- 112 Weitere Übungen zur Achtsamkeit

114 Resilienz

- 114 Was leistet das Resilienz-Konzept für die Rückengesundheit?
- 115 Wie stärken Sie Ihre Resilienz?

» Exkurse

- 38 So testen Sie Ihre Beweglichkeit
- 46 Faszinierende Faszien
- 58 Gesunde Füße – die Basis für Ihre gute Körperhaltung
- 66 Heben und Tragen – ein willkommenes Krafttraining!
- 76 Gesunder Rücken im Homeoffice
- 96 Top-Tipps gegen unerträgliche Schmerzen
- 102 Stressvermeidung und Stressbewältigung