

- 7 **Das Kreuz mit dem Rücken**
- 8 Rückenschmerzen und ihre Ursachen
- 12 Was zur Entstehung von Rückenschmerzen beiträgt
- 15 Ist Schmerz nur eine Empfindung?
- 17 **Die 50 besten Rückenschmerz-Killer**
- 18 Erste Hilfe
- 19 Im Zweifel zum Arzt gehen
- 20 Richtiger Umgang mit Schmerzmitteln
- 21 Die entspannende Wirkung von Salben
- 23 Naturmittel gegen Schmerzen
- 24 Kälte oder Wärme – je nach Typ
- 26 Wohltuende Bäder mit Zusätzen
- 26 Warmduschen bei steigender Wassertemperatur
- 27 Kartoffel- und Senfmehlkompresse
- 28 Gesundheit aus der Wiese
- 28 Kirschkernsäckchen und Wärmflasche
- 29 Technische Hilfsmittel
- 29 Wärmende Gels und Salben
- 30 Manche mögen's kalt
- 31 Liegen hilft
- 32 Bewegung gegen den Schmerz
- 34 Eigenmassage tut gut
- 35 Hilfen bei der Eigenmassage
- 36 Kleben Sie sich ein Tape!
- 38 Samba tanzen mit dem Triggerpunkt
- 40 **Wege aus dem Schmerz**
- 40 Vorbeugung ist die beste Medizin
- 44 Arbeiten am Körpergefühl

- 46 Entdecken Sie das richtige Sitzen
- 47 Sitzen im Auto
- 49 Ergonomischer PC-Arbeitsplatz
- 51 Sammeln Sie neue Bewegungserfahrungen
- 52 Die Tücken des Haushalts
- 53 So kommen Sie leichter ans Ziel
- 55 Richtige Haushaltsgeräte für den Rücken
- 55 Schwere Gegenstände und die Folgen
- 57 Ruckartige Bewegungen vermeiden
- 59 Segensreiches Rumlummeln
- 60 Calcium für die Knochen, Muskeln und Nerven
- 62 Magnesium gegen Muskelkrämpfe
- 62 B-Vitamine fürs Nervensystem
- 63 Angemessener Schutz vor Zugluft und Kälte
- 64 Das Geheimnis guten Schuhwerks
- 66 Zähne nur mit aufrechtem Rücken putzen
- 67 Nicht in der Hocke duschen
- 68 Ein gesunder Schlaf ist Gold wert
- 69 Wie man sich bettet, so schläft man auch
- 70 Kopf- & Seitenschläferkissen
- 72 Stress reduzieren
- 78 Die Kunst des Loslassens
- 82 Kleines Bewegungsprogramm für zwischendrin
- 83 Ausdauersport & Krafttraining
- 86 Yoga, Pilates & Co.
- 87 Erhöhen Sie Ihre Koordinationsfähigkeit
- 88 Massagen – Streicheleinheiten für die Seele
- 89 Physiotherapie zur Prävention
- 91 Die heilsame Wirkung der Nadeln
- 92 Homöopathie: mehr als nur Pillen für zwischendurch