



7 Liebe Leserinnen und Leser

11 **Wir müssen reden –  
Aufklärung**

12 Der gesunde Rücken –  
eine Vision?

30 Nur EIN Problem?  
Der kranke Rücken

37 Wo steht Ihr Rücken?

42 Auf Lösungssuche bei den Profis

68 Vom Schmerzverständnis zur  
Lösung

72 Wirrwarr oder System?  
Behandlungsansätze

81 **Werden Sie aktiv –  
Veränderung**

82 Schritt für Schritt zum eigenen  
Trainingsplan

84 Schritt 1 – Übungen und  
Methoden kennenlernen

158 Schritt 2 – Trainingseinheiten  
zusammenstellen

160 Schritt 3 – einen eigenen  
Wochenplan gestalten

165 Sport und Schmerz

167 Warum und wie funktioniert  
Training?

173 FAQs aus dem  
Behandlungsalltag



179 **Und dann schlägt die  
Realität zu – Anwendung**

180 Was tun bei Schmerz?

194 Den Alltag mit oder trotz  
Schmerz gestalten

198 Fluch und Segen –  
die Welt des Sports

202 Verhalten und Bewegung im  
Alltag

204 Störungen und Rückschläge

210 Trainingsplan

211 Quellenangaben

212 Stichwortverzeichnis

214 Impressum

► **Hintergrundwissen  
kompakt**

102 Locker und häufig – Beweglichkeit I  
(Mobilisation)

112 Entspannt und geduldig –  
Beweglichkeit II (Entlastung)

118 Wie fülle ich den Akku auf? –  
Entspannung

134 Knifflig und genau – Koordination

152 Kurz und knackig – Kraft

156 Lang und leicht – Ausdauer

208 Der Notfallkoffer – Hilfe bei Krisen