

GOODBYE RÜCKEN SCHMERZEN!

Sanftes, aber effektives Programm
bei **Bandscheibenvorfall und**
Rückenschmerzen

- ✓ mit über 40 Übungen und Varianten
- ✓ mit vielen wertvollen Tipps für eine schnellere **Genesung** und zur **Vorbeugung**



GOODBYE RÜCKEN SCHMERZEN!

Sanftes, aber effektives Programm
bei Bandscheibenvorfall und
Rückenschmerzen

✓ mit über 40 Übungen

und Varianten

✓ mit vielen wertvollen Tipps

für eine schnellere Genesung

und zur Vorbeugung

INHALTSVERZEICHNIS

01 VORWORT	6
1.1 Meine Geschichte.....	6
1.2 Für wen ist dieses Buch geeignet?	7
1.3 Haftungsausschluss.....	8
02 MEINE ODYSSEE: DIE SUCHE NACH SCHNELLEN WEGEN ZUR MILDERRUNG DER SCHMERZEN.....	10
2.1 Meine Erfahrungen mit den Übungen aus dem Internet.....	11
03 MEINE EIGENEN SCHLUSSFOLGERUNGEN UND ERSTE MASSNAHMEN.....	15
3.1 Ein feinjustiertes Zusammenspiel: das richtige Bewusstsein für gesunde Bewegung und Körperhaltung entwickeln.....	17
3.2 Haltung und Haltungsschäden.....	18
3.3 Tipps für rücksenschonende Haltung, Aktivitäten und eine ergonomisch optimierte Umgebung.....	20
3.4 Sofortige Maßnahmen in den Alltag integrieren und Gewohnheiten ändern.....	24
04 WELCHE ROLLE SPIELEN FASZIEN?	28
4.1 Faszientraining, Massagen und Faszienrollen.....	29

05 WIEDER RICHTIG GEHEN LERNEN!.....30

5.1 Was ist "falsches Gehen"	
und welche Auswirkungen hat es?.....	30
5.2 Achtsames Gehen und Ballengang	
- Übung zum "wieder Gehen Lernen".....	33
5.3 Das richtige Schuhwerk für das Wohl der Füße.....	33

06 RUHE UND SCHLAF.....35

6.1 Die Pacing-Methode.....	35
6.2 Schlafposition und -kissen.....	37

07 MAKRO- UND MIKRONÄHRSTOFFE

- LEBENSWICHTIGE BESTANDTEILE UNSERER NAHRUNG.....38

7.1 Energie und Körperhaltung.....	39
7.2 Nährstoffe für Muskelaufbau und -erhaltung.....	40
7.3 Warum die Bandscheibe nachts viel Wasser braucht.....	42
7.4 Kollagen, ein wesentlicher Baustein der Bandscheibe.....	43
7.5 B-Vitamine zur Heilung geschädigter Nerven.....	44
7.6 UMP und CMP zur Heilung geschädigter Nerven.....	45
7.7 Mangan.....	46

08 DIE ROLLE DER PSYCHE.....47

8.1 Stress und psychische Abwehrhaltung.....	48
8.2 Survival Mode – Auslöser für viele Krankheitsbilder.....	49
8.3 Metaphysische Bedeutung Rückenschmerzen & Co.	50
8.4 Erkenntnis ist der erste Schritt.....	51

09 DAS ÜBUNGSPROGRAMM	53
9.1 Rückenschonendes Aufstehen	57
9.2 Übungen für Rücken und Gesäß	59
9.3 Übungen für die Beine und Füße	84
9.4 Übungen für Bauch, Brust und Schultern	101
9.5 Druckmassage Rückenmuskulatur mit Duo-Faszienrolle	115
10 ABSCHLIESSENDE GEDANKEN UND ZUSAMMENFASSUNG	117
10.1 Alle Maßnahmen im Überblick	118
10.2 Feedback und weitere Ressourcen	121
11 QUELLENANGABEN & REFERENZEN	124
IMPRESSUM	146

