

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 MILDERUNG 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 rückschonende 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

