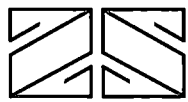
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Mein großes RÜCKENBUCH

Wie Sie Ihren Schmerz besiegen



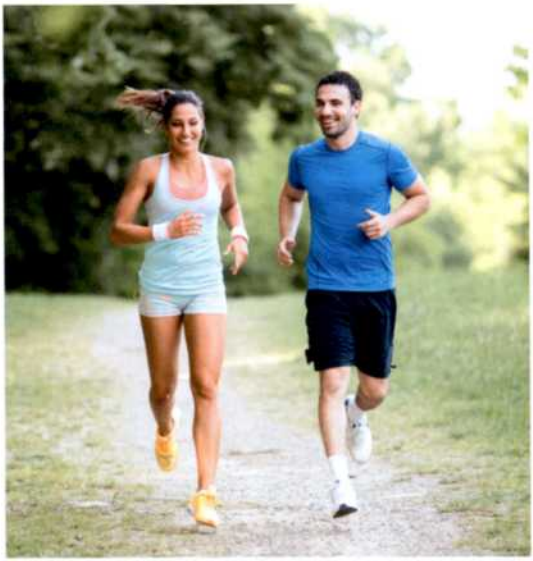
Vorwort: Den Rücken stärken ... 6
Wenn der Rücken reden könnte ... 8

DER ANATOMIE AUF DER SPUR 11

Tatort Rücken ... 12
Körper und Seele: Wir haben „Rücken" ... 16
Unser Rücken: ein Wunderwerk ... 18
Hier spricht die Bandscheibe ... 22
Wie das Rückgrat im ganzen Körper wirkt ... 28

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ 31

Ein Leiden, viele Ursachen ... 32
Das neue Volksleiden: Handynacken ... 36
Schmerz – ein Teufelskreis ... 38
Der Schmerzkreislauf ... 40
Der Umgang mit dem Schmerz ... 42
Mein Standpunkt: Stress – Fluch und Segen ... 44
Das Problem erkennen – die Diagnose ... 46
Röntgen oder Kernspin – wann ist was besser? ... 50
Mein Standpunkt: Niemand muss unter chronischen Schmerzen leiden ... 56
Der 5-Minuten-Test: Wie fit ist Ihr Rücken? ... 59
Das Problem angehen – die Behandlung ... 62
Mit minimalem Risiko ... 67
Von der klassischen Operation zur Mikrotherapie ... 70
Meist geht es ohne OP ... 72
Mehr Lebensqualität ... 73
7 überraschende Fakten über den Rücken ... 74
Beispiele aus meiner Praxis ... 84
Vielseitige Therapie ... 88
Sicher und verträglich ... 89
Im Team gegen den Schmerz ... 90
Die häufigsten Rückenbeschwerden ... 92
Beschwerden – und wie sie behandelt werden ... 100
SOS-Selbsthilfe bei akuten Schmerzen ... 108



Taping: bunte Streifen gegen den Schmerz ... 114
Eine kleine Massage ... 115
Triggerpunkte: Auslöser der Beschwerden ... 116
Triggerpunkt-Massage mit dem Tennisball ... 118

IHR TRAINING FÜR ZU HAUSE 121

So trainieren Sie richtig ... 122
Übungen zur Prävention ... 126
Einseitige Belastungen ausgleichen ... 140
Übungen zum Ausgleich ... 142
Übungen für Autofahrer ... 162
Yoga zum Entspannen ... 164
Faszientraining für den Rücken ... 170

DER RÜCKEN GANZHEITLICH GESEHEN 177

Gesundes Essen – gesunder Rücken ... 178
Die wichtigsten Bausteine der Nahrung ... 181
10 goldene Regeln für eine gesunde Ernährung ... 182
Im Bewusstsein, sich etwas Gutes zu tun ... 184
Zur Ruhe kommen: Entspannung ... 188
Achtsam durch den Tag ... 190
Ayurveda und Yoga ... 192
Mein Standpunkt: Ich bin ein Moor-Fan! ... 194
Immer in Bewegung bleiben ... 196
Oft ist weniger mehr ... 199
Welchen Nutzen, welche Risiken hat Ihre Lieblingssportart ... 200
Rücken im Fokus ... 204
Die richtige Technik ... 205
Ein gesunder Rücken von Kindesbeinen an ... 206

NEHMEN SIE HALTUNG EIN! 213

Die Grönemeyer-Wunderübungen für den Alltag ... 214
Die goldenen Regeln für den Rücken ... 221

Register ... 224