

Inhalt

- Vorwort zur deutschen Ausgabe 7
- Einleitung 9
1. Fast alle Rückenschmerzen sind heilbar - meist auf einfache Weise 11
 2. Wo es wehtut, warum, und warum es so sehr wehtun kann 27
 3. Wie Sie selbst die häufigsten Ursachen feststellen und erkennen können 59
 4. Wann eine ärztliche Diagnose erforderlich ist 91
 5. Welchen Wert haben Wärme, Kälte, Hautreizmittel, andere Hausmittel - und Schmerzmittel, Tranquilizer und Muskelrelaxantien? 103
 6. Akupunktur und Triggerpunkte 119
 7. Mehr als nur eine Art der Massage 135
 8. Manipulation 153
 9. Andere physikalische Therapien und Maßnahmen 167
 10. Die seltenen Fälle, wo ein chirurgischer Eingriff erforderlich ist 181
 11. Sex und der Rücken 193
 12. Was tun bei einem akuten Schmerzanfall? 201
 13. Ein einfaches, wirksames, tägliches 30-Minuten-Programm zur Behandlung und Vorbeugung 209
 14. Sport und andere Tätigkeiten, die gut für den Rücken und die allgemeine Gesundheit sind 239
 15. Andere Vorschläge 251