

Martin Marianowicz
mit Silke Amthor

Die Marianowicz- Methode

*Mein Programm
für einen schmerzfreien Rücken*


arkana

Inhalt

Vorwort	8
Wahrheiten und Lügen: Was Sie zum Thema Rücken unbedingt wissen sollten	13
»Virus« Rückenschmerz	19
Kernspintomografie sorgt für mehr Operationen	19
40 Prozent aller Rückenoperationen gehen schief	20
Rückenschmerzen sind nicht lebensbedrohlich	22
Das Therapieziel ist individuell	24
Wenn sich der Schmerz selbstständig macht	26
<i>Reize gegen Schmerzen</i>	28
Schöne Bilder lindern Leiden	29
Rücken für Anfänger	33
Das Wunder Wirbelsäule	33
<i>Wie man sich bettet</i>	41
Wenn es Probleme gibt	43
Wenn der Rücken schwer an seelischen Belastungen trägt . . .	47
<i>Test: Sind Sie ein Rücken-Risiko-Kandidat?</i>	52
Was hab ich bloß?	55
Wo tut es weh?	55
<i>Selbstfinder Halswirbelsäule</i>	56

<i>Selbstfinder Brustwirbelsäule</i>	57
<i>Selbstfinder Lendenwirbelsäule</i>	58
Den richtigen Arzt finden	59
<i>Checkliste: Wie finde ich einen seriösen, guten Arzt? ..</i>	61
<i>Checkliste: Fragen für Ihren Arztbesuch</i>	62

4 Die wichtigsten Rückenerkrankungen .. 63

Häufige Rückenerkrankungen	63
Seltene Rückenerkrankungen	102

5 Meine 3 Säulen für einen gesunden Rücken 105

1. Säule: Bewegung	106
Aktivität ist das A und O	106
Beweglich auch im Büro	108
Muskeln mit Köpfchen trainieren	113
Die besten Übungen mit Ball & Band	125
Tolle Tipps zur Selbstmobilisation	132
Vier gute Rückenfreunde:	
Yoga, Pilates, Gyrotonic & Schwimmen	141
<i>Bloß kein Basketball?</i>	151
2. Säule: Entspannung	153
Progressive Muskelrelaxation	153
Feidenkrais	153
Autogenes Training	154
Shiatsu & Akupressur	154
Qigong	157
Relax-Quickies	166

3. Säule: Ernährung	168
Futter für den Rücken	168
Wichtige Vitalstoffe	169
Wenn der Rücken schwer zu tragen hat	174
<i>Rauchen macht Rücken</i>	178

Mein 5-Stufen-Plan gegen den Schmerz

179

Der Ursache auf der Spur 179

1. Stufe: Sanfte Methoden 189

 Muskeltraining 189

 Dorn-Methode & Breuß-Massage 189

 Phytotherapie & Aromatherapie 190

 Physiotherapie 199

 Wahre Glücksgriffe: Massagen 200

 Reiztherapien 204

 Psychotherapie/Psychosomatik 213

 Schmerzmittel & Entzündungshemmer 213

2. Stufe: Injektionen/interventionelle Schmerztherapie 222

3. Stufe: Mikrotherapie 227

4. Stufe: Wirbel-Zement & Endoskope 229

5. Stufe: Stationäre multimodale Komplex-Therapie 232

Ultima Ratio: Die große Operation 234

Nachwort 238

Danksagung 239

Adressen, die Ihnen weiterhelfen 240