



# Soforthilfe Rücken

blv

Beschwerden lindern durch gezielte Übungen

HEIKE OELLERICH  
MIRIAM WESSELS

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Einleitung	7
Soforthilfe-Tabellen	8

## Gesunder Rücken 10

Gesunde Grundhaltung	12
Gesunder Alltag	38
Gesunde Substanz	48
Gesunde Energie	60
Gesunde Verbindungen	74

## Rücken in Bewegung 78

Ausreichende Regeneration	80
Vielfältige Bewegung	86
Angemessene Belastung	100



<b>Beschwerden im Rücken gezielt behandeln</b>	<b>112</b>
Soforthilfe bei Beschwerden	114
Kiefer	115
Halswirbelsäule	116
Brustwirbelsäule	118
Lendenwirbelsäule	120
Becken (Iliosacralgelenk)	122
Verzeichnis der Übungen	124
Adressen für Bewegungstherapie	126
Weiterführende Literatur	126
Über die Autorinnen	127

