

INHALT

VORWORT	11
Über mich	11
Über dieses Buch	12
Deine Diagnose ist nicht dein Schicksal	15
Eine Entdeckungsreise – Die Macht des Nervensystems	16
KAPITEL 1	
EIN NEUES VERSTÄNDNIS DES BEWEGUNGSAPPARATES	19
Aufbau und Funktion der Wirbelsäule – mehr als nur eine Stütze	19
Hohlkreuz, Buckel und Skoliose – Jede Wirbelsäule ist ein Unikat	20
Bandscheiben – wie belastbare Schwämme	21
Muskeln, Gelenke und Faszien – starke Informationsgeber	23
KAPITEL 2	
SCHMERZ – KOMPLEX, ABER NICHT KOMPLIZIERT	28
Nur in deinem Kopf?	28
Grundlagen der Schmerzphysiologie	29
Schmerzen als zuverlässige Melder von Schmerzen – Der Irrweg der Biomechanik	37
Chronische Schmerzen – Die Rolle von Genetik und Epigenetik	40
Wege, um den Empfindungsteil von chronischen Schmerzen zu beeinflussen	46

Bewegung und ihre antientzündlichen Effekte	47
Sechs hilfreiche Grundsätze bei Rücken- und Nackenschmerzen	49

KAPITEL 3

RÜCKENSCHMERZEN VERSTEHEN **53**

Akute Rückenschmerzen – Der Schnupfen des Bewegungsapparates	53
Bandscheibenvorfall – gefürchtet, aber selten gefährlich	56
Wann ein Bandscheibenvorfall operiert werden sollte – Ein Leitfaden zur Entscheidungsfindung	62
Falsches Heben ist gefährlich?	71
Nerv eingeklemmt?	73
Schlechte Haltung – Das populärste Erklärungsmodell für Rückenschmerzen	75
Warum die „nächste Haltung“ die beste ist – Die dynamische Zukunft der Rückengesundheit	80
Was die Darmgesundheit mit Bandscheibendegeneration zu tun hat	87
Die leise Entzündung (Low-Grade-Inflammation)	91
Nährstoffe und Medikamente gegen stille Entzündungen	93
Körperliche Aktivität	93

KAPITEL 4

FALSCHER WORTER SCHADEN –

DAS GESUNDHEITSRISIKO VON MYTHEN **94**

Der böse Bruder des Placeboeffekts – Noceboeffekt	95
Krafttraining ist für Kinder und Jugendliche schädlich?	100
Joggen führt zu Arthrose?	104

Stoßbelastungen beim Laufen sind schlecht für die Bandscheiben?	105
Das Geschäft mit der Verunsicherung – Laufschuhe, Einlagen und Laufanalysen	106

KAPITEL 5

AKUTHILFE BEI RÜCKEN- ODER NACKENSCHMERZEN

Warum du dir wegen deiner Rücken- oder Nackenschmerzen wahrscheinlich keine Sorgen zu machen brauchst	110
Rote Flaggen – Warnzeichen	111
Rückenschmerz- und Nackenschmerzarten	113
Ein Leitfaden für die Übungsgestaltung	115
Übungsstufe 1: Atemübungen & Massage	119
Übungsstufe 2: Leichte dynamische Übungen zur Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen	131
Krafttraining für den Nacken und Rücken – Ein schrittweiser Trainingsplan	149
Übungsstufe 3: Widerstandstraining	150

KAPITEL 6

NEUE WEGE IN DER PHYSIOTHERAPIE	175
Meine Reise der Selbstreflexion	175
Die Entwicklung des B.R.E.-Systems	177
Einklang zwischen Belastung und Erholung	182
Ernährung	191
Schlusswort – oder: Deine Diagnose ist nicht dein Schicksal	194

ANHANG: ENDNOTEN UND QUELLEN	200
-------------------------------------	-----