

# Die Rückenschmerz BIBEL

Diagnose – Therapie – Heilung

Inklusive  
VIDEO-VISITE  
mit Dr. Weigl



Dr. Tobias Weigl | Thomas Berthold

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Die RÜCKENSCHMERZ-BIBEL

Alle diese Bücher sind ein wahrer Schatz, doch mehr als vielleicht 2-3 selbst durchzulesen und vor allem die verschiedenen Ansätze und Ratgeber zu vergleichen, zu bewerten und daraus für sich konkrete Schlüsse zu ziehen, ist schwierig. Gleichgültig, ob für Betroffene, Angehörige oder Therapeuten. Es ist endlich an der Zeit, dass wir ein verständliches, objektives und umfassendes Standardwerk zum Thema Rückenschmerzen haben.

Genau in diesem Bedarf liegt die Zielsetzung dieses vor Ihnen liegenden Buchs: *Die Rückenschmerz-Bibel: Diagnose – Therapie – Heilung* ist ein Standardwerk für Betroffene, Angehörige und Therapeuten. Die *Rückenschmerz-Bibel* ist ein Rundumschlag zum Thema Rückenschmerzen und versucht, unsere Volkskrankheit Nummer eins in ihrer Gesamtheit zu erfassen. Grundlegende Maxime dabei ist: Es soll jede Seite gehört sowie kritisch hinterfragt werden. Über alternative Therapieansätze zu erfahren, ist für Betroffene, Angehörige und Therapeuten genauso relevant wie über Erkenntnisse und Möglichkeiten der Schulmedizin.

Aus diesem Grund kam mir auch die Idee, dieses Buch nicht alleine zu verfassen, sondern gemeinsam mit meinem Co-Autor, dem Fußball-Weltmeister von 1990, Thomas Berthold, sowie weiteren Experten auf ihren Gebieten. Thomas hat als ehemaliger Fußballprofi die Erfahrungen gesammelt, dass man durch Willen, Taktik sowie ein professionelles Umfeld bzw. Unterstützung seine Ziele erreicht. Fast 25 Jahre Profifußball haben auch bei Thomas ihre Spuren hinterlassen. Thomas hat in den letzten Jahren sein Leben angepasst und hat sich nicht nur vom Steakliebhaber zum Vegetarier gewandelt, sondern führt auch täglich seine Übungen und Maßnahmen für einen gesunden Körper und starken Rücken durch. Thomas erweitert das Buch, da er sowohl als Betroffener als auch aufgrund seiner Vita Aspekte und Schwerpunkte setzt, die man als Arzt und Therapeut oftmals nicht hat.

Ferner schreitet die Digitalisierung unaufhörlich voran. Die digitale Welt bestimmt mittlerweile unseren Lebensalltag – und eröffnet damit auch in der Wissensvermittlung neue Chancen. Themen über Gesundheit können ganz neu beleuchtet werden und sind für Interessierte z. B. über YouTube® jederzeit abrufbar. Begriffe wie *View per Demand* und *Dr. Google* sind vielen ein Begriff.



Die Arzt-Patienten-Kommunikation verändert sich. Patienten informieren sich nicht mehr nur beim Arzt, sondern auch eigenständig und zu jeder Zeit im Internet. Diese Möglichkeiten der Informationsübermittlung will auch ich nutzen und daher habe ich mit der *Rückenschmerz-Bibel* nicht nur inhaltlich, sondern auch in der Art und Weise, in der Wissen vermittelt wird, Neuland betreten.

Die *Rückenschmerz-Bibel* ist nicht nur inhaltlich umfassend, sondern auch interaktiv und multimedial. Zu fast jedem Kapitel habe ich Videos erstellt, die Sie durch den QR-Code sofort abrufen können. Mittels meines YouTube®-Kanals *Video-Visite Dr. Weigl* bin ich als „Onlinemediziner“ damit beschäftigt, Betroffenen und Interessierten in möglichst einfachen und verständlichen Worten auf Augenhöhe Themen und Fragen rund um Rückenschmerzen zu erklären. Durch die gezielte Berücksichtigung von Zuschauerwünschen in sogenannten Qs & As (*engl. question and answer*) gehe ich dabei nicht nur darauf ein, was ich als Arzt für relevant halte, sondern auch darauf, was die Zuschauer brauchen. Interaktiv eben.

Ziel dieses multimedialen Buchs ist es, Ihnen die Möglichkeit zu geben, dass

1. Sie sich eine **informierte Meinung** bilden, und zwar indem Sie Zugang zu verständlichem, aber trotzdem seriösem und objektivem Expertenwissen erhalten. Dabei sind die Inhalte frei von Interessen Dritter, wie z. B. der Pharmaindustrie, von Ärzteverbänden, Krankenkassen oder selbst ernannten Wunderheilern mit dubiosen Heilmitteln.

Ich bzw. dieses Buch möchten für Sie eine **verlässliche Quelle** sein, sodass Sie sich im Wirrwarr bzw. in der immensen Informationsflut in der heutigen digitalisierten Welt besser zurechtfinden.

2. Sie **Hilfe zur Selbsthilfe** erhalten: Häufig kann man selbst schon viel tun, um wieder gesund zu werden. Man braucht oft nur Antworten auf Fragen über wer, was, wie, wo und wann. Antworten auf diese Fragen gebe ich fortlaufend in jedem Kapitel und dazu noch einmal ganz gezielt am Ende des Buchs in Kap. 5.2 *Ihr gesunder Rücken: Die drei goldenen Regeln*. Nicht nur durch Wissensvermittlung über die Grundlagen unseres Rückens, die häufigsten Krankheitsbilder und diverse Therapieoptionen, sondern auch durch die effizientesten und sinnvollsten Übungen und Eigenmaßnahmen schaffen wir es, gemeinsam eine dauerhafte Reduktion Ihrer Beschwerden zu erreichen.

Mein Dank gilt allen Mitarbeitern und Autoren, die dieses Werk über die vergangenen Wochen, Monate und Jahre intensiv begleitet und möglich gemacht haben, insbesondere Thomas Berthold, der nicht nur eigene Kapitel beigefügt hat und als Fotomodell für diverse Übungen zur Verfügung stand, sondern viele konstruktive Rückmeldungen und Kommentare zu anderen Kapiteln aus Patientensicht beigesteuert hat.

Dieses Buch soll uns den Rücken stärken. Gemeinsam schaffen wir es.

Ihr

*Dr. Tobias Weigl*

---

**Was kannst du dir vorwerfen, wenn du alles gegeben hast?**

---

### LEGENDE

In allen Kapiteln finden Sie kleine, hervorgehobene Kästen, die für Sie von besonderer Bedeutung sind:

#### HINWEISKASTEN

Hier gehe ich auf zusätzliche Informationen aus der Wissenschaft oder aus der digitalen Welt ein.

# Fakten

**80-90 % aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. Eine spezifische Ursache haben nur 10-20 % der Beschwerden.**

#### HINWEIS AUF EINEN QR-CODE



The banner features a collage of images on the left showing people in various sports and activities. A central logo for 'Video-Visite Dr. Weigl' is present. The main text reads '10 beliebte Sportarten und ihre Vor- und Nachteile für Rücken und Gelenke'. A blue play button icon and a QR code are on the right side.

#### ALLGEMEINER INFOKASTEN

##### **SO VERTEILEN SICH UNSERE 24 WIRBEL**

- Halswirbelsäule/zervikale Wirbel: sieben Halswirbel (C 1-C 7),
- Brustwirbelsäule/thorakale Wirbel: 12 Brustwirbel (Th 1-Th 12),
- Lendenwirbelsäule/lumbale Wirbel: fünf Lendenwirbel (L 1-L 5).

## ZUSATZINFOKASTEN

### YOGA AUF DIGITALEN KANÄLEN

Ein Besuch im Yoga- oder Fitnessstudio ist längst nicht mehr notwendig: Vor allem auf YouTube® finden Interessierte zahlreiche erfolgreiche Yogakanäle, die verschiedene Arten des Yoga vorstellen und Schritt für Schritt erklären. Und auch im Bereich der Apps liegt Yoga ganz weit vorne, allerdings sind die wenigsten Apps kostenlos erhältlich.

## TIPPKASTEN

Hier nenne ich einen persönlichen Tipp von mir für Sie.

### TIPP

10-15 Minuten Spaziergang nach jedem Mittagessen.

## HÄUFIGE PATIENTENFRAGEN

Hier nenne ich beispielhaft häufige Fragen, die Patienten mir oder meinen Kollegen stellen. Diese Fragen habe ich seit einigen Jahren gesammelt.



### HÄUFIGE PATIENTENFRAGEN

**Frage 1:** *Sind Rückenschmerzen immer Folgen zerschlissener Bandscheiben?*

**Dr. Weigl:** Der Glaube hält sich hartnäckig, doch 80 % aller Rückenschmerzen haben keine spezifischen Ursachen, wie zum Beispiel Erkrankungen. Grund für die Beschwerden ist häufig eine Verspannung von Muskeln, Sehnen und Bändern.

**Frage 2:** *Reicht es, wenn ich bei leichten Rückenschmerzen abwarte, bis sie verschwinden?*

**Dr. Weigl:** Rückenschmerzen erfordern nicht sofort den Arztbesuch. Allerdings können Sie sich nicht darauf verlassen, dass die Beschwerden nach einigen Tagen von selbst verschwinden. Wichtig ist, dass Sie sich keine Bettruhe verordnen und Bewegungen auf keinen Fall vermeiden. Maßnahmen, die Sie selbst ergreifen können, um eine Chronifizierung der Schmerzen zu vermeiden, sind z. B. Dehnübungen für die Muskeln.

