

Schambeinentzündung – Behandlung verboten?

Modediagnose ISG – Iliosakralgelenk

Kapitel 4: So beeinflussen Ernährung, Psyche und Umfeld unsere Rückengesundheit

Der Schmerzsee – die oft unterschätzten Faktoren

Lernen Sie unseren Schmerzsee kennen

Der Einfluss der Psyche auf das Schmerzgeschehen

Wie sich Negativstress subtil auf Schmerzen auswirkt

Der Einfluss unseres Umfeldes auf das

Schmerzgeschehen

Der Einfluss der Ernährung auf das Schmerzgeschehen

Der Schmerzsee – ein vollständiger Überblick über die

Schmerzzustände

Kapitel 5: Die Kehrseite der herkömmlichen Rückenschmerztherapien

Wichtige Fragen – Was bringen Schmerzmittel,

Physiotherapie, Chiropraktik und Co. für die

schnelle und dauerhafte Beseitigung von

Rückenschmerzen?

Sind Schmerzmittel aller Art eine Lösung?

Was bringt Krafttraining im Rahmen der

Physiotherapie bei Rückenschmerzen?

Was bringt Chiropraktik bei Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen mit Akupunktur behandeln?

Das passiert bei Operationen am Rücken wirklich
– oder eben nicht

»Wir müssen operieren ...«

Nicht die Operation, sondern die Narkose beseitigt die
Schmerzen – oder auch nicht

Psychotherapie bei Rückenschmerzen

Das Schmerzgedächtnis und die Chronifizierung der
Schmerzen

Kapitel 6: Die Auswirkungen von herkömmlichem
Krafttraining, Rückenschulen und Yoga

Der Trugschluss – »Ein starker Rücken kennt
keinen Schmerz.«

Unsere Rückenmuskulatur ist ausreichend trainiert

Wann kann Krafttraining bei Rückenschmerzen helfen?

Bei Schmerzen nur unsere speziellen Kräftigungsübungen

Helfen Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik?

Hilft Yoga bei Rückenschmerzen?

Gute Nacht – die beste Schlafposition für einen gesunden Rücken

Was hat Schlafen mit Rückenschmerzen zu tun?

In der Rückenlage auf einer harten Matratze schlafen – die Königsdisziplin

Kapitel 7: Wir fassen zusammen und beantworten alle offenen Fragen zu Rückenschmerzen

Die Entdeckung – die Auflösung der Ungereimtheiten und Missverständnisse

Rückenschmerzen und strukturelle Schäden

Eine Zusammenfassung – das Wichtigste auf einen Blick

Resümee

Kapitel 8: [Unsere Übungen – Bewegung ist die Grundlage für einen schmerzfreien und gesunden Rücken](#)

Endlich – befreien Sie sich dauerhaft von Ihren Schmerzen

[Unsere Techniken in perfekter Kombination](#)

[Unsere Liebscher-&-Bracht-Übungen – der größte Hebel für Ihre Schmerzfreiheit](#)

[Die Bonusteile: Light-Osteopressur und Faszien-Rollmassage](#)

[Ihr Weg in die Schmerzfreiheit hat viele positive »Nebenwirkungen«](#)

[Ihre Schmerzfreiheit und Gesundheit liegen in Ihrer Hand](#)

Basis Ihrer Selbsthilfe – die Liebscher-&-Bracht-Übungen gegen Rückenschmerzen

[Wichtige Infos zu den Übungen](#)

[In diesen Fällen müssen Sie achtsam und vorsichtig sein](#)

[Die drei Schritte der Übungen](#)

Ein vollständiges Übungsprogramm für Muskeln und Faszien

15 Minuten am Tag

Mit sechs einfachen Übungen Rückenschmerzen stoppen

Das große Thema »Essen« – so wichtig ist eine geeignete Ernährung

Gegen Rückenschmerzen essen – wie soll das denn gehen?

Endlich die Entzündungen heilen

Diese Ernährung lässt das Bauchfett schmelzen und schützt vor Entzündungen

Ballaststoffreiche Ernährung – warum?

Basische Ernährung – ein alter Hut?

Linderung der Rückenschmerzen durch Intervallfasten

Hochwertige Vitalstoffpräparate – brauchen wir sie?

Alles zählt – nutzen Sie die indirekten

Alltagseinflüsse

Hilfreiches Wissen um die Zusammenhänge

Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern