Register

A
Achtsamkeit 109
Aktiv-Bürostühle 73
Atembeobachtung 112
Atementspannung 106
Ausdauer 27
Autogenes Training 105
Autositze 85

B
Balance 20, 100
Bandscheiben 18
Bettsysteme 90
Beweglichkeit 37
Bewegung 18, 24, 25
Bewegungsabläufe 45
Bewegungsarten 26
– Ausdauer 27
– Beweglichkeit 37
– Koordination 42
– Kraft 31
Bewegungsspiele 44
Body-Scan-Meditation 113
Bürostühle 72

E
Eigenmassage 97
Entspannung 104
Ergodynamik 84
Ergonomie 71
– Aktiv-Bürostühle 73
– Autositze 85
– Bettsysteme 90
– Bürostühle 72
– Fahrräder 80
– Homeoffice 76
– Kopfkissen 91
– Rucksäcke 89
– Schreibtische 75
– Sitzmöbel 88

F
Fahrräder 80
Faszien 46
Freizeittanzen 44
Füße 58

G
Gartenarbeit 34, 41
Gehmeditation 113

H
Handwerken 35, 41
Hausarbeit 41
Homeoffice 76

K
Kälte 97
Kinderbetreuung 36
Koordination 42
Kopfkissen 91
Körperhaltung 16
Kraft 31

M
Muskulatur 18

P
Progressive Muskelrelaxation 105
Psyche 20

R
Radfahren 29, 42, 44
Resilienz 114
Rückengesundheit 15
Rückenmark 13
Rückenschmerzen
– Eigenmassage 97
– Kälte 97
– Top-Tipps 96
– Ursachen 10
– Vermeidung 13, 21
– Wärme 96
Rückenschmerzen, akute 10
Rückenschmerzen, chronische 10
Rückenschmerzen, spezifische 11
Rückenschmerzen, unspezifische 12
Rucksäcke 89

S
Schmerzgedächtnis 11
Schreibtische 75
Schwimmen 31
Sexualität 37
Sitzen 18, 52
Sitzen, aufrechtes 56
Sitzen, dynamisches 55
Sitzmeditation 113
Sitzmöbel 88
Spazierengehen 27
Spinalnerven 13
Stehen 60
Stress
– Vermeidung 102
Stress, chronischer 100

U
Urlaubsreisen 37

V
Vier-Säulen-Modell 15

W
Wärme 96
Wirbelsäule 13, 18
– Bandscheiben 18
– Doppel-S-Form 16
– Gelenke 18

Y
Yoga 108

Kuhnt, Das Rückenbuch für Faule (ISBN 9783432114767) © TRIAS Verlag