

Verspannt, verdreht und überlastet. Kein anderer Bereich des Körpers bereitet so viele Probleme wie unser Rücken. Dagegen wird gespritzt, eingrenkt und operiert – viel zu häufig und nur selten mit dem gewünschten Erfolg. Dabei ist unsere Kehrseite ein echtes Meisterstück der Evolution. Auch wenn es schwerfällt zu glauben: 90 Prozent aller Rückenschmerzen müssen nicht sein!

Denn die meisten Menschen haben lediglich verlernt, vernünftig mit ihrem Rücken umzugehen. Doch was man verlernt hat, kann man auch wieder erlernen. Mit diesem Buch halten Sie die neuesten Erkenntnisse und zahlreiche Tipps zum großen Thema „Rücken“ in der Hand. Und wer sich an die einfachen Empfehlungen zu Bewegung, Psyche und Ernährung hält, kann schon bald sagen: Rückenschmerzen? – Mit mir nicht mehr!

Das große AGR-Rückenbuch kommt mit der geballten Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. daher und bündelt auf unterhaltsame Art und Weise das Wissen zahlreicher Experten, die sich in ihrem Berufsleben um nichts anderes kümmern, als um einen gesunden Rücken.



# Das große

# Rückenbuch

**Bewegung** ist die beste Medizin

Das hilft, wenn die Seele das **Kreuz** quält

Gesundes **Essen** für den Rücken

**Rückenschmerz adé –  
das große AGR-Rückenbuch klärt auf**

**An diesem Leid kommt so gut wie keiner vorbei. Mehr als 80 Prozent aller Bundesbürger bekommen es im Laufe des Lebens mit ihrem Rücken zu tun. Das Angebot an Therapien ist genauso vielfältig wie verwirrend. Es wird gespritzt, eingerekt und leider auch viel zu häufig operiert. Oft nur mit kurzfristigem Erfolg. Doch Experten sind sich einig: 90 Prozent aller Rückenschmerzen müssten nicht sein. Denn die meisten Menschen haben lediglich verlernt, vernünftig mit ihrem Rücken umzugehen. Die gute Nachricht aber ist: Was man verlernt hat, kann man auch wieder erlernen. Denn es ist gar nicht so schwer, unseren Rücken stark, beweglich und vor allem schmerzfrei zu halten.**

„Das große AGR-Rückenbuch“ zeigt, wie es geht. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Forschung finden Leserinnen und Leser in diesem Ratgeber die besten Tipps rund um die Rückengesundheit. Ein großes Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema „Bewegung“. Denn eine kräftige Muskulatur gilt mittlerweile als beste Medizin, um Probleme mit dem Kreuz zu beheben. Das zweite große Kapitel beleuchtet die neuesten Erkenntnisse rund um den Themenbereich „Psyche und Rücken“. Studien konnten nachweisen, dass es sich bei Wirbelsäule und Co. um einen höchst sensiblen und emotional reagierenden Bereich handelt. Glücklicherweise gibt es gute und leicht umsetzbare Strategien, um die Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Welche das sind, steht in diesem Ratgeber.

Ein weiteres Kapitel beschäftigt sich mit dem immer wichtiger werdenden Themenbereich „Gesunde Ernährung“ und wie die richtige Auswahl an Lebensmitteln dabei hilft, Schmerzen zu verhindern oder zu vertreiben. Zu guter Letzt geht es im abschließenden Kapitel um die mit dem „AGR-Gütesiegel“ ausgezeichneten Produkte. Das von Ökotest mit der Note „sehr gut“ und von Label-online als „besonders empfehlenswert“ bewertete Siegel gilt schon seit Langem als seriöse Orientierungshilfe, wenn es darum geht, sich Produkte zu kaufen, die dem Rücken wirklich gut tun.

Wer sich an die leicht umzusetzenden Empfehlungen in diesem Ratgeber hält, kann schon bald sagen: Rückenschmerzen? – Mit mir nicht mehr! „Das große AGR-Rückenbuch“ bündelt auf unterhaltsame Art und Weise die geballte Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und das Wissen zahlreicher Experten, die sich in ihrem Berufsleben um nichts anderes kümmern als um einen gesunden Rücken.

„Das große AGR-Rückenbuch“ (ISBN 9783936119121) ist bei amazon als Taschenbuch für 10,95 Euro oder als eBook für 7,95 Euro (mit der kostenlosen Kindle-App lesbar auf nahezu allen Endgeräten) erhältlich.

**KURZ & BÜNDIG**

Auch wenn es schwerfällt zu glauben: 90 Prozent aller Rückenschmerzen müssen nicht sein! Denn die meisten Menschen haben lediglich verlernt, vernünftig mit ihrem Rücken umzugehen. Doch was man verlernt hat, kann man auch wieder erlernen. „Das große AGR-Rückenbuch“ beinhaltet die neuesten Erkenntnisse und zahlreiche Tipps zum großen Thema „Rücken“. Wer sich an die leicht umsetzbaren Empfehlungen zu Bewegung, Psyche und Ernährung hält, kann schon bald sagen: Rückenschmerzen? – Mit mir nicht mehr!

„Das große AGR-Rückenbuch“ bündelt auf unterhaltsame Art und Weise die geballte Kompetenz von mehr als 20 Jahren Arbeit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und das Wissen zahlreicher Experten, die sich in ihrem Berufsleben um nichts anderes kümmern als um einen gesunden Rücken.

„Das große AGR-Rückenbuch“ ist bei amazon als Taschenbuch für 10,95 Euro oder als eBook für 7,95 Euro (mit der kostenlosen Kindle-App lesbar auf nahezu allen Endgeräten) erhältlich.