

I N H A L T



SCHWERPUNKT: RÜCKENSCHMERZEN

UNSERE WIRBELSÄULE – EIN WIDERSPRUCH IN SICH	8
WAS TUN BEI EINEM BANDSCHEIBENVORFALL?	12
RÜCKENGERECHTES SCHLAFEN: FÜR JEDEN DAS RICHTIGE BETT	18

SCHLAF, DIE REPLAY-TASTE DES GEHIRNS ZUM LERNEN	20
NACHDENKEN ÜBER EINEN TREND: BEDSHARING	24
RICHTIG ERHOLEN – ABER WIE? BETRACHTUNGEN ÜBER DIE KOSTBARSTE ZEIT DES JAHRES	26
WIE DER BISS DEN SCHLAF BEEINTRÄCHTIGEN KANN	30
LÄRMSCHLUCKENDE FENSTER	35
DAS WAR'S FÜR HEUTE! WIE MAN SICH AM ABEND RICHTIG ENTSPANNT	36
EINE BEERDIGUNG DER BESONDEREN ART: LATTOFLEX FEIERT DAS ENDE DES LATTENROSTES	42