



ABNEHMEN TROTZ RÜCKEN- SCHMERZEN

Leseprobe - Ein Blick ins Buch

Von Benji

Einleitung

Rückenschmerzen und Übergewicht beeinflussen sich gegenseitig. Diese Leseprobe zeigt dir, wie du sanft, sicher und alltagstauglich starten kannst.

❖ Kapitel 1 - Rückenschmerzen verstehen

„Rückenschmerzen sind keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom.“

✓ Was du lernst

- ✓ Schmerz ≠ Schaden
- ✓ Schonhaltung verstehen
- ✓ 0-10-Skala nutzen

🎯 Umsetzung

- 5-10 Minuten Mobilisation
- Kleine Schritte statt Überforderung
- Bewegung als Medizin

⚙️ Kapitel 2 - Warum Übergewicht den Rücken belastet



❖ Kapitel 3 - Abnehmen ohne Druck

„Nicht Geschwindigkeit zählt, sondern Nachhaltigkeit.“



Realistische Ziele

Kleine Schritte statt Perfektion



Druck rausnehmen

Freundlich mit dir selbst



Kontinuität

Mindeststandard täglich

⚙️ Kapitel 6 - Ernährung als Schlüssel



Ernährung als Hebel

✓ Inhalt

- ✓ Warum Ernährung der größte Hebel ist
- ✓ Wie du ohne Hungern abnimmst
- ✓ Wie du deinen Körper versorgst

🎯 Umsetzung

- Baukasten: Protein + Gemüse + Fett
- Stabile Mahlzeiten
- Sättigung vor Defizit

❖ Kapitel 11 - Bewegung trotz Rückenschmerzen

„Bewegung ist Medizin - Überlastung ist Gift.“

🚶 Mini-Pläne

- 🚶♂ 2×7 Minuten Gehen
- 🚶 Mobilisation
- 🚶 Sanfte Aktivität

📋 Regeln

- Schmerzampel beachten
- Kleine Schritte
- Qualität vor Tempo

🏋️ Übungen

- Bird-Dog
- Brücke
- Hüftmobilisation

Praxisbox - Dein sanfter 7-Tage-Start

**Tag 1-
2**

10-15 Min Gehen + 1 geplante Mahlzeit

**Tag 3-
4**

15-20 Min Aktivität + Mahlzeiten planen

**Tag 5-
7**

Eiweißreich essen + täglich Mobilisation



7-Tage-Startplan



4-Wochen-System



4 Arbeitsblätter



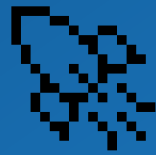
Audio-Guides



Schmerz-Ampel



Praxisboxen & Checklisten



Bereit für den nächsten Schritt?

Sanft. Sicher. Alltagstauglich.
Dein Rücken – dein Weg – dein Tempo.

[Jetzt Programm starten](#)

Von Benji