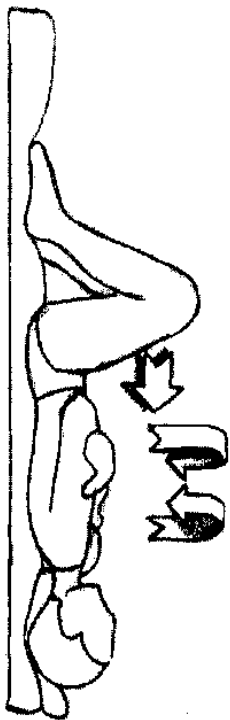
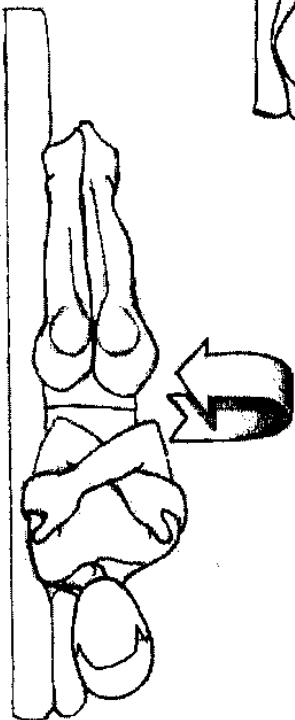


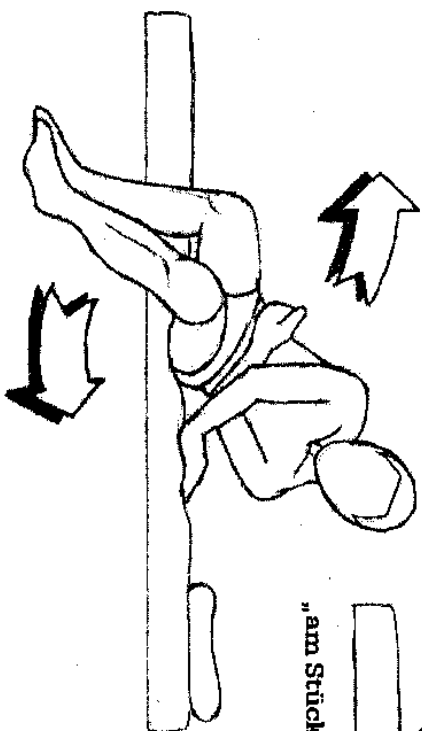
Richtiges Aufstehen nach der Bandscheibenoperation



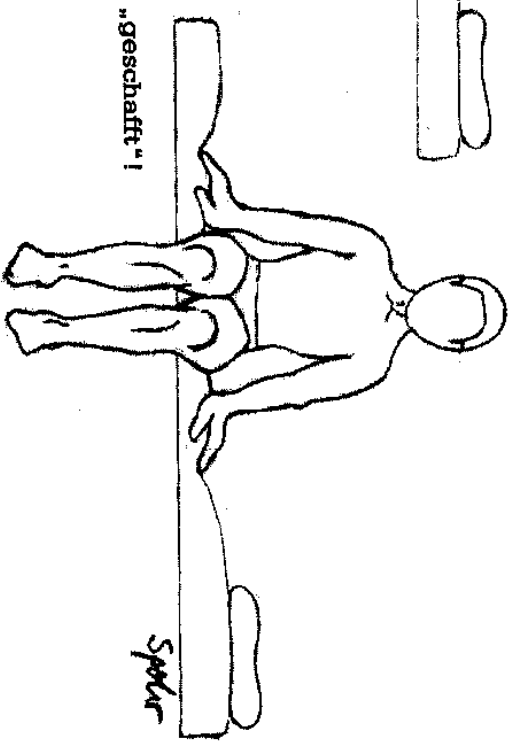
Arme verschränken
Beine anziehen
Steif machen!



„am Stück“ herumrollen!



Übergreifen, abstützen
und wie ein
„Uhrzeiger“ aufrichten!



„geschäftig“!

Später