

Vorwort .....	4
Kapitel 1 <b>DER CRACK ODER SCHMERZFREI MIT OP</b> .....	7
Kapitel 2 <b>DER SCHOCK</b> .....	30
Kapitel 3 <b>DIE SCHMERZODYSSEE</b> .....	71
Kapitel 4 <b>DAS SELBTEXPERIMENT</b> .....	115
Kapitel 5 <b>DIE ZWEI-MINUTEN-WIRBELSÄULENREVOLUTION</b> ...	145
Kapitel 6 <b>DURCHBRÜCHE UND RÜCKSCHLÄGE</b> .....	169
Kapitel 7 <b>UMDENKEN ODER SCHMERZFREI OHNE OP</b> .....	228
Unsere Forschungsergebnisse auf einen Blick .....	242
Dank .....	250