

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