

INHALT

Vorwort	13
1 Heile dich selbst, wenn der Arzt den Schmerz nicht vertreiben kann	23
Michael Moskowitz entdeckt, wie man chronische Schmerzen verlernen kann	
2 Ein Mann rennt seinen Parkinsonsymptomen davon . . .	61
Wie Training helfen kann, degenerative Krankheiten zu zähmen und die Demenz zu verzögern	
3 Die Phasen des neuroplastischen Heilens	137
Wie und warum es funktioniert	
4 Neuverdrahtung des Gehirns mit Licht	151
Wie Licht neurale Schaltkreise aufwecken kann	
5 Moshé Feldenkrais: Physiker, Träger des Schwarzen Gürtels, Heiler	203
Die Heilung schwerer Hirnschäden durch bewusstes Bewegen	
6 Ein Blinder lernt sehen	247
Feldenkrais, Buddhismus und andere neuroplastische Methoden	

7 Ein Gerät, das das Gehirn neu startet	281
Neuromodulation und Symptomumkehr	
8 Eine Brücke aus Klang	341
Die ganz besondere Verbindung von Musik und Gehirn	
Anhang 1	423
Ein allgemeiner Ansatz für Schädelhirntraumata und Hirnstörungen	
Anhang 2	427
Matrix Repatterning bei Schädelhirntraumata	
Anhang 3	431
Neurofeedback bei ADS, ADHS, Epilepsie, Angstzuständen und Schädelhirntraumata	
Danksagungen	433
Anmerkungen	439