

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung.....                                     | 7   |
| Was ist Schmerz? .....                              | 11  |
| Die beiden Seiten des Schmerzes .....               | 11  |
| Eine dritte Sichtweise .....                        | 14  |
| Ein Netzwerk ohne Anfang und Ende.....              | 16  |
| Wie entsteht Schmerz? .....                         | 18  |
| Schmerz durch den Körpersinn .....                  | 26  |
| Die Komponenten des Schmerzes .....                 | 39  |
| Schmerz schützt und bestimmt unser Handeln .....    | 40  |
| Schmerz – ein Bestandteil unserer Geschichte .....  | 51  |
| Schmerz als körperliche Selbstentfremdung.....      | 57  |
| Ein neues Körper- und Schmerzkonzept .....          | 66  |
| Die KiD-Übungen.....                                | 67  |
| Was leisten die KiD-Übungen? .....                  | 67  |
| Wie funktionieren die KiD-Übungen?.....             | 68  |
| Körperachtsamkeit .....                             | 71  |
| Wie üben? .....                                     | 72  |
| Die Übungen.....                                    | 75  |
| Die Physiologie des Schmerzes .....                 | 143 |
| Schmerz- und Stressbotenstoffe .....                | 143 |
| Insulinresistenz.....                               | 151 |
| Übersäuerung durch Stress und Bewegungsmangel ..... | 162 |
| Zusammenfassung .....                               | 164 |
| Literatur .....                                     | 167 |