

# Inhalt

<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Was ist Schmerz? . . . . .</b>	<b>11</b>
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
<b>Die KiD-Übungen . . . . .</b>	<b>67</b>
Was leisten die KiD-Übungen? . . . . .	67
Wie funktionieren die KiD-Übungen? . . . . .	68
Körperachtsamkeit . . . . .	71
Wie üben? . . . . .	72
<b>Die Übungen . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>Die Physiologie des Schmerzes . . . . .</b>	<b>143</b>
Schmerz- und Stressbotenstoffe . . . . .	143
Insulinresistenz . . . . .	151
Übersäuerung durch Stress und Bewegungsmangel . . . . .	162
Zusammenfassung . . . . .	164
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>167</b>