

# Inhalt

6	Schmerz ist kein Schicksal ...
8	Schmerz und Bewegung
14	Bewegungsmangel verursacht Schmerzen – Bewegungsaktivität behandelt Schmerzen <i>Dr. Wolfgang Laube</i>
26	Einer der besten Wege ...
28	Die 33 Schmerzfrei-Übungen
48	Schmerzfrei in sieben Wochen – Der Ablauf
52	Die 33 Übungen im Einzelnen
56	15 häufige Schmerzzustände und die richtigen Übungen dagegen
58	Die fünf Phasen der Schmerzfrei-Übungen
61	Übungsteil: 33 Schmerzfrei-Übungen in fünf Phasen
144	Literatur
147	feelingalive® – Lebendige Antworten