

Inhalt

- 6 Schmerz ist kein Schicksal ...
- 8 Schmerz und Bewegung
- 14 Bewegungsmangel verursacht Schmerzen –
Bewegungsaktivität behandelt Schmerzen
Dr. Wolfgang Laube
- 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