

6	Liebe Leserin, lieber Leser	50	Die Sechs-Wochen-Darmkur
8	Über mich und dieses Buch	62	Chronische Schmerzen und die Psyche
13	Das rätselhafte Phänomen Schmerz	75	Ihr neuer Weg
14	Wie ist das mit dem Schmerz?	76	Die Sache mit den Gewohnheiten
24	Das Nervensystem	80	Bestandsaufnahme
30	Erkrankungen im Zusammenhang mit Schmerz	84	Die 60-Tage-Transformation
44	Was Verdauung mit Schmerz zu tun hat	96	Routinen im Alltag
		100	Körperübungen

150 **Die 8 Bewegungsrichtungen
der Wirbelsäule**

152 **Morgensequenz**

154 **Abendsequenz**

156 **Mentalübungen**

160 **Meditation**

168 **Entspannungsverfahren und
Atemübungen**

186 **Weitere Maßnahmen**

196 **Schlussgedanken**

196 **Danksagung**

197 **Stichwortverzeichnis**

199 **Empfehlungen von Valentin
Fröhlich**