

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

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 150 | Die 8 Bewegungsrichtungen
der Wirbelsäule | 196 | Schlussgedanken |
| 152 | Morgensequenz | 196 | Danksagung |
| 154 | Abendsequenz | 197 | Stichwortverzeichnis |
| 156 | Mentalübungen | 199 | Empfehlungen von Valentin
Fröhlich |
| 160 | Meditation | | |
| 168 | Entspannungsverfahren und
Atemübungen | | |
| 186 | Weitere Maßnahmen | | |