

Inhalt

Vorwort 6

Einleitung 8

Die Funktionen des Rückens 15

Schmerz 21

**Die drei Wege zur
nachhaltigen Schmerz-
und Beschwerdefreiheit 57**

Dein Werkzeugkasten 59

Das Schmerzprogramm 71

Das Funktionsprogramm 87

Das Verhaltensprogramm 111

Die Übungen 133

Schlusswort 178

Literaturnachweise 180

QR-Codes 186