

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Die Funktionen des Halswirbelsäule	15
Schmerz	23
Die drei Wege zur nachhaltigen Schmerz- und Beschwerdefreiheit	59
Dein Werkzeugkasten	61
Das Schmerzprogramm	73
Das Funktionsprogramm	93
Das Verhaltensprogramm	117
Die Übungen	139
Schlusswort	182
Literaturnachweise	184
QR-Codes	191