

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