

# INHALT

**Prolog . . . . .** 7

## DAS HINTERGRUNDWISSEN

**Die wahre Geschichte vom Schmerz . . . . .** 12  
Wie Schmerzen entstehen und warum gängige Therapien so oft scheitern

**Die Diagnose – Odyssee oder Lösung? . . . . .** 25  
Warum der erste Schritt zur Schmerzbewältigung ist, den wahren Ursprung der Beschwerden zu erkennen

**Ganzheitlichkeit als Ziel . . . . .** 46  
Weshalb herkömmliche Methoden eben nicht immer ausreichen

**Wo die Schmerzen wirklich sitzen: Über Muskeln, Faszien und Nerven . . . . .** 55  
Wieso so viele Schmerzen einen ganz anderen Ursprung haben als gedacht

**Zeit für neues Denken. . . . .** 66  
Warum die Schulmedizin ihren Ansatz ändern muss, um Schmerzen wirklich zu heilen

**Den wahren Ursachen auf der Spur . . . . .** 87  
Wie die Nerven unsere Wahrnehmung beeinflussen und was sie mit dem Schmerz zu tun haben

**Von der Funktionsstörung zur Strukturkrankheit .** 142  
Warum es so wichtig ist, eine Sensibilität für den eigenen Körper zu entwickeln

# **DIE THERAPIE**

<b>Gewusst wie: Von Wissen und Unwissen . . . . .</b>	<b>178</b>
Weshalb es sich lohnt, als Patient selbst gut Bescheid zu wissen	
<b>Schlüsselregionen der Wirbelsäule: Mit dem Vegetativum verhandeln . . . . .</b>	<b>201</b>
Wo der Ursprung des Schmerzes einen seiner Hauptsitze hat	
<b>Bewegung ist Leben: Vermeidungsverhalten vermeiden . . . . .</b>	<b>210</b>
Warum Sitzen krank macht und Bewegung heilt	
<b>Diagnostik und Behandlung von Hals-, Nacken-, Schulterschmerzen . . . . .</b>	<b>215</b>
Wie man den wahren Schmerzverursachern auf die Spur kommt	
<b>Diagnostik und Behandlung von Spannungskopfschmerzen . . . . .</b>	<b>232</b>
Warum Kopfschmerzen so häufig sind und was sie mit der Muskulatur zu tun haben	
<b>Kreuzschmerzen: Schlimmer als Flöhe hüten . . . . .</b>	<b>235</b>
Wo Schmerzen sich den Weg bahnen und wie sie sich zurückverfolgen lassen	
<b>Medikamente: Zu wenig Wirkung, zu viel Nebenwirkung . . . . .</b>	<b>240</b>
Warum Medikamente uns nicht aus der Schmerzfalle retten	
<b>Hilfe zur Selbsthilfe . . . . .</b>	<b>243</b>
Was Sie selbst gegen die Schmerzen tun können	