

# INHALT

<b>Prolog</b> . . . . .	<b>7</b>
-------------------------	----------

## **DAS HINTERGRUNDWISSEN**

<b>Die wahre Geschichte vom Schmerz</b> . . . . .	<b>12</b>
---------------------------------------------------	-----------

*Wie Schmerzen entstehen und warum gängige Therapien so oft scheitern*

<b>Die Diagnose – Odyssee oder Lösung?</b> . . . . .	<b>25</b>
------------------------------------------------------	-----------

*Warum der erste Schritt zur Schmerzbewältigung ist, den wahren Ursprung der Beschwerden zu erkennen*

<b>Ganzheitlichkeit als Ziel</b> . . . . .	<b>46</b>
--------------------------------------------	-----------

*Weshalb herkömmliche Methoden eben nicht immer ausreichen*

<b>Wo die Schmerzen wirklich sitzen: Über Muskeln, Faszien und Nerven</b> . . . . .	<b>55</b>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------

*Wieso so viele Schmerzen einen ganz anderen Ursprung haben als gedacht*

<b>Zeit für neues Denken.</b> . . . . .	<b>66</b>
-----------------------------------------	-----------

*Warum die Schulmedizin ihren Ansatz ändern muss, um Schmerzen wirklich zu heilen*

<b>Den wahren Ursachen auf der Spur</b> . . . . .	<b>87</b>
---------------------------------------------------	-----------

*Wie die Nerven unsere Wahrnehmung beeinflussen und was sie mit dem Schmerz zu tun haben*

<b>Von der Funktionsstörung zur Strukturkrankheit</b> .	<b>142</b>
---------------------------------------------------------	------------

*Warum es so wichtig ist, eine Sensibilität für den eigenen Körper zu entwickeln*

# **DIE THERAPIE**

## **Gewusst wie: Von Wissen und Unwissen . . . . . 178**

*Weshalb es sich lohnt, als Patient selbst gut Bescheid zu wissen*

## **Schlüsselregionen der Wirbelsäule: Mit dem Vegetativum verhandeln . . . . . 201**

*Wo der Ursprung des Schmerzes einen seiner Hauptsitze hat*

## **Bewegung ist Leben: Vermeidungsverhalten vermeiden . . . . . 210**

*Warum Sitzen krank macht und Bewegung heilt*

## **Diagnostik und Behandlung von Hals-, Nacken-, Schulterschmerzen . . . . . 215**

*Wie man den wahren Schmerzverursachern auf die Spur kommt*

## **Diagnostik und Behandlung von Spannungskopfschmerzen . . . . . 232**

*Warum Kopfschmerzen so häufig sind und was sie mit der Muskulatur zu tun haben*

## **Kreuzschmerzen: Schlimmer als Flöhe hüten . . 235**

*Wo Schmerzen sich den Weg bahnen und wie sie sich zurückverfolgen lassen*

## **Medikamente: Zu wenig Wirkung, zu viel Nebenwirkung. . . . . 240**

*Warum Medikamente uns nicht aus der Schmerzfalle retten*

## **Hilfe zur Selbsthilfe . . . . . 243**

*Was Sie selbst gegen die Schmerzen tun können*