

Inhalt

Vorwort

9

1. Warum Sie sich keinesfalls mit Schmerzen abfinden sollten	11
Was Sie über Schmerzen wissen sollten	12
Zum Glück haben wir Schmerzen	12
Warum eine Schmerzbehandlung bei Schmerzen nicht sinnvoll ist	15
Weshalb Schmerztabletten keine Rückenschmerzen lösen	17
Wie Schmerztabletten das Verletzungsrisiko erhöhen	18
Finden Sie sich nie mit Schmerzen ab	20
2. Schmerzmythen aufgedeckt	23
Warum Bettruhe das Schlimmste ist, was einem verordnet werden kann	24
Die Wahrheit über Arthrose	26
Wer Entzündungen nicht behebt, stirbt früher	29
Warum knackende Wirbel zu Schlaganfällen führen können	30
Die Faszienrolle: ein Feind für unsere Bandscheiben?	34
Das Zwerchfell: mehr als nur ein Verantwortlicher für	
Rückenschmerzen, Sodbrennen und Migräne	37
Rückenschmerzen durch falsche Atmung?	40
Warum man Rückenschmerzen auch auf der Vorderseite des Körpers behandeln sollte	43
Weshalb unbehandelte Narben unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen können	45

3. Aha-Momente für einen gesunden Körper	49
Die Lebensenergie-Theorie	50
Muskulatur lässt sich nicht dehnen	52
Richtige Dehnung geht einem auf die Nerven	54
4. Alles eine Frage der Haltung	57
Warum falsches Gehen krank machen kann und wie es richtig geht	58
Die Wahrheit über den Hallux valgus: warum er nur das Symptom ist und nicht das Problem	62
Korrekte Haltung lernt sich früh: warum das Baby krabbeln muss	65
Der intelligente Körper: So bringen wir uns auch als Erwachsene noch Haltung bei	67
Das Körperhaltungsparadoxon	70
Wie falsche Handynutzung Kopfschmerzen verursacht	71
Fehlhaltungen des Körpers nicht nur analysieren, sondern auch korrigieren	73
Warum Symmetrie der Schlüssel zu einem gesunden Körper ist	75
5. Die optimale Grundlage für Schmerzfreiheit	77
Das Schmerzfrei-Mindset	78
Das Mind-Body-Geheimnis	80
Schmerzreduktion durch Muskelmeditation	82

6. Was Sie wissen müssen, damit Ihre Schmerzfrei-Übungen auch wirklich effizient sind	87
»Three minutes a day keep the doctor away«	88
Gezielte Kompensation für mehr Lebensqualität	89
Funktionell statt konventionell	91
Die drei Säulen der effektiven Kräftigung	95
Die 66-Tage-Regel	100
Das 168-Stunden-Wunder	103

7. Das ganzheitliche Alltagsprogramm für ein schmerzfreies Leben	105
Die 3-Minuten-Muskelgedächtnis-Routine	106
Akut-Übungen	110
Bonus-Übungen	140

8. Fragen, die Sie auf der Suche nach einem guten Therapeuten stellen sollten	153
--	-----

Fazit	159
Dank	161
Verzeichnis der Übungen	162
Literatur- und Quellenverzeichnis	165