

Inhalt

Die neurologische Lücke schließen.....	6
Kapitel 1: Die Ursache von Schmerz.....	9
Was ist Schmerz und wie entsteht er?	10
Die Schmerzspirale.....	12
Schmerz – ein multifaktorielles Phänomen.....	17
Schmerz hat viele Gesichter	20
So nutzen Sie dieses Buch	22
Kapitel 2: Neuronale Grundlagen – der erste Schritt zur Schmerzfreiheit.....	25
Die wichtigste Aufgabe des Gehirns.....	26
Aufbau und Funktion von zentralem und peripherem Nervensystem	27
Das periphere Nervensystem – Kommunikationsweg zwischen Körper und Gehirn	41
Die Funktionsweise des Nervensystems	46
Die informationsgebenden Systeme für das Gehirn.....	49
Ohne Energie geht's nicht.....	56
Kapitel 2: Testen als Grundlage für Ihren Erfolg...	61
Die richtigen Übungen für das gewünschte Ziel evaluieren.....	62
Die einfachste Bewertungsmethode – Beweglichkeitstests	65
Sehen als Testmöglichkeit	70
Machen Sie Ihren Schmerz messbar.....	73
Führen Sie ein Schmerztagebuch	74

Kapitel 4: Neurozentrierte Ansätze bei verschiedenen Schmerzbildern	79
Wie Sie neurozentriertes Training erfolgreich umsetzen	80
Gelenkschmerzen – vom Sprunggelenk bis zum Kopf	82
Viszerale Schmerzen	98
Chronische Schmerzen	100
Kapitel 5: Neurozentrierte Übungen bei Schmerzen	107
Sensorische Rehabilitation	108
Mobilisationsübungen nach dem Spiegelgelenkkonzept zur Schmerzlinderung	115
Nervenentspannung – die Informationsübertragung verbessern ...	160
Augentraining für mehr Sicherheit	178
Gleichgewichtsübungen	198
Atemübungen	212
Übungen für die Innenwahrnehmung	222
Kapitel 6: Basics für eine gesunde Ernährung	245
Der Einfluss von Ernährung auf Schmerzen	246
Das Testprinzip für eine optimale Ernährung	246
Eine gesunde Basis	250
Die Gelenkgesundheit von innen unterstützen	265
Kopfschmerzen und Migräne – das Gehirn in der Energiekrise	268
Viszerale Schmerzen mit einer darmfreundlichen Ernährung lindern	272
Über die Autoren	278
Dank	280
Weiterführende Literatur	280
Verwendete Materialien und Apps	282
Überblick über die Übungen	285