

# Inhalt

Die neurologische Lücke schließen. ....	6
<b>Kapitel 1: Die Ursache von Schmerz. ....</b>	<b>9</b>
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
<b>Kapitel 2: Neuronale Grundlagen – der erste Schritt zur Schmerzfreiheit. ....</b>	<b>25</b>
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
<b>Kapitel 2: Testen als Grundlage für Ihren Erfolg. ...</b>	<b>61</b>
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

<b>Kapitel 4: Neurozentrierte Ansätze bei verschiedenen Schmerzbildern . . . . .</b>	<b>79</b>
Wie Sie neurozentriertes Training erfolgreich umsetzen . . . . .	80
Gelenkschmerzen – vom Sprunggelenk bis zum Kopf . . . . .	82
Viszerale Schmerzen . . . . .	98
Chronische Schmerzen . . . . .	100
 <b>Kapitel 5: Neurozentrierte Übungen bei Schmerzen . . . . .</b>	 <b>107</b>
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
 <b>Kapitel 6: Basics für eine gesunde Ernährung . . . . .</b>	 <b>245</b>
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