

Kurt Mosetter und Reiner Mosetter

# Schneller schmerzfrei mit der KiD-Methode

Beweglich in Faszien und Muskeln

Patmos Verlag

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
Was ist Schmerz? . . . . .	11
Die beiden Seiten des Schmerzes . . . . .	11
Eine dritte Sichtweise . . . . .	14
Ein Netzwerk ohne Anfang und Ende . . . . .	16
Wie entsteht Schmerz? . . . . .	18
Schmerz durch den Körpersinn . . . . .	26
Die Komponenten des Schmerzes . . . . .	39
Schmerz schützt und bestimmt unser Handeln . . . . .	40
Schmerz – ein Bestandteil unserer Geschichte . . . . .	51
Schmerz als körperliche Selbstentfremdung . . . . .	57
Ein neues Körper- und Schmerzkonzept . . . . .	66
Die KiD-Übungen . . . . .	67
Was leisten die KiD-Übungen? . . . . .	67
Wie funktionieren die KiD-Übungen? . . . . .	68
Körperachtsamkeit . . . . .	71
Wie üben? . . . . .	72
Die Übungen . . . . .	75
Die Physiologie des Schmerzes . . . . .	143
Schmerz- und Stressbotenstoffe . . . . .	143
Insulinresistenz . . . . .	151
Übersäuerung durch Stress und Bewegungsmangel . . . . .	162
Zusammenfassung . . . . .	164
Literatur . . . . .	167