

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