

DIE GROÖE

SCHMERZ-LÜGE

**Was dir
die Schulmedizin
verschweigt
und wie du deine
Schmerzen auf
natürliche
Weise linderst**



CLAUDIO TRENTO

Claudio Trento

Die große Schmerzlüge

*Was dir die Schulmedizin verschweigt
und wie du deine Schmerzen auf
natürliche Weise linderst*

Die große Schmerzlüge

Claudio Trento

© 2021, Claudio Trento

Dieses Buch ist in Zusammenarbeit mit Sprachwissenschaftlerin und Expertin Anna Zofia Kaltner von Anna Kaltner Copywriting & Consulting entstanden.

Hergestellt in Deutschland.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die Rechte der Verbreitung, der Vervielfältigung, der Übersetzung, des Nachdrucks und der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere elektronische Verfahren sowie der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, dem Verlag vorbehalten. Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in diesem Werk trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Autors oder des Verlages ausgeschlossen ist.

Inhalt

Kapitel I

„Die große Schmerzlüge“	9
-----------------------------------	---

Kapitel II

Der große Schmerz-Mythos.	15
Was will uns der Schmerz in Wahrheit mitteilen?.	20
Was beschreibt nun als die genaue Funktion hinter einem Schmerz?.	23

Kapitel III

Schmerz und Bewegung	31
--------------------------------	----

Kapitel IV

Was mich meine eigene Schmerzgeschichte gelehrt hat	37
--	----

Kapitel V

Das neue Bewusstsein über die Top 5 Schmerzbeschwerden.	47
Migräne	48
Bandscheibenvorfall, Rücken- bzw. Kreuzschmerzen	49
Skoliose	51
Asthma bronchiale	51
Schlafprobleme	52

Kapitel VI

Biokinetik	57
Heilung ohne Skalpell	57
Schlüsselprinzip Muskeln	58
Wie und was kann mit Bio- kinematik also therapiert werden?	60
Schlusswort.	62
Danksagungen.	66
Über den Autor	68
Quellenverzeichnis	70



KAPITEL I

„Die große Schmerzläge“

Ein Buch mit einer Mission

Wir schreiben das Jahr 1990. Eine für die meisten Menschen da draußen ganz normale, milde Frühlingsnacht, gegen Ende Mai. Eine Zeit, in der die Tage immer länger werden, die Natur schrittweise immer mehr und mehr zum Leben erwacht, die Vögel fröhlich zwitschern, alles grünt und die menschlichen Gemüter erfreut.

Eine idyllische Zeit für die meisten von uns. Jedoch nicht für einen kleinen vierjährigen Jungen, der in besagter Frühlingsnacht in seinem Bett liegt und vor lauter Schmerzen kein Auge zubekommt. Der sich von seinem Leben nichts sehnlicher wünscht, als einfach nur gesunde Hände zu haben. Ein Junge, der Tag für Tag und Nacht für Nacht einem pausenlosen, höllischen Juckreiz ausgesetzt ist und sich dadurch tiefe und blutige Fleischwunden kratzt. Ein Junge, der auf seinen eigenen Schweiß heftig allergisch reagiert und dessen Alltag von schwerem Asthma, depressiven Stimmungsschwankungen, pochenden Migränen sowie extrem schmerzhaften Entzündungen geprägt ist.

Liebe Leserin, lieber Leser. Die Zeilen, die du soeben gelesen hast, beschreiben meine Kindheit und meine Jugend. Sie schildern exakt meine ersten Erinnerungen, die ich imstande bin, mir ins Gedächtnis zu rufen. Es ist mir bewusst, dass das Beschriebene nicht wirklich dem entspricht, was in Allgemeinheit unter einer glücklichen Kindheit verstanden wird. Jedoch entsprechen eben diese Schilderungen genau meiner damaligen Realität.

Es ist also durchaus naheliegend, dass ich mir vom Leben nichts sehnlicher gewünscht habe, als einfach "nur" gesund zu sein. Mein innerer Antrieb und meine Motivation waren dabei so stark, dass ich im Alter von 19 Jahren den Entschluss fasste, mich ausgiebig mit den Themen Gesundheit, Ernährung und Fitness zu beschäftigen. Stets mit meinem großen Ziel vor Augen – einem schmerzfreien und uneingeschränkten Leben.

Und so begab ich mich schließlich auf diese spannende Reise und erforschte nahezu alles, was mit den Themen chronische Schmerzen, Symptomatik, Bewegung, Therapiemethodik bis hin zur Ernährung und Biokinematik in Verbindung steht. Meine Forschungen und Weiterbildungen wie auch der unermüdliche Drang nach mehr Lebensqualität ermöglichten mir, tiefer in die Materie einzusteigen und dadurch wieder zu meiner wahren Essenz zurückzufinden mit dem Effekt, dass ich heute ein gänzlich uneingeschränktes Leben frei von jeglichen Schmerzen, Allergien oder sonstigen Unverträglichkeiten genieße.

Auf den weiteren Seiten dieses Buches werde ich dir noch weitere und tiefere Einblicke in mein Leben sowie diese Materie geben, mit dem Ziel, dir die Augen zu öffnen und dir Wege aufzuzeigen, wie auch du dir ein schmerzfreies

Leben in Gesundheit und einer guten Körperversfassung ermöglichen kannst.

Hand aufs Herz... Ich erzähle dir all das hier nicht, um Mitleid oder Bewunderung zu ernten oder gar anzugeben. Vielmehr geht es mir darum, dass du und alle Menschen, die dieses Buch hier lesen, ein neues Gesundheitsbewusstsein aufbauen und dadurch lernen, die Signale, die uns unser Körper aussendet – zum Beispiel in Form eines Schmerzes oder einer Verspannung – im ersten Schritt rechtzeitig zu erkennen, zweitens richtig zu deuten und schließlich die entsprechenden Maßnahmen zu setzen.

Wenn der Körper schreit und mit dir spricht, dann will er auch Antworten bekommen. Es verhält sich de facto so, wie in einer gut funktionierenden Beziehung; es geht darum, die richtige Kommunikation zu finden, sodass der Körper es auch versteht und daraufhin die entsprechenden Änderungen vornimmt, die er möchte und braucht, um weiterhin gesund zu funktionieren. Unser Körper ist nämlich ein höchst intelligentes Konstrukt – ein wahres Wunderwerk!

Der Mensch per se ist ein wunderbares Naturprodukt. Wir tragen alle in uns ein System, das uns an die Natur angepasst hat. Mittlerweile ist es jedoch so, dass wir die Natur immer mehr an uns angepasst und uns schrittweise immer mehr von unserem eigenen Körper entkoppelt haben.

Das mag jetzt für dich im ersten Moment etwas unklar und vielleicht auch etwas spooky klingen, aber keine Panik – im weiteren Verlauf dieses Buches erkläre ich dir Schritt für Schritt, was damit genauer gemeint ist. Was ich dir jedoch damit sagen möchte, ist, dass es unsere Aufgabe ist, diese naturgegebene Sprache unseres

Körpers wieder zu lernen, um dieses wundervolle System unseres Menschseins wieder zu verstehen und dadurch jegliche Form von Krankheiten, Unverträglichkeiten und Schmerzen lösen zu können.

Und genau diese Sprache und diese großartige Beziehung zum eigenen Körper kann man lernen und auch aufbauen. Genau das Gleiche habe auch ich gemacht und bin heute ein durch und durch gesunder und glücklicher Mensch.

Liebe Leserin, lieber Leser. Ich habe dieses Buch genau FÜR DICH geschrieben. Für den Laien, dem die lateinischen und altgriechischen medizinischen Fachausdrücke fremd sind, für jeden normalen Menschen, der keine magischen und heilenden Zauberkräfte besitzt. Für DICH, der / die vielleicht mit der einen oder anderen gesundheitlichen Geschichte gerade zu kämpfen hat. Und für alle, die dafür offen sind, eine neue, der klassischen Schulmedizin fremde, Ansichtsweise auf das Thema chronischer Schmerz sowie Krankheiten zu richten, um in weiterer Folge einen Weg für sich selbst raus aus diesem Teufelskreis der ständigen gesundheitlichen Rückschläge zu finden.

Meine Herzensangelegenheit ist es, mit diesem Buch und mit meinem Wirken so vielen Menschen wie möglich die Augen und die Herzen zu öffnen im Hinblick auf unsere wahre Ursprungsgeschichte, sodass auch sie wieder selbst in die Fähigkeit kommen, sich selbst zu helfen und auf natürliche Art und Weise – im vollsten Einklang mit sich selbst – ihre Themen, Schmerzen und Krankheiten zu lindern, wenn nicht sogar zu heilen.

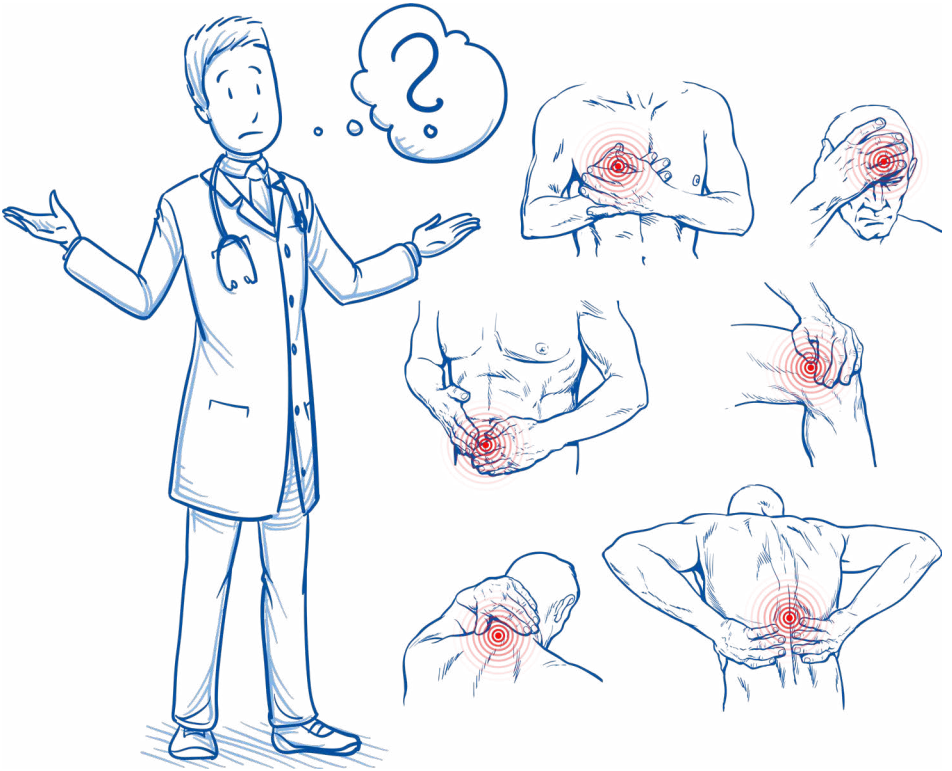
Dass es möglich ist, beweist unter anderem meine Geschichte. Ich bin außerdem ein Freund von einfachen und pragmatischen Lösungen. Und das Beste daran ist – wir tragen diese Lösung bereits alle in uns! Du hast

es bereits IN DIR! DU hast es in der Hand und niemand anderer sonst! Niemand von Außen kann ein Problem lösen, welches im Inneren ihren Ursprung hat. Nur du selbst. Und dazu möchte ich dir mit diesem Buch den Mut geben.

**Schön, dass du diesen ersten Schritt gehst –
mach das Beste draus!**

Dein

Claudio Trento



KAPITEL II

Der große Schmerz-Mythos

*Was dir die Schulmedizin
niemals verraten wird*

Eine Frage, die die Menschheit seit eh und je beschäftigt, ist: Was genau ist eigentlich Schmerz und wie kommt es dazu? Warum existiert Leid und warum haben wir Menschen Schmerzen und was können wir dagegen unternehmen?

An dieser Stelle stehen wir bereits vor dem ersten Problem in diesem Kontext. Du musst nämlich wissen, dass es – so schockierend das jetzt klingen mag – so etwas, wie eine einheitliche Schmerztheorie gar nicht gibt. Sowohl in der Schmerztheorie, wie auch in der Schmerztherapie herrscht ein einziges großes Durcheinander sowie zahlreiche Diskrepanzen.

Im Jahr 1979 wurde folgende generelle Definition für “Schmerz” getroffen:

“*Der Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potenzieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.*”¹

Eine äußerst generalisierte und fachliche Beschreibung von einem Zustand, der so individuell ist, wie der betroffene Mensch selbst. Lass uns also hier in diesem Punkt schon mal vorab für etwas Klarheit sorgen.

Meine Definition ist da etwas einfacher und – wie ich denke – auch greifbarer:

„Schmerz ist die Aufforderung zu einer Veränderung. Er ist als eine Sprache des Körpers zu betrachten.“

Alles, was wir jetzt nur noch tun müssen, ist es, diese Sprache zu verstehen und auch (in der richtigen Sprache) unserem Körper zu antworten.

Hierfür möchte ich dich auf einen kleinen Exkurs in die Evolution mitnehmen...

Starten wir gleich mit einer nicht alltäglichen Behauptung, die dir jetzt höchstwahrscheinlich etwas befremdlich vorkommen wird:

“Der Mensch ist für den heutigen Alltag NICHT gebaut.”

Was meine ich damit?

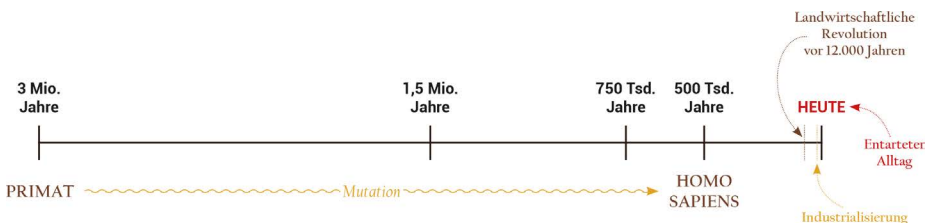
Der Mensch sich über hunderttausende von Jahren entwickelt. Alle Anpassungen über all diese Zeiten hinaus dienten einzig und allein einem Hauptgrund: dem Überleben. Wenn wir der Evolutionstheorie unseren Glauben

schenken, dauerte der Weg vom Primaten zum Mensch Homo sapiens 2 bis 3 Millionen Jahre. Eine Änderung der Umgebung hat den Primaten dazu veranlasst, eine Veränderung von sich selbst einzuleiten. Diese Veränderung nennt man Mutation. Eine Mutation kann bis zu 50 Generationen dauern und eine Generation wird mit 30 Jahren gerechnet. Das bedeutet – wenn der Mensch Homo Sapiens seit ungefähr fünfhunderttausend Jahren auf dieser Erde wandelt, haben wir eine ganze Zeit damit verbracht um uns an unsere Natur und Umgebung anzupassen. Wir haben also im Laufe dieser Zeit eine Funktionsweise für uns entwickelt, die es uns ermöglicht, zu überleben. Im vollkommenen Einklang mit der Natur.

Wo liegt nun das Problem für uns heute?

Die Sache ist eben die, dass sich heutzutage unser Alltag enorm von der Natur und von unserem Ursprung entfernt hat. Wir sind es, die die Natur an uns angepasst haben und uns so von unserer quasi Uressenz ganze Lichtjahre entfernt und von der Natur entkoppelt haben.

Tatsache dabei ist jedoch, dass die Funktionsweise des Menschen immer noch an die Natur angepasst ist. Erfüllen wir diese naturverbundene Funktion nicht, wird sich unser Körper melden in Form von Schmerz und Krankheit. Ergo, ist hier eine permanente Dissonanz im Spiel.



Ich gebe dir hier mal ein paar richtig harte und ernüchternde Fakten mit – einfach zum Nachdenken und Wirken lassen:

- Migräne und Rückenschmerzen waren früher eine Wohlstandskrankheit – heute sind sie eine wahre Volksseuche.
- Deutschland ist Weltmeister im Operieren am Bewegungssystem.
- 54 Millionen Menschen leiden regelmäßig an Kopfschmerzen. Jeder zwanzigste Bürger täglich.
- Nach aktuellem Stand der Wissenschaft sind rund 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen bekannt. 38,4% leiden unter Migräne und 53,6% an Spannungskopfschmerzen.²
- 25 Millionen Menschen leiden an Spannungskopfschmerzen. Hierbei liegt die Ursache ganz klar im Bewegungsapparat.³
- 80% aller Rückenleiden liegen muskulären Verspannungen zugrunde.
- Bei jedem Dritten wird vorschnell operiert, weil die Patienten fürchten, ohne Operation ihren Beruf nicht ausüben zu können.
- Bei 80 bis 99% aller von Rückenschmerzen geplagten Patienten kann keine eindeutige Diagnose gestellt werden.⁴
- Rund sechzigtausend Bandscheibenvorfälle werden jährlich operiert.⁵
- Laut DAK leiden 75% aller Arbeitnehmer unter Rückenschmerzen, viele davon chronisch.⁵
- Fast jeder zehnte Krankheitstag ist auf Rückenschmerzen zurückzuführen.

- In Deutschland entstehen durch das Thema Schmerz jährlich ca. 50 Milliarden Euro Kosten. Das sind ganze 2% des Bruttoinlandsproduktes.⁶
- Im Jahr 2003 hatten bereits 55% aller Berufstätigen mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen. 2017 waren es 75% – also 1,5 mal so viele.
- In den Jahren 2007 bis 2016 stieg die Zahl der stationären Behandlungen zum Thema Schmerz um satte 80%.⁷

Bitte verstehe mich jetzt nicht falsch...

Ich will dir mit meinen Ausführungen nicht sagen, dass du dich jetzt ausschließlich, wie unsere Ur-Vorfahren bewegen und leben sollst, wie es uns die Natur vorge-schrieben hat. Was ich dir mitgeben möchte, ist, dass du einfach achtsamer durch dein Leben gehst und dir darüber bewusst wirst, was “natürlich” und “unnatürlich” ist. Dadurch gelingt es dir am Ende, die Sprache deines Kör-pers rechtzeitig und richtig zu erkennen und zu deuten, um in weiterer Folge in Heilung zu gehen.

Dazu folgen jetzt ein paar mehr Details...

Was will uns der Schmerz in Wahrheit mitteilen?

Schmerz teilt uns immer eine Veränderung im Körper mit. Dies kann beispielsweise in Form eines Unfalls, einer Verletzung oder durch ein angewöhntes gestörtes Bewegungsmuster entstehen, welches dazu führen kann, dass bestimmte Kraft- und Spannungsverhältnisse im Körper nicht mehr ausgeglichen sind und dadurch Kompensationen entstehen. Kurz gefasst: Die Balance ist gestört. Allerdings kann es je nach individueller Situation oftmals unterschiedlich lange dauern, bis sich der Schmerz tatsächlich zu erkennen gibt. Mal passiert es direkt, aber mal schleicht sich ein Schmerz auch über Jahre hinweg ein, bevor er entsteht.

Des Weiteren darf man nicht außer Betracht lassen, dass die Schmerzwahrnehmung bei jedem Menschen vollkommen unterschiedlich ist. Jede(r) nimmt Schmerzen auf eine andere Art und Weise wahr; egal, ob Frau oder Mann. Durch die Verabreichung von Schmerzmedikamenten wird lediglich das Gewöhnungspotenzial im Gehirn und im Nervensystem angepasst. Schmerzmittel blockieren also einfach nur die Weiterleitung der Schmerzsignale.

Im Grunde genommen haben Schmerzmittel auf längere Sicht eine fatale Folge: die eigene Schmerzgrenze wird dabei gesenkt, wodurch man später wesentlich sensibler auf Schmerzen reagiert. Nicht ohne Grund lässt sich dieser Sachverhalt ideal mit der Suchtproblematik vergleichen: vermehrter Schmerzmittelkonsum führt zu einer höheren Toleranz, wodurch immer und immer mehr davon benötigt wird. Deshalb gibt es auch mehr als genug Menschen unter uns, die der Medikamentensucht verfallen sind. Die Dunkelziffer will ich mir gar nicht erst ausmalen...

Schmerz ist somit meines Erachtens vereinfacht gesagt: eine kranke beziehungsweise fehlerhafte Bewegung. Er ist somit das Resultat einer Fehlprogrammierung unserer Bewegungsmuster. Im Kapitel "Schmerz und Bewegung" gehe ich noch näher im Detail auf dieses Thema ein.

Wir sind uns also einig – Schmerzen sind Signale des Körpers. Es sind Hinweise darauf, dass irgendetwas nicht mit rechten Dingen zugeht und dass etwas nicht richtig funktioniert.

Was wir hierbei jedoch nicht außer Betracht lassen dürfen, ist folgende Frage: Besteht die Möglichkeit, dass unser Gehirn nur denkt, dass etwas nicht richtig funktioniert? Falls, dem so ist, müssen wir uns nämlich auch immer Folgendes vor Augen halten: WIR SELBST sind es, die unserem Körper die Befehle zur Anpassung erteilen!

Das bedeutet – und das ist vermutlich ein Denkansatz, den du so bis dato noch nicht gehört hast – dass es auch immer an uns liegt, wenn unser Gehirn ein falsches Muster gespeichert hat. Wir sind es also, die hier die vollste Verantwortung tragen.

Der Körper kommuniziert also durch die Schmerzen mit unserem Gehirn und dabei werden Botschaften direkt an unser Bewusstsein übermittelt. Es ist ein Weg, auf dem unser Gehirn mit uns in die Kommunikation tritt.

Unsere Knochen haben hingegen keinen direkten Einfluss auf die Bewegungsbahn des Körpers, es ist also viel eher das myofasziale System, welches aus dem Bindegewebe und den Muskeln unseres Körpers besteht, die hier die Hauptverantwortung tragen und die Bewegungsbahnen steuern und folglich auch verändern kann.

Schmerz per se entsteht im Gehirn durch eine Reizung der sogenannten Nozizeptoren (Schmerzrezeptoren),

welche potenziell zu Schmerzen sowie Gewebeschädigungen führen könnte.

Die Stelle im Körper, wo der eigentliche Schmerz am Ende von uns Menschen wahrgenommen wird, ist somit lediglich eine Art von "Sendestation." Das Signal "Schmerz" wird in nächster Folge durch die Nervenbahnen zu unserem Gehirn weitergeleitet. Die Fachleute sprechen hier von einer neuronalen Transduktion. Du kannst dir also deine Nerven quasi als das "Übertragungskabel" und die direkte Verbindungsleitung zum Gehirn vorstellen. Besagte Übertragung dauert gerade mal ca. 50 Millisekunden zum zentralen Nervensystem bzw. zum Gehirn und danach nochmal weitere 50 Millisekunden zurück zum Schmerzgebiet. Zeitangaben, die für uns "Normalos" gar nicht greif- oder messbar sind.

Wenn nun dieses "Übertragungskabel", welches die schmerzende Stelle im Körper mit dem Gehirn verbindet, getrennt wird, können in weiterer Folge natürlich auch keine Daten mehr übertragen werden. Somit wird auch der Schmerz nicht mehr von uns wahrgenommen. Dieses Phänomen kommt beispielsweise bei jeder Querschnittslähmung zu tragen.

Schauen wir uns doch jetzt noch ein bisschen genauer an, wie es denn überhaupt zu dieser Reizung der Schmerzrezeptoren überhaupt kommt.

Nehmen wir mal zum Beispiel an, du schneidest dich beim Kochen mit dem Messer in den Finger. Dabei handelt es sich evident um eine Einwirkung von Außen (exogen), welche zeitabhängig ist. Somit findet sich auch schnell die Antwort auf die Ursache der Reizung.

Wie verhält es sich jedoch bei internen (endogen) und somit zeitunabhängigen Reizungen?

Nehmen wir uns dafür mal folgendes Beispiel zur Veranschaulichung her:

Wenn in einem Autoreifen nicht genug Luft vorhanden ist, wird die Funktion gestört. Dabei darf man jedoch im Vordergrund behalten, dass weder der Reifen noch das Auto in ihrer Struktur beschädigt sind. Der Reifen kann hier also mit dem internen Schmerz verglichen werden.

Was will dir dieses Beispiel nun sagen?

Nur weil du Schmerzen an einer bestimmten Stelle in oder an deinem Körper verspürst, bedeutet das nicht immer zwingend, dass auch eine Gewebeschädigung vorliegt. Der Schmerz signalisiert dir lediglich, dass eine Funktion deines Körpers auf irgendeine Art und Weise gerade gestört ist und einfach wieder hergestellt werden sollte.

In Bezug auf unsere Reifen-Analogie würde das bedeuten, dass wir auf die Tankstelle fahren und den Reifen einfach wieder ordnungsgemäß mit Luft befüllen müssen. Und das natürlich am besten rechtzeitig bevor es zu ernstern negativen Konsequenzen, wie Achsen-Beschädigung oder ähnlichem, am Auto (= unserem Körper) kommt.

Wenn du dir also dieses Verständnis von Schmerz immer vor Augen hältst, wirst du automatisch von heute an eine andere Perspektive für diese Materie gewinnen und auch anders mit diesem Thema umgehen.

Was beschreibt nun als die genaue Funktion hinter einem Schmerz?

Mein absolutes Mantra ist, dass ein Schmerz immer an eine Bewegung gekoppelt ist. Schmerz hat also in diesem Kontext die Aufgabe, unseren Körper vor kritischen und potenziell gefährlichen Bewegungen – wie Überlastung oder Verschleiß – zu schützen. Deshalb wird auch in

einer Muskelfunktionskette der gesündeste und stärkste Muskel zugunsten der funktionsgestörten Muskeln ausgebremst. Folglich kann sich also unser Körper dadurch de facto vor sich selbst schützen. Ich persönlich empfinde das als ein absolut faszinierendes Phänomen und einen weiteren Beweis dafür, was der menschliche Körper für ein Wunderwerk ist.

Als perfektes Beispiel kann uns an dieser Stelle ein klassischer Knochenbruch dienen. Dazu musst du wissen, dass die Strukturen rund um den Bruch nur insoweit ohne Schmerzen bewegt werden können, dass kein weiterer Schaden am Bruch selbst entsteht und der Heilungsprozess nicht unterbrochen wird. Somit wird der Schmerz erst in der Bewegung vor dem zu schützenden Gebiet eintreten und sich dann auch entsprechend bemerkbar machen.

Diese besagte biologische und naturgegebene Schutzfunktion kann jedoch ihre Funktionalität verlieren, wenn der Schmerz über einen längeren Zeitraum anhält und dadurch Bewegungsmuster fehlerhaft in unserem System programmiert werden.

Fatale Folgen davon können dann fehlgesteuerte Signale deines Körpers sein, die nicht adäquate Reize der Schmerzrezeptoren kommunizieren und dadurch schließlich den endgültigen Heilungsprozess behindern. Sie können nämlich dabei eine Kompensationen und Schonhaltung hervorrufen, welche wiederum kranke und belastende Bewegungsmuster zufolge haben kann. Es ist ein wahrer Teufelskreis, denn wenn besagte Kompensationsmuster auf eine lange Dauer unbeachtet und unbehandelt bleiben, besteht die Gefahr, dass dies schnell zu einem chronischen Krankheitsfall mutiert.

Wie du aus meinen Ausführungen also erkennen kannst, sind Schmerzen somit direkt mit Bewegung gekoppelt und können dadurch verstärkt wahrgenommen werden oder aber die Schmerzsituation generell verbessern. Es

ist auch nicht der Schaden im bzw. am Gewebe per se, der zum Schmerz führt, sondern die Bewegung bei einer vorhandener Schädigung. Somit kann also die Wahrnehmung von Schmerzen als eine Komponente eines größeren Ganzen betrachtet werden.

Hierfür habe ich noch einen kleinen Denkanstoß für dich...

Bestimmt hast du schon einmal davon gehört oder bist vielleicht auch selbst dieser Überzeugung, dass Schmerzen auf eine unmittelbare Gefahr hinweisen bzw., dass in unserem Körper gerade etwas richtig Lebensbedrohliches vorsich geht. Demnach müssten jedoch alle lebensbedrohlichen Krankheiten uns unsagbare Schmerzen bereiten, was jedoch nicht der Fall ist. Denk einmal gerne darüber etwas tiefer nach...

~~~~~  
*„Schmerz  
ist die Auf-  
forderung zur  
Veränderung.“*  
~~~~~

Weißt du noch, als ich eingangs dir gesagt habe, dass es genauer Betrachtet ein Problem mit der Schmerztheorie gibt? Schauen wir uns dieses Thema doch nochmal etwas im Detail an.

Meiner Meinung nach ist jeder Arzt, Mediziner, Therapeut, Trainer und jeder andere Mensch, der einen Heilberuf ausübt, an der Weiterentwicklung und dem medizinischen Fortschritt beteiligt. Dadurch das ich selber (wenn nicht gerade Corona ist) an die 200 Seminartage im Jahr für Heilberufler abhalte und dadurch eine Vielzahl verschiedenster Berufsrichtungen (Osteopathen, Physiotherapeuten, Personal Trainer usw.) in Aktion gesehen habe, bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass die vermeintlich besten diejenigen sind, die offen in ihren Methoden sind und mit dem Patienten bzw. Klienten sich auf Augenhöhe austauschen – und das vollkommen unabhängig von ihrem Ausbildungsstatus. Einfach jene Menschen, die ihr Gegenüber im Bewusstsein schulen und ihm klarmachen, dass die Verantwortung ganz klar bei einem selbst zu finden ist, wie ich dir bereits vorhin versucht habe zu verdeutlichen.

Hierbei spielt es auch überhaupt keine Rolle, ob es sich dabei um einen Fitness Trainer oder einen Chefarzt einer renommierten Klinik handelt... Am Ende des Tages zählt einzig und allein die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen und zwar nicht als Zwischenzustand, sondern langfristig und nachhaltig. Was ja schließlich mit höchster Wahrscheinlich unser aller Ziel für unser Leben ist.

Die Schmerztherapie ist jedoch leider weiterhin ein ungelöstes Problem. Die Forschungen zielen dabei immer mehr darauf ab, dass jegliche Gegebenheiten im Körper

zusammenhängen. Damit werden Dinge und Erkenntnisse, die traditionell eigentlich schon vor Jahrhunderten gemacht wurden, zu Teil immer klarer bewiesen, was selbstverständlich richtig gut ist und uns allen neue, großartige Möglichkeiten bietet. Damit wurde definitiv ein riesiger Meilenstein erreicht, der große Hoffnungen macht.

Ich gebe dir noch ein kleines Beispiel, damit dir diese Verwirrtheit in der Schmerzbehandlung etwas deutlicher aufgezeigt wird:

Ein Physiotherapeut lernt im Rahmen seiner Ausbildung jede Menge verschiedener Techniken, wie er einen Schmerz bei seinen Patienten lösen kann. In der Praxis sieht es dann am Ende folgendermaßen aus: die eine Methode wird bei einem Schmerzpatienten angewandt und schlägt nicht an. Also wird die nächste ausprobiert. Dieses Spiel geht so weit, bis der Schmerz endlich in den Griff bekommen wird. Und hier beginnt das Problem... Nur, weil eine Methode bei einem Patienten funktioniert hat, heißt es noch lange nicht, dass sie sich pauschal auf alle weiteren Patienten ebenfalls so erfolgreich anwenden lässt. Jeder Mensch ist schließlich ein Individuum mit seiner eigenen Schmerzgeschichte. Es kann nämlich durchaus aus sein, dass beim nächsten Patienten genau das gleiche Prozedere schon früher anschlägt und positive Auswirkungen zeigt und beim nächsten wiederum viel später. Und das tragischste dieser Szenarien – was allerdings gar nicht so selten vorkommt... Es funktioniert keine einzige dieser Methoden. Diese Szenarien könnte man jetzt nach Belieben weiterspinnen.

Warum ist das so? Wo steckt die Logik hinter diesen Sachverhalten?

Was hier fehlt, ist definitiv der Zusammenhang und dass man jeden Patienten ganzheitlich betrachtet. Es wird größtenteils nach dem Prinzip "Trial and Error" vorgegangen, was zweifelsohne auf Dauer keine nachhaltige und effektive Vorgehensweise darstellt.

Mit diesem Buch, aber auch generell in meinem Wirken und Schaffen, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, endlich die Logik in diese Vorgehensweisen hineinzubringen..

Der Schlüssel zu dieser Erkenntnis liegt in der Evolution – es ist der kompromisslose Einsatz unserer Naturgesetze, der Logik und der Gesetze der Physiologie.

Außerdem ist es mir enorm wichtig, dass das Verständnis dieses Prinzips nicht ausschließlich für Menschen mit einer medizinischen Ausbildung reserviert ist. Der stärkste Hebel, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ist es, jede einzelne Funktion seines Körpers zu verstehen und zwar ohne Medizinstudium oder zig Ausbildungen im Gesundheitsbereich.

Wenn ich es mir so recht überlege, dann ist dies sogar meine größte Mission: jedem einzelnen da draußen einen klaren Wissensstand über seinen Körper und seine Funktionsweise aufzuzeigen. Dann und nur dann kannst du die Ursprünge und Zusammenhänge erst so richtig erkennen und verstehen. Das wiederum ermöglicht dir Heilung und nachhaltige Gesundheit.

Wäre es denn nicht ein absolutes Traumleben eines jeden von uns? Wenn einfach alle dieses Wissen hätten und es auch erfolgreich implementieren würden? Die Konsequenzen wären ja richtig revolutionär... Niemand bräuchte mehr eine Operation, um seine Schmerzen loszuwerden und auch Medikamente würden weitgehend überflüssig werden. Auch eine allfällige Therapiedauer würde sich drastisch verkürzen.

Klingt utopisch? Ich solle dir hier keine Märchen erzählen, meinst du? Weißt du... Das Schöne und Großartige daran ist, dass es WIRKLICH jeder Mensch einfach erlernen kann. Du benötigst dafür keinerlei anatomisches Wissen, sondern lediglich ein funktionelles Denken und eine gewisse Offenheit, auch mal über den Tellerrand zu schauen und out of the box zu denken. Alles, was du dafür brauchst, ist lediglich das Wissen über die Funktionsweise deines Körpers. That's it! Es darf tatsächlich so einfach sein!



KAPITEL III

Schmerz und Bewegung –

Warum Schmerz logisch ist

Spinnen wir in diesem Kapitel nun die Gedanken und Ausführungen aus dem vergangenen Abschnitt noch ein bisschen weiter und tauchen gemeinsam noch tiefer in die Schmerzmatrix ein.

Wenn du nämlich ein neues Verständnis und dadurch auch ein neues Schmerzbewusstsein für dich gewinnst und kreierst, wirst du in der Lage sein, deine eigenen Schmerzen und Wehwehchen auf vollkommen natürliche Art und Weise in Heilung zu bringen.

Ich bin mir bewusst, dass diese Zeilen und auch schon der Titel dieses Buches große Worte darstellen und sich nun vielleicht auch dein Verstand einschaltet. Das ist aber nicht deine Schuld. Wir alle wurden von der Schulmedizin jahrzehntelang indoktriniert. Dieses Buch soll auch in keinsten Weise ein offensiver Angriff auf Ärzte und Therapeuten sein. Aber es hat die Aufgabe, dir ein neues Bewusstsein und neue Wege aufzuzeigen, die Abseits der

“klassischen” Wege, wie Operationen, Medikamenten-Cocktails und einer Odyssee von Spezialist zu Spezialist liegen.

Aus der eigenen Betroffenheit heraus (meine Geschichte wirst du nach dem Vorgeschmack aus Kapitel 1 noch im Detail im nächsten Kapitel dieses Buches kennenlernen) weiß ich, dass es auch anders möglich ist, aus diesem Teufelskreis von chronischen Schmerzen, Allergien, Migränen, Entzündungen und noch so vielem anderen auszubrechen. Und das erfolgreich und nachhaltig!

Dieses Buch darf dir also auch eine riesige und gesunde Portion Mut geben.

Doch nun lass uns weitermachen und etwas tiefer in das Thema Schmerz- und Bewegungstheorie eintauchen, sodass du erkennst, warum Schmerz an sich eigentlich sehr logisch ist.

Unser Körper wird oft in die Gesetze der Bewegungstheorie gepresst, ohne weiter darüber nachzudenken. Denn eigentlich gilt es hierbei zu bemerken, dass die Bewegungstheorie in ihrer Grundlage viel eher auf starre Materie – also auf tote Objekte – ausgerichtet ist. Es ist aber nunmal so, dass der menschliche Körper kein totes Objekt ist. Ein Körper ist schließlich kein Auto, kein Fahrrad und auch keine andere Maschine, wo man einfach mal eine Schraube oder ein Teil austauscht, damit er daraufhin wieder einwandfrei funktioniert. Der menschliche Körper ist ein sich selbst re-organisierendes System. Das bedeutet nichts anderes, als dass er sich immer und immer wieder von selbst neu regeneriert. Dieser Regenerationsprozess ist ein ständiger Prozess. Auch jetzt, in haargenau diesem Moment, wo du diese Zeilen hier liest, regenerieren sich deine Zellen. Klingt doch grundsätzlich wunderbar, oder?

Die Frage, die sich uns nun jedoch stellt, ist: Welcher Plan der (anpassenden) Architektur ist denn in unseren Köpfen abgespeichert? Und – ganz wichtig – können wir darauf gezielt Einfluss ausüben?

An dieser Stelle möchte ich dir ein elementares Grundgesetz mit an die Hand geben:

„Alles, was wir tun, ist ein Befehl an uns selbst. Alles, was wir nicht tun, ebenso.“

Damit wir also die Bewegungsvorgänge in unserem Körper überhaupt einmal verstehen können, müssen wir etwas begreifen, was scheinbar viele Ärzte und Therapeuten oftmals zu vergessen bzw. auszublenden scheinen, da sie schon viel zu starr in ihren gelernten Schulmedizin-Abläufen stecken:

Der Mensch und sein Körper sind nicht so zu behandeln, wie eine Maschine, sondern wie ein organisches Lebewesen – was er ja auch ist.

Das mag für dich in diesem Moment vielleicht sehr banal klingen, aber glaube mir... Genau dieser Grundsatz wird leider viel zu oft vergessen und außer Betracht gelassen.

In diesem Kontext ist es auch nicht verwunderlich, dass die Ärzte und Therapeuten oftmals einfach nur das jeweilige Symptom bekämpfen, anstatt mal tiefer reinzugraben und die wirkliche Ursache herauszufinden und zu therapieren. Weil sie einfach in dieser Denkweise festsitzen. Deshalb ist es für dich und für jeden anderen "Normalo" da draußen so wichtig, selbst Verantwortung zu übernehmen und auch immer – absolut immer – bei den Spezialisten nachzufragen, anstatt sich einfach mit einer unbefriedigenden Antwort oder Therapiemethode abspeisen zu lassen.

Doch schauen wir uns nun noch das spannende Thema Bewegung etwas genauer an.

Bewegung besteht aus drei Komponenten:

- dem Bewegungsumfang (Range of Motion, auch ROM genannt)
- der Bewegungskraft (auch Kraft genannt) und
- der Bewegungsbahn (auch Geometrie genannt)

Zur besseren Veranschaulichung habe ich es dir hier mal schön aufgezeichnet:



Ein Beispiel gefällig?

Um eine konkrete Bewegung einzuleiten, ist immer eine gewisse Kraft notwendig. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich dabei um viel oder wenig Kraft handelt. Ich nehme mal stark an, dass du einen Tennisball locker in die Luft werfen, genauso gut wie du ein Kinderkarussell in Bewegung setzen kannst. Beide Male wird hier eine konkrete Bewegung eingeleitet mit der Voraussetzung, dass eine gewisse Kraft gegeben ist.

Wie weit du nun den Tennisball in die Luft wirfst oder wie stark du das Kinderkarussell anschiebst, ist in erster Linie unabhängig im Kontext des weiteren Bewegungsverlaufs. Der Ball fliegt eben höher und das Karussell dreht sich eben länger. Daraus ergibt sich dann die ROM, also die "Range of Motion" – der Bewegungsumfang.

Die Geometrie (Bewegungsbahn) wird im nächsten Schritt dadurch definiert, in welche Richtung du den Ball wirfst beziehungsweise, ob die Achse im Kinderkarussell sauber eingestellt ist.

Und genauso verhält es sich auch mit unserem menschlichen Körper: Ob du deinen Arm oder dein Bein mit viel oder mit wenig Kraft bewegst, ist für den Ablauf der Bewegung per se in erster Linie komplett irrelevant.

Die Bahn der eigentlichen Bewegung hängt nämlich von den inneren geometrischen Strukturen ab. Treten in diese Strukturen Veränderungen ein, ändert sich in weiterer Folge auch die Bewegungsbahn (die innere Geometrie) und das ganz unabhängig von der eingeleiteten Kraft. Was am Ende als Störung wahrgenommen wird, ist die Veränderung eben genau dieser Bahn, was einen Schmerz verursachen kann.

Eine Frage, die sich mir und wahrscheinlich auch dir in diesem Moment stellt, ist, warum um Himmels Willen in erster Linie immer versucht wird, alles mit Kraft zu lösen.

Meiner Erfahrung und meiner langjährigen Beobachtung nach, ist dies oft nur ein „Konservieren“ des Problems, was meilenweit von einer Lösung entfernt liegt. In diesem Kontext liegt nämlich der wahre Ursprung der Störung nicht in der Kraft, sondern in der gestörten Geometrie, also der Bewegungsbahn.

Folglich ist Kraft alleine betrachtet nicht die Lösung, sondern viel eher ein Teil der Lösung. Klar, ist sie auch wichtig, aber um Schmerzen endgültig und nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist eine nähere Auseinandersetzung mit der Geometrie absolut unabdingbar. Legt man also den Fokus auf diese beiden Elemente, wird man auch hervorragende Resultate erzielen.

Als Fazit kannst du dir aus diesem Kapitel also definitiv herausnehmen, dass der Schmerz selbst immer ein Resultat einer gestörten Bewegungsbahn im Körper ist und nicht der unzureichenden Kraft oder Range of Motion.

Was mich meine eigene Schmerz- geschichte gelehrt hat

Wenn man mich nach meinen allerersten Erinnerungen fragt, die ich mir ins Gedächtnis rufen kann, dann bekomme ich stets das eine Bild vor meinen Augen:

Ich liege abends im Bett und sollte eigentlich schon längst schlafen. Jedoch bin ich weit davon entfernt, da ich in meinen Polster heule und mir nichts sehnlicher in meinem Leben wünsche, als einfach “nur” gesund und “normal” zu sein. Ich litt zu dieser Zeit 24/7 unter höllischem Juckreiz, der mir wahrlich die Sinne raubte. Grund dafür war eine besonders stark ausgeprägte Neurodermitis. Diese ging auch so weit, dass ich extrem unangenehme Entzündungen in meinem Körper hatte und zwar richtig, richtig heftige.

Als wäre dem nicht genug, litt ich unter zahlreichen Allergien wie auch Asthma. Ich war de facto gegen alles



allergisch, was ich nur schief angeschaut, unter anderem gegen meinen eigenen Schweiß, Pollen und verschiedenste Lebensmittel.

All diese körperlichen Beschwerden nahmen in weiterer Folge außerdem enormen Einfluss auf meinen Hormonhaushalt. Ich litt über Jahre hinweg unter ganz schlimmen depressiven Stimmungsschwankungen. Auch mein Darm hat nicht richtig funktioniert.

Jedes Jahr ging ich für drei Monate auf Kur. Durch mein starkes Asthma musste ich im Endeffekt darauf Acht geben, nicht zu viel beziehungsweise nicht zu heftig zu lachen. Ich kann mich noch gut erinnern, wie mich meine Mama immer und immer wieder als Kind ermahnt hat, beim Lachen aufzupassen, da ich ansonsten einfach plötzlich keine Luft mehr bekommen habe. Ich wurde also quasi schon als Kind darauf konditioniert, dass viel lachen gleichzusetzen ist mit keine Luft mehr bekommen. Finde den Fehler...

Aufgrund meiner Allergie gegen faktisch alles, was grün war, durfte ich auch nicht so oft raus an die frische Luft, vor allem in den Frühlingsmonaten. Auch das war natürlich nicht wirklich förderlich für das Gemüt eines kleinen Jungen, der eigentlich in dem Alter sein Leben in vollsten Zügen auskosten und spannende Abenteuer im Freien erleben sollte.

Und schließlich waren da noch meine Entzündungen am ganzen Körper. Offene, tiefe Wunden im Gesicht, an meinen Armen und generell über meinen ganzen Körper verteilt. Das erste, was ich jeden Morgen nach dem Aufwachen gemacht habe, was es, meinen Körper abzusuchen, welche blutigen Stellen neu über Nacht dazugekommen sind.

Diese Wunden entstanden hauptsächlich dadurch, dass ich mich aufgrund der Neurodermitis notorisch unbewusst blutig gekratzt habe. Von einer effektiven und bleibenden Wundheilung konnte dadurch also auch kaum die Rede sein. Wie man sich wahrscheinlich in dem Zusammenhang denken kann, sah mein Gesicht und generell mein Äußeres auch dementsprechend aus; eigentlich schon fast entstellt. Es liegt also auch irgendwie nahe, dass ich von anderen Kindern wie auch in der Schule größtenteils ausgeschlossen wurde. Meine Kindheit und Jugend war nicht wirklich davon geprägt, dass ich wirkliche Freunde hatte. Ich galt als eine Art "Außerirdischer", was sich klarerweise auch nicht wirklich zur Verbesserung meines Selbstbewusstseins beigetragen hatte.

Im zarten Alter von gerade einmal fünf Jahren wurde ich bereits eingeschult. Ich war demnach mit Abstand der jüngste in meiner Klasse und naturgemäß mit meiner körperlichen Entwicklung noch nicht so weit, wie meine Klassenkameradinnen und -kameraden. Und nicht zu vergessen mein komischen Aussehen, welches ich ja all den offenen Stellen an meinem Körper zu verdanken hatte.

Kinder können übrigens manchmal richtig richtig böse sein... Durch mein Aussehen und Auftreten - lange Haare, Brille, Italiener - wurde ich ganz schnell zu einem gefundenen Fressen. Dementsprechend war ich ein gefundenes



Fressen. Lange Haare, Brille, Halbitaliener. Am Land aufzuwachsen in einer Gegend mit Menschen, die leicht rechtsradikale Eigenschaften und Gedankenzüge in sich trugen, war für meine Familie und mich also alles andere als leicht.

Mit der Zeit entwickelte ich einen richtigen Hass auf all diese Umstände. Ich verstand es einfach nicht, wieso ausgerechnet ich solchen körperlichen und seelischen Qualen ausgesetzt worden bin. Warum zum Geier durfte ich nicht so wie alle anderen Kinder meiner Altersklasse ein befreites, unbekümmertes Leben genießen? Dementsprechend verschloss ich mich immer mehr und mehr in mich selbst und brachte meinen sozialen Ausschluss in logischer Konsequenz mit meinem Körper in Verbindung.

Ebenso die jährlichen dreimonatlichen Kuraufenthalte auf irgendeiner Nordinsel, wo mein absolutes "Highlight" des Tages die Dünen-Spaziergänge mit meiner Mutter waren, habe ich aus meiner tiefsten Seele heraus gehasst.

Da hatten wir also einen kleinen Jungen mit offenen Fleischwunden am Körper, Asthma, Allergien und mit nur sehr wenigen Freunden. Eine weitere nicht besonders förderliche Tatsache war, dass ich – da ich ja so gut wie nie raus durfte und Bewegung machte – stark an Körpermasse zugelegt hatte und ein ordentliches Übergewicht entwickelte. Die Behandlung mit Cortison entwickelte ich außerdem zusätzlich zu all den anderen Begleitererscheinungen noch schlimme Schmerzen. Aufgrund meiner sehr flachen Brustwirbelsäule bekam ich im Teenageralter schließlich schreckliche Migräneattacken. Und diese zum Teil auch täglich. Diesen unsagbaren Druckschmerz im Kopf, der mitunter schwere Übelkeiten bei mir hervorrief, werde ich für mein ganzes restliches Leben nicht vergessen. Licht, bestimmte Gerüche und auch nur das kleinste Geräusch verursachten bei mir damals wahre

Höllenqualen. Und wenn man de facto 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche unter chronischen Schmerzen und Juckreiz leidet, schlägt sich dieser Umstand früher oder später ordentlich destruktiv auf die Psyche aus. Ja, das waren tatsächlich wenig prickelnde Zeiten gewesen...

Weißt du, ich bin in einer Familie aufgewachsen, die zu-tiefst tierliebend war und auch ich übernahm diese Liebe zu den Tieren. Es gab nur ein Problem: Sobald ein Pferd an mir vorbeigelaufen war – und wir hatten Pferde – schwoll mein Rücken so stark an, dass ich teilweise keine Luft mehr bekam und ich schleunigst ins Krankenhaus gebracht werden musste. In den Stall und die Scheune durfte ich selbstverständlich auch nicht einmal einen halben Blick hinein wagen, aufgrund meiner Allergie auf das Stroh.

Faktisch durfte ich – sofern ich überhaupt mal nach Draußen konnte – immer nur irgendwie vor mich herumhängen, und durfte ich nicht an die Luft, vegetierte ich daheim vor mich hin und nahm immer mehr an Gewicht zu. Ein Teufelskreis der feinsten Sorte...

Meine Eltern wussten irgendwann auch nicht mehr weiter, wie sie ihrem kleinen “Außerirdischen” noch helfen könnten. Meine Mutter arbeitete als Krankenschwester und war ziemlich “weltlich” geprägt, demnach schickte sie mich immer von einem Arzt zum anderen. Es war eine wahre Odyssee. Alternative Heilmethoden waren in meinem Elternhaus einfach nicht auf dem Schirm. Somit wurde ich mit immer mehr und immer stärkeren Medikamenten gemästet. Kurzfristig linderten diese Medikamente auch meine Beschwerden, aber dieser Zustand war leider nicht auf längere Dauer anhaltend.

Irgendwann in der siebten / achten Klasse, hatte ich dann endgültig die Schnauze voll und beschloss, die ganze Sache selbst in die Hand zu nehmen. Schließlich wollte auch ich endlich normal leben, eine Freundin haben und

das Leben in vollen Zügen genießen. Ich wusste, dass ich nichts mehr zu verlieren hatte; ich konnte also nur gewinnen

Also fing ich im ersten Schritt damit an, mich mit Ernährung zu beschäftigen und begann wie besessen Kalorien zu rechnen. Alleine die Tatsache, dass ich mich mit diesem Thema beschäftige und näher auseinandergesetzt habe, brachte bereits eine gewisse leichte Linderung mit sich. An diesen Strohalm klammerte ich mich in weiterer Folge ganz fest und besuchte im nächsten Schritt im Alter von 19 Jahren direkt nach meiner Ausbildung eine Sportschule, zu der ich streng genommen gar nicht durfte. Du weißt noch... Schweißallergie und der ganze Mist. Aber zu dem Zeitpunkt war mir das einfach schon vollkommen egal und was soll ich sagen... Seitdem mache ich nichts anderes und ich beschäftige mich auch mit nichts anderem mehr.

Die Frage aller Fragen lautet stets für mich: Was ist die Lösung? Was ist der optimale Zustand, um wieder in Gesundheit zu kommen? Gar nicht Orientierung auf dem Symptom, sondern viel eher an dem optimalen Zustand. Und genau diesen optimalen Zustand habe ich immer verfolgt.

Als ich damit angefangen hatte, mich mit dieser Thematik zu beschäftigen, bin ich zunächst extrem wissenschaftlich an die ganze Sache herangegangen. Ich setzte alles, was ich gelernt hatte, eins zu eins um, mit einer fast schon krankhaft perfektionistischen Genauigkeit. Schließlich war es meine größte Motivation, mich selbst wieder in Genesung zu bringen. Jedoch merkte ich mit der Zeit, dass das alles zwar schön und gut ist, das Problem per se jedoch nicht löst. Das war auch der Moment, wo ich zum ersten Mal in meinem Leben gemerkt habe, dass in der Forschung und der Medizin die Lösung nicht dahingehend auffindbar ist, dass es mir helfen würde.

Diese Erkenntnis hat mich im ersten Akt komplett demotiviert. Nach einiger Zeit fasste ich jedoch nochmal den Entschluss weiterzumachen. Zugegeben, mir hat ja dieses Thema auch Spaß gemacht und es ist unbeschreiblich interessant, sich mit dem eigenen Körper mal so richtig zu beschäftigen. Das kann ich jeder und jedem wirklich wärmstens ans Herz legen! Aber da du ja dieses Buch hier gerade liest, bist du ja bereits an diesem Punkt, mehr über dich und deinen Körper in Erfahrung zu bringen – herzlichen Glückwunsch! :-)

Doch nun zurück zu meiner Geschichte.

Also blieb ich am Ball und machte weiter. Parallel dazu trieb ich weiterhin Sport, was für mich ein absolutes Privileg gewesen ist. Ja, es war für mich ein ungreifbares Privileg, mich einfach bewegen zu dürfen und zu können. Es war und ist bis heute ein großartiges und befreiendes Gefühl.

Leider kam damals auch eine Zeit, die von Rückfällen geprägt war. Meine Ausschläge, die Neurodermitis, die Schmerzen – sie alle kamen wieder und wieder hoch. Jedoch gab ich mich nicht geschlagen und zog mit eiserner Disziplin meine Krafttrainings durch. Aus heutiger Sicht weiß ich, dass das ein absolut destruktives Verhalten gewesen ist, denn meine Beschwerden verschlimmerten sich dadurch unterm Strich nur noch mehr. Mein Körper und mein Nervensystem schlugen zusammen so heftig Alarm, dass ich teilweise tagelang in richtigen Knock-out-Zuständen mein Dasein fristete.

Eines Tages traf ich auf einen großartigen Freiburger, der mir enorm viel beigebracht hatte, wie eine Zelle funktioniert. Sprich, was braucht eine Zelle überhaupt, um zu funktionieren? Zu diesem Zeitpunkt erfuhr ich auch jede Menge über die Themen Säure-Basen-Haushalt, Giftstoffe, Schwermetalle usw., was mir enorm geholfen und mich nochmals einen riesigen Schritt nach vorne ge-

bracht hatte. Ich bin so gut wie jede Woche nach Freiburg gefahren, nur um diesen Mann zu sprechen. Er war ein absolutes Genie und hat mir so viel beigebracht, wie kein anderer Mensch auf diesem Planeten.

Dieses ganze wertvolle Wissen resultierte darin, dass ich endlich und zum ersten Mal in meinem Leben keine einzige offene Fleischwunde mehr am Körper hatte.

In weiterer Folge bin ich noch in die verschiedensten Themengebiete eingetaucht, wie in die TCM – also die traditionelle chinesische Medizin – oder die Kräuterkunde wie auch in die orthomolekulare Medizin. Nach und nach verstand ich auch, warum unser Alltag, wie er heute ist, immer mehr entfremdet von unserem Körper gelebt wird. Alleine diese Erkenntnis gab mir nochmals einen enormen Shift in meinem Denken und Handeln.

Ungefähr drei Jahre später begann ich auch zu tanzen und mich in Tai Chi zu üben. Dadurch kam ich das Institut, wo ich früher selbst gelernt habe, und kam mit einem Mitinhaber dieses Instituts ins Gespräch. Er bot mir eine Stelle am Institut an im Bereich Ernährungsberatung, was für mich ein gigantischen Sprungbrett gewesen ist. Und so begann ich damit, Ernährungsberater auszubilden. Gleichzeitig war es für mich ein Lernprozess, wie ich es schaffe, anderen Menschen mein Wissen adäquat beizubringen. Somit besuchte auch ich weiterhin zahlreiche Kurse, um mich stets fortzubilden und um das erworbene Wissen in die Praxis umzusetzen und im weiteren Schritt an meine “Studenten” weiterzugeben.

Jedes Wochenende von Freitag bis Sonntag hab ich mir also Ausbildungen verschiedenster Referenten reingezogen stoß dabei eines Tages auf einen Mann, der zu einem meiner wichtigsten Mentoren überhaupt wurde. Dieser Mann heißt Lutz Kruger. Lutz hatte zum damaligen Zeitpunkt gerade frisch mit zwei seiner Geschäftspartner das FIVE-Konzept gegründet, die Holzgeräte herstellen

und das Prinzip der Biokinematik vertreten. Was genau Biokinematik ist, verrate ich dir in Kapitel 6. Lutz Krüger ist also ein Biokinematiker. Das bedeutet so viel wie biologisch organisch lebend, im Einklang mit unserem naturgegebenen Ursprung. Kinematik ist also die Lehre der Bewegung und der Symbiose zwischen Bewegung und Körperfunktion.

Eines Tages besuchte ich einen Workshop bei ihnen zu eben diesem Thema dieser Tag hat mein komplettes Leben verändert. Lutz schenkte mir eine vollkommen neue Sicht auf das Thema Bewegung im Sinne was die optimale Funktion einer Bewegung darstellt.

Dieser eine Tag bei diesem Lutz Krüger hat dazu geführt, dass ich in meinem Training innerhalb weniger Wochen um Weiten mehr Erfolg hatte, als in den ganzen acht bis zehn Jahren zuvor. Diese Tatsache hat mich stark zum Nachdenken angeregt.

Seine Ausführungen und die Lehren der Biokinematik waren sehr einleuchtend; alles ergab plötzlich einen Sinn. Ich begann über den Tellerrand zu blicken und Dinge, die für mich früher als selbstverständlich galten, teilweise kritisch zu hinterfragen. Das führte dazu, dass ich mich an Lutz drangehängt hatte, wie eine Klette.

Ungefähr eineinhalb Jahre später habe ich an dem Institut, wo ich bereits als Dozent für Ernährungsberater tätig war, eine Biokinematik-Trainerausbildung faktisch aus dem Boden gestampft.

Dies führte im Laufe der Jahre dazu, dass ich noch eine dritte Abteilung aufgebaut hatte – die Abteilung für “Functional Training”.

Meine Karriere stieg steil an und so wurde ich zum Head of Education am Institut gekürt. Ich gab zu dieser Zeit richtig Gas – ich gab unzählige Schulungen und veranstaltete zahlreiche Ausbildungen. Bis eines mein Mentor



Lutz Kruger auf mich zukam und mir eine Stelle als Master Trainer bei FIVE anbot. Dadurch ging mein absoluter Lebenstraum in Erfüllung.

Meine Lebensgeschichte besteht aus zahlreichen Höhen und Tiefen. Jedoch bin ich heute für jeden erlebten Moment zutiefst dankbar. Ja – auch für die Schmerzen und all die Krankheiten und Einschränkungen meiner jungen Jahre. Denn ich weiß genau, dass ich ohne dieser Erfahrungen niemals die Motivation und den Drang dazu gespürt hätte, all diesen Dingen auf den Grund zu gehen.

Heute bin ich ein komplett gesunder und von jeglichen Beschwerden befreiter Mensch und trage meine Mission in die Welt, so vielen Menschen, wie nur möglich, zu einem schmerzfreien Leben zu verhelfen. Als Leserin beziehungsweise Leser dieses Buches bist auch du Teil meiner großen Bewegung. Mach also das Beste daraus!

Das neue Bewusstsein über die Top 5 Schmerz- beschwerden

In diesem Kapitel möchte ich die top fünf Krankheitsbilder beziehungsweise Fälle von teilweise chronischen Schmerzbildern, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind, gemeinsam mit dir etwas genauer unter die Lupe nehmen. Ziel ist es, dir wieder ein neues, frisches Bewusstsein auf den Weg mitzugeben und dir zu zeigen, dass es Wege gibt, auch entgegen der Meinung sogenannter Spezialisten, sich selbst eine Linderung sowie Heilung seiner Beschwerden zu ermöglichen.

Solltest du oder jemand in deinem Familien- oder Bekanntenkreis unter einer dieser Krankheiten leiden, dann freue ich mich, wenn du dieses Wissen anwendest beziehungsweise an die betroffenen Personen weitergibst. Und jetzt lehne dich gemütlich zurück und lass uns gemeinsam mit dem ersten Krankheitsbild loslegen...

Migräne

Niemand wird mit Migräne geboren und niemand ist bis dato an Migräne per se verstorben. In den meisten Fällen verhält es sich bei Migräne übrigens so, dass diese sich bei Menschen erstmalig im Alter von ungefähr 10 Jahren zu erkennen gibt und statistisch nach dem 50. Lebensjahr wieder so gut wie komplett verschwindet und nie mehr wieder auftaucht.

Viele Mediziner behaupten ja, dass Migräne etwas Angeborenes sei; etwas, zu dem man sein ganzes Leben lang verdammt ist – eine unheilbare körperliche Eigenschaft.

Ehrlich? Erscheint dir das nicht ein kleines oder gar großes Bisschen unlogisch?

Wenn eine Migräne im Laufe der Lebensjahre praktisch von alleine wieder verschwindet, dann müsste es ja in der logischen Schlussfolgerung möglich sein, in diesen selbstgesteuerten Prozess aktiv einzugreifen und ihm selbst “nachzuhelfen”, nicht wahr?

Wie du bereits weißt, lässt sich jeder Schmerz, und somit auch die Migräne, auf eine gemeinsame universelle Ursache zurückführen. “Normale” Kopfschmerzen entwickeln sich dann zu einer Migräne, sobald eine bestimmte Kombination an Störungen der Halswirbelsäule gegeben ist.

Du musst wissen, dass die Halswirbelsäule (kurz: HWS) bei weitem nicht nur die Schädel tragende Rolle spielt, sondern auch gleichzeitig als eine Art Sinnesorgan bezeichnet werden kann. Demnach koordiniert die HWS jene Sinneswahrnehmungen, die im Schädel ihren Ursprung haben – nämlich durch Mund, Nase, Augen und Ohren – mit jenen Informationen wie Kraft und Körperlage. Im Zustand einer Migräne sind diese beide Rollen in einen quasi “Entgleisungszustand” geraten. Deshalb klagen auch die meisten Migränepatienten über schwere Ein-

schränkungen im Bereich ihrer Sinneswahrnehmungen, wie Schleiersehen oder extreme Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit und aus eigener Erfahrung heraus kann ich nur bestätigen, dass dieses Leiden einem das Leben wirklich enorm schwer machen und jede Menge Lebensqualität rauben kann.

Ein möglicher Therapieweg, der nachhaltig dabei helfen kann, Migräne zu lindern und gar den naturgesteuerten Prozess der Selbsteliminierung zu beschleunigen ist, Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule zu lösen und die Bewegungen wieder entsprechend zu synchronisieren.

Bandscheibenvorfall, Rücken- bzw. Kreuzschmerzen

Hand hoch bitte, wer in seinem Leben noch nie über Kreuz- oder generell Rückenschmerzen geklagt hat!

Solltest du jetzt tatsächlich deine Hand gehoben haben, dann möchte ich dich an dieser Stelle von Herzen beglückwünschen. Und nein – ich meine das nicht ironisch, sondern wirklich absolut ehrlich. Du befindest dich nämlich damit in einer absoluten Minorität innerhalb unserer Gesellschaft.

Bandscheibenvorfälle und Rückenschmerzen zählen mittlerweile zu den Top-Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Operationen in diesem Bereich werden nahezu wie am Fließband ausgeführt.

In den meisten Fällen ist es jedoch so, dass dieser Operationen nur bedingt helfen und die Patienten danach noch mehr Beschwerden aufweisen als zuvor.

An dieser Stelle möchte ich dir ein Grundprinzip mit auf den Weg geben: Wir Menschen sind keine statischen Wesen; wir sind dazu geschaffen und darauf konditioniert, uns zu bewegen. Die Schulmedizin behandelt uns Menschen jedoch als wären eben diese statischen Wesen, welche wir aber nicht sind! Dementsprechend mickrig fallen dann die Resultate ärztlicher beziehungsweise orthopädischer Behandlungen aus. Denn auch bei einem Bandscheibenvorfall, wie auch bei jeder anderen Art von Rückenschmerzen, handelt es sich um eine geometrische Fehlfunktion der vorderen wirbelsäulennahen Muskulatur. Bleiben solche Fehlfunktionen unbehandelt, kann das mitunter schwerwiegende Folgen haben, die vom Kribbeln im Bein bis hin zu Lähmungen gehen können.

Die Schulmedizin entfernt “ganz einfach” die betroffene Bandscheibe, während es doch viel einfacher und vor allem auch tausendfach nachhaltiger wäre, stattdessen einfach wieder die Muskulatur in ihrer Funktionsweise zu korrigieren. Dadurch würde auch die natürliche Funktion unserer Wirbelsäule erhalten bleiben, die im Falle einer Operation lebenslänglich und unwiderruflich eingeschränkt wäre.

Klingt doch nach einer viel interessanteren Alternative, meinst du etwa nicht?



Skoliose

Auch zum Thema Skoliose muss man ganz klar sagen, dass es absolut keine Symmetrie in der Natur gibt und all jene Menschen, die behaupten, ihre Schmerzen kämen von ihrer Skoliose, in Wahrheit diese aufgrund falsch entwickelter Kompensationsmuster wahrnehmen.

Wenn man das Krankheitsbild der Skoliose von außen betrachtet, erscheint es uns primär als verborgen. Ja, bei Skoliotikern wächst eine Körperhälfte anders als die andere. Das bedeutet jedoch nicht automatisch, der Körper per se krank ist, sondern dass im Wachstumsprozess sich die Körperteile so aneinander angepasst haben, dass weiterhin eine in sich stimmige Funktion gewährleistet ist. Eine sehr spannende Ansichtsweise, wie ich finde.

Wenn also Skoliotiker Schmerzen spüren, dann kommen diese nicht aufgrund der Skoliose, sondern weil er einfach nichts anderes als eine wachsende Funktionsstörungen in der Geometrie erlitten hat.

Eine Korrektur ist prinzipiell ganz einfach durchführbar. Dabei ist es außerdem sehr wichtig herauszufinden, ob die betroffene Person eine erworbene Skoliose hat oder ob sie ein echter Skoliotiker ist. Sehr häufig ist es nämlich so, dass die betroffene Person an einer erworbenen Skoliose leidet, die sich mit alternativen Therapiemethoden – ganz ohne Korsett oder gar Skalpell – sehr gut korrigieren lässt.



Asthma bronchiale

Auch bei Asthma bronchiale, also dem im Volksmund bekannten Bronchial-Asthma, handelt es sich um einen Problemzustand, der im Bereich der Halswirbelsäule ansässig wurde.

Atmen wir ein, finden in unserem Thoraxbereich zahlreiche Bewegungen und Kontraktionen statt. Der Prozess des Einatmens erfolgt aktiv, da hierfür Muskelkraft eingesetzt wird. Das Ausatmen erfolgt hingegen passiv. Unsere Halswirbelsäule dient hier wieder als Stützpfeiler zwischen Schädel und Thorax, an dem dieser im Atmungsprozess hochgezogen wird.

Um dieser Aktion standzuhalten, muss die HWS klarerweise entsprechend stabil sein. Bei einem Asthmatiker klickt diese jedoch beim Einatmen ein. Und je kräftiger er in weiterer Folge einatmet, da er ja keine Luft bekommt, verschlimmert sich automatisch diese Instabilität. Ein weiterer Teufelskreis.

Allein durch die Verabreichung von Medikamenten wird die HWS jedoch nicht stabiler. Daher liegt es nun nahe, dass eine alternative Behandlungsmethode her muss, welche diese gestörte Wechselfunktion zwischen Halswirbelsäule und dem Thorax auskorrigiert.

Dass sich das erreichen lässt, weiß ich aus eigener Erfahrung und hoffe, dass es allen Betroffenen Mut macht.



Schlafprobleme

Bestimmt kennst du das Sprichwort “Wie man sich bettet, so schläft man”. Du kannst alles bestimmen, jedoch nicht deinen eigentlichen Schlafprozess. Im Schlafzustand sind wir sowas wie bewusstlos und können keine Vorkehrungen treffen. Deshalb ist es enorm wichtig, unseren Schlaf entsprechend gut vorzubereiten, damit er gut und erholsam ist und wir am nächsten Morgen positiv gelaunt und ohne Schmerzen sowie Verspannungen in den Tag starten.

In weiterer Folge möchte ich dir nun ein paar Punkte nennen, wie du deinen Schlaf optimieren kannst.

In der Werbung wird uns ja oft suggeriert, dass unsere Wirbelsäule gerade wie eine Säule beim Schlaf liegen sollte. Ups... Bullshit-Alarm! Unsere Wirbelsäule ist nämlich gar keine Säule, sondern viel eher eine Gliederkette, die uns ja das Bewegen ermöglichen soll. Insofern ist es

einer Gliederkette vollkommen egal, ob sie gerade oder verkrümmt daliegt. Schließlich ist unsere Wirbelsäule so intelligent, dass sie sich jeder beliebigen Lage vollkommen autonom anpassen kann.

Ein weiterer weit verbreiteter Mythos betrifft die berühmten Nackenrollen beziehungsweise Nackenstützen. Diese bewirken, dass sich unser Hals in der Nacht während wir uns im Traumeland befinden nicht bewegen kann. Dabei ist jedoch so, dass sich unser Körper im Schlaf immer und immer wieder bewegt und seine Position wechselt. Mit dieser Hals-Blockade in Form einer Nackenrolle tut man also seinem Rücken, genauer gesagt, seiner Halswirbelsäule bei Weitem nichts Gutes, was mit der Zeit zu horrenden Konsequenzen führen kann.

Ein Thema, welches ebenfalls oft diskutiert wird, ist die ewige Streitfrage: hart oder weich? Meine Antwort lautet an dieser Stelle klipp und klar: STABIL!

Wir Menschen gehen grundsätzlich davon aus, dass unser Körper die gesamte Nacht über genauso liegen bleibt, wie wir eingeschlafen sind. Wie bereits oben geschrieben, ist dies jedoch bei Weitem nicht der Fall. Die Unterlage, auf der wir liegen, gibt mit unserem Gewicht nach. Wird sie dabei zu stark deformiert und dadurch instabil, so findet unser Körper im Schlaf keinerlei Ruhe, da er sich ständig eine neue Position suchen muss. Wir bekommen das im Schlaf nicht mit, da wir ja quasi bewusstlos sind, aber für unseren Körper ist da nicht mehr viel an Erholung drinnen. Das schlimmste Material, auf dem wir uns betten können, ist Schaumstoff. Unser Körper benötigt im Schlaf Ruhe. Eine Unterlage, die also unter unserem Gewicht maßgeblich nachgibt, hält unseren Körper die ganze Nacht auf Trab und in Bewegung. Kein Wunder also, wenn man sich am nächsten Morgen alles andere als erholt und ausgeruht fühlt...

Auch beim Thema richtige Schlaftemperatur scheiden sich oftmals die Geister. Hierbei ist es wichtig, dass unser Körper für einen erholsamen Schlaf einen thermisch geschlossenen Raum benötigt. Demnach sollten unsere Unterlage wie unsere Decke aus gleichartigem Material bestehen, in Bezug auf das Temperaturverhalten.

Wichtig ist außerdem zu bedenken, dass unser Körper im Schlaf schwitzt, ohne dass wir es bemerken. Feuchtigkeit verdunstet und dadurch entsteht ein Kältegefühl. Ich denke, dass niemand von uns gerne in der Nacht friert und es genießt, im Nassen zu liegen. Daher ist es wichtig darauf zu achten, nicht auf Materialien zu setzen, die keine Feuchtigkeit durchlassen. Demnach müssen deine Matratze und deine Bettdecke saugfähig sein. Trocken schläft es sich einfach besser ;-).

Guten Schlaf!


~~~~~

„Der Körper spricht mit  
uns. Wie in einer guten  
Beziehung möchte er,  
dass wir ihm antworten.  
Tun wir das nicht,  
dann wird er lauter,  
bis wir zuhören.“

~~~~~


Biokinematik

Heilung ohne Skalpell

Was genau versteht man eigentlich unter dem Prinzip der Biokinematik? Lass uns in diesem Kapitel gerne mal einen tieferen Blick in diese Materie hinein wagen. Ich bin mir sicher, dass du dadurch wertvolle Erkenntnisse über das Thema Schmerz gewinnst und dir die Augen dafür geöffnet werden, dass und wie man auf alternativem Wege – ohne Operation, anstrengender Physiotherapie und mühseliger medikamentöser Behandlung – Heilung von seinen Schmerzen erlangen kann.

Der Begriff “Biokinematik”, wie auch das gesamte Prinzip geht auf einen großartigen und genialen Freiburger Allgemeinmediziner zurück. Im Kern geht es dabei darum, Erkenntnisse sowie Elemente aus der Kinematik und Kybernetik auf den lebendigen Organismus – also unseren Körper – zu übertragen, mit dem primären Ziel der Schmerzbekämpfung und -heilung.

Dieser neue Blickwinkel eröffnet uns faszinierende neue Therapiewege und gibt uns gleichzeitig neue Erkenntnisse für altbekannte Krankheiten und Beschwerden. Dadurch kannst du dich als Patient beziehungsweise Patientin selbst in die Lage versetzen, dir selbst zu helfen. Du

kannst auf diesem Wege mühseligen Therapieprozessen, schmerzhaften Operationen und langwierigen medikamentöse Behandlungen entkommen, indem du einfach volle Verantwortung übernimmst und deinen Körper und deine Gesundheit selbst in den Griff bekommst. Und das ist einfacher, als du denkst!

Doch kommen wir nochmal schnell zurück zum ursprünglichen Thema.

Kurz heruntergebrochen, resultiert der Schmerz laut dem Begründer dieser Theorie aus gestörten Bewegungsbahnen. Es treffen also zum einen die Bewegungslehre wie auch die Schmerztheorie aufeinander.

Demnach wirkt alles als Schmerzursache, was im Stande ist, im menschlichen Körper die Bewegungsbahnen zu stören.

Kraft spielt dabei für uns der Biokinematik lediglich eine untergeordnete Rolle, da sie für die Bewegungsbahn unerheblich ist. Ebenso ist der Bewegungsumfang in diesem Kontext irrelevant für die eigentliche Schmerzursache. Der Abschnitt, der bewegt werden kann, muss einfach geometrisch ungestört und uneingeschränkt bewegt werden können.

Schlüsselprinzip Muskeln

Vermutlich weißt du ja, dass eine Bewegung immer von Muskeln bzw. bestimmten Muskelgruppen ausgeführt wird. Damit sind sie das einzige, nicht starre ausführende Element bei einer Bewegung sind und folglich sind sie es am Ende, die für eine falsche Bewegungsbahn verantwortlich sind.

Bei jeder Bewegungsaktion spielen jeweils zwei Muskeln eine Rolle: der aktive und der passive Muskel. Der aktive Muskel zieht sich also bei einer bestimmten Bewegung zusammen und sein Gegenspieler – der Passive – dehnt sich. Kommt es hierbei zu inneren geometrischen Störungen, wo wird die Kontraktionsbahn des aktiven Muskels entsprechend gestört. Folglich weicht der bewegte Knochen von seiner eigentlichen Bewegungsbahn ab, was zu einem eigentlich fast schon faszinierenden Paradoxon und einer bahnbrechenden Erkenntnis führt:

Es ist nämlich der passive, von uns nicht bewusst wahrgenommene Muskel, der die wirkliche Schmerzursache beinhaltet. Und dass, während der gesunde Muskel als schmerzhaft wahrgenommen wird.

Faszinierend, oder?

Die Begründung für diesen Zustand liegt darin, dass unser Körperbewusstsein dahingehend gepolt ist, dass wir immer nur die aktive Muskeln spüren, passive jedoch in der Regel nicht. Und obwohl an einer Bewegung immer ganze Muskelketten beteiligt sind, nehmen wir immer nur einzelne Muskeln wahr, weil hier das altbekannte Prinzip "eine Kette ist immer nur so stark wie ihr schwächstes Glied" zu tragen kommt.

Schwächelt also ein Kettenglied, sind alle anderen Muskeln in der Kette faktisch dazu gezwungen, Mehrarbeit zu leisten oder – genau im Gegenteil – ausgebremst, um den angeschlagenen Muskel- "Kameraden" zu schonen und nicht noch zusätzlichen Schaden zuzufügen.

Wie und was kann mit Biokinematik also therapiert werden?

In der Biokinematik hängt Schmerz von der Funktion und nicht von den Strukturen ab. Ergo muss auch die Funktion und nicht die Struktur therapiert werden.

Viele Menschen klagen ja oftmals nicht nur über einen Schmerz, sondern berichten von mehreren Schmerzen, die gleichzeitig auftreten. Erst eine genaue Anamnese und Untersuchung klärt darüber auf, ob es für die vielen gleichzeitigen Schmerzen eine oder mehrere Ursachen gibt. Nicht selten passiert es, dass die eigentliche Schmerzursache komplett woanders liegt, als ursprünglich angedacht. Ebenso erschließt sich folglich daraus ein vollkommener anderer Therapieansatz, als eingangs angenommen.

Unser Körper empfängt seine Informationen über die Sinnesorgane und steuert damit in weiterer Folge die Funktionen. In der logischen Schlussfolgerung muss also eine Therapie bestimmte Reize für die inneren und äußeren Sinnesorgane setzen und so zielgerichtete Veränderungen herbeizurufen.

Der Fokus liegt dabei auf sogenannten "adäquaten Reizen", also natürlichen Methoden, mit dem Ziel „dass die Faser aus maximaler Vorspannung heraus zum Arbeiten gebracht wird.“ Auf diesem Wege wird die gesunde Geometrie wieder hergestellt – vollkommen ohne Skalpellen, Infusionen und Tonnen an Schmerzmitteln, dafür im vollsten Einklang mit dem eigenen Körper.

Ich hoffe, dir mit diesem Kapitel zum Abschluss noch einmal die Augen zum Thema Schmerz-Ursprung geöffnet zu haben. Wichtig ist, dass du an dieser Stelle dir die Learnings aus diesem Buch im Hinterkopf behältst wie dass die Glocke nicht immer, wenn nicht sogar nie, dort platziert ist, wo es läutet.



Schlusswort

Du bist nun am Ende dieses Buches angekommen und ich gehe mal ganz stark davon aus, dass ich bei dir für zahlreiche Aha-Momente sorgen konnte und du für dich und dein Leben viele wertvolle Impulse und Denkansätze mitgenommen hast – zumindest hoffe ich das so.

Was mir allerdings massiv am Herzen liegt, ist:

Selbst wenn du dir absolut gar nichts aus diesem Buch für dich mitnehmen konntest (was ich allerdings nicht glaube, sonst hättest du es schon längst in irgendeine Ecke geworfen und würdest jetzt nicht hier dieses Schlusswort lesen ;-)), dann bitte ich dich um eine einzige Sache...

Übernimm ab sofort die vollste Verantwortung für deine Gesundheit und dein Leben. Wie du schließlich aus diesem Buch schlussfolgern konntest, können einzig und allein WIR uns SELBST von unseren EIGENEN Themen befreien.

Klar, hin und wieder dürfen beziehungsweise müssen wir uns auch Hilfe von Außen holen. In solchen Fällen gilt es jedoch immer, stets zu hinterfragen. Schließlich geht es ja um DEINE Gesundheit! Da ist es dein absolutes Recht, Dinge zu hinterfragen und auch mal so ordentlich nachzubohren.

+

Apropos Dinge hinterfragen...

Lerne, wirklich gezielt Fragen zu stellen und zwar nicht irgendwelche Fragen, sondern die richtigen. Vor allem dann, wenn du merkst, dass die Dinge irgendwie in die falsche Richtung zu laufen drohen oder sich für dich unstimmig anfühlen. Mache es dir zur selbstverständlichen Routine, bei jedem Besuch bei einem Arzt oder einem Therapeuten immer den Fokus in Richtung Ursache-Lösung zu lenken anstelle von dem beliebten Prinzip von Symptom und seiner bloßen Unterdrückung.

Ja – vielleicht ist dann dieser Arzt oder dieser Therapeut einfach nicht die richtige behandelnde Person für dich und dein gesundheitliches Thema. Die Gesundheits- und Medizinbranche ist leider Gottes voll an sogenannten Spezialisten, die einfach nur extrem einseitig denken und rein nach ihren Uni-Skripten und kryptischen Vorschriften vorgehen. Dabei geht es hier doch um die Balance; um die Ganzheit und den Gesamtüberblick.

Weißt du, es geht niemals ausschließlich darum, ein Symptom wegzudrücken. Wenn ein Symptom weggedrückt wird, dann ist es einfach nur eine kurzfristige Lösung und es ist nur eine Frage der Zeit, bis dein Körper wieder damit anfängt, dir eindeutige Signale zu senden.

Wenn du also das nächste Mal beim Arzt mit einer Diagnose konfrontiert wirst, dann traue dich – nimm von deinem gottgegebenen Recht Gebrauch und frage nach. Angenommen, du erhältst die Diagnose Fibromyalgie. Dann stelle dem Arzt auch sogleich die Frage: “Ich verstehe nicht ganz. Können Sie mir das bitte etwas genauer erklären?”. In den meisten Fällen ist es dann so, dass der Spezialist einfach irgendeine stur auswendig gelernte Definition herunterbetet, ohne es dir auf menschliche Weise in einer normalen Sprache zu erklären, die du auch verstehst. Es ist ja schließlich nicht deine Pflicht, ebenfalls Medizin studiert zu haben, nicht wahr? Das

bedeutet nämlich nur eine einzige Sache: Diese Person hat einfach seinen Beruf nicht verstanden! Wenn nämlich eine Person einfach nur nach Definitionen eines Buches versucht, andere Menschen wieder gesund zu machen, dann ist es schlicht gesagt, nur jemand, der einen x-beliebigen Job ausführt, ohne die Dinge zu hinterfragen.

Ja, ich weiß, dass das gerade eine sehr gewagte Aussage gewesen ist, aber ich habe dir ja am Anfang dieses Buches versprochen, damit ein Manifest zu setzen. Deshalb... Solltest du bemerken und spüren, dass du dich bei dieser Person nicht gut verstanden und aufgehoben fühlst, dann bitte – nimm schleunigst deine Beine in die Hand und geh woanders hin. Ja! Es ist so einfach und es IST dein gutes Recht – also nimm ruhig öfter Gebrauch davon!

Wie du im Kapitel über meine persönliche Geschichte lesen konntest, war mein großes Glück, dass ich mir ein Herz gefasst habe, meine Probleme selbst auf eigene Hand lösen zu wollen und zwar mit einer extremen Verbissenheit. Was habe ich also in der Kurzfassung gemacht? Genau – ich habe Verantwortung übernommen! Deswegen, meine liebe Leserin und mein lieber Leser... Übernimm auch du Verantwortung! Stelle die richtigen Fragen. Frage immer nach, denn du darfst nachfragen. Es geht doch schließlich um deine Gesundheit, verdammt. Du hast nur diese eine und diese ist das wichtigste Gut überhaupt. Alles andere bringt dir rein gar nichts, wenn du ein Thema mit deiner Gesundheit hast...

Also... Hab einfach mal salopp gesagt, die “Eier” wirklich zu dir zu stehen, nachzufragen und nicht einfach alles nur anzunehmen und zu glauben, was man dir sagt. Und ja... Hinterfrage auch gerne die Dinge, die ich dir sage und mit dir hier in diesem Buch geteilt habe. Mache dir einfach dein eigenes Bild und tue das, was für dich am besten ist, was dir wirklich hilft und was dich für dich richtig sowie stimmig anfühlt.

Denn auch hier gilt: Alleine durch das Treffen einer Entscheidung, dass eine Sache für dich die Richtige ist, aktivierst du in deinem Körper schon ganz viele Heilungskräfte, die dich aus deinem Problem wieder verlässlich herausführen.

Übernimm also vollste Verantwortung, höre niemals damit auf, zu hinterfragen und erwarte nicht von anderen, dass sie deine Probleme lösen. Andere Menschen können dir kurzfristig mal aus einer Grube heraus helfen, aber weiterlaufen musst du schon alleine.

Danksagungen

Zum krönenden Abschluss möchte ich gerne noch von Herzen meine Dankesworte an einige ganz besondere Menschen ausrichten, die mir auf meinem Lebensweg begegnet sind und denen ich jede Menge verdanke. Dank Euch stehe ich heute da im Leben, wo ich bin. Ich bin so froh, Euch zu kennen!

Danke an den lieben Armin Hermann, der mir damals zu einer Zeit die großartige Chance gegeben hat, mein Wissen weiterzugeben, wo noch keine Sau an mich geglaubt hat. Lieber Armin, du hast immer schon mehr in mir gesehen und fest an mich geglaubt. Das hat für mich einen unbeschreiblichen Wert!

Danke an den wunderbaren Lutz Kruger. Er war derjenige, der mir die Augen aufgerissen hat, wie man funktionell etwas wieder in Gang bringt und dadurch einfach und effektiv Schmerzen lösen kann. Dank ihm habe ich erkannt, dass Funktion und Gesundheit untrennbar zusammenhängen.

Ein weiterer Mensch, der mich ganze Dimensionen nach Vorne gebracht hat und, war der großartige Wolf Harwarth. Es ist immer wieder aufs Neue faszinierend, wie er mit totaler Leichtigkeit auch komplexe Inhalte und Dinge anderen Menschen erklärt und beibringt. Sein Leitsatz "Was komplex ist und ich nicht einfach erklären kann, habe ich nicht verstanden." steht fest in meinem Lebensmantra eingraviert! Ebenso erwähnenswert ist die Tatsache, dass Wolf es war, der mich damals in die

Firma FIVE hineingebracht hat, wo ich mittlerweile zum Master Coach aufgestiegen bin. Genauso wie Lutz und der liebe Christoph Limberger. Dank Euch haben sich mir unfassbare Möglichkeiten in meinem Leben erschlossen! Von Herzen DANKE für Eure Unterstützung!

Man darf natürlich auch eine Sache nicht außer Betracht lassen... Es gibt da zwei richtig coole junge Typen, ohne die mein ganzes Wissen überhaupt nicht weitflächig an andere Menschen weitergegeben werden könnte. Lieber Sven Hansen und lieber Tommy Seewald, wir sind so viel mehr, als nur Kooperations- und Marketingpartner – ihr trägt dazu bei, meine Herzensmission in diese Welt zu tragen und das ist unendlich viel wertvoll! Danke für unser gemeinsames Wirken; wir werden gemeinsam noch so viele Menschenleben bereichern!

Zu guter letzt möchte ich einem ganz besonderen Menschen im meinem Leben meinen großen Dank aussprechen... Danke, lieber Papa, dass du mir schon immer eingetrichtert hat, dass es einfach auch okay ist, anderer Meinung zu sein und aufzustehen und das auch laut zu sagen. Sich selbst und seinen Werten treu zu bleiben sowie für sich selbst einzutreten. Dieses wertvollste Learning fürs Leben möchte ich an dieser Stelle auch an dich, als Leser*in dieses Buches, von Herzen weitergeben.

Über den Autor

Claudio Leonardo Trento ist begeisterter Experte für fasziale Balance im Körper, Schmerzcoach mit Leib und Seele und erfolgreicher Autor.

Innerhalb seiner Branche und auch weit über ihre Grenzen hinaus gilt er als DER „Dolmetscher“, der die Sprache des Körpers so übersetzen und deuten kann, wie kein Anderer.

Außerdem ist Claudio Profi darin, pragmatische Wege aufzuzeigen, damit die Menschen mit Leichtigkeit zur eigenen, ursprünglichen Vitalität zurückzufinden, ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und im Einklang mit sich selbst ihre Schmerzen und gesundheitlichen Themen zu lösen.

Claudios unangefochtene Herzensmission ist es, Menschen zu zeigen, wie sie sich selbst und ihrer Gesundheit helfen können.

Als international stark gefragter und beliebter Experte hat er bis dato über 10.000 Trainer, Ärzte und Therapeuten fortgebildet und hilft mit seiner selbst entwickelten „Holisticsana-Methode“ Menschen dabei, nachhaltig schmerzfrei zu werden.



Quellen- verzeichnis

1 IASP (International Association for the Study of Pain¹, (1979), Pain, Band 6, S. 249–252

2 Techniker KK Report. <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/kopfschmerzen-und-migraene/kopfschmerzen-so-haeufig-ist-die-volkskrankheit-2016918>

3 S1-Leitlinie Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne, Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) (Stand: 31.01.2018).

Göbel, H.: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne. Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe, 8. Auflage Berlin, Heidelberg: Springer 2016.

Gaul, C.; Totzeck, A.; Nicpon, A.; Diener, H.-C.: Patientenratgeber Kopfschmerzen und Migräne. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage Berlin: ABW 2016.

4 Henschke, N., Maher, C.G., Refshauge, K.M., Herbert, R.D., Cumming, R.G., Bleasel, J.York, Das A. und McAuley, J.H. (2009). Prevalence of and screening for serious spinal pathology in patients presenting to primary care settings with acute low back pain. *Arthritis Rheumatology*, 60 (10), 3072–3080

5 Uni Tübingen, <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/patienten-und-besucher/expertentipps/orthopaedie/bandscheibenvorfall-op#:~:text=In%20Deutschland%20hat%20die%20Anzahl,Dr.>

6 Marschall, J., Hildebrandt, S., Zich, K., Tisch., Sörensen, J. und Nolting, H.D.(2018). DAK Gesundheitsreport 2018 (<https://www.dak.de/dak/gesundheit/gesundheitsreport-rueckenerkrankungen-2073710.html#/>)

7 Wenig, C.M, Schmidt, C.O., Kohlmann, T. und Schweikert, B. (2009). Costs of Back Pain in Germany. *European Journal of Pain*, 13, 280–286

8 Marschall, J., Hildebrandt, S., Zich, K., Tisch., Sörensen, J. und Nolting, H.D. (2018). DAK Gesundheitsreport 2018 (<https://www.dak.de/dak/gesundheit/gesundheitsreport-rueckenerkrankungen-2073710.html#/>)