

körperlicher Ebene voraus und versteht sich als Ergänzung zur bestmöglichen medizinischen Behandlung. Da die Nebenwirkungen und die Risiken gleich null sind, beinhaltet diese Therapieform eine ganz wichtige Chance für Sie.

Die angeführten *Beispiele* sind inhaltlich leicht abgeändert, so dass wahrscheinlich nur die betroffenen Personen sich vielleicht wiedererkennen, Außenstehende aber nicht.

Da ich mich an die meisten Namen der Patienten nicht mehr erinnere, war es mir unmöglich nachzufragen, ob ich diese beispielhaften Geschichten in diesem Buch erzählen darf. Ich hoffe oder gehe einfach mal davon aus, dass niemand etwas dagegen hat, da auf diese Weise viele andere Menschen, die unter den hier behandelten Krankheitsbildern

leiden, sich selbst verstehen und auch selbst helfen können. Manchmal wird es allerdings vielleicht dennoch nötig sein, sich von einem Therapeuten unterstützen zu lassen, nachdem man die dem Problem zu Grunde liegenden Themen identifiziert hat.



KAPITEL 1

Grundlegendes

Die Funktion des Bewegungsapparates

Unser Skelett ist unser Gerüst. Es ist unsere innere Struktur, die alles trägt und um die sich alles rankt. Der Bewegungsapparat ist eine Konstruktion aus Knochen, Gelenken, Muskeln ... und er ermöglicht uns sehr vielfältige Bewegungen und Aktivitäten. Natürlich brauchen wir noch so etwas wie eine “Kommandozentrale” – das Gehirn steuert unsere Bewegungen. Viele Bewegungen sind uns allerdings so vertraut, dass wir sie nicht mehr bewusst steuern müssen, sie wurden “automatisiert”.

Die biologischen Mechanismen

Wie auch schon in meinen anderen Büchern erklärt, “bekommen” wir ein körperliches Symptom oder eine gewisse Krankheit nicht zufällig. Unsere Krankheit und auch unsere Schmerzen haben immer mit dem zu tun, was uns im Leben widerfährt oder widerfahren ist – genauer gesagt mit dem Gefühl, das in uns entsteht, wenn wir gewisse Stresssituationen erleben.

Wenn Sie Knieschmerzen haben, Ihre Schwester hat Probleme mit ihren Handgelenken (z. B. ein Karpaltunnelsyndrom) und Ihr Nachbar braucht eine neue Hüfte, so sind Ihre körperlichen Probleme verschieden – genauso wie Ihre emotionalen Probleme verschieden sind.

Allen Menschen passiert natürlich nicht das Gleiche und alle Menschen reagieren auch nicht auf die gleiche Art und Weise, wenn sie auch objektiv gesehen tatsächlich sehr