

## Den Schmerz an der Wurzel packen

16 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen und dennoch beschränkt sich die konventionelle Therapie auf die Bekämpfung der Symptome, anstatt die Ursachen zu beseitigen. Medikamente, Spritzen und Operationen müssen oft nicht sein, wenn man sich auf die Suche nach den Ursachen begibt und sich auf eine ganzheitlichere Behandlung einlässt. Dafür fehlen aber dem deutschen Gesundheitssystem das Geld und die Zeit. Dr. Wolfgang Bauermeister, der als Mediziner sowohl in Deutschland als auch in den USA ausgebildet wurde, möchte deshalb Schmerzpatienten mit seinem neuen Buch "Endlich schmerzfrei mit Trigger-Osteopraktik" einen Ratgeber an die Hand geben, der sie die eigentlichen Ursachen ihrer Schmerzen besser verstehen lässt und gleichzeitig eine Anleitung zu einer Selbstbehandlung - natürlich nur in einem gewissen Rahmen - bietet.

Ein Großteil aller Schmerzsyndrome lässt sich auf lokale Verhärtungen des Muskel-Faszien-Gewebes zurückführen. Diese sogenannten myofaszialen Triggerpunkte lassen sich sogar einfach selbst ertasten, wenn sie sich in den oberen Muskel- und Gewebsschichten befinden. Das Trickreiche an den Triggerpunkten ist, dass sie sich nicht da befinden, wo der eigentliche Schmerz wahrgenommen wird. Doch wenn man einen solchen Triggerpunkt gefunden hat und Druck auf ihn ausübt, spürt man, wohin der Schmerz ausstrahlt. Werden diese Triggerpunkte aufgelöst, d.h. werden die Verhärtungen und die Entzündungen beseitigt, verschwindet auch der Schmerz. Um Triggerpunkte besser aufzuspüren, verwendet Bauermeister die Elastografie, ein Verfahren, das auf Ultraschall basiert. Beseitigt werden die knotenartigen Verhärtungen dann entweder mit den Händen, mit Hilfe verschiedener Therapiegeräte oder mit Stoßwellentherapie.

Bei den Tipps, die Bauermeister zur eigenen Behandlung gibt, kommen nur die eigenen Hände bzw. einige Hilfsmittel aus der Trigger-Osteopraktik zum Einsatz, mit denen man den Druck auf die Triggerpunkte verstärken kann bzw. die einem helfen, an schwierige Stellen am Rücken zu kommen. Um die Triggerpunkte nachhaltig aufzulösen und neue erst gar nicht entstehen zu lassen, gibt Bauermeister in einem gesonderten Kapitel Anleitungen zu Dehnübungen, die der Bildung von Triggern vorbeugen, z. B. bei immer gleicher Belastung des Muskelapparates bei der PC-Arbeit oder bei starker sportlicher Beanspruchung, die auch Triggerpunkte hervorrufen kann.

Obwohl die Theorie der Triggerpunkte in der Schmerzforschung wissenschaftlich anerkannt ist, wird die Therapie nach der Triggerpunkt-Osteopraktik in Deutschland nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Noch ist auch die Zahl der praktizierenden Ärzte gering. Für Schmerzpatienten könnte diese Methode jedoch eine große Erleichterung darstellen und vor allem für neue Lebensqualität sorgen. Bauermeisters möchte die von ihm so bezeichnete Triggerpunkt-Osteopraktik mit seiner populärwissenschaftlich geschriebenen Veröffentlichung bekannter machen und damit Betroffenen eine Alternative aufzeigen. Hintergründe, wie z.B. die Entstehung von Schmerzen und den Zusammenhang von Muskel- und Bindegewebe, erklärt er verständlich und trägt somit dazu bei, dass man sich als Patient in einem Gesundheitssystem, das von der Fließbandabfertigung lebt und den Menschen immer weniger als Ganzes, geschweige denn als Individuum betrachtet, nicht ganz so verloren und hilflos fühlt.

Sabine Mahnel 20.04.2015

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)