

1	Einleitung	11
1.1	Bisherige Schmerzbehandlung durch die Schulmedizin	11
1.2	Schmerzauslösung	12
1.3	Was läuft verkehrt?	12
2	Was ist Sympathikustherapie?	13
3	Theorie	15
3.1	Rezeptoren	15
3.2	Schmerzen	15
3.3	Somatisches Nervensystem	16
3.4	Vegetatives Nervensystem	17
3.4.1	Sympathikus	17
3.4.2	Parasympathikus	19
3.4.3	Beziehung zur Haut	19
3.5	Die Bedeutung schmerzhafter Hautpunkte	20
3.5.1	Schlüsselpunkte	20
3.5.2	Lokalpunkte und Headsche Zonen	20
3.6	Schwellentheorie	21
4	Der gestörte Sympathikus	22
4.1	Untersuchung des Sympathikus	23
4.1.1	Hautoberfläche	23
4.1.2	Unterhaut und Bindegewebe	25
4.2	Hinweise auf Störung des Sympathikus	26
4.2.1	Kribbelgefühl	26
4.2.2	Entzündung	26
4.2.3	Ruheschmerz	27
4.2.4	Dauerschmerz	27
4.2.5	Chronischer Schmerz	27
4.2.6	Schmerzgedächtnis	28
4.2.7	Fehlfunktion von inneren Organen	28
4.3	Was haben die Sympathikus-Störungen gemeinsam?	29
4.4	Langzeitfolgen der Sympathikus-Fehlfunktion	30

5 Allgemeines		32
5.1 Grundbausteine der Sympathikustherapie		32
5.2 Anatomie		33
5.2.1 Schnelle Orientierung		35
5.3 Vorgeschichte (Anamnese)		36
5.4 Betrachtung (Inspektion)		37
5.5 Berühren und Betasten		38
6 Wirbelsäulenabschnitte		38
6.1 Kopf und Halswirbelsäule (HWS)		38
6.1.1 Einleitung		38
6.1.2 Untersuchung mit Checkliste		40
6.1.3 Mobilisation – 3 Techniken		42
6.1.4 Selbstbehandlung mit Hausaufgaben		46
6.2 1. Rippe		50
6.2.1 Einleitung		50
6.2.2 Untersuchung mit Checkliste		51
6.2.3 Mobilisation mit Selbstbehandlung		53
6.3 Brustwirbelsäule (BWS)		56
6.3.1 Einleitung		56
6.3.2 Untersuchung mit Checkliste		58
6.3.3 Mobilisation		60
6.4 Lendenwirbelsäule (LWS)		62
6.4.1 Einleitung		63
6.4.2 Untersuchung mit Checkliste inkl. Becken		64
6.4.3 Mobilisation		66
6.5 Becken und Kreuzbein		67
6.5.1 Einleitung		67
6.5.2 Untersuchung inkl. Muskeltests		68
6.5.3 Mobilisation – 5 Techniken		75
6.5.4 Prüfung der Ischiasnerven (Nervus ischiadicus)		80
6.6 Verkettungen		80
7 Schmerzpunktbehandlung		81
7.1 Grundbausteine der Sympathikustherapie		81
7.2 Mobilisation und Selbstbehandlung		81
7.3 Werkzeug		82
7.3.1 Üben der richtigen Druckstärke mit dem Sympathikusstift		83
7.3.2 Suche des maximal wirksamen Hautpunktes		85

7.4	Allgemeine Informationen zur Behandlung	87
7.4.1	Dauernadeln oder Magnetkügelchen?	87
7.4.2	Wie lange bleiben Dauernadeln oder Magnetkügelchen?	88
7.4.3	Wie lange dauert eine Behandlung?	88
7.4.4	Wie oft behandelt man eine Erkrankung?	88
7.4.5	Abstand zwischen zwei Behandlungen	89
7.4.6	Mehrere Krankheiten gleichzeitig	89
7.5	Schmerzpunktbehandlung am Patienten	90
7.5.1	Behandlungsschema	90
7.5.2	Hinweis zur Behandlungsreihenfolge	91
7.6	Weitere therapeutische Möglichkeiten	92
7.6.1	Behandlung von Haut und Unterhaut	92
7.6.2	Behandlung der Muskulatur	93
7.5.3	Osteopathie	95
7.6.4	Akupunktur	95
7.7	Hausaufgaben nach der Behandlung	96
7.7.1	Aufgaben für die Halswirbelsäule	96
7.7.2	Aufgaben für die Beckenregion	96
7.7.3	Aufgaben für Tennisarm und Golferarm	96
7.8	Schwierigkeiten und Probleme	97
7.8.1	Nicht behandelbare „Fälle“ (Kontraindikationen)	97
7.8.2	Fehlerquellen bei ausbleibendem Erfolg	98
7.8.3	Schlechter Schlaf	99
7.8.4	Fehlernährung	99

8 Anwendungsgebiete | 100

8.1	Erkrankungen des Kopfes	102
8.1.1	Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen am Kopf	102
8.1.2	Bluthochdruck (Hypertonie)	104
8.1.3	Schwindel	106
8.1.4	Tinnitus (Ohrgeräusche), Ekzeme und Allergien im Gesicht, Herpes an der Lippe	107
8.1.5	Trockenes und tränendes Auge, Grüner Star (Glaukom)	108
8.1.6	Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) und Heuschnupfen	109
8.1.7	Zahnschmerzen und Kiefergelenkprobleme	111
8.2	Erkrankungen der oberen Gliedmaßen	114
8.2.1	Fingerarthrose, Fingerschmerzen, Springfinger, Kalte Hände und Einschlafen der Hände	114
8.2.2	Kribbelgefühle in den Händen, Karpaltunnelsyndrom und Schmerzen im Daumensattelgelenk	116
8.2.3	Ellenbogenschmerzen, Tennisarm und Golferellenbogen	117

8.2.4	Oberarmschmerzen	119
8.2.5	Schulter Schmerzen	120
8.2.6	Schultersteife	121
8.2.7	Schulterblatt- und Schulterreckgelenkschmerzen	123
8.3	Erkrankungen der unteren Gliedmaßen	125
8.3.1	Schmerzen in den Füßen	125
8.3.2	Fersenschmerzen, Fersensporn, Schmerzen an den Sprunggelenken und Achillessehnen	126
8.3.3	Schmerzen in den Kniegelenken und Unterschenkeln, Kribbelgefühle der Beine, Wadenkrämpfe, Restless-Legs-Syndrom	128
8.3.4	Piriformis-Syndrom, Oberschenkel- und seitliche Hüftschmerzen	129
8.3.5	Schmerzen in der Beckenregion	131
8.3.6	Steißbeinschmerz (Coccygodynie)	132
8.4	Erkrankungen im Brustkorb und Bauchraum	134
8.4.1	Asthma, Reizhusten und Lungenerkrankungen	135
8.4.2	Herzrhythmusstörungen und Angina pectoris (Herzenge)	136
8.4.3	Sodbrennen in Ruhe und Magenbeschwerden	137
8.4.4	Wenn der Darm krank macht	138
8.4.5	Reizdarmsyndrom und Dünndarmprobleme	139
8.4.6	Unterbauchschmerzen	140
8.4.7	Dickdarmprobleme und Blähungen	141
8.4.8	Lebererkrankungen	142
8.4.9	Gallenbeschwerden	144
8.4.10	Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	144
8.4.11	Nierenerkrankungen	146
8.4.12	Blasenstörungen (Reizblase, Stressinkontinenz)	147
8.4.13	Unterleibsprobleme (Gebärmutter, Eierstöcke, Hoden, Prostata)	148
8.5	Sonstige Krankheitsbilder	150
8.5.1	Beziehungen zwischen Haut und Wirbelsäule	150
8.5.2	Narbenschmerzen, eingezogene Narben	151
8.5.3	Narbenkeloide	152
8.5.4	Gürtelrose, Zosterneuralgie, Hautausschlag (Ekzem)	153
8.5.5	Juckreiz und Kitzeligkeit	154
8.5.6	Wundheilungsstörungen	155
8.5.7	Morbus Sudeck (CRPS)	155
8.5.8	Wechseljahresbeschwerden	156
8.5.9	Schlafstörungen und depressive Verstimmung	157
8.5.10	Knieschmerzen nach Unterleibsoperation und -erkrankung	159
8.5.11	Akute Kreuzschmerzen	160
8.5.12	Chronische Kreuzschmerzen – Analyse und Behandlung	161
	<i>Bauchbedingte Kreuzschmerzen</i>	162
	<i>Kreuzschmerzen bei Verkürzung von Muskeln</i>	163

	<i>Behandlung dieser Kreuzschmerzen</i>	168
8.5.13	Arthrose (Gelenkverschleiß)	169
8.6	Experimentelle Sympathikustherapie	172
8.6.1	Morbus Parkinson	172
8.6.2	Gallensteine und Nierensteine	173
8.6.3	Schlafapnoe-Syndrom	173
8.6.4	Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit	174
8.6.5	Weißfingerkrankheit (Morbus Raynaud)	175
8.6.6	Schluckauf	175
8.6.7	Zittern	175
8.7	Beispiele	176
8.7.1	Diabetes mellitus Typ 1	176
8.7.2	Kurzatmigkeit nach Herzinfarkt	176
8.7.3	Blasenentzündung	176
8.7.4	Nierenschmerzen	177
8.7.5	Halsentzündung	177
8.7.6	Rachenentzündung	177
8.7.7	Knötchenflechte (Lichen ruber) der Zunge	177

9 Einfluss der Ernährung | 178

9.1	Grundbausteine der Ernährung	178
9.1.1	Kohlenhydrate	178
9.1.2	Fett	179
9.1.3	Eiweiß (Protein)	179
9.1.4	Vitamine und Mineralstoffe	180
9.2	ungesunde Ernährung	180
9.2.1	Fehlernährung und einseitige Kost	180
9.2.2	Überernährung	181
9.3	Die Gefahr des Fruchtzuckers	181
9.3.1	Fettleber	181
9.2.2	Insulinresistenz	182
9.2.3	Diabetes mellitus Typ 2	183
9.2.4	Dem Teufelskreis entkommen	183

10 Schlussbetrachtung | 184

	Abkürzungen	185
	Medizinische Ausdrücke	186
	Stichwortregister	187
	Literaturverzeichnis	190
	Bildnachweis	191