

IHR SCHMERZBEFREITES LEBEN IST KEIN ZUFALL

GESUNDHEIT IST NICHT ALLES,
ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS



Ganzheitlich
verstehen



Ursachen
behandeln



Lebensqualität
zurückgewinnen



**DR. MED.
HARALD ALLMENDINGER**
ORTHOPÄDE UND OSTEOPATH

REGENERATION
STATT OPERATION

Ihr schmerzbefreites Leben ist kein Zufall und selten nur orthopädisch



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Dr. Harald Allmendinger
Privat- und Selbstzahlerpraxis für
funktionelle und regenerative
Orthopädie und Osteopathie
Schrannenplatz 8
87700 Memmingen
www.dr-allmendinger.de

Hinweis für Leserinnen und Leser

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und Aufklärung.

Es ersetzt keine individuelle ärztliche Untersuchung, Diagnostik oder Behandlung.

Die in diesem Buch beschriebenen Ansätze, Therapien, Übungen, Ernährungsstrategien und mentalen Methoden können je nach Ausgangslage sinnvoll sein, sollten jedoch immer im Kontext Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation betrachtet werden.

Nicht jede Maßnahme ist für jeden Menschen geeignet. Insbesondere bei akuten Verletzungen, anhaltenden Schwellungen, Instabilitätsgefühl, starken Schmerzen, Fieber, Ruheschmerzen oder deutlichen Funktionseinschränkungen sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Die in diesem Buch beschriebenen Erfahrungen, Fallbeispiele und Therapieansätze stellen keine Garantie für bestimmte Ergebnisse dar. Heilungsverläufe sind individuell und hängen unter anderem von Diagnose, Belastung, Regenerationsfähigkeit, Begleiterkrankungen und Ihrer aktiven Mitarbeit ab.

Die Fallgeschichten dienen der Veranschaulichung. Sie sind teilweise didaktisch verdichtet und belegen weder einen typischen Verlauf noch einen zu erwartenden Behandlungserfolg. Aus einzelnen Erfahrungen lassen sich keine Erfolgsgarantien ableiten. Komplementäre oder nicht allgemein etablierte diagnostische und therapeutische Verfahren werden als Bestandteile eines integrativen Ansatzes beschrieben. Ihre wissenschaftliche Evidenz kann je nach Verfahren und Indikation unterschiedlich sein. Sie ersetzen keine leitliniengerechte Diagnostik oder Therapie, wenn eine solche angezeigt ist.

Angaben zu Arzneimitteln, Hormonen, Nahrungsergänzungsmitteln und Dosierungen sind keine individuelle Einnahme- oder Verordnungsempfehlung. Verschreibungspflichtige Arzneimittel und Hormontherapien dürfen nur nach ärztlicher Indikationsstellung eingesetzt werden.

Der Text wurde bewusst so gestaltet, dass er nicht gegen das Heilmittelwerbegezet oder das ärztliche Berufsrecht verstößt. Einzelne Formulierungen wirken dadurch teilweise hölzern ... So will es der Gesetzgeber.

INHALTSVERZEICHNIS

Prolog → Meine dunkelste Stunde- meine eigene Heilung,
Schulterluxationsbruch, Operation, Armlähmung, höllische Schmerzen trotz
Morphium und Psychopharmaka, Verzweiflung, Morgendämmerung, Die
Entwicklung meines individuellen synergistischen funktionellen und
regenerativen Ansatzes.

1. Diagnostik → Geschichte: „Der blinde Fleck“
Struktur-, Funktions- und Systemdiagnostik für Laien erklärt.
Mögliche Einflussfaktoren erkennen und individuell behandeln.

2. Therapie → Geschichte: „Der dritte Versuch“
Warum Beschwerden trotz vorausgegangener Behandlungen fortbestehen kön-
nen – und welche ergänzenden Ansätze infrage kommen: funktionelle Orthopä-
die und Osteopathie, fokussierte und radiäre Stoßwellen, Akupunktur, gepulster
Hochleistungslaser, EMTT, PRP und stammzellbasierte Verfahren als getrennte
Themen, Integration: die Kunst der Kombination, die Symphonie der Heilung
dirigieren.

3. Ernährung → Geschichte: „Die Pizza vor dem Schmerz“
Entzündungshemmend essen – ganz ohne Diät-Zwang
Entzündungshemmendes, Intervallfasten, Phytopharmaka,
Nahrungsergänzungsmittel, Eiweiß, was wirkt wirklich, Geschichte: „Kapseln
und Zweifel“
Welche Maßnahmen können je nach Indikation sinnvoll sein – und wo ist
Zurückhaltung angebracht?

4. Bewegung → Geschichte: „Der erste Schritt war der schwerste“
Bewegung ohne Überlastung als Heilmittel, Kraft, Ausdauer, Flexibilität,
sensomotorisches Training.

INHALTSVERZEICHNIS

5. Schlaf → Geschichte: „Nächte wie Dornen“

Regeneration im Tiefschlaf – warum Schmerz nachts oft schlimmer wird,
Wege zu einem erholsamen und regenerativen Schlaf.

6. Energieaufbau → Geschichte: „Ohne Energie keine Heilung“

Mitochondrientherapie mit IHHT Mitochondriale Leistungsfähigkeit im Alter,
Eigenmaßnahmen, Eisbaden.

7. Kiefergelenksstörungen (CMD) → Geschichte: „Von morgendlichen

Kopf- und Nackenverspannungen zum Verstehen des Körpers“

Komplexe Diagnostik und Behandlung, Aufbißschiene nur nach Vorbehandlung,
Bißregistrator, Zusammenarbeit mit Zahnarzt.

8. Naturidentische Hormone → Geschichte: „Von Saft und Kraftlos zur Vitalität“

Symphonie der Steroidhormone: Pregnenolon, Progesteron, Estradiol, Estratriol,
Testosteron, DHEA und Cortison, Auch Männer kommen in die Wechseljahre.

9. Psyche → Geschichte: „Wenn's im Nacken sitzt“

Schmerzgedächtnis, Stressachsen, emotionale Trigger, Affirmation, Visualisation,
negative Glaubenssätze, Mentaltraining, wenn der Körper auf Alarm bleibt,
Training des vegetativen Nervensystems, Polyvagalthherapie.

10. Lebensfreude als Therapieprinzip → Geschichte: „Warum Lebensfreude zur

Heilung beiträgt“ chronischer Schmerz, Faszien, Muskeln, Gelenke,
Nervensystem und der Weg zu bewusstem Wahrnehmen.

11. Achtsamkeit, Stille, Erleuchtung und Glücklich SEIN im Kontext Ihres

schmerzbefreiten Lebens → Geschichte: „Der Schmerz hatte eine Botschaft“

Schmerz als Lehrer, nicht nur als Problem, Spirituelle Perspektiven:

Klarheit, Frieden und Dankbarkeit, choiceless awareness, alles ist immer schon
da, Wie Nicht-Denken die Perspektive verändert.

INHALTSVERZEICHNIS

12. Disziplin → Geschichte: „der tägliche kleine Schritt vorwärts“

Liebevoll, stetig die kleinen Schritte zu Ihrem schmerzbefreiten, glücklichen Leben gehen.

13. Zusammenfassung Ihres NUTZENS

Die Symphonie Ihrer Heilung, von ganzheitlicher Diagnostik, individuellen funktionellen und regenerativen Therapien, Ernährung, Bewegung, NEMs, Psyche. Welche Maßnahmen können je nach Indikation sinnvoll sein – und wo ist Zurückhaltung angebracht?

Was kommt danach?

14. Longevity → Geschichte: „Die Kraft, die aufrichtet“

Eisbaden, Höhentherapie, Keto-Ernährung, Meditation, Dankbarkeit und Mitgefühl.

15. Autophagie → Geschichte: „Zelluläre Recyclingprozesse im Kontext von Langlebigkeit und Schmerz“ Recycling von schlecht funktionierenden Zellen und vermehrte Teilung von gut funktionierenden Zellen, Eisbaden, Fasten und spezielle NEMs.

16. Dankbarkeit und Mitgefühl → Geschichte: „Dankbarkeit, Mitgefühl, Achtsamkeit und Meditation“ Wenn Heilung Raum schafft.

PROLOG

„Ab jetzt wird alles anders!“ Meine dunkelste Stunde

Meine Geschichte

Harry, 46, selbständiger erfahrener Orthopäde und Osteopath, sportlich, ehrgeizig – bis zu jenem verhängnisvollen Tag auf der Skipiste. Ein Sturz, eine Schulterluxation mit Fraktur, eine OP, bei der der linke Arm danach gelähmt blieb. Die Schmerzen waren mörderisch. Trotz Morphium und Psychopharmaka fand ich keine Ruhe vor dem Schmerz und verlor in einem Monat 8 kg an Gewicht und wachte nachts vor Schmerz in 30 Minuten zwanzigmal auf.

Es war die Hölle.

Vier Monate lang kämpfte ich mich mit höllischen Schmerzen durch intensive Physio- und Ergotherapien – ohne nennenswerte Besserung.

„Was soll das bringen, wenn ich nicht mal die Türklinke runterdrücken kann?“, sagte ich verbittert. „Um die Türe zur Heilung offenzuhalten“, sagte mein verständnisvoller Ergotherapeut Mathias.

Leider habe ich auch weniger einfühlsame Kollegen erlebt.

Ich erinnere mich noch an den Ausspruch: „Du armes Schwein“- was vielleicht gut gemeint war, war für mich eine große Herausforderung meinen Geist wieder auf Heilung zu richten.

Und ich gab nicht auf. Hob meinen Arm mit dem anderen Arm an, nur um zu erfahren, dass er wie ein nasser Sack zurückfiel. Ich hatte keine Kontrolle über ihn. Auch meditieren, den Zustand der Stille erfahren, den ich so gut kannte, konnte ich nicht mehr. Jetzt, in der dunkelsten Stunde meines Lebens, war ich auch dieser Hoffnung beraubt.

Doch nach sechs Monaten ohne Verbesserung endlich ein Hoffnungsschimmer: Erste Signale im Nervenleitwert. Die Muskeln begannen, schwach zu zucken. Das reichte, um mein Denken zu ändern und war die Entwicklung meines individuellen synergistischen funktionellen und regenerativen Therapieansatzes - ich arbeitete mich zurück in mein Leben.“

Ich stellte mein Reha-Programm radikal um:

Mehr und intensivere funktionelle und regenerative Therapien

Gezielte fokussierte und radiäre Stoßwelle

Osteopathie,

Akupunktur

Kryotherapie

EMTT

Vitalfeldtherapie

Gepulster Hochleistungslaser

Höhentherapie

Trotz Knochennekrose: Bewegung, auch mit schmerzhaften Einschränkungen

Ich akzeptierte den Schmerz, aber nicht die Resignation.

Heute behandle ich selbst wieder Patienten – mit Selbsterfahrung, Dankbarkeit und Demut, eine Erfahrung, die ich früher nicht kannte und mit einem tiefen Verständnis für Schmerz, Heilung und Disziplin, die mich jeden Tag einen Schritt weiter gehen lässt.

Viele der funktionellen und regenerativen Therapien, die ich in meiner Praxis verwende, waren auch Teil meiner eigenen Rehabilitation.

Diese Selbsterfahrung und meine langjährige Praxistätigkeit prägen mein individuelles Behandlungskonzept. Wie stark ein Patient von einzelnen oder kombinierten Maßnahmen profitiert, hängt von Diagnose, Ausgangslage und weiteren Faktoren ab und lässt sich nicht im Voraus garantieren.

Erleben Sie das Zusammenspiel aus Wissenschaft, ärztlicher Erfahrung, Hightech und Hightouch.

Bei geeigneter Indikation können kombinierte Therapien dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und Funktion zu verbessern. Ausmaß und Dauer einer Besserung sind individuell; außergewöhnliche oder sichere Heilerfolge können nicht versprochen werden.

Aus den Erfahrungen meiner eigenen Rehabilitation „against all odds“ und den Ressourcen, die in jedem Menschen liegen, habe ich dieses Buch geschrieben, um Ihnen Wissen, Orientierung und Motivation zu geben, selbst aktiv an Ihrer Gesundheit mitzuwirken.

Wenn diese Philosophie mit Ihnen in Resonanz geht, können Sie einen einstündigen Ersttermin unter www.dr-allmendinger.de vereinbaren. Dabei untersuchen wir gemeinsam, welche strukturellen, funktionellen und weiteren Einflussfaktoren für Ihre Beschwerden relevant sein könnten und welche Behandlungsmöglichkeiten zu Ihrer individuellen Situation passen.

Ich muss Sie warnen:

„Ich erwarte von Ihnen, dass Sie täglich aktiv Ihre Heilung mit Bewegungstherapie, entzündungshemmender Ernährung und Mentaltraining unterstützen.“

Ich wünsche Ihnen eine glückliche Reise zu Ihrem neuen schmerzbefreiten, vitalen und glücklichen Leben.

Ich bin Legastheniker, bitte verzeihen Sie die Rechtschreibfehler...

Memmingen, im Juli 2025. Ihr Dr. Harald Allmendinger und Team

KAPITEL 1: DIAGNOSTIK

Der blinde Fleck – Die Geschichte von Anna

Als Anna 42 wurde, konnte sie kaum noch aus dem Bett aufstehen. Jeder Schritt schmerzte. Sie hatte dutzende Therapien hinter sich: Spritzen, Massagen, Psychotherapie, Fitnessstudio, Rehasport, FPZ und Schmerzmittel. Die bisherigen Befunde hatten ihr noch kein schlüssiges Gesamtbild ihrer Beschwerden vermittelt. Bis sie eines Tages einen Arzt traf, der sagte: „Wir hören jetzt mal richtig hin.“ Mit einem umfassenden Blick, der weit über das Röntgenbild hinausging, begann Annas Weg in ein schmerzfreies Leben – durch eine umfassendere Diagnostik, das Erkennen möglicher „blinder Flecken“ und die individuell abgestimmte Kombination funktioneller und regenerativer Maßnahmen.

Was ist Diagnostik wirklich – und warum wird sie so oft unterschätzt?

Diagnostik ist mehr als ein MRT oder ein Röntgenbild. In der modernen Medizin wird häufig schnell ein Bild gemacht oder ein Laborwert genommen, aber der Mensch dahinter bleibt oft unsichtbar.

Eine gute Diagnostik fragt nicht nur:

Wo tut es weh?

Wie sieht das Gelenk aus?

Sondern auch:

Wie ist Ihr emotionaler Zustand?

Welche Schmerzqualität?

Gibt es Triggerpunkte, die sich im Körper manifestiert haben?

Wie sieht Ihre Work-Life-Balance aus?

Stehen Sie unter Stress?

Wie ist Ihre Schlafdauer und -qualität?

Wie sieht es aus mit Ihrer Ernährung und Bewegung?

Hatten Sie Zahnbehandlungen, wurzelbehandelte Zähne?

Wie hoch ist Ihr momentaner Energielevel?

Gibt es Unfälle oder psychische Traumata?

Wie ist Ihre Verdauung, Ihr Stuhlgang, haben Sie Blähungen?

Haben Sie Unverträglichkeiten?

Wie sind Ihre Beziehungen und sozialen Bindungen?

Sind Sie religiös, hat Ihr Leben einen höheren Sinn?

Gibt es übergeordnete Belastungen (Schwermetalle, Impfungen, silent Inflammations, Infekte (Borreliose, Herpes, Würmer))

Die Ebenen der Diagnostik

Strukturell – Knochen, Gelenke, Sehnen: Klassische Orthopädie

Funktionell – Muskeln, Faszien und Gelenkketten: Osteopathie

Systemisch – Hormone, Entzündungen („silent inflammation“), Darm- und Leberfunktion, chronische Infekte, Schwermetallbelastungen, Stress, Schlaf, Energielevel, myofunktionelle Diagnostik und Vitalfeld

Psycho-emotional – Welchen inneren Druck, welche Glaubenssätze und Traumata tragen Sie in sich (Der Arzt als Mental Coach)

Energetisch – Gibt es Blockaden im energetischen Fluss Ihres Körpers? Erfassung der Biodynamik, Zentrale Kette, energetische Achsen.

Wie Sie selbst zu Ihrer besseren Diagnostik beitragen

Viele Menschen unterschätzen ihre eigene Rolle in der Diagnostik. Beobachten Sie sich bitte selbst:

Wann sind die Schmerzen am schlimmsten?

Ist Wärme oder Kälte besser für Ihre Linderung?

Welche Bewegungen verschlechtern oder verbessern den Schmerz?

Wann ist der Schmerz zum ersten Mal aufgetreten?

Hatten Sie einen Unfall, kam der Schmerz abrupt oder langsam?

Wie reagieren Sie auf Stress?

Wie entwickelt sich Ihr Schmerz? Wird er schlimmer, bleibt er gleich?

Führen Sie ein Schmerztagebuch, achten Sie auf Rhythmen, Zusammenhänge, Wetter, Ernährung, Belastung. Diese Hinweise sind oft Gold wert – mehr als nur ein Laborwert, ein Röntgenbild oder MRT-Bilder.

Die Falle der schnellen Diagnose

Vorsicht bei vorschnellen Diagnosen wie „Bandscheibenvorfall“, „Arthrose“, „Fibromyalgie“.

Diese Begriffe sind oft Endstationen statt Startpunkte. Der Körper ist plastisch, anpassungsfähig und lernfähig. Eine „Diagnose“ ist keine finale Wahrheit – sondern ein Hinweis, als Startpunkt für Ihre individuelle, funktionelle und regenerative Therapie. Ihr Ansprechen auf Ihre funktionelle und regenerative Therapie gibt Hinweise, die für die weitere Behandlung hilfreich und wichtig sind. Für dieses intensive Vorgehen benötige ich viel Zeit. Deshalb ist der Ersttermin in meiner Behandlung immer eine Stunde.

Fazit dieses Kapitels:

Die richtige Diagnostik ist der erste Akt der Heilung.

Ohne sie therapiert man im Nebel.

Schmerzfreiheit ist kein Zufall – sie beginnt mit dem genauen Hinsehen, Zuhören, Hinfühlen, Betasten, Bewegen und Verstehen. Dafür nehme ich mir bis zu einer Stunde Zeit, um mögliche strukturelle, funktionelle und weitere Einflussfaktoren Ihrer Beschwerden zu erfassen und mit Ihnen gemeinsam einen auf Sie abgestimmten Therapieplan zu erstellen.

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und rekapitulieren Sie das Gelesene.

Was sind Ihre Schlüsselerkenntnisse?

- 1.
- 2.
- 3.

Welche Fragen haben Sie an Ihren Arzt?

- 1.
- 2.
- 3.

Welche Diagnostik ist bereits mit welchem Ergebnis durchgeführt worden?

- 1.
- 2.
- 3.

Was setzen Sie innerhalb von 48 Stunden um?

- 1.
- 2.
- 3.

Verborgene Einflussfaktoren berücksichtigen – erweiterte Diagnostik

„Was niemand sah“ - Die Geschichte von Sabine

Sabine war 38, als ihr Leben aus der Bahn geriet. Zuerst waren es diffuse Schmerzen, dann Erschöpfung; später kamen Darmprobleme, Schlaflosigkeit und eine unerklärliche Gewichtszunahme hinzu. Mehrere ärztliche Untersuchungen hatten zunächst keine schlüssige Erklärung ergeben. Sabine fühlte sich zunehmend verunsichert und nicht ausreichend verstanden.

In einer ganzheitlich orientierten Praxis wurde deshalb noch einmal strukturiert erhoben, welche organischen, funktionellen und psychosozialen Faktoren eine Rolle spielen könnten. Ergänzend zu Anamnese, körperlicher Untersuchung und, soweit medizinisch angezeigt, Labor oder Bildgebung wurden auch komplementärmedizinische Verfahren eingesetzt. Dabei entstanden Hypothesen zu möglichen Belastungsfaktoren. Solche Befunde sind nicht mit einem labormedizinischen Nachweis von Infektionen, Schwermetallbelastungen oder Parasiten gleichzusetzen.

Die weiteren Maßnahmen wurden in dieser Geschichte entsprechend der medizinisch nachvollziehbaren Befunde und der individuellen Situation ausgewählt. Sabine berichtete im Verlauf über eine deutliche Besserung. Dieser Verlauf ist ein Einzelfall und erlaubt keine Aussage darüber, welche Wirkung bei anderen Menschen zu erwarten ist.

Ganzheitliche Diagnostik – der Blick unter die Oberfläche

Bei chronischen Schmerzen und Erschöpfungszuständen können neben orthopädischen Befunden auch systemische und psychosoziale Faktoren relevant sein, zum Beispiel Stoffwechselstörungen, entzündliche Erkrankungen, Infektionen, Schlafstörungen, Medikamenteneffekte, Mangelzustände, Stress oder psychische Belastungen. Solche Ursachen sollten mit dafür geeigneten, anerkannten diagnostischen Verfahren abgeklärt werden.

Myofunktionelle Diagnostik / Applied Kinesiology (AK)

Applied Kinesiology wird in manchen komplementärmedizinischen Konzepten als funktionelle Muskeltestung eingesetzt. Muskelreaktionen können dabei als Beobachtung in die Untersuchung einfließen. Für die alleinige Diagnose von Organerkrankungen, Allergien, Mikronährstoffmängeln, Toxinbelastungen oder Infektionen ist die Methode jedoch nicht mit validierten Labor-, Bildgebungs- oder fachärztlichen Verfahren gleichzusetzen. Entsprechende Verdachtsmomente müssen mit etablierten Methoden überprüft werden.

Vitalfeldanalyse mit Vitatec

Sogenannte Vitalfeldsysteme werden in der Komplementärmedizin genutzt, um gerätespezifische Resonanzmuster darzustellen. Diese Messungen können als ergänzende, nicht standardisierte Orientierung verstanden werden. Sie ersetzen keine medizinisch validierte Diagnostik und dürfen insbesondere nicht als alleiniger Nachweis von Viren, Bakterien, Parasiten, Pilzen, Umweltgiften, „Elektrosmog“, Zellstress oder anderen Erkrankungen interpretiert werden. Die Messung ist nicht-invasiv. Ihre Aussagekraft ist jedoch von derjenigen etablierter Labor- und Bildgebungsverfahren zu unterscheiden. Wenn sich aus Anamnese oder Untersuchung ein konkreter Krankheitsverdacht ergibt, sollte dieser mit dafür vorgesehenen diagnostischen Methoden abgeklärt werden.

Nutzen für Ihr schmerzbefreites Leben

Wenn klinisch relevante Einflussfaktoren zuverlässig geklärt sind, können gezielte Behandlungsoptionen besprochen werden. Die Kombination aus Anamnese, körperlicher Untersuchung, gegebenenfalls Labor und Bildgebung sowie ausgewählten ergänzenden Verfahren kann zu einem individuellen Gesamtbild beitragen. Ein bestimmter Behandlungserfolg oder eine sichere „Heilung“ lässt sich daraus nicht ableiten.

Fazit:

Schmerz hat oft mehrere Einflussfaktoren – genau hinsehen lohnt sich.

In der Geschichte von Sabine führte das erneute strukturierte Hinschauen zu einem besseren Verständnis ihrer Situation und zu einer schrittweisen Besserung. Moderne Diagnostik endet nicht beim Röntgenbild, MRT oder Routinelabor – sie verbindet relevante Befunde mit Funktion, Lebensstil und persönlicher Situation, ohne einzelne komplementäre Befunde zu überinterpretieren.

KAPITEL 2: DER GANZHEITLICHE BLICK AUF DEN SCHMERZ - FUNKTIONELLE UND REGENERATIVE THERAPIEN

Regenerieren, wenn möglich – operieren, wenn nötig

Ein langer Weg zur Schmerzfreiheit - Die Geschichte von Marion:

Marion, 32 Jahre alt, hatte fast ihr halbes Leben mit chronischen Rückenschmerzen gekämpft. Sie war von einem Spezialisten zum nächsten gereicht worden – MRTs, Schmerzmittel, Spritzen, Physiotherapie, Rehasport, Wirbelsäulenvermessung und Laufbandanalyse, FPZ – alles ohne langfristigen Erfolg. Erst als sie auf eine Praxis stieß, die einen ganzheitlichen, funktionellen und regenerativen Therapieansatz verfolgte, änderte sich ihr Leben.

Chronischer Schmerz ist selten das Ergebnis einer einzigen Ursache. Vielmehr handelt es sich um ein Zusammenspiel von muskulären Dysbalancen, Faszienspannungen, Fehlhaltungen, Stoffwechselstörungen, übergeordneten Störungen, mangelhaftem Energielevel und emotionalem Stress. Ein Therapieansatz, der diese Vielschichtigkeit berücksichtigt, ist nicht nur sinnvoll, er ist unerlässlich. Dieses Kapitel beleuchtet eine moderne Herangehensweise an chronische Beschwerden. Körper, Geist und Biochemie werden gleichermaßen einbezogen.

Funktionelle Orthopädie: Die Basis der Analyse

Die funktionelle Orthopädie verlässt das reine Denken in Röntgenbildern und MRT-Befunden. Stattdessen stehen Bewegungsanalyse, Muskelketten und Gelenkachsen im Vordergrund. Fehlfunktionen im Bewegungsapparat werden nicht isoliert betrachtet, sondern im Systemzusammenhang.

Diagnostisch kommen hier oft dynamische Tests, Ganganalysen und spezifische Funktionsprüfungen zum Einsatz. Ziel ist es, funktionelle Ursachen der Beschwerden zu finden – etwa Blockaden in der Iliosakralregion, Beckenverwringung, instabile Sprunggelenke, Kiefergelenkstörungen oder eine geschwächte Tiefenmuskulatur.

Osteopathie: Spüren und sanft behandeln, was das MRT nicht zeigt

Die Osteopathie ist eine manuelle Medizin, die auf die Selbstheilungskräfte des Körpers setzt. Sie untersucht und behandelt nicht nur die Struktur, sondern auch die Flüssigkeitsbewegungen, das biodynamische Feld und das vegetative Nervensystem.

Ein erfahrener Osteopath kann über subtile Spannungsmuster herausfinden, wo der Körper seine Balance verloren hat. Oft werden Patienten überrascht, wenn die Behandlung nicht dort ansetzt, wo der Schmerz ist, sondern an einem weit entfernten „Ursprungsort“ im Körper.

Stoßwellentherapie: Fokussiert und radial

Ein möglicher Baustein der regenerativen Therapie. Die fokussierte Stoßwelle (FSW) erzeugt gebündelte Schallwellen mit 3000 V und 100 Ampere, die tief in das Gewebe eindringen und Regenerationsprozesse induzieren. Sie eignet sich besonders für tiefere Strukturen wie Sehnenansätze oder Knochengrenzen (z. B. bei Kalkschultern, Plantarfasziitis, Pseudarthrosen, Sehrendegenerationen, Arthrose, Wirbelsäulenschmerzen, Carpaltunnelbeschwerden, tiefliegenden Triggerpunkten). Die radiale Stoßwelle (RSW) wirkt flächiger und eignet sich für oberflächlichere Anwendungen wie Muskelverspannungen oder Triggerpunkte. Für die Stoßwellentherapie sind – abhängig von Indikation und Protokoll – biologische Effekte auf Schmerz, Funktion und Gewebeumbau beschrieben. Art und Stärke der Wirkung unterscheiden sich je nach Erkrankung; ein Behandlungserfolg lässt sich nicht garantieren.

Sie können je nach Indikation in ein multimodales Therapiekonzept eingebettet werden. Ob eine Kombination einen zusätzlichen Nutzen bringt, hängt vom Einzelfall und von der Evidenz für die jeweilige Indikation ab.

Akupunktur: Regulation des Energieflusses

Akupunktur entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in der ihre Wirkung traditionell über Punkte entlang sogenannter Meridiane beschrieben wird.

Moderne Erklärungsmodelle beziehen zusätzlich neurophysiologische Mechanismen ein. Für ausgewählte chronische Schmerzindikationen, darunter bestimmte Rücken-, Kopf- und Gelenkbeschwerden, gibt es wissenschaftliche Hinweise auf einen Nutzen der Akupunktur. Stärke und klinische Relevanz der Effekte variieren je nach Indikation und Studie. Neben der klassischen Nadelakupunktur finden heute auch Laserakupunktur oder Elektrostimulation Anwendung. Die Punktwahl wird individuell vorgenommen. Daraus lässt sich jedoch kein sicherer Vorteil gegenüber anderen Akupunkturkonzepten oder ein garantierter nachhaltiger Effekt ableiten.

Gepulster Hochleistungslaser / Photobiomodulation

Moderne Hochleistungslaser arbeiten mit gepulstem Licht im Infrarotbereich. Die Eindringtiefe und die biologischen Effekte hängen von Wellenlänge, Leistung, Gewebe und Gerät ab. Photobiomodulation wird hinsichtlich möglicher Effekte auf Zellstoffwechsel, Schmerz und Funktion untersucht. Durch die Impulsgebung kann die Wärmeentwicklung begrenzt werden. Verträglichkeit und Risiken hängen von Gerät, Einstellung, Haut- und Gewebesituation ab.

Bei Muskel- und Sehnenbeschwerden sowie einzelnen muskuloskelettalen Indikationen kann Lasertherapie als ergänzende Maßnahme eingesetzt werden. Die Studienlage und die zu erwartende Effektstärke unterscheiden sich je nach Indikation und Behandlungsprotokoll.

Kryotherapie: Schmerzreduktion durch gezielte Kälte

Kryotherapie nutzt gezielte Kältereize – lokal oder als Ganzkörperanwendung. Kälte kann Gefäßreaktionen und Schmerzempfinden beeinflussen; mögliche Effekte auf Entzündung, Schwellung und Regeneration hängen von Indikation, Dosis und Anwendung ab.

Kryotherapie kann bei ausgewählten Beschwerden kurzfristig zur Symptomlinderung beitragen. Ein verlässlicher beschleunigender Effekt auf die Regeneration lässt sich nicht für jede Anwendung voraussetzen.

Für eine gezielte Behandlung chronischer Infektionen wie Borreliose ist Kryotherapie kein Ersatz für die dafür vorgesehenen diagnostischen und therapeutischen Standards. Auch bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sollte sie allenfalls ergänzend und nach individueller ärztlicher Abwägung eingesetzt werden. Sie kann mit aktiven Therapien kombiniert werden; ein zusätzlicher Nutzen ist jedoch von Indikation und individueller Situation abhängig. Wichtig ist im Zusammenspiel mit Ausdauersport, dass die Kälteanwendung nach dem Sport und bei Krafttraining vor dem Training erfolgt.

Heilung im Takt der Zellen – Die Geschichte von Paul

EMTT und das neue Körpergefühl

Paul war 49, als er zum ersten Mal das Gefühl hatte, sein Körper gehöre nicht mehr ihm. Früher war er sportlich gewesen, er wanderte gerne, ab und zu lief er sogar einen Marathon. Doch mit den Jahren kam der Schmerz – erst im unteren Rücken, dann in der Schulter. Kein Unfall, keine klare Diagnose, nur ein permanenter, dumpfer Druck, der sich mal in den Alltag schlich, mal explosionsartig jeden Schlaf raubte.

Paul hatte bereits verschiedene konservative Behandlungen ausprobiert, teilweise mit nur vorübergehender Besserung. Eine operative Behandlung war ebenfalls besprochen worden. Er suchte nach einer weiteren konservativen Option und lernte dabei EMTT kennen – zunächst mit berechtigter Skepsis. Nach mehreren Sitzungen berichtete Paul in dieser Geschichte über weniger Schmerzen und leichtere Bewegungen. Im weiteren Verlauf konnte er seine Aktivitäten wieder steigern. Ob EMTT allein dafür verantwortlich war, lässt sich nicht feststellen; der Verlauf stellt keinen typischen oder zu erwartenden Behandlungserfolg dar.

Was ist EMTT?

EMTT steht für Extrakorporale Magnetotransduktions-Therapie. Sie ist eine nicht-invasive Behandlungsmethode, die sich ergänzend in ein ganzheitliches Schmerztherapiekonzept integrieren lässt. Für EMTT werden zelluläre und gewebebezogene Wirkmechanismen untersucht.

Die klinische Bedeutung dieser Mechanismen und die Evidenz unterscheiden sich je nach Indikation. EMTT unterscheidet sich technisch von klassischen Magnetfeldanwendungen unter anderem durch kurze elektromagnetische Impulse und hohe Änderungsraten des Magnetfelds. Welche klinische Bedeutung die dadurch ausgelösten biologischen Reaktionen haben, hängt von Indikation und Evidenz ab.

Wie wirkt EMTT?

EMTT nutzt gepulste Magnetfelder, die sich tief ins Gewebe ausbreiten, ohne es mechanisch zu verletzen. Diese Impulse durchdringen Haut, Fett- und Muskelgewebe bis in die Tiefe von Knochen, Gelenken und Sehnen – und können dort biologische Prozesse beeinflussen. In Studien und experimentellen Modellen werden unter anderem folgende mögliche Effekte untersucht:

Stimulation der Zellregeneration

Reduktion entzündlicher Prozesse

Förderung der Mikrozirkulation

Abtransport von Abbauprodukten

Schmerzreduktion durch Senkung neurogener Entzündungsfaktoren

EMTT ist nicht invasiv; Empfindungen während der Anwendung und die Behandlungsdauer können je nach Gerät und Protokoll variieren. EMTT kann je nach Indikation mit anderen Behandlungsformen kombiniert werden. Ob und in welchem Umfang eine solche Kombination zusätzlich nützt, lässt sich nicht allgemein vorhersagen; entscheidend ist eine individuelle, medizinisch begründete Therapieplanung.

Für wen ist EMTT geeignet?

EMTT wird unter anderem bei folgenden Beschwerden eingesetzt; die Evidenz ist je nach Indikation unterschiedlich:

Chronischen Rückenschmerzen

Arthrosen (z. B. Knie, Hüfte, Daumensattelgelenk)

Tendinopathien (z. B. Achillessehne, Plantarfaszie)

Schultersyndromen (z. B. Kalkschulter, Impingement)

Muskelverletzungen

Sportverletzungen

Für schwer therapierbare Beschwerden wie „Burning Feet“, unspezifische Nervenreizungen oder sogenannte Faszienverklebungen ist die Datenlage begrenzt. Eine Anwendung sollte daher individuell begründet und nicht mit einem sicheren Erfolg verbunden werden.

EMTT als Teil eines schmerzbefreiten Lebens

EMTT ist kein Wundermittel. Sie ist ein mögliches therapeutisches Werkzeug. Die Annahme, sie setze unmittelbar dort an, wo viele Schmerzursachen entstünden – etwa in der „zellulären Kommunikation“ oder in „Energieflüssen“ – ist als vereinfachtes Modell zu verstehen und nicht als gesicherte diagnostische Aussage. Klinisch maßgeblich bleiben Diagnose, Funktion und individuell messbare Beschwerden. Wenn wir den Körper als symphonisches Ganzes betrachten, ist EMTT wie ein Dirigent, der die Taktung des Heilprozesses vorgibt. Sie kann andere Maßnahmen wie Bewegung oder – je nach Indikation – weitere Therapieverfahren ergänzen.

Fazit

Eine gute Schmerzbehandlung beruht auf nachvollziehbaren, individuellen Therapieentscheidungen. EMTT kann für ausgewählte Patientinnen und Patienten eine ergänzende Option sein. Ob sich Schmerzen dadurch bessern und wie lange ein Effekt anhält, ist individuell und kann nicht vorhergesagt werden.

PRP: Regeneration aus dem eigenen Blut:**Thrombozyten und Wachstumsfaktoren**

Die Plättchenreiche Plasma-Therapie (PRP) nutzt körpereigene Blutbestandteile zur Regeneration von Gewebe. Aus einer kleinen Menge Blut wird durch Zentrifugation thrombozytenreiches Plasma gewonnen, das je nach Indikation in die betroffene Region injiziert werden kann. PRP enthält unter anderem Wachstumsfaktoren; klinische Effekte auf Schmerz und Funktion sind je nach Indikation unterschiedlich. PRP ist nicht mit einer Stammzelltherapie gleichzusetzen.

PRP wird unter anderem bei ausgewählten Sehnenbeschwerden und Gelenkerkrankungen eingesetzt. Die Evidenz und die zu erwartende Wirkung unterscheiden sich je nach Indikation. Da körpereigenes Material verwendet wird, ist PRP häufig gut verträglich; dennoch bestehen – wie bei jeder Injektion – mögliche Risiken wie Schmerzen, Blutung, Infektion oder vorübergehende Reizreaktionen.

Stammzellbasierte Verfahren: ein regulierter Spezialbereich

Stammzell- und andere zellbasierte Verfahren sind ein medizinisch und regulatorisch anspruchsvoller Spezialbereich. Gewinnung, Aufbereitung und Anwendung unterliegen je nach Verfahren unterschiedlichen arzneimittel- und geweberechtlichen Anforderungen. Sie sind nicht mit PRP gleichzusetzen und nicht für jede orthopädische Indikation als Standardtherapie etabliert. In Forschung und spezialisierten Anwendungen werden zellbiologische Eigenschaften solcher Zellen untersucht. Daraus folgt jedoch nicht automatisch eine klinisch gesicherte Neubildung von Knorpel, Knochen oder Sehnen nach einer Injektion.

Für Arthrose, Knorpelschäden, Sehnenprobleme und schlecht heilende Verletzungen ist die Evidenz je nach Zellprodukt und Verfahren unterschiedlich und teilweise noch begrenzt. Eine Anwendung kommt nur bei klarer medizinischer Indikation und unter Einhaltung der jeweils geltenden rechtlichen und fachlichen Anforderungen in Betracht.

Integration: Die Kunst der Kombination

Eine individuelle Auswahl und gegebenenfalls Kombination der genannten Verfahren kann zu einem stimmigen Therapiekonzept beitragen. Dabei geht es nicht um „alles gleichzeitig“, sondern um eine dynamische Therapieplanung: gezielt, dosiert, aufbauend und mit Blick auf Beschwerden, Funktion und persönliche Ziele.

Ein Beispiel: Bei geeigneter Indikation können manuelle Therapie, Stoßwelle, Laser, EMTT, Akupunktur oder Training zeitlich aufeinander abgestimmt werden. Die einzelnen Verfahren haben unterschiedliche Wirkansätze und eine je nach Indikation unterschiedliche Evidenz. Ziel ist eine möglichst nachhaltige Verbesserung von Beschwerden und Funktion; ein synergistischer Zusatznutzen oder ein bestimmter Behandlungserfolg kann nicht vorausgesetzt werden.

Fazit: Schmerzfreiheit ist kein Zufall:**Hightech in Kombination mit Hightouch**

Bei chronischen Schmerzen kann ein individuell abgestimmtes, multimodales Konzept sinnvoll sein. Auch etablierte leitliniengerechte Maßnahmen bleiben dabei wichtige Bestandteile der Versorgung. Die Kombination aus funktioneller Diagnostik, manueller Therapie, moderner Gerätetechnik und energetischer Regulation eröffnet neue Perspektiven – für Menschen wie Marion, die den Schmerz nicht mehr als Schicksal hinnehmen wollen.

Welche Therapien hatten Sie schon mit welchem Erfolg?

Was glauben Sie intuitiv, welche Therapiekombination Ihnen am besten hilft?