

Frei von Schmerzen

bei Bewegung und Belastung
durch Biologisches Dekodieren

Angela Frauenkron-Hoffmann

HINWEIS

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen oder therapeutischen Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2021 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-681-4

1. Auflage 2021

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung des Motivs von

© Monkey Business Images; www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	9
Grundlegendes	13
Die Funktion des Bewegungsapparates	13
Die biologischen Mechanismen	14
Der Teufelskreis	19
Die verschiedenen Gewebe und Strukturen	23
Vorab ...	23
Das Knochenmark	24
Die Knochenstruktur, das Knochengewebe	26
Die Knochenhaut	30
Der Gelenkknorpel	32
Die Bänder, Schleimbeutel, Gelenkkapsel	34
Die Muskeln	37
Die Sehnen	42

Die symbolische und funktionale Bedeutung	47
Der Fuß	47
Das Fußgelenk	53
Der Unterschenkel	54
Das Knie	56
Der Oberschenkel	67
Das Hüftgelenk	68
Das Becken	72
Die Wirbelsäule	79
Die Rippen	86
Das Brustbein	88
Das Schlüsselbein	89
Das Schulterblatt	90
Der Arm (allgemein)	91
Die Schulter	91
Der Oberarm	94
Der Ellenbogen	95
Der Unterarm	97
Das Handgelenk	98
Die Hand	101
Der Schädel	107
Der Unterkiefer	108
Einige Krankheitsbilder	111
Fibromyalgie	111
“Wachstumsschmerzen”	125

Wachstumsprobleme, Kleinwuchs	131
Gicht	136
Torticollis (steifer Nacken)	140
Spina bifida (offener Rücken)	142
Spondyloarthritis und Morbus Bechterew	145
Wirbersäulenverkrümmungen	147
Bandscheibenvorfall	150
Gleitwirbel	151
Schleudertrauma	152
Morbus Raynaud	152
Morbus Dupuytren	155
Morbus Sudeck	157
Wie heile ich meine Knochen und Gelenke?	161
Zusammenfassung	161
Fühlen Sie die Emotionen Ihrer Vorfahren	171
Man kann sich nur selbst gesund machen	172
Was die Heilung blockieren kann	173
Hinweise	179



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch interessiert Sie wahrscheinlich, weil Sie sich nicht (mehr) frei bewegen können. Irgendwo haben Sie Schmerzen – vielleicht immer wieder oder schon seit langem. Oder Sie arbeiten therapeutisch und möchten mehr wissen über die Gründe von Schmerzen, die auf den ersten Blick unerklärlich für Sie sind.

Erst wenn klar ist, weshalb der Schmerz aufgetreten ist und was dahintersteckt, ist es möglich, einen positiven Einfluss auf diesen Schmerz zu nehmen. In diesem Buch lesen und lernen Sie, den Schmerz ursächlich zu verstehen. Nach grundsätzlichen Erklärungen zu Schmerzen des Bewegungsapparates werden die einzelnen Knochen und Gelenke thematisiert, von Kopf bis Fuß.

Kurz vorweggenommen: Körperlicher Schmerz erzählt immer von einem emotionalen, seelischen und/oder moralischen Schmerz, den man erlitten hat – meist schon in der

frühen Kindheit. Um schmerzfrei zu werden, wird es also nötig sein, zu diesem ursprünglichen Schmerz zurückzugehen.

Ich werde in diesem Buch auf vielfältige Krankheitsbilder eingehen, wie z. B. Fibromyalgie, chronische Polyarthrit, Gicht, Osteosarkome, Hüft- und Knieprobleme, Ischialgie, Fußballerleiste, Hallux valgus, Sehnenentzündungen, Karpaltunnelsyndrom, Morbus Sudeck ... um nur einige zu nennen.

Möchten Sie Ihre Schmerzen also endlich loswerden? Mit den Erkenntnissen, die dieses Buch Ihnen liefert, können Sie sich selbst oder mit Hilfe eines Therapeuten von Ihren Schmerzen befreien. Dies ist möglich, sobald Sie wissen, wo Ihr Problem liegt und welche tiefer liegenden Gründe angegangen werden müssen.

Die hier vorgestellte Methode, das Biologische Dekodieren, setzt einen eigenverantwortlichen Umgang mit Veränderungen auf seelischer, geistiger und 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 Ähnliches erleben.

Nun werden Sie vielleicht fragen, wie es kommt, dass nicht alle Menschen gleich denken und fühlen. Wobei die meisten Leute denken, dass alle so denken, so “ticken” wie sie selbst. Aber es ist unsere persönliche Geschichte und die Geschichte unserer Familie, unserer Vorfahren, die uns prägt und die uns so denken, fühlen und reagieren lässt, wie wir es tun.

Kommen wir zum Bewegungsapparat zurück. Er ist es, der es uns ermöglicht, allerhand Dinge zu TUN! Wenn wir Dinge nicht so (perfekt) tun können, wie wir es wollen oder wie es von uns erwartet oder sogar verlangt wird, dann haben wir ein Problem. Dann hat unser Körper in dieser An-

gelegenheit, in dieser Funktion oder auf dieser Ebene versagt! Das Gefühl, "unfähig zu sein", ist das große grundlegende oder allgegenwärtige Thema, wenn es um Krankheiten und Schmerzen des Bewegungsapparates geht.

Nehmen wir zunächst der Einfachheit halber als Beispiel die Knochen, sie sind unser harter Kern, sie sind das, was von uns am längsten übrig bleiben wird, auch wenn wir schon längst gestorben sind. Wenn man nun in einer Situation total versagt hat, total unfähig war, wird der betroffene Knochen (später werden wir die Bedeutung und die Funktion der verschiedenen Knochen sehen) an Substanz verlieren, Kalzium wird aus dem Knochen ausgeschwemmt, dies merkt und spürt man absolut nicht. Doch unser Gehirn, das alles steuert, was im Körper geschieht, ist sehr konsequent: Alles, was nichts taugt, was total unfähig und sichtlich zu nichts mehr zu gebrauchen ist, wird abgebaut! Es ist so, als ob man sich von innen her schon abbaut, da man zu nichts mehr zu gebrauchen ist.

Am Beispiel der Rückenschmerzen möchte ich dieses Phänomen erklären.

Rückenschmerzen sind sehr häufig in den Lendenwirbeln lokalisiert, dort ist praktisch unser Gravitätszentrum, unsere Mitte. Wenn der Mensch sich als ganzer Mensch unfähig oder unbrauchbar fühlt, dann wird Kalzium aus den Lendenwirbeln abgebaut, manchmal ist aber auch nur ein Wirbel betroffen. Der Mensch rationalisiert sich also von innen her weg, er fängt an, sich aufzulösen. Warum sollte er noch weiterleben und den Artgenossen das Essen wegessen, er, der

nun absolut zu nichts mehr zu gebrauchen ist? Er ist der Menschheit oder seiner Sippe praktisch eine Last! Zumindest fühlt er sich so.

In diesem Stadium ist das Geschehen völlig schmerzlos. Erst wenn dann durch irgendeinen Umstand dieses Gefühl von Unfähigkeit oder Wertlosigkeit vorbei ist oder sogar aufgehoben wird (durch ein Lob z. B.), regenerieren sich die Wirbel (der Wirbel) wieder. Es wird durch den Blutkreislauf alles herbeitransportiert, was zum Wiederaufbau der Knochensubstanz gebraucht wird. Dies geht mit einem Ödem einher, so wie auch eine Verstauchung anschwillt, während der Schaden ganz natürlich vom Körper repariert wird. Der Wirbel ist allerdings nicht dehnbar wie die Weichteile eines Gelenks, und so kommt es zu einem Druck von innen auf die Knochenhaut, die den Knochen umschließt. Die Knochenhaut ist im Gegensatz zum Wirbelkörper sehr stark innerviert, und daher ist dieser Prozess des Wiederaufbaus der Knochenstruktur folglich (sehr) schmerzhaft. Manchmal kann der Druck auf die Knochenhaut so stark sein, dass man sich beim Bücken und Heben einen akuten Lumbago (früher "Hexenschuss" genannt) zuzieht. In dem Moment löst sich an einer kleinen Stelle die Knochenhaut vom Wirbelkörper. Wenn man genau hinschaut, sieht das dann auf der Röntgenplatte ungefähr so aus wie eine Blase, die man sich am Fuß läuft.

MARION, 40 JAHRE ALT, kommt zu mir und hat seit einigen Wochen heftige Rückenschmerzen, kann sich nicht mehr bücken. Die erste Frage: "Wann genau haben die Schmerzen angefangen?" Marion meint daraufhin, dass die

Schmerzen am 10. September angefangen haben. Also schauen wir, welches Gefühl von Unfähigkeit kurz vorher vorbei gewesen sein muss, damit die Wirbel anfangen, unter Schmerzen wieder Knochensubstanz einzulagern.

Marion erzählt dann die Vorgeschichte:

“20 Monate vorher (also im Januar des Vorjahres) hatte ich meinen Gynäkologen aufgesucht, da es mit einer zweiten Schwangerschaft nicht klappte. Ich hatte nur eine unregelmäßige Menstruation, da sagte er mir, das könne ich mit meinen 38 Jahren vergessen, ich sei schon in der Prämenopause! Das war für mich ganz schrecklich, ich war in zweiter Ehe verheiratet und hätte so gerne noch ein Kind mit meinem Mann gehabt. Ich habe eine große Tochter, aber mein Mann hat noch keine Kinder. Ich hatte das Gefühl, zu nichts mehr zu gebrauchen zu sein, konnte ich doch nicht einmal meinem Mann ein Kind schenken! Dieses Gefühl war sehr stark und hat mich weiterhin beschäftigt ...

Anfang September habe ich meine große Tochter nach Trier gefahren, die Studentenbude mit ihr eingerichtet und sie dann dort gelassen. Während der gesamten Heimfahrt habe ich geweint und gedacht, dass ich nun ganz allein zu Hause bin – ohne ein Kind! Aber als mein Mann und ich dann eine Woche allein zu Hause waren, merkte ich, wie gut wir beide es hatten – zu zweit! Da waren wir froh, nicht noch so einen kleinen Schreihals zu haben, ich habe sogar entschieden, meine Eileiter abbinden zu lassen, um sicher zu gehen, dass ich nicht doch noch schwanger werde.”

In dem Moment hatte Marion also aufgehört, unter ihrer Unfähigkeit, schwanger zu werden, zu leiden – im Gegenteil, alles war bestens, wie es war!

Nachdem Marion an diesen Moment beim Gynäkologen zurückgedacht hatte und sich noch mal vergegenwärtigt hatte, wie schlimm es damals für sie gewesen war, haben ihre Schmerzen sofort nachgelassen.

VIKTORIA, 51 JAHRE ALT, hat seit vielen Jahren Rückenschmerzen, genauer gesagt seit der Geburt ihres ersten Kindes.

Viktoria war das 4. Kind und das 4. Mädchen, das die Mutter zur Welt brachte. Es ist uns sofort klar, dass ihr Wert sofort nach der Geburt gleich null ist! Sie ist selbst nichts wert und sie fühlt auch die Unfähigkeit ihrer Mutter mit, ist ihre Mutter doch zum vierten Mal unfähig gewesen, (ihrem Mann) einen Sohn zur Welt zu bringen. Es gibt Familien, in denen eine Frau nichts wert ist, wenn sie keinen Sohn zur Welt bringt. Ja, man bräuchte eigentlich gar keine Mädchen, wenn sie nicht über die Gebärmutter verfügten, die Jungs tragen und zur Welt bringen können/sollen.

Viktoria wird natürlich als Erstes einen Sohn zur Welt bringen. Als sie und ihr Mann (!) ihn nach der Geburt im Arm halten, beginnen ihre Rückenschmerzen. Sie hat zumindest das erfüllt, wozu eine Frau fähig sein soll, nämlich einen Jungen zur Welt bringen.

Dann bekommt sie einen zweiten Sohn, die Rückenschmerzen werden stärker! Dann kommen Zwillinge, ein Junge und ein Mädchen, der Junge kommt zuerst zur Welt. Es ist so, als ob ein Mädchen nur kommen kann, wenn es auch noch einen Bruder dabei hat. Auf diese Weise sind alle froh, dass das 4. Kind, das zur Welt kommt, ein Mädchen ist! Das hätte sie sich als Baby gewünscht. Denn als sie selbst als 4. Kind ein Mädchen war, waren alle enttäuscht.

Ihr Mann wird später sehr krank, sie pflegt ihn und er stirbt. Sie wendet sich während dieser Zeit einer Frau zu, wird homosexuell (es würde zu weit führen, hier die Gründe dafür zu erklären). Nach dem Tod ihres Mannes zieht diese Frau zu ihr, und ab diesem Moment werden ihre Rückenschmerzen schier unerträglich. Natürlich! Jetzt wird sie von jemandem geliebt, der ihre Gebärmutter nicht nutzen kann, um von ihr einen Sohn zu empfangen. In dem Moment löst sie die noch tiefere Abwertung: Sie wird als Frau geliebt, unabhängig von ihrer Gebärmutter.

Viktorias Schmerzen sind verschwunden, nachdem sie ihr Geburtstrauma gefühlt und emotional verändert hat (siehe auch Kapitel 5).

Der Teufelskreis

Ein weiteres Beispiel wird Ihnen den Teufelskreis veranschaulichen, in den viele Menschen mit Schmerzen geraten:

GISELA, 24 JAHRE ALT, hat seit etwa 9 Monaten Rückenschmerzen, am Anfang sind sie ganz heftig gewesen und nun sind sie "chronisch".

Wann haben die Schmerzen angefangen?

"Die Schmerzen haben nach unserem Umzug angefangen. Natürlich habe ich jede Menge Kisten geschleppt, und ich dachte, dass die Schmerzen daher rühren. Aber jetzt verstehe ich. Wir haben sehr jung geheiratet und dann 3 Jahre lang

bei den Schwiegereltern gewohnt, um Geld zu sparen, da wir unser eigenes Haus bauen wollten. Eigentlich haben wir mit den Schwiegereltern gewohnt, wir hatten keine eigene Küche, kein eigenes Wohnzimmer. Der jüngste Bruder meines Mannes musste sogar durch unser Schlafzimmer gehen, um in seines zu kommen! Wenn ich dann gekocht habe, hat meine Schwiegermutter immer abgeschmeckt – und wenn sie auch nur zwei Körnchen Salz reingemacht hat, sie hat mich immer korrigiert. Was ich gekocht habe, war nie gut. Es war eine schlimme Zeit und eine sehr erniedrigende Situation für mich. Ich war sehr froh, als wir dann endlich ausziehen konnten und ich Herrin in meinem eigenen Haus und in meiner eigenen Küche sein konnte!”

Die Schmerzen beginnen nach ihrem Einzug in das eigene Haus, nun ist sie Hausherrin und diese erniedrigende Situation ist vorbei. Heftige Schmerzen im Lendenwirbelbereich sind die Folgen – hat der Abbau der Wirbelsubstanz doch drei Jahre gedauert. Nun muss mit aller Macht repariert werden. Gisela kann sich nicht mehr rühren, kann nur noch liegen, es werden Vitamine und Spritzen gegen die Schmerzen verordnet. Gisela liegt im Bett und denkt, dass sie nun zu nichts zu gebrauchen, arbeitsunfähig ist, weil sie Rückenschmerzen hat. Sie und ihr Mann hatten sich vorgenommen, bis zum Alter von 30 Jahren voll zu arbeiten, um möglichst bald ihren Kredit für den Hausbau tilgen zu können. Und nun das!

Nach drei Wochen Bettruhe und Spritzenkur sind die Schmerzen vorbei, nicht weil die Medikamente geholfen haben, sondern weil Gisela in der Zeit wieder eine neue Unfähigkeit gefühlt hat, diesmal weil sie unfähig war zu arbeiten.

Ihre Sorge war auch, wie das wohl weitergehen wird, wenn sie so jung schon an Rückenschmerzen leidet. In dem Moment hört die Reparatur der Wirbel auf, das Ödem verschwindet aus den Wirbeln und es beginnt wieder eine neue Entkalkung. Klar, dass dann die Schmerzen auch nachlassen und schließlich verschwinden!

Nach drei Wochen geht Gisela also wieder zur Arbeit, die körperlich absolut nicht anstrengend ist, und prompt bekommt sie Schmerzen, weil sie nun wieder fähig ist, zu arbeiten und Geld zu verdienen. Am zweiten Arbeitstag muss sie ihren Arbeitsplatz verlassen und sich erneut ins Bett legen, sie bekommt wieder die gleichen Vitamine und Spritzen verordnet ... Und nun fühlt sie sich von neuem unfähig, was natürlich wieder zur Folge hat, dass die Schmerzen weniger werden und auch wieder aufhören. Gisela wartet dann ein bisschen länger, bis sie sich traut, wieder optimistisch zu sein und zur Arbeit zu gehen. Am ersten Arbeitstag kommen die Schmerzen wieder, da sie nun ja auch wieder fähig war, ihrer Arbeit nachzugehen ...

In diesem Hin und Her war Gisela seit 9 Monaten, sie hatte Angst, dass sie ihr Leben lang chronisch unter Rückenschmerzen leiden würde. Nachdem ihr aber klar wird, wie sie selbst durch ihre Gedanken und Ängste die Rückenschmerzen immer wieder heraufbeschwört, kann sie aus diesem Teufelskreis aussteigen.

Gisela hat keine Rückenschmerzen mehr, nachdem wir auch ihre Prägung aus der Kindheit bearbeitet haben. (Dazu kommen wir später noch.)

Jemand, der mit Rückenschmerzen geplagt ist, sollte sich folglich nicht die Frage stellen, welcher Stress seine Schmerzen auslöst, sondern welches Gefühl der Unfähigkeit (Abwertung) vorbei gewesen ist, kurz bevor die Schmerzen begonnen haben.



KAPITEL 2

Die verschiedenen Gewebe und Strukturen des Bewegungsapparates

Vorab ...

Ganz allgemein gesprochen zeigt der Bewegungsapparat Symptome bei/während/nach Stresssituationen, die immer in irgendeiner Weise mit einem Gefühl der Unfähigkeit zu tun haben. Das, was absolut keinen Wert mehr hat (auf individueller Ebene oder auf der Ebene der Sippe/der Art), wird abgebaut, da es zu nichts mehr nutze ist. Nach der Stresslösung, d. h. wenn das Gefühl der Unfähigkeit vorbei ist, wird das Gewebe (oft überschwänglich) wieder aufgebaut.

Bevor wir die einzelnen Körperteile mit ihren Themen und Bedeutungen anschauen, hier zunächst eine Erklärung zu den verschiedenen Geweben. Praktisch heißt das dann

für Sie, dass Sie später bei der Suche nach den Ursachen Ihres körperlichen Problems das Thema des kranken Gewebes mit dem Thema des kranken Gelenks (z. B.) kombinieren müssen.

Das Knochenmark

Wenn das Knochenmark betroffen ist, handelt es sich um das allerstärkste Unfähigkeits- oder Abwertungsgefühl: "Ich bin nichts mehr wert im Clan, nicht einmal meiner Familie bedeute ich noch etwas!" Man fühlt eine Entwertung in der Blutlinie, fühlt sich nicht (mehr) von der Familie geliebt, unfähig, Liebe und Zuwendung zu bekommen, ja unfähig, geliebt zu werden.

Im Knochenmark werden die Blutzellen produziert, und das Blut steht immer für die Familie, die Blutsverwandtschaft. Krankheiten, die die Zusammensetzung des Blutes betreffen, haben also auch immer einen direkten Bezug zur Familie, zum Clan.

Manche Kinder fühlen sich zum Beispiel nach der Geburt eines Geschwisterchens nichts mehr wert, fühlen sich nicht mehr geliebt, schaffen es nicht mehr, von den Eltern geliebt zu werden, zumindest ist das ihr subjektives Empfinden. In dem Moment beginnt das Knochenmark, sich abzubauen, nach dem Motto: "Wenn ich für die Familie keinen Wert mehr habe, brauche ich nicht mehr dazuzugehören." Es werden weniger Blutkörperchen gebildet, das fällt aber in

der Regel erst mal gar nicht auf. Eine starke Blässe kann manchmal aber zu der Diagnose einer Anämie führen. Da Kinder meist aber auch mehr oder weniger schnell wieder die Erfahrung machen, dass sie doch noch wertvoll sind, dass die Eltern sie doch lieb haben, beginnt dann das Knochenmark, sich zu regenerieren. Dieses Phänomen führt dazu, dass dem Kind die Knochen leicht wehtun können, es ist erschöpft, hat leichtes Fieber. Das Ganze sieht aus wie eine "Grippe".

Wenn man dann eine Blutuntersuchung machen lässt, findet man zunächst ganz viele unreife Blutkörperchen (Leukoblasten) im Blut, gleichzeitig ist die Anzahl gesunder Blutkörperchen noch (stark) vermindert. So kommt es nicht selten zur Diagnose Leukämie.

Bei der Leukämie handelt es sich also um ein Reparaturphänomen des Knochenmarks, und es dauert etwa 8 bis 10 Wochen, bis das Blutbild wieder völlig normal ist. Dies habe ich bei einem großen Hund beobachten können, dem eine Leukämie bescheinigt worden war. Der Besitzerin wurde empfohlen, das Tier einer Chemotherapie unterziehen zu lassen (es war ein teurer Rassehund). Die Besitzerin fragte mich um Rat, und ich empfahl ihr, den Hund nur einfach zu verwöhnen, nichts von ihm zu verlangen, ihn einfach nur faulenzeln zu lassen, bis sich das Blutbild wieder normalisiert. Dies hat sie gemacht – und nach zwei Monaten war der Hund wieder quietschfidel! Eine Chemotherapie hätte natürlich das Knochenmark, das gerade dabei war, sich zu regenerieren, wieder niedergeknüppelt. Die Chemotherapie, die mit an Leukämie erkrankten Kindern gemacht wird, tut mir tief im Herzen unsäglich weh! Aber leider

haben die Onkologen (noch) die Macht, die Eltern davon zu überzeugen, ihrem Kind damit etwas Gutes zu tun.

Die Knochenstruktur, das Knochengewebe

Wie Sie schon am Beispiel der Rückenschmerzen erkannt haben, ist es ein Gefühl der Unfähigkeit, das dazu führt, dass Knochensubstanz verloren geht. Man fühlt sich absolut wertlos und schlecht, zu nichts mehr zu gebrauchen, was eine bestimmte Funktion, Rolle oder Erwartung angeht, die man an sich selbst stellt oder die gefühlt von anderen an einen gestellt wird (siehe auch die Bedeutung jedes einzelnen Knochens).

Die Entkalkung führt zu Osteoporose, zu Verformungen bei Arthrose oder auch zu Osteolysen (Knochenabbau), wenn die Unfähigkeit vom Thema her sehr lokalisiert ist. Dieser Vorgang ist erst einmal nicht schmerzhaft. Wenn dieses Gefühl der Unfähigkeit (oft als "Wertlosigkeit" von den Betroffenen empfunden) vorbei ist, beginnt die schmerzhafte Reparatur, das Ödem drückt von innen gegen die Knochenhaut, die sehr empfindlich ist.

Osteosarkome (Knochentumore) treten auch auf, wenn eine Osteolyse sich repariert. Wenn die Knochenhaut durch das heftige Ödem oder auch durch einen Stoß zum Beispiel verletzt wird, tritt von dieser sich aufbauenden Knochenmasse etwas nach außen und formt ein Osteosarkom, praktisch eine Beule am Knochen.

Unter dem Mikroskop sehen die Zellen eines Osteosarkoms genauso aus wie die Zellen der Reparaturwucherung nach einem Knochenbruch (Callus). Im Grunde ist ein Sarkom auch nur eine Heilung oder ein Wiederaufbau nach einem vorherigen Abbau, den man in den meisten Fällen aber nicht wahrgenommen hatte.

In der Praxis beobachtet man, dass ein Knochenbruch meist kurz nach Beendigung des Unfähigkeitsgefühls passiert, das bereits vorher dazu geführt hatte, dass der Knochen an dieser Stelle geschwächt war. Ich denke, dass dies geschieht, um dann die ganz natürlichen körperlichen Heilungsmechanismen noch stärker in Gang zu bringen.

Sehen wir uns zwei *Beispiele* von Osteosarkomen an ...

ALEXANDER, 19 JAHRE ALT.

Alexander war keiner meiner Patienten, seine Geschichte hat mich aber sehr berührt. Diese Geschehnisse sind im Übrigen schon sehr lange her und es geht ihm aktuell sehr gut.

Im Frühjahr wurde bei Alexander ein Osteosarkom unterhalb des rechten Knies diagnostiziert, d. h. also, dass er dabei war, eine vorherige Osteolyse an dieser Stelle wieder aufzufüllen.

Das Knie hat mit Gehorsam und (un-)freier Bewegung zu tun – also im weitesten Sinne auch mit dem Sport.

Was war geschehen?

Alexander war damals Basketballspieler, er war ein Ausnahmesportler und hatte das Zeug zum Profi. Mit 18 hatte er gute Ausgangsmöglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen, und hatte einen Vertrag bei einem guten Basketballclub unterschrieben. Eine ganze Seite wurde ihm in der Tageszeitung

gewidmet, vor Saisonbeginn wurden seine Talente gelobt ... Doch dann, kurz vor dem 1. Meisterschaftsspiel, stieß ein anderer 18-Jähriger zum Club, der sehr talentiert war und später tatsächlich Profi wurde. Dieser wurde Alexander vorgezogen, obwohl er nicht an der harten Saisonvorbereitung teilgenommen hatte. Alexander musste die meiste Zeit auf der Reservebank sitzen, kam kaum ins Spiel. Der Trainer stellt die Mannschaft auf, bestimmt, wer spielt, und Alexander musste also gehorchen, war daran gehindert, mit der Mannschaft aufzulaufen. So verbrachte er die Saison (September bis April) auf der Bank, fand dann aber im Frühjahr einen neuen Basketballclub, mit dem er einen Vertrag unterzeichnet hat, in dem festgehalten wurde, dass er mit Sicherheit auch spielen wird.

In dem Moment endet die Saison, in der er gehorchen musste und nicht zum Einsatz kam, wie er es gewollt hätte. Gleichzeitig hat er nun die Garantie, dass er in einem Club spielen wird, der ihn auch spielen sehen will! Nun repariert sich sein Knochen überschwänglich, und es bildet sich das Osteosarkom. Eigentlich ist es nur die Heilung des Knochens wie nach einem Knochenbruch, in dem Fall spricht aber niemand von Knochenkrebs, da man es als normal ansieht, wenn sich der Knochen nach dem Bruch an dieser Stelle verstärkt und verdichtet.

Leider interpretiert man dieses Geschehen total falsch und es werden unnötigerweise Chemotherapien und Amputationen durchgeführt, wie auch im Falle von Alexander. Das Bein wurde am Oberschenkel abgetrennt. Man erklärte ihm natürlich, dass es für ihn besser sei, das Bein zu verlieren als sein Leben!

Eigentlich sollte man einfach warten, bis der Knochen sich fertig geheilt und wiederaufgebaut hat. Die Beule ist nichts Schlimmes, sie sieht vielleicht nur nicht schön aus.

REBECCA, 14 JAHRE ALT.

Rebecca hatte ein Osteosarkom oberhalb des rechten Kniegelenks. Als sie zu mir kam, war sie bereits in einem denkbar schlechten Zustand und sie hat das Ganze letztendlich nicht überlebt.

Nach Chemotherapien hatte man ihr den unteren Teil des Oberschenkelknochens rausgesägt und durch einen Spenderknochen ersetzt, den man mit einer Metallplatte und Schrauben fixiert hatte. Dieser war später gebrochen und Rebecca konnte nur mit Krücken laufen oder musste getragen werden, sie konnte mit dem Fuß überhaupt nicht auf dem Boden auftreten.

Rebecca hat über sechs Jahre hinweg in der Grundschule immer dieselbe Turnlehrerin gehabt. Diese hat ihr immer wieder klargemacht, dass sie im Turnen nichts hinkriegt, dass sie total unfähig ist, die Lehrerin hat sie auch vor der ganzen Klasse abgewertet ... Als sie zwölf Jahre alt war und nun aufs Gymnasium gehen sollte, war sie diese Lehrerin endlich los. Dieses ständige Abgewertetwerden war nun vorbei! Da beginnt auch die Reparatur ihres Knochens, Ende Juni. Anfang August spielt sie mit dem Familienhund im Garten, der springt ihr gegen das Knie. Sie klagt über Schmerzen am Knie und da sich das Ganze nicht beruhigt, gehen die Eltern zwei bis drei Wochen später mit ihr zum Arzt, dann zum Röntgen und das Osteosarkom ("Knochenkrebs") wird diagnostiziert. Ihr vollkommen unnötiger Leidensweg beginnt.

Der Stoß durch den Hund hatte sehr wahrscheinlich eine Verletzung der Knochenhaut hervorgerufen, so dass Knochenmasse (Reparaturmasse) austreten konnte und außerhalb des Knochens weiterwucherte.

Das Mädchen und auch seine Eltern waren total in Panik, sie ist hospitalisiert worden, man hat ihr eine Morphinumpumpe zur Verfügung gestellt und auf diese Weise hat sie sich dann letztendlich selbst euthanasiert.

Die Knochenhaut

Die Knochenhaut ist, wie schon gesagt, sehr stark innerviert und für das Schmerzempfinden bei der Reparatur/Heilung des Knochens verantwortlich. Sie reagiert selbst oder eigenständig bei einer Stresssituation, in der es um Kontakt oder Berührung mit Schmerzzufügung geht.

Zunächst baut sich die Knochenhaut an den betroffenen Stellen unmerklich ab, manchmal begleitet von einem Gefühl der Kälte. Der Sinn liegt darin, den schmerzhaften Kontakt nicht mehr zu fühlen oder den schmerzhaften Kontaktverlust nicht mehr zu spüren.

Wenn der Stress vorbei ist, gibt es ziehende (starke) Schmerzen entlang des Knochens. Das Ödem und die Knochenhautentzündung sind äußerst schmerzhaft.

Hierzu führe ich gleich das Beispiel der von mir vor mehr als 20 Jahren erlebten Knochenhautentzündung an:

Im Reitunterricht sollte ich an der Longe mit meinem Pferd in den Galopp übergehen. Dazu muss man den einen Unterschenkel nach hinten legen und mit der anderen Ferse dem Pferd einen Stoß in die Rippen versetzen. Das Pferd versteht dieses Kommando. Jedes Mal, nachdem ich dem Pferd das Kommando gegeben hatte, versuchte es, mich abzuwerfen. Meine Angst zu fallen wurde immer stärker, und beim fünften Mal hat das Pferd es dann geschafft. Ich bin nach vorne über den Kopf des Pferdes "geflogen" und auf meinem Po gelandet. Die Reitlehrerin kam schnell auf mich zu und fragte, ob alles in Ordnung sei. Ich erinnere mich noch daran, gesagt zu haben, dass die Angst zu fallen viel schlimmer sei als das Fallen selbst. Sofort musste ich wieder aufsteigen und das Galoppieren klappte wunderbar – da meine Angst weg war.

Ich hatte als Kind ein Erlebnis, das diese Angst begründet hatte: Der Bruder meiner Freundin hatte mich auf ein Pferd gesetzt und dem Tier einen Klaps auf den Hintern gegeben, das Pferd rannte im Galopp los und ich hatte nicht reiten gelernt, hatte mich damals aber mit Müh und Not im Sattel halten können. Am nächsten Morgen hatte ich heftigste Schmerzen an meiner linken Ferse! Ich konnte den Fuß nicht mehr auf den Boden stellen und nur noch mit Krücken laufen. Mit der linken Ferse hatte ich die Stute angetrieben, die Reitlehrerin hatte mich ermuntert, ihr fester in die Rippen zu treten, damit sie "versteht, wer hier der Chef ist". Ich hatte etwas Skrupel, da ich dachte, das müsse der Stute doch wehtun. Bingo!

Nachdem mir klar war, woher die Schmerzen kamen, waren sie auch ganz schnell wieder weg.