

# Endlich frei von quälenden Rückenschmerzen

## Wie die Triggerstoßwellentherapie bei Muskelverhärtungen helfen kann

**Verspannungen im Nacken,  
in der Schulter oder im Kreuz -  
kaum einer bleibt davon  
verschont. Doch diese  
Probleme sind längst nicht so  
hoffnungslos, wie sie oft zu  
sein scheinen. Mit der neuen  
Stoßwellentherapie kann auch  
bei hartnäckigen Beschwerden  
geholfen werden.**

**Heilpraktikerin Kathrin  
Raegener, eine Expertin  
dieser neuartigen  
Behandlungsmethode,  
berichtet von verblüffenden  
Möglichkeiten**

**D**as Kreuz mit dem Kreuz plagt rund zwei Drittel aller Bundesbürger über 14 Jahre. Dies zeigt eine offizielle Befragung des BKK-Bundverbandes. Die Schulter wird immer steifer, das An- und Ausziehen kostet jedes Mal Überwindung und das Schuhebinden wird zum Akrobatikakt.

Dabei hatte alles einmal ganz harmlos angefangen. Im Laufe der Zeit wurde aus einem fast unmerklichen Ziehen oder einem kurzen Stechen ein länger anhaltender Schmerz. Und am Ende haben die Beschwerden quälende Ausmaße angenommen.

Dann beginnt meist eine Odyssee durch die Welt der Medizin: Orthopäde, Neurologe, Radiologe, Physiotherapeuten - oft kann keiner wirk-

## Was Trigger sind und was sie anrichten können

Der Begriff Trigger kommt aus dem Englischen „to trigger“ und bedeutet „auslösen“. Auslösen deshalb, weil beim Er tasten des Trigger-Punkts zum Teil heftige Schmerzen ausgelöst werden. Manchmal so heftig, dass der Patient dabei aufschreit. Bei diesen Triggern handelt es sich um dauerhaft verkürzte Muskelfasern, die sich als schmerzhafte Punkte im Muskel bemerkbar machen. Der Stoffwechsel dieser Muskelfasern ist gestört. In der Schulmedizin werden Trigger auch als Myogelosen (Muskelknoten) oder myofasciales Schmerzsyndrom (Schmerzsyndrom der Muskeln und Faszien) bezeichnet.

Befinden sich nun ein oder mehrere Trigger in einem Muskel, so verspannt sich der komplette Muskel. Daraus resultieren die Verspannungen, die wir fast alle kennen, etwa im Nacken oder Rücken. **Die Trigger sind für den geübten Therapeuten als kleine Knötchen beziehungsweise harte Stränge oder Gewebeverdickungen tastbar.** In fortgeschrittenen Fällen



**Die Triggerkarten nach Bauermeister verzeichnen ausgedehnte vertriggerte Muskelgebiete, hier an Gesäß und Schenkeln**

Aus: „Das Rückenfit Programm“, Südwest Verlag

bilden sich immer mehr dieser Trigger-Knötchen. Die Folge: Ganze Muskelgruppen sind verspannt und die Bewegungen werden zunehmend beschwerlicher. Außerdem wird das umliegende Bindegewebe hart und empfindlich, weil sich immer mehr Schlackenstoffe darin ablagern.

Da Muskeln mit Triggern ihre Kraft verlieren, werden automatisch andere Muskeln mehr belastet, um die Bewegungen weiterhin ausführen zu können. So entstehen schließlich Fehlbelastungen und Fehlhaltungen. Diese wiederum führen zu Knorpelverschleiß, Arthrosen, Bandscheibenproblemen. - Ein wahrer Teufelskreis!

Neben den lokalen Verspannungen können auch entfernt liegende Beschwerden von so genannten Ferntriggern ausgelöst werden. Dann folgen die Schmerzen keinem logischen Muster und sind somit schwerer zu diagnostizieren. - Außerdem können Trigger auch sensible Irritationen wie kalte Hände und Füße oder Kribbeln in den Gliedmaßen hervorrufen.



**Die Trigger sind als Muskelverhärtungen oder Muskelknoten tastbar. Hier bündelt sich der Schmerz**

Foto: Viktoria Krankenversicherung

lich Abhilfe schaffen. Dann abschließend der Rat, den die meisten Patienten mit chronischen, aber unerklärlichen Schmerzen zu hören bekommen: Ab zum Psychologen! Denn trotz größtem technischem Aufwand und unzähligen Untersuchungen konnte die wahre Ursache nicht gefunden werden!

Dabei gibt es für viele dieser Phänomene eine einfache Erklärung: Trigger (siehe Kasten). Sie sind die häufigste Ursache für chronische Beschwerden am Bewegungsapparat und verschiedenste Schmerzsyndrome.

Gerade weil sich diese Trigger nicht durch Ultraschall, Röntgen oder andere bildgebende Verfahren darstellen lassen, werden sie von der offiziellen Medizin vielfach ignoriert. Die eingeschränkte Beweglichkeit, die Schmerzen bei der Bewegung werden einfach als altersbedingte Verschleißerscheinungen abgetan und mit Schmerzmitteln behandelt.

## Überanstrengung, Fehlhaltungen und Alltagsstress: das gefährliche Trio

Manche Menschen hierzulande leiden bereits in jungen Jahren an massiven Triggern. Andere wiederum - vor allem bei den Naturvölkern - werden 80 Jahre und älter und hatten nie solche Beschwerden.

Die Erklärung ist einfach: Mangelnde Bewegung, einseitige, stehende oder sitzende Tätigkeiten sowie falsche Ernährung begünstigen die Entstehung von Triggern. Löst man



Die Ursachen von Schmerzen im Bewegungsapparat sind meist in verspannten Muskeln zu finden. Bei der Stoßwellentherapie werden die Schmerz auslösenden Triggerpunkte mit gezielten Schallwellen behandelt

# Endlich frei von quälenden Rückenschmerzen

**Stete statische Belastung verursacht Verspannungen in Schulter und Nacken. Aber selbst hinter Kopfschmerz und Migräne können Trigger stecken**

Foto rechts: Fachklinik für Migräne



diese rechtzeitig, bevor ein Gelenkknorpel zerstört ist, kann auch wieder ein schmerzfreies Leben möglich werden.

Trigger entstehen durch Überanstrengung oder Überdehnung der Muskeln. Auch anhaltender Stress ist ein wichtiger Auslöser. So „speichern“ manche Menschen das täglich Erlebte, und die Emotionen manifestieren sich in der Muskulatur. Häufig ist hier die Schulter- und Nackenpartie betroffen, was bei vielen Patienten auch zu Kopfschmerzen führt.

Zudem kann falsche Technik im Sport - beispielsweise beim Krafttraining, Tennisspielen oder Golfen - Beschwerden auslösen. Immer häufiger klagten Patienten auch über Triggerprobleme aufgrund ihrer statischen Haltung bei der täglichen PC-Arbeit.

Die häufigsten Verspannungen kommen im Schulter-Nacken-Bereich vor, gerade bei Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen oder Auto fahren. Neben Kopfschmerzen und Migräne können so auch Sehstörungen und nicht zuletzt Tinnitus ausgelöst werden. Beseitigt man die Trigger, so verschwinden selbst schmerzmittel-resistente **Kopfschmerzen** und **Migräneattacken**. Ja sogar **funktionelle Organbeschwerden** können Triggern zugrunde liegen: Vor allem bei **blinddarmähnlichen Beschwerden** oder **Unterbauchschmerzen**.

Auch **Bandscheibenvorfälle** sind in vielen Fällen Folge von Triggern. Denn parallel zur Wirbelsäule verlaufen viele Muskeln, die für die aufrechte Haltung verantwortlich sind.



Verkürzt sich nun auf einer Seite ein Muskel, beispielsweise durch eine ungeschickte Bewegung, wird auf dieser Seite der Wirbelsäule ein stärkerer Zug ausgeübt und man steht schief da. Das versucht der Körper zu kompensieren und verkürzt die Muskulatur auf der anderen Seite.

## Bandscheibenleiden und Arthrosen müssen nicht sein

Geht das nun eine Zeit lang so weiter, werden die Muskeln parallel zur Wirbelsäule immer kürzer. So verstärkt sich wiederum der Druck auf die Bandscheiben, die als elastische Puffer zwischen den einzelnen Wirbeln liegen. An der schwächsten Stelle, meist L4/L5 (Bandscheibe zwischen dem vorletzten und letzten Lendenwirbel) bzw. L5/S1 (Übergang zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein) hält die Bandscheibe dem Druck dann oftmals nicht mehr Stand und wölbt sich nach außen: Es kommt zum allseits bekannten Bandscheibenvorfall.

Diese verkürzte Muskulatur ist auch der Grund, warum viele Menschen nach einer erfolgreichen Bandscheibenoperation immer noch Schmerzen haben. Durch den Eingriff wurde zwar die Bandscheibe wieder repariert oder ersetzt und der Nerv entlastet. Die Muskulatur jedoch, die eigentliche Ursache für dieses Dilemma, ist weiterhin verkürzt und schmerzt.

Eine weitere Folge von Triggern sind **Arth-**

**rosen**. Sie könnten vielfach vermieden werden, würde man die Muskulatur rechtzeitig von Triggern befreien und in ihre ursprüngliche Länge zurückbringen. Die verkürzten Muskeln führen nämlich dazu, dass das Gelenk falsch belastet wird. So wird der Knorpel abgenutzt, die Arthrose entsteht. Ein gutes Beispiel hierfür sind Kniegelenksarthrosen: Immer mehr Menschen klagen über Kniebeschwerden, können keinen Sport mehr treiben, das Treppensteigen wird zur Qual. Standardtherapie hierbei sind Gelenkspritzen, Cortison und Schmerzmittel.

All das muss nicht sein! Bei der manuellen Untersuchung lassen sich schnell die Triggerpunkte finden, die für die Schmerzen im Kniegelenk verantwortlich sind. Löst man diese, verschwinden auch die Schmerzen.

Auch **Blockaden** entstehen in Folge von verkürzter Muskulatur: die Gelenke werden durch den ungleichen Zug in eine ungünstige Stellung gebracht und sind blockiert. Lockert man nun die verkürzte Muskulatur, so lösen



**Verspannte Rückenmuskeln entlang der Wirbelsäule drücken auf die Bandscheiben. Die Folge: Ein Bandscheibenvorfall an der schwächsten Stelle zwischen den letzten Lendenwirbeln und dem Kreuzbein**

sich die meisten Blockaden von selbst. Bei hartnäckigen Fällen kann durch sanfte Chiropraktik nachgeholfen werden.

Hier liegt aber der entscheidende Unterschied zu herkömmlichen rein chiropraktischen Behandlungen: Werden die Gelenke gewaltsam, quasi gegen die Muskelspannung wieder in Position gebracht, ist es nicht verwunderlich, dass nach kurzer Zeit die Blockade wieder auftritt. Denn die immer noch verkürzte Muskulatur zwingt das Gelenk wieder in die ungünstige Position.

## Mit Stoßwellen gegen Triggerbeschwerden

Als eine verblüffend erfolgreiche Methode, die Trigger in der Muskulatur aufzulösen, hat sich die Behandlung mit extrakorporalen Stoßwellen, die so genannte Triggerstoßwellentherapie, erwiesen. Stoßwellen sind schnelle Schallwellen, die über ein Handstück (siehe Abbildung) in den Körper eingeleitet werden. Extrakorporal bedeutet, dass die Stoßwellen außerhalb des Körpers, im Handstück des Gerätes erzeugt werden.

Ursprünglich kommt diese Therapie aus der Urologie, wo schon lange Nierensteine mit Hilfe von extrakorporalen schnellen Schallwellen, also ohne Eingriff in den Körper, zerstört werden. - In der Orthopädie wird die ESWT (Extrakorporale Stoßwellentherapie) vor allem bei Indikationen wie Tennisellenbogen,

**Viele Menschen klagen über Knieschmerzen - und dies oft schon in jungen Jahren. Verkürzte Muskeln führen auf Dauer zu einer falschen Belastung des Gelenks. Mit Stoßwellen lassen sich die Triggerpunkte behandeln**



Fersensporn und Kalkschulter erfolgreich eingesetzt.

Deshalb wurde der Versuch unternommen, auch Trigger mit Hilfe von Stoßwellen zu beseitigen. Das Ergebnis war erstaunlich: Durch den Einsatz der Stoßwelle können sogar die bisher kaum zugänglichen tief sitzenden Trig-

**Hier löst Heilpraktikerin Kathrin Raegener mittels zentrierter Schallwellen Trigger am Rücken. Vielfach hat sich die Beweglichkeit schon nach wenigen Behandlungen erstaunlich verbessert**



ger einfach und schnell aufgelöst werden. Da die Behandlung mit Stoßwellen zudem sehr schmerzarm ist, kann nun wesentlich effektiver behandelt werden. Davor wurden die Trigger meist manuell gelöst. Das heißt, der Therapeut übte einen Druck von mehreren Kilogramm auf den Trigger aus, was sehr zeitaufwendig und zudem für den Patienten ziemlich schmerzhaft ist.

Dazu kommt: Die Stoßwellen können nicht nur die Trigger auflösen. Sie regen auch den Stoffwechsel an und setzen somit die körpereigenen Reparaturmechanismen in Gang. Dadurch können chronisch gewordene Beschwerden vom Körper selbst geheilt werden. Auch das Bindegewebe, das durch die Ablagerung von Schlackenstoffen übersäuert ist, wird durch die Stoßwelle in Schwingung gebracht. Die Abfallstoffe werden abtransportiert, Sauerstoff und Nährstoffe gelangen wieder zur Muskulatur. Ähnlich wie beim Schröpfen werden Gewebeknoten gelöst.

→

# Endlich frei von quälenden Rückenschmerzen

Viele Triggerpunkte entsprechen Akupunkturpunkten. Bei der Stoßwellenbehandlung werden diese Punkte wie in der klassischen TCM angeregt - die Energie kann wieder frei fließen

Foto: Meridian Chi-Hotel



Endlich frei von Schmerzen macht auch wohldosiertes Fitnessstraining wieder Spaß



## Indikationen für die Triggerstoßwellentherapie:

- Kopfschmerzen, Migräne
- chronische Verspannungen
- chronische Schmerzsyndrome
- Rückenschmerzen vom Hals/Nacken bis zum Steißbein
- Schulter-Arm-Beschwerden
- Knie- und Hüftbeschwerden
- Schmerzen in der Fußsohle, Fersensporn
  - Arthrosebeschwerden
  - Sportverletzungen, Reha
- Muskel- und Sehnenverletzungen,
  - Tennisellenbogen, Golferarm
- Leistungssteigerung Sport/Fitness
  - Schwindel, Tinnitus
  - Fibromyalgie
  - Spasmen
- HWS-Beschwerden infolge eines Schleudertraumas

Ein weiterer positiver Effekt ist der Einfluss auf die Akupunkturpunkte. Viele Triggerpunkte entsprechen den Akupunkturpunkten. An diesen Stellen ist der Energiefluss der Meridiane oft gestört. Durch die Stoßwelle werden die Akupunkturpunkte wie bei der klassischen Akupunktur angeregt, und die Energie kann wieder fließen.

Bewegungsradius nimmt deutlich zu. Der Arm lässt sich beispielsweise wieder problemlos über den Kopf heben, Gehen und Laufen sind schmerzfrei möglich. Viele Patienten mit Schulter-Nacken-Beschwerden empfinden nach der Behandlung eine deutliche Lockerung und fühlen sich frei, wie wenn ihnen eine Last von der Schulter genommen wurde.

Je länger die Beschwerden bestehen, desto mehr Behandlungen sind normalerweise notwendig. In der Regel sind es je nach Fall drei bis acht Sitzungen. Der Abstand zwischen den einzelnen Terminen sollte ein bis zwei Wochen betragen. In extremen Fällen können zwei Behandlungssitzungen in einer Woche sinnvoll sein. Eine „Stoßwellen-Sitzung“ dauert zwischen 30 und 60 Minuten.

Nach der Behandlung können an den entsprechenden Stellen eine leichte Schwellung, Rötung, selten kleine Blutergüsse entstanden sein. Diese klingen nach etwa drei bis vier Tagen ab. Da diese Therapie ohne den Einsatz von Medikamenten erfolgt, sind keine weiteren Nebenwirkungen zu befürchten.

Die ganzheitliche Stoßwellentherapie konzentriert sich nicht alleine auf die Trigger. Um auf Dauer mehr Lebensqualität zu erlangen, ist es wichtig, den ganzen Menschen zu betrachten. Dabei sind bestimmte Gewohnheiten zu ändern, bei denen neue Trigger entstehen

könnten. So sollte man eine Fehlhaltung oder falsche Technik beim Sport ablegen, einen unergonomischen Arbeitsplatz umstrukturieren. Auch die Ernährung sollte optimiert oder ergänzt werden. Bei gestressten Menschen sind regelmäßige Entspannungsübungen wichtig, um den Stress abzubauen und die Muskulatur zu entspannen.

Oft kommen Patienten in die Praxis, denen gesagt wurde, ihre zu schwache Muskulatur sei die Ursache ihrer Schmerzen. Diese haben sich dann regelmäßig im Fitnessstudio gequält und mussten feststellen, dass ihre Beschwerden schlimmer statt besser wurden. Meist bekamen sie dann zur Antwort: „Das kann nicht sein, so etwas hatten wir noch nie.“

Dabei ist es im Grunde völlig logisch: Ein verkürzter Muskel kann nicht richtig funktionieren. Wird dieser nun trainiert, so werden Muskeln und Gelenke falsch belastet und die Beschwerden nehmen weiter zu.

Wichtig: Ein spezielles Training macht erst nach Auflösung der Trigger Sinn. In den meisten Fällen können sich die Patienten nach erfolgreicher Triggertherapie ohnehin wieder völlig schmerzfrei bewegen, spazieren gehen, im Garten arbeiten, Tennis spielen, so dass die Muskulatur von ganz alleine wieder trainiert wird.

## Von der Tiermedizin bis zum Spitzensport: Die vielfältigen Einsatzbereiche

Im Spitzensport wird die Triggerstoßwellentherapie schon seit einigen Jahren sehr erfolg-



reich eingesetzt. Vor allem im Bereich Leistungsoptimierung und schnellere Genesung nach Verletzung ist der Einsatz von Stoßwellen unverzichtbar.

Aber nicht nur im Humanbereich kommt diese Methode zum Einsatz. Wenn sich bei Sportpferden Taktstörungen zeigen oder sie mit dem Kopf schlagen, sind oft Trigger in der Muskulatur die Ursache. Auch hier kann man mit der Stoßwellentherapie die Probleme schnell und vor allem dauerhaft lösen. - Abschließend noch drei Beispiele aus der „Alltagspraxis“, die zeigen, wie effektiv bereits wenige Behandlungssitzungen wirken.

## Fall 1: Hilfe bei chronischem Rückenleiden

Felix Müller\*, 55 Jahre, litt seit Jahren unter Schmerzen. „Einfach überall“, wie er berichtete. Bei genauerem Nachfragen handelte es sich um chronische Rückenschmerzen, seit einiger Zeit schmerzten aber auch die Knie und Schultern. Vor drei Jahren hatte er einen Bandscheibenvorfall, der nicht operiert wurde. An-

**Die ganzheitliche Triggertherapie berücksichtigt auch die Lebensumstände: So sollten ein unergonomischer Arbeitsplatz verändert, eine falsche Technik beim Sport abgelegt werden. Entspannungsübungen helfen, den Stress abzubauen**

gefangen hatten die Beschwerden im LWS-Bereich vor etwa zehn Jahren.

Schon nach der ersten Stoßwellen-Behandlung konnte der Patient das erste Mal seit langem wieder ohne Knieschmerzen gehen. Das Schuheanziehen ging auch schon viel leichter. Nach insgesamt zehn Behandlungssitzungen fühlt er sich wie neu geboren. Heute werkelt er wieder mit Freude in seinem Garten und geht ausgiebig mit dem Hund spazieren.

## Fall 2: Akute Schulterschmerzen beseitigt

Anna Wild\*, eine ältere Dame von 80 Jahren, hatte seit zwei Wochen massive Schulterschmerzen. Bei der Anamnese stellt sich heraus, dass sie vor zwei Wochen auf die Schulter gefallen war. Sie hatte bereits im Krankenhaus eine Röntgenaufnahme machen lassen. Ihre Knochen waren in Ordnung, also wurde sie mit Schmerztabletten wieder nach Hause geschickt.

Doch die Schmerzen besserten sich nicht - im Gegenteil. Bei Anna Wild hatten sich durch den Sturz und die anschließende Schonhaltung Trigger im Schulter-Arm-Bereich gebildet. Bereits nach drei Behandlungen mit Stoßwellen war die Patientin wieder beschwerdefrei.

## Fall 3: Von ständigen Migräneattacken befreit

Andrea Hagen\*, 32 Jahre, Friseurin, litt seit Jahren unter ständigen Migräneattacken beziehungsweise Spannungskopfschmerzen. Bis vor kurzem ging sie regelmäßig ins Fitnessstudio, doch in letzter Zeit wurden ihre Beschwerden nach dem Sport immer schlimmer.

Bei der Untersuchung stellt sich heraus, dass die Schulter-Nacken-Muskulatur massiv verspannt war. Auslöser ihrer Trigger: die berufsbedingte starre Haltung.

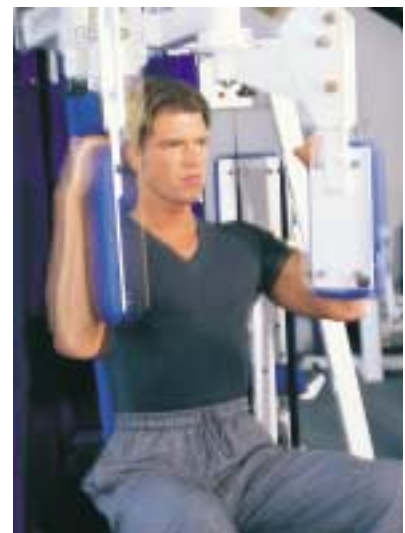
Schon nach wenigen Behandlungssitzungen wurden die Kopfschmerzen deutlich



leichter. Während dieser Zeit trat nur eine einzige leichte Migräneattacke auf. Nach insgesamt acht Sitzungen waren Kopfschmerzen und Migräneattacken verschwunden. Heute geht sie wieder ins Fitnessstudio. Und um der Entstehung von neuen Triggern vorzubeugen, dehnt und lockert sie regelmäßig ihre Muskulatur.

\* Namen von der Redaktion geändert

**Nichts überstürzen:  
Ein Krafttraining macht erst nach Auflösen der  
Verspannungsprobleme Sinn**



## Endlich frei von quälenden Rückenschmerzen

### Weitere Fälle aus der Praxis



**Für Heilpraktiker Heinz-Jürgen Prinz ist eine gründliche manuelle Untersuchung obligatorisch. So kann er Blockaden und Trigger lokalisieren**

Auch Heilpraktiker Heinz-Jürgen Prinz hat mit der Triggerstoßwellentherapie gute Erfahrungen gemacht. Wichtig für ihn ist besonders der ganzheitliche Ansatz. Kommen Patienten mit Schmerzen im Rücken, im Schulter-Nacken-Bereich, in der Halswirbelsäule oder in den Knien in die Praxis, ist daher zunächst eine gründliche manuelle Untersuchung angesagt. Das Erste ist die Überprüfung der Beinlängen sowie ein entsprechender Ausgleich. Denn wenn durch eine Beinlängendifferenz ein Beckenschiefstand vorhanden ist, muss es unweigerlich zu Blockaden in der Wirbelsäule kommen, die Schmerzen verursachen.

#### Wieder beweglich und lebensfroh

Rudolph Köstler\*, 69 Jahre, hatte seit Jahren starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Trotz vieler Arztbesuche keine Besserung. Auch durch Spritzen, Massagen, Akupunktur und Reizstrom kam es zu keiner Linderung der



Probleme. Dabei wollte er so schnell wie möglich beweglicher werden, denn er plante bald zu heiraten. Im Mai erfolgte zunächst der Ausgleich einer Beinlängendifferenz von 2,0 cm. Danach Stoßwellentherapie, um deutlich spürbare Trigger im Lendenwirbelsäulen-Bereich zu entfernen. Der Patient verließ die Praxis schmerzlos. Nach der weiteren Behandlung kam Rudolph Köstler nur noch, um zu sagen, dass er keinerlei Schmerzen mehr habe und sich auf seine Hochzeit freue.

#### Kalkschulter: Operation wurde überflüssig

Ernst Hartmut Hinggsen\*, 68 Jahre, klagte seit mehr als einem Jahr über starke Bewegungseinschränkungen

mit Schmerzen im rechten Arm. Laut Diagnose besteht eine starke Verkalkung in der Schulter. Er sollte daher schnellstens operiert werden. Vor der OP wollte aber der Patient noch die Stoßwellentherapie als alternative Methode ausprobieren. Bei Ernst Hartmut Hinggsen wurden drei Behandlungen durchgeführt. Nach der Therapie hatte er keine Schmerzen mehr und konnte seinen Arm wieder problemlos bewegen. Die Operation wurde abgesagt.

**Bei Verspannungen im Rücken und im Schulter-Nacken-Bereich hat sich die Stoßwellen-therapie als besonders hilfreich erwiesen**

#### Hilfe bei schmerzhaftem Weichteilrheuma

Stephanie Kroll\*, 28 Jahre, litt unter Fibromyalgie. Die Patientin hatte massivste Schmerzen am ganzen Körper: vom Beckenbereich bis zu den Schultern. Die typischen Triggerpunkte waren bei ihr deutlich zu ertasten. Nach vier Behandlungen mit der Stoßwelle von jeweils 10.000 Schuss, die gezielt auf die Trigger verabreicht wurden, bestehen derzeit kaum noch Beschwerden. Von Behandlung zu Behandlung konnte die Patientin eine deutliche Verbesserung spüren.

\* Namen von der Redaktion geändert

Gratisheft des laufenden Jahres kann angefordert werden beim:  
BIO Ritter Verlag, Monatshäuser Str. 8, 82327 Tutzing, Tel. 08158-8021,  
Fax -7142, E-Mail: bioritter@aol.com