



Sie leiden unter Schmerzen, aber keiner kennt die Ursache. So geht es über 85% der Menschen, die unter chronischen Rückenschmerzen und noch vielen anderen Schmerzen leiden. Ist die Ursache unbekannt, werden Schmerzen als „idiopathisch“ bezeichnet – das jedoch zu Unrecht, – so der Münchner Schmerzspezialist und Buchautor Dr. Wolfgang Bauermeister. Er entwickelte das TRIGGOsan-System, das Ärzten und Therapeuten ermöglicht, die Ursache von „idiopathischen“ Schmerzen zu erkennen und zu behandeln. Welchen Patienten damit geholfen werden kann, verrät der von Dr. Bauermeister entwickelte TRIGGOsan-Selbsttest, der kurz, aber aussagekräftig ist. Er testet auf Triggerpunkte – Entzündungsherde in der Muskulatur –, die häufigste Ursache von Schmerzen, die einem das Leben zur Hölle machen und gegen die herkömmliche Therapiemethoden unwirksam sind. In seinem Buch „Schmerzfrei durch Trigger-Osteopraktik“ erklärt Dr. Bauermeister die bedeutende Rolle von Triggerpunkten und ihre Behandlung.



TRIGGOsan-Wave



TRIGGOsan-Micro



TRIGGOsan-Schlüssel



TRIGGOsan-Pull HWS



TRIGGOsan-PULL LWS

Das TRIGGOsan-Diagnose- und Therapie-system basiert auf der von Dr. Wolfgang Bauermeister entwickelten Trigger-Osteopraktik. In seinem 1997 erschienenen Buch „Schmerzfrei durch Osteopraktik“ beschrieb er diese manuelle Therapieform für die Selbstbehandlung. Inzwischen hat er daraus mithilfe modernster Technik ein komplexes Diagnose- und Behandlungssystem entwickelt. So können mit dem TRIGGOsan-System viele bislang als therapieresistent geltende Schmerzen erfolgreich behandelt werden.

Osteopraktik – TRIGGOsan-Schlüssel, die ursprüngliche Behandlung mit dem TRIGGOsan-Schlüssel macht eine chronische Entzündung akut, wodurch das Abwehrsystem stimuliert wird, was mehrere Tage dauert. Die Behandlung konnte so einmal pro Woche durchgeführt werden.

Stoßwellen – TRIGGOsan-Wave
Das neue TRIGGOsan-System hingegen kann täglich angewendet werden, denn es beseitigt direkt – innerhalb von Minuten – die chronische Entzündung im Triggerpunkt. Das wird durch die Kombination verschiedener Technologien erreicht. Als erste Neuerung seines Konzeptes untersuchte Dr. Bauermeister über Jahre die Wirkung von Stoßwellen. Daraus entstand 2004 der TRIGGOsan-Wave, ein speziell für die Diagnose und Behandlung von Triggerpunkten zugelassenes Stoßwellengerät.

Mikroströme – TRIGGOsan-Micro
Eine ganz andere Richtung schlug Dr. Bauermeister 2007 mit der Entwicklung des TRIGGOsan-Micro ein. Studien zeigen, dass Mikroströme bestimmter Frequenzen Entzündungen im Gewebe beseitigen können. Seit Ende 2007 bildet Dr. Bauermeister die TRIGGOsan-Therapeuten auch in dieser Methode aus, denn sie ist sehr wirksam und kann z. T. auch ohne den zusätzlichen Einsatz von Stoßwellen helfen. Außerdem ist die Behandlung von neuropathischen Schmerzen, Organerkrankungen, Allergien und anderen Krankheiten möglich.

TRIGGOsan-Micro-Alkalisierung

Triggerpunkte sind extrem sauer mit einem pH-Wert von 4,3 im Gegensatz zu normalem Muskelgewebe, was einen pH-Wert über 6 hat. Eine alkalische Diät oder alkalisierende Medikamente können da nicht mehr helfen, jedoch die TRIGGOsan-Micro-Alkalisierung ermöglicht, die Übersäuerung des Gewebes in kürzester Zeit zu beseitigen und so die Schmerzbehandlung zu unterstützen.

Dehnung – TRIGGOsan-Pull

Die Dehnung der durch Triggerpunkte verkürzten Muskulatur ist wichtig. Dafür erfand er den TRIGGOsan-Pull zur Dehnung der kleinen Wirbelsäulenmuskeln, den Multifidi. Bandscheibenvorfälle bilden sich zurück und Schmerzen durch Druck auf die Nervenwurzel können sofort gelindert werden.

TRIGGOsan-Therapeuten sind von Dr. Bauermeister ausgebildete und geprüfte Triggerspezialisten, die fortlaufend zertifiziert werden, um eine hohe Qualität der sich ständig weiterentwickelnden Therapie zu gewährleisten.

Der TRIGGOsan-Selbsttest analysiert, ob Schmerzen durch Triggerpunkte verursacht sein könnten. Sollte der Test negativ ausfallen, kann der Selbsttest „Pain-Detect“ weiterhelfen, der auf den neuropathischen Schmerz abzielt. Wenn Sie sich zur Absicherung der Diagnose und für den Selbsttest „Pain-Detect“ an einen der aufgelisteten TRIGGOsan-Therapeuten.

Erhältlich beim FIWA Verlag
und in jeder Buchhandlung
für € 12,95.

Für Nachfragen kontaktieren Sie bitte:

TRIGGOsan Hamburg

Tel.: 040 - 48 51 25

Fax: 040 - 48 43 65

www.triggo-san.eu



TRIGGOsan - Selbsttest

Bitte beantworten Sie folgende Fragen mit 1 = ja oder 0 = nein und schreiben Sie die jeweilige Punktzahl neben die Fragen!

| | | |
|--|------------------|--|
| 1. Ich habe fast ständig Schmerzen | 0 = nein, 1 = ja | |
| 2. Der Schmerz ist nach einer ungewohnten körperlichen Belastung aufgetreten | 0 = nein, 1 = ja | |
| 3. Morgens ist der Schmerz stärker und wird nach einiger Zeit besser | 0 = nein, 1 = ja | |
| 4. Der Schmerz wird verstärkt durch Belastung | 0 = nein, 2 = ja | |
| 5. Der Schmerz strahlt aus, wenn er intensiver wird | 0 = nein, 2 = ja | |

Bitte beantworten Sie folgende Fragen mit 0 = nie, 1 = kaum, 2 = gering, 3 = mittel, 4 = stark, 5 = sehr stark und schreiben Sie die jeweilige Punktzahl neben die Frage!

| | |
|--|--|
| 6. Der Schmerz ist schwer lokalisierbar | |
| 7. Der Schmerz ist tief in den Muskeln, Knochen lokalisiert | |
| 8. Der Schmerz ist dumpf | |
| 9. Der Schmerz wird verstärkt durch Liegen, Schlafen, Stehen, Sitzen | |
| 10. Der Schmerz wird verstärkt durch feuchtkaltes Wetter | |
| 11. Einige Muskeln reagieren auf kräftigen Druck hin schmerzhaft | |
| 12. Wärme oder Dehnübungen lindern den Schmerz | |
| 13. Die Schmerzen werden einige Zeit nach dem Aufstehen besser | |
| Gesamtsumme der Punkte | |

Auswertung

Bei einer Punktzahl von 0 – 13 sind Triggerpunkte als Schmerzauslöser unwahrscheinlich, bei 14 – 24 möglich, bei 25 – 47 wahrscheinlich.

Der Selbsttest dient zur Klärung der Frage, ob Schmerzen möglicherweise eine Triggerpunkt-Komponente haben können.

Der Nachweis von Triggerpunkten erfordert die körperliche Untersuchung durch ausgebildete Schmerzspezialisten.

Für weitere Informationen senden oder faxen Sie einfach den ausgefüllten TRIGGOsan-Selbsttest an einen TRIGGOsan-Therapeuten in Ihrer Nähe oder an:
TRIGGOsan Hamburg • Eppendorfer Landstr. 148 • 20251 Hamburg
Fax: 040 - 48 43 65

Name: _____
 Adresse: _____
 Tel.: _____
 Email: _____

Ihre TRIGGOsan-Therapeuten:

09337 Hohenstein-Ernstthal



**Physiotherapeut
 Samuel Lindner**
 Schubertstraße 1
 Tel.: (03723) 737994 oder
 Mobil: (0171) 7108093
 Fax: (03723) 478 52

23566 Lübeck



**Osteopath/Heilpraktiker
 Heiko Andreas
 Bornemann**
 Moltkestraße 2
 Tel.: (0451) 79 80 99
 Fax: (0451) 610 16 35

24103 Kiel



**FA Allgemeinmedizin
 Dr. med. Wolfgang Kühn**
 Exerzierplatz 7
 Tel.: (0431) 93 380
 Fax: (0431) 97 04 14

26135 Oldenburg



**FA Allgemeinmedizin
 Dr. med. Frederic
 Gradow-Schade**
 Hunestraße 12
 Tel.: (0441) 24 80 370
 Fax: (0441) 248 03 71

40591 Düsseldorf



**Orthopädische
 Gemeinschafts-
 praxis**

**Dr. med. Ingo Pfeiffer &
 Dr. med. Maximilian Lederer**
 Kölner Landstraße 205
 Tel.: (0211) 222 444
 Fax: (0211) 759 97 86

53123 Bonn-Duisdorf



**Heilpraktiker
 Andreas Schulte**
 Am Burgweiher 17
 Tel.: (0228) 79 79 13
 Fax: (0228) 79 87 41

76275 Ettlingen



**Physiotherapeut/
 Osteopath
 Michael Leyda**
 Sibyllastraße 7
 Tel.: (07243) 18 55 95
 Fax: (0724 3) 18 55 95

81825 München



**TRIGGOsan
 Centrum
 München**

**Dr. med. Wolfgang Bauermeister &
 Dr. med. Maximilian Nirschl**
 Unnützstraße 17 A
 Tel.: (089) 42 61 12
 Fax: (089) 42 01 96 70

85560 Ebersberg



**Heilpraktikerin/
 Physiotherapeutin
 Kerstin Deutscher**
 Marienplatz 13
 Tel.: (08092) 24 77 88
 Fax: (08092) 24 77 90