



Triggerpunkte (•) sind Entzündungs-herde in den Muskeln, von denen Schmerzsignale ausgehen, die das Schmerzgedächtnis bilden.

Viele Körperreize würden als Schmerz empfunden werden, wenn das Gehirn sie nicht unterdrücken würde. Schmerzsignale, die von Muskel-Triggerpunkten ausgehen, werden ebenso unterdrückt. Jeder hat Triggerpunkte, die durch körperliche Belastungen und Muskelverletzungen entstehen und im Laufe des Lebens zunehmen. Wird die Schmerzhemmung des Gehirns durch Stress, Angst oder Depressionen beeinträchtigt, entwickeln sich scheinbar über Nacht chronische Schmerzen, denen nur schwer beizukommen ist.

**T**rigerpunkte sind entzündete Knoten in der Muskulatur, die unablässig Schmerzsignale in das Rückenmark senden. Dadurch bildet sich unmerklich ein Schmerzgedächtnis. Ungewohnte körperliche Belastungen, aber auch seelischer Stress heben die Schmerzhemmung des Gehirns auf und chronische Schmerzen entstehen. Schlimmer noch, das Schmerzgedächtnis verursacht Chaos im Gehirn. Statt die Triggerpunkte als Schmerzquelle zu erkennen, registriert das Gehirn Schmerzen in einer ganz anderen Körperregion.

**K**opfschmerzen haben als Ursachen Triggerpunkte in den Nacken- und Schultermuskeln, Schulter-Arm-Schmerzen in den Muskeln des Schulter-

gelenks, untere Rückenschmerzen in Triggerpunkten von Muskeln des oberen Rückens, Ischiasbeschwerden in Gesäßmuskeln. Tatsächlich werden Schmerzen in der Orthopädie meist

durch Triggerpunkte statt durch Abnutzung, Bandscheibenvorfälle oder Gelenkarthrose verursacht. Operationen helfen wenig, wenn nicht der Strom der Schmerzsignale aus den Triggerpunkten gestoppt wird. Medikamente, selbst Opiate, können da nicht mehr helfen. Erst die Beseitigung der Triggerpunkte schafft die lang ersehnte Abhilfe.

**S**chmerzbefreiung. Medizinstudenten lernen nichts über chronische Schmerzen und Dr. Bauermeister erging es während seiner Ausbildung nicht anders. Frustriert bewarb er sich an US-amerikanischen Schmerzkliniken und erhielt ein Stipendium in den USA. Dort erlernte er die ganzheitliche Betrachtungsweise in der Schmerztherapie, aber insbesondere die amerikanische Triggermedizin. Seit Jahren bildet Dr. Bauermeister Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten in der Triggermedizin mit Stoßwellen und manuellen Techniken aus.

**D**er Durchbruch gelang ihm mit der Anwendung von orthopädischen Stoßwellen auf Triggerpunkte. Tatsächlich kann man mit ihnen Triggerpunkte nicht nur diagnostizieren, sondern auch behandeln. Sie beseitigen die Entzündungsherde der Triggerpunkte und stoppen den ständigen Fluss von Schmerzsignalen in das Rückenmark. Die Schmerzhemmung des Gehirns wird wieder wirksam und das Schmerzgedächtnis wird gelöscht. Dieser Effekt setzt schon innerhalb der ersten vier Behandlungen ein. Jede Körperregion muss individuell behandelt werden, fast jeder Patient mit Trigger-Schmerzen reagiert auf eine sachkundige Behandlung. „Nur die gewissenhafte Diagnose mit genauer Analyse der Triggerpunkt-Entstehung und der exakten Lokalisation der Triggerpunkte“, so Bauermeister, „führt zu einer erfolgreichen Behandlung.“

**D**r. Bauermeister zertifiziert seine Schüler durch eine umfangreiche theoretische und praktische Prüfung, um einem hohen Qualitätsanspruch gerecht zu werden. Eine ausführliche Beschreibung der Methode finden Sie in Dr. Bauermeisters Ratgeber:

## Von Dr. Bauermeister ausgebildete Triggerspezialisten in Ihrer Nähe:

**20251 Hamburg**  
TRIGGOsan GmbH  
Eppendorfer Landstr. 148  
Tel./Fax: (0700) 87444672  
E-Mail: info@triggosan.eu  
Internet: www.triggosan.eu

**53123 Bonn-Duisdorf**  
Heilpraktiker  
Andreas Schulte  
Am Burgweiher 17  
Tel.: (0228) 797913  
Fax: (0228) 798741

**40591 Düsseldorf**  
Orthopädische Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Ingo Pfeiffer &  
Dr. med. Maximilian Lederer  
Kölner Landstraße 205  
Tel.: (0211) 222444  
Fax: (0211) 7599786

**81825 München**  
TRIGGOsan Centrum München  
Dr. med. Wolfgang Bauermeister &  
Dr. med. Maximilian Nirschl  
Unnützstraße 17 A  
Tel.: (089) 426112  
Fax: (089) 42019670

**48147 Münster**  
FA für Physikalische und  
Rehabilitative Medizin  
Dr. med. Günter Birwe  
Wichernstraße 8  
Tel.: (0251) 27 06-463  
Fax: (0251) 27 06-420

**85560 Ebersberg**  
Heilpraktikerin/Physiotherapeutin  
Kerstin Deutscher  
Marienplatz 13  
Tel.: (08092) 247788  
Fax: (08092) 247790

## Wolfgang Bauermeister Schmerzfrei durch Trigger - Osteopraktik:

In seinem Ratgeber gibt Dr. Bauermeister eine Anleitung, wie man auch ohne Stoßwellen viele Triggerpunkte finden und selbst behandeln kann

Südwest-Verlag  
ISBN 978-3517069470  
12,95 EUR (D)

