

## Frauenheilkunde

## Schmerz



# Gefangen im Teufelskreis

## Schmerzlinderung mithilfe von Microkinesi-Therapie



© amazing studio – stock.adobe.com

**Jeder kennt Schmerzen und die Ursachen dafür können überaus vielfältig und individuell sein. Was aber alle Betroffenen eint, ist, dass Schmerz auf Dauer mürbe macht und sich auf die gesamte Lebensqualität auswirkt. Ein Weg aus dem Schmerz kann die Microkinesi-Therapie sein.**

Anita Kramer (Name geändert) leidet seit ihrer Kindheit regelmäßig unter Migräne. Die heute 68-jährige stellt sich desillusioniert in der Praxis von Manuela Hansmann vor. „In

der ersten Behandlung konnte ich an ihrem Körper verschiedene Blockaden durch chronische Infekte aufspüren, die sich auf ihre hormonelle Balance und ihr Nervensystem ausgewirkt haben. Daneben fand ich toxische Überlastungen durch Amalgam und regelmäßige Medikamenteneinnahme“, schildert Hansmann diesen Fall. „Das gesamte Körpersystem litt unter der dauerhaften

puls wieder reaktiviert werden kann. Diese Feststellung ließ beide nicht mehr los und legte die Basis für die Microkinesi-Therapie. Im Team mit Embryologen, Biologen und Physikern entwickelten sie daraus eine eigenständige manuelle Therapie: „Micro“ steht für „klein“ und „Kinesis“ für „Bewegung“ – wortwörtlich heißt Microkinesi also „Therapie der kleinen Bewegungen“.

*„Das menschliche Gewebe trägt einen lebendigen Eigenimpuls in sich, der bei Überbelastung zwar verlorengehen kann, aber mit einem gezielten Impuls wieder reaktiviert werden kann“*

### Weiterlesen

Sie möchten mehr über die **Microkinesi-Therapie** erfahren? In der Artikeldatenbank auf [med-search.info](http://med-search.info) finden Sie unter anderem die folgenden Fachbeiträge:

- **CO.med 5/2022:** Wenn die Natur es nicht allein schafft: Probleme bei Schwangerschaft, Geburt und in den ersten Lebensmonaten eines Kindes mit der Microkinesitherapie ausbalancieren
- **CO.med 12/2021:** Langzeitfolgen von Corona – Microkinesi als alternative Therapie
- **CO.med 3/2021:** Die Microkinesitherapie – mit gezielten Impulsen Blockaden lösen

Überbelastung der heftigen, jahrzehntelangen Migräne.“ Auf der emotionalen Ebene ertastete die Therapeutin zusätzlich psychische Traumata aus der Lebensgeschichte von Anita Kramer sowie Versagensängste am Körper. „Aufgrund der langen Leidenszeit behandelte ich die Patientin über einen längeren Zeitraum, bis die Migräne gänzlich verschwand.“

### Die Microkinesi-Therapie

In den 1980er Jahren entdeckten die Franzosen Daniel Grosjean und Patrice Benini, beide Physiotherapeuten und Osteopathen, etwas für sie Wegweisendes: Das menschliche Gewebe trägt einen lebendigen Eigenimpuls in sich, der bei Überbelastung zwar verlorengehen, aber mit einem gezielten Im-

Wie die Microkinesi Linderung schaffen kann, zeigen interessante Patientenfälle eindrucksvoll.

### Sehnenscheidenentzündung

„Ich bin selbst Physiotherapeutin und trotzdem brachte mich meine Sehnenscheidenentzündung an die Grenzen“, sagt eine 43-jährige Patientin. Über drei Monate seien die Schmerzen an der Daumenseite des rechten Handgelenks so stark gewesen, dass die Selbständige die Kapazitäten ihrer Patiententermine halbieren musste. „Ich versuchte mit einem zweiwöchigen Urlaub zu pausieren und nahm Schmerz- und anti-entzündliche Medikamente. Leider war die Verbesserung nur situativ und nicht von langer Dauer“, erklärt die Patientin. Von der

Microkinesi hatte sie durch Zufall in der Zeitung gelesen und wendete sich deshalb an die Therapeutin Regina Mayer-Dangl. „Ich war überrascht, welche Zusammenhänge bereits in der ersten Sitzung zutage kamen“, sagt sie.

Ein Teil der Schmerzen begründete sich in kompensatorischen Mechanismen ihres Körpers aufgrund von Problemen in der Familie. Diese verursachten eine generelle Anspannung und Habacht-Stellung – insbesondere in ihrer Hand. „Als medizinisch vorgebildete Frau staunte ich natürlich, dass die Schmerzen zwar ursächlich motorischer Natur waren, aufgrund der anderen Faktoren aber keine nachhaltige Heilung eintreten konnte.“ Nach der zweiten Behandlung löste sich die muskuläre Verspannung und die Beweglichkeit kehrte zurück. „Nachts konnte ich ganz ohne Schmerzen schlafen“, erzählt sie. „Es war eine enorme Erleichterung.“ Nach der dritten Behandlung blieb eine nur noch minimale Einschränkung der Hand zurück, die von allein verschwand. „Hätte mich vorher jemand gefragt, diesen Verlauf hätte ich niemals für möglich gehalten.“

Die Microkinesi setzt in einer Behandlung immer am gesamten Körper an, niemals punktuell. Der Patient liegt dafür bekleidet auf der Liege des Therapeuten, der über einen Globaltest den Patienten strukturiert mit sanften Bewegungen abtastet. Der Körper teilt sich in verschiedene Themenbereiche ein – beispielsweise für Muskeln, Nervensystem, Emotionen wie Ärger, Enttäuschung oder auch Vererbung. Die Schmerzzursache wird demzufolge nicht nur lokal über ein Symptom gesucht, sondern über das Zusammenspiel von Gewebe, Muskeln und Nerven am gesamten Körper des Betroffenen.

### Welche Wege wählt der Körper bis zum Schmerz?

Schmerz ist aus evolutionärer Sicht ein natürliches „Alarmsystem“ des Organismus, das den Menschen schützt, etwa davor, zügig die Hand von der heißen Herdplatte zu nehmen, sich untersuchen zu lassen oder einen Ausgleich für Stress zu suchen. Im Normalfall klingen Schmerzen nach wenigen Tagen wieder ab. Anders ist die Situation, wenn die Ursache unklar bleibt, Schmerz regelmäßig wieder zurückkehrt (rezidivierend)

## Hintergrund

### Embryologie

Die Embryologie beschäftigt sich mit der Reifung der befruchteten Eizelle und des daraus entstehenden Embryos. Die Microkinesitherapie legt ihren Fokus hierbei insbesondere auf die Entwicklung und die Zusammenhänge der einzelnen Gewebearten wie Muskeln, Schleimhäute (Organe) und Nervensystem.

### Körpergewebe

Der Körper besteht aus unterschiedlichen Geweben, die sich während der Embryogenese aus den drei Keimblättern entwickeln. Die bekanntesten sind das Muskel-, das Nervengewebe und das Schleimhautgewebe. In der Microkinesi spielen die Gewebe eine besondere Rolle, weil ihre Vitalität Ausdruck eines gesunden Menschen ist. Während ihrer Behandlung suchen Therapeuten den Patientenkörper nach blockiertem Gewebe ab, dem sein ureigener Eigenimpuls fehlt oder nur noch eingeschränkt spürbar ist.

### Kompensationsmechanismus

Die Microkinesi spricht von Kompensationsmechanismen, wenn im Körper eines Patienten bereits mehrere physische und/oder emotionale „Verletzungen“ vorhanden sind und weitere neue hinzukommen. Ähnlich wie bei einem Abszess isoliert der Körper diese Stelle. Die hierfür aufgewendete Kraft fehlt ihm dafür an anderer Stelle (Muskeln, Organen, Nervensystem). Obwohl hierin ein anfänglich nützlicher Überlebensmechanismus zu sehen ist, führt er auf Dauer zur Verstärkung eines Symptomes oder sogar zu einem ganz neuen. Die Gewebe werden insgesamt anfälliger und können sich über den eigenen Selbstheilungseffekt nicht regenerieren. Microkinesi-Therapeuten können den Ursprung solcher Überbelastungen aufspüren und sie durch den notwendigen Impuls zur Regeneration anregen.

oder über mehr als drei Monate anhält. Die Schulmedizin spricht dann von einer chronischen Schmerzsymptomatik. Bei anhaltendem Schmerz beschreiben Betroffenen sogar Veränderungen im Denken, Fühlen und in ihren Verhaltensweisen. Ihre Vitalität, ihre Arbeitsfreude bis hin zur gesamten Lebensqualität wird überlagert.

So auch bei einer 56-jährigen Patientin, die jahrelang an wiederkehrenden Blasenentzündungen litt. „In weniger akuten Phasen beschäftigten sie die Symptome einer Reizblase mit übermäßigem Harndrang“, berichtet Regina Mayer-Dangl, die sie in ihrer Praxis behandelte. In Deutschland sind rund 16 Prozent der Bevölkerung von einer Reizblase betroffen – das sind immerhin 13.280.000 Menschen.

„Es zeigte sich, dass ihre Unzufriedenheit und der zunehmende bürokratische Druck in ihrer Rolle als Schulleiterin das Bindegewebe an der Blase blockiert hatte. Auch die Trennung von ihrem Ehemann zeigte sich am dortigen Gewebe. Nach nur einer Behandlung entspannte sich der Umgang mit der



Abb. 1: Das Abtasten des Nervensystems erfolgt über den Kontakt mit der Epidermis und dient der Abklärung von Einflüssen durch Wind, Kälte und Wärme, worauf der Körper häufig mit Verspannungen reagiert. Trotz der Bekleidung kann diese Information am Patienten gespürt werden.

© Carina Pilz, [www.carinapilz.com](http://www.carinapilz.com)



Abb. 2: Eine Blockade an der Wirbelsäule gibt Aufschluss über traumatisierte Muskeln der Extremitäten. © Carina Pilz

beruflichen Situation und sie berichtete mir, dass sie wesentlich strukturierter und auch entspannter sei“, erklärt die Therapeutin. Die Schmerzen und der Harndrang gingen zwischen den ersten beiden Behandlungen deutlich zurück. Bereits beim dritten Termin war sie beschwerdefrei. „Mittlerweile kommt die Patientin nur noch in größeren Abständen zu mir – als Prävention.“

### Wie kann das sein?

Der menschliche Körper hat die Fähigkeit, über seine Selbstheilungskräfte eine Art permanentes Reparaturprogramm am Laufen zu halten. Das funktioniert unbemerkt und effektiv, bis es überlastet. An den betroffenen Stellen, sogenannten Läsionen, stellt es daraufhin seine natürliche Vitalität ein. Das Gewebe erstarrt, eine Blockade ist da.

### Ungeklärte Rückenschmerzen

Eine 36-jährige Patientin klagte über Rückenschmerzen seit mittlerweile fünf Jahren. Im MRT konnte nichts festgestellt werden, auch eine über zwei Jahre andauernde Physiotherapie hatte keine Verbesserung gebracht. „Während des Globaltestes sprach ich die Patientin auf ihr Fußgelenk an, wo ich einen verletzten Muskel ertasten konnte. Sie

konnte sich erst nicht erinnern, bestätigte dann aber ein Ereignis, das Jahre zurücklag. Genauso eine muskuläre Verletzung an der Schulter – ein ebenfalls altes Trauma von einem Sturz beim Fußballspielen als Teenager“, so die Therapeutin Regina Mayer-Dangl.

An solchen traumatisierten Körperstellen spürt der Therapeut keine beziehungsweise weniger Elastizität und Beweglichkeit des Gewebes als an gesundem. Die Fähigkeit der Palpation wird während der Ausbildung zum Therapeuten für Microkinesi unterrichtet und praktisch geübt, um dann die Vitalität des Gewebes beurteilen zu können.

An erstarrten Körperstellen zeigen sich Blockaden, die der Körper nicht mehr kompensieren konnte. Im Fall der 36-Jährigen wurden neben den muskulären Traumata auch Stresssymptome durch familiäre und berufliche Belastungen mit den Rückenbeschwerden in Zusammenhang gebracht – der Bau eines Eigenheims sowie Veränderungen im Job. Bereits nach der ersten Behandlung waren die Rückenschmerzen deutlich besser. Nach der zweiten Behandlung fühlte sie sich mental stabil und der Rücken war schmerzfrei.

### Ischialgie

Eine Patientin im Alter von 64 Jahren wurde aufgrund einer akuten Ischialgie mit extremen Schmerzzuständen für fünf Tage im

Krankenhaus behandelt. Durch die dortige medikamentöse Behandlung stellte sich keine vollständige Schmerzfreiheit ein. Die Patientin ging in eine Schonhaltung über, die bereits zu einer Schulter-Nacken-Verspannungen mit einer Ausstrahlung bis ins Mastoid geführt hatte.

Nach der ersten, etwa einstündigen Behandlung bei der Therapeutin Sabine Stegmeier war sie nach eigener Aussage zu 90 Prozent schmerzfrei. An ihrer Muskulatur fiel der Therapeutin auf, dass der Körper mit einem Kompensationsmechanismus reagierte, der sich insbesondere in einer Einschränkung des Musculus psoas zeigte.

Maßgeblicher Auslöser für die Ischialgie war zudem eine längst vergessene muskuläre Verletzung nach einem Treppensturz. Um diese zu lösen, wurde der Musculus transversus abdomini so lange sanft zwischen den Händen gedehnt, bis die Selbstheilung reaktiviert werden konnte. Zusätzlich litt ihr Körper an einer massiven Überreizung des Nervensystems durch klimatische Einflüsse (Hitze, Kälte, Wind), was über die Hautoberfläche (Epidermis) gelöst werden konnte. Erst die „Löschung“ dieser Informationen führte zu einer vollständigen Genesung.

### Ein bis drei Behandlungen in Abständen

In der Regel spüren Patienten eine positive Veränderung nach ein bis drei Behandlungen.

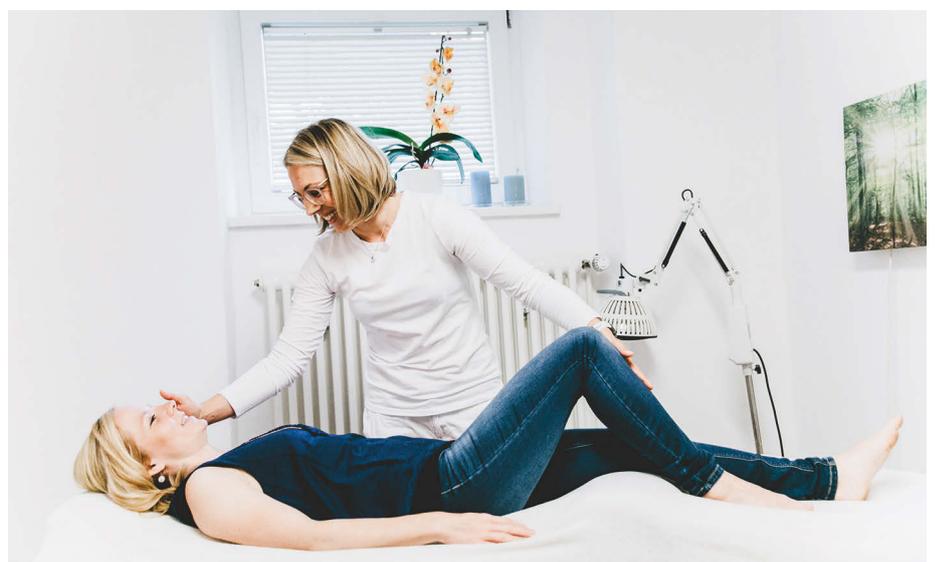


Abb. 3: Der Globaltest ist für die Therapeutin die Basis ihrer Behandlung. Er unterteilt den Körper in verschiedene Bereiche wie Muskeln, Nerven, Emotionen oder Vererbung. © Carina Pilz

## Ausbildung zum Microkinesi-Therapeuten

In Deutschland können sich medizinisch vorgebildete Berufsgruppen (Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Hebammen, Ergotherapeuten, Logopäden, Masseur) zum Therapeuten für Microkinesi fortbilden lassen. Die Ausbildungsstandorte sind in Hamburg, Hannover, Heidelberg und München.

### Kontakt:

info@verein-microkinesitherapie.de

gen. Dazwischen empfiehlt sich eine Behandlungspause von mindestens drei Wochen, je nach Symptomatik kann das auch kürzer sein. Das Besondere an der Microkinesi ist, dass ein Therapeut gleichzeitig untersucht und behandelt. Wird eine Blockade gefunden, wird direkt ein gezielter Impuls gesetzt, der den vitalen Rhythmus wiederherstellt.

## Supinationstrauma

Ein 15-jährigen Mädchens litt unter einem umgangssprachlich als „Fußmknicksyndrom“ bezeichneten Leiden, was bereits dazu geführt hatte, dass selbst das Abrollen und Belasten des Fußes Schmerzen verursachte. Die Fußhebung und -senkung war eingeschränkt.

*„Die ganzheitliche Herangehensweise, die den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele begreift, macht sie für viele Patienten und Therapeuten zu einer interdisziplinären Ergänzung zur Schulmedizin.“*

Während der ersten Behandlung durch die Therapeutin Manuela Hansmann konnte das Gewebe der gezerrten und sogar angerissenen Außenbänder entlastet werden, sodass sich die überreizte Fußgelenkapsel und das umliegende Bindegewebe, die Muskulatur und die Nerven regenerieren konnten. An dem Körper war der Schock über das ständige Umknicken abzulesen. Schon nach der zweiten Behandlung, die aufgrund des akuten Zustandes bereits

nach einer Woche erfolgte, war kein Symptom mehr spürbar.

## Eine Therapie für jedes Alter

Eine Verbesserung des Gesundheitszustandes ist altersunabhängig – vom Baby bis ins hohe Alter. Traumata durch Verletzungen, Krankheiten, psychische Belastungen hinterlassen in jedem Körper Spuren. Sowohl ein akuter Zustand wie zum Beispiel ein Sturz oder eine Operation können genauso Auslöser sein wie eine längst in Vergessenheit geratene Ereignis, das Jahrzehnte zurückliegt. Über das Körpergedächtnis können Microkinesi-Therapeuten Ursachen bis in die Embryonalzeit zurückverfolgen.

## Rheumaschmerzen

„Als die Ende 50-jährige Frau zu mir in die Praxis kam, berichtete sie von Schmerzen an Hand-, Finger-, Fuß- und Zehengelenken wie auch der Hüfte, phasenweise noch in der Schulter. Selbst im Ruhezustand waren die Schmerzen heftig. Zeitweise konnte sie kaum etwas festhalten, sodass sie ihre Arbeit als Medizinische Fachangestellte und ihren Haushalt nur mit höchster Kraftanstrengung und unter großen Schmerzen verrichten konnte“, berichtet Hansmann.

Die Behandlung zeigte eine toxische Überlastung durch Medikamente und Impfungen, Nachwirkungen chronischer und aktueller Infekte. Auf emotionaler Ebene konnten innere

Konflikte wie die Trauer um den zwei Jahr zurückliegenden Tod ihrer Mutter sowie aktuelle Schwierigkeiten mit Kollegen gefunden werden. Alle Faktoren belasteten die Vitalität ihres Gewebes. „Seit zwei Jahren ist die Patientin beschwerdefrei und kommt in großen Abständen zur Erhaltung des Zustandes“, berichtet die Therapeutin.

## Fazit

Die ganzheitliche Herangehensweise der Microkinesi, die den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele begreift, macht sie für viele Patienten und Therapeuten zu einer interdisziplinären Ergänzung zur Schulmedizin.

**Daniela Wittig**

**Keywords:** Bewegungsapparat, Fort- & Weiterbildung, Kompensation, Microkinesi-Therapie, Schmerz, Selbstheilungskräfte

## Therapeuten dieses Artikels

**Manuela Hansmann** ist Ergotherapeutin und arbeitet seit 2020 selbständig in Hennef.

**Regina Mayer-Dangl** arbeitet seit über zehn Jahren als selbständige Heilpraktikerin. Sie ist die Vorstandsvorsitzende des Vereins für Microkinesitherapie e. V., der die Qualitätsstandards in der Ausbildung und Therapie sowie die Vernetzung von Microkinesi-Experten in Deutschland, Österreich und der Schweiz verantwortet.

**Sabine Stegmeir** ist Heilpraktikerin und arbeitet seit 2004 mit der Microkinesi-Therapie in ihrer Praxis in Mainburg.

### Therapeutenliste &

### weitere Informationen:

[www.verein-microkinesitherapie.de](http://www.verein-microkinesitherapie.de)

### Literatur & Hinweise

- [1] Leitlinie für die ärztliche Begutachtung von Menschen mit chronischen Schmerzen („Leitlinie Schmerzbegutachtung“): Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie, 5. Version 2023, AWMF-Registernummer 187-006
- [2] [www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de)
- [3] [www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/gynaekologische-und-urologische-erkrankungen/was-versteht-man-unter-einer-reizblase-ueberaktive-blase-2017304?tkcm=ab](http://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/gynaekologische-und-urologische-erkrankungen/was-versteht-man-unter-einer-reizblase-ueberaktive-blase-2017304?tkcm=ab)
- [4] Alle beschriebenen Fälle basieren auf den Erfahrungen praktizierender Therapeuten.