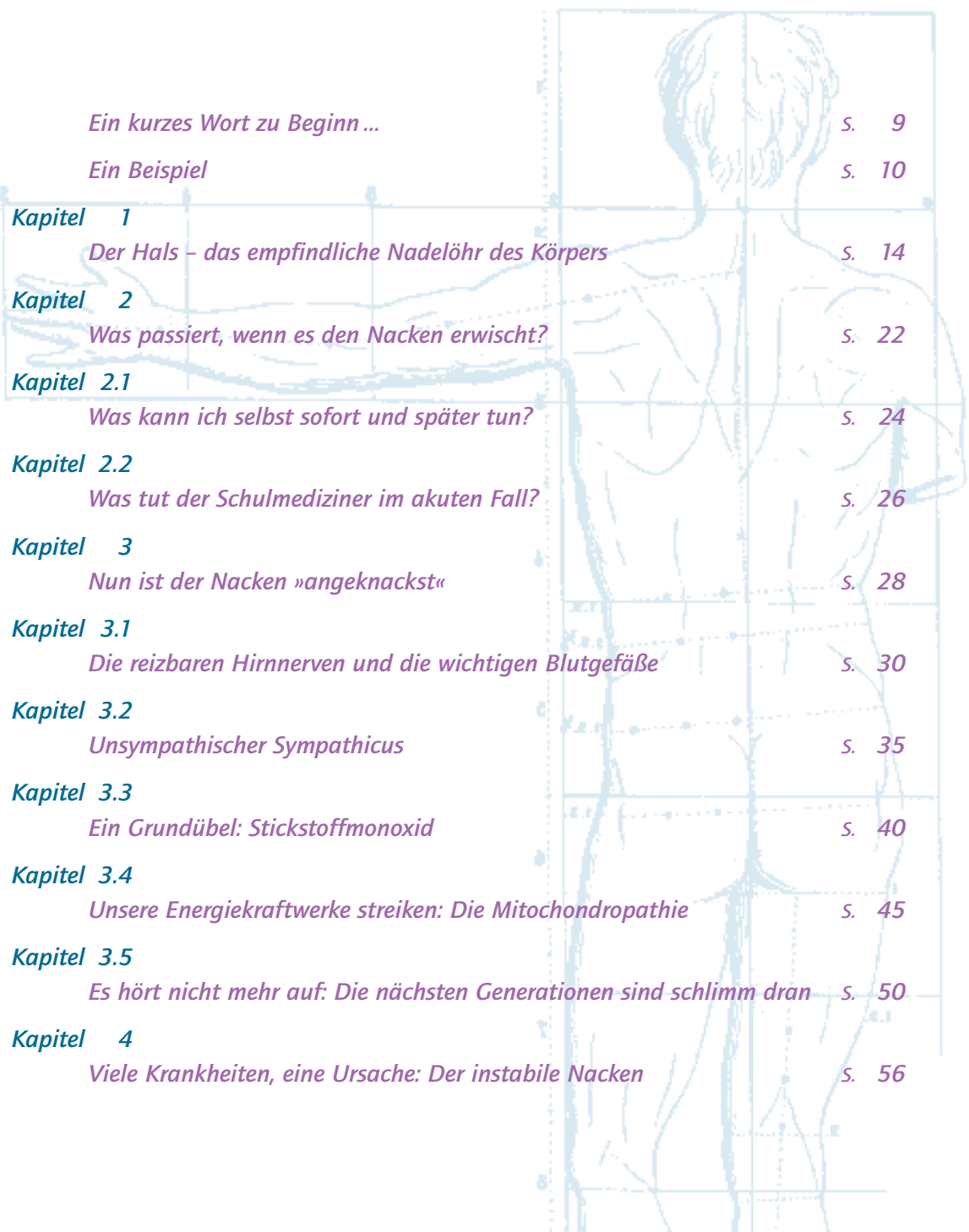


Leseprobe aus: Schwachstelle Genick von Dr. Bodo Kuklinski und Dr. Anja Schemionek. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



*Ein kurzes Wort zu Beginn ...* s. 9

*Ein Beispiel* s. 10

**Kapitel 1**

*Der Hals – das empfindliche Nadelöhr des Körpers* s. 14

**Kapitel 2**

*Was passiert, wenn es den Nacken erwischt?* s. 22

**Kapitel 2.1**

*Was kann ich selbst sofort und später tun?* s. 24

**Kapitel 2.2**

*Was tut der Schulmediziner im akuten Fall?* s. 26

**Kapitel 3**

*Nun ist der Nacken »angeknackst«* s. 28

**Kapitel 3.1**

*Die reizbaren Hirnnerven und die wichtigen Blutgefäße* s. 30

**Kapitel 3.2**

*Unsympathischer Sympathicus* s. 35

**Kapitel 3.3**

*Ein Grundübel: Stickstoffmonoxid* s. 40

**Kapitel 3.4**

*Unsere Energiekraftwerke streiken: Die Mitochondropathie* s. 45

**Kapitel 3.5**

*Es hört nicht mehr auf: Die nächsten Generationen sind schlimm dran* s. 50

**Kapitel 4**

*Viele Krankheiten, eine Ursache: Der instabile Nacken* s. 56

**Kapitel 5**

*Die Krankheiten in ihre Schranken weisen* s. 64

*Die drei starken Säulen der mitochondrialen Therapie und ihre Erfolge*

**Kapitel 5.1**

*Die erste starke Säule: Den Nacken Tag und Nacht stützen* s. 66

**Kapitel 5.2**

*Die zweite starke Säule: Dem NO ein Schnippchen schlagen*

*mit Mikronährstoffen* s. 71

*Schritt 1 der Mikronährstofftherapie: Vitamin B<sub>12</sub>* s. 73

*Schritt 2 der Mikronährstofftherapie: Mineralien und Spurenelemente* s. 76

*Schritt 3 der Mikronährstofftherapie: Vitamine* s. 79

*Schritt 4 der Mikronährstofftherapie: Gesundes Fett* s. 83

*Schritt 5 der Mikronährstofftherapie: Coenzym Q<sub>10</sub>* s. 84

*Und die Ernährung?* s. 86

**Kapitel 5.3**

*Die dritte starke Säule: Vorbeugen ist besser als therapieren* s. 89

**Kapitel 5.4**

*Therapieerfolge und Therapiegrenzen* s. 91

**Anhang**

*Weiterführende Literatur* s. 96

*Adressen* s. 97

*Links* s. 98

*Glossar* s. 98

*Sachregister* s. 107



## *Ein kurzes Wort zu Beginn ...*

■ Sie halten nun dieses Buch in Ihren Händen. Hat es Ihnen Ihr Therapeut empfohlen oder haben Sie es selbst entdeckt, weil Sie auf der Suche nach Lösungen für Ihre »Schwachstelle Genick« sind? Oder haben Sie es von einem Betroffenen geliehen bekommen, weil der vermutet, Sie sind vielleicht auch »so ein Fall«? Letztendlich ist es egal, wie das Buch zu Ihnen gekommen ist, denn wichtig ist nur, was Sie nun damit tun werden. Lesen Sie es und überlegen Sie, ob das hier Dargestellte auch auf Sie zutrifft. Haben Sie Probleme mit Ihrem Nacken? Ist Ihr Genick Ihre schwache Stelle? Leiden Sie unter Gesundheitsproblemen und alle Medikamente und Therapien helfen nur vorübergehend – bis zum nächsten Schub?

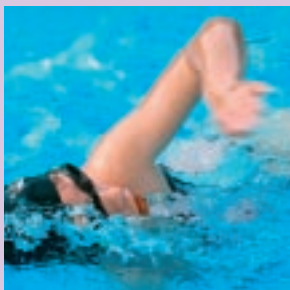
■ Die in diesem Buch vorgestellten Zusammenhänge bei der Entstehung von Krankheiten aufgrund einer Instabilität im Nacken sind nicht die gängige medizinische Meinung. Viele Ärzte lehnen die hier dargestellten Diagnosen und Schlussfolgerungen ab. Dennoch habe ich mit meinem Therapie-konzept den meisten meiner Patienten deutlich helfen können, oft wurden diese sogar wieder ganz gesund. Seien Sie kritisch mit diesem Buch, mit sich selbst und mit Ihrem Therapeuten. Suchen Sie nach den Lösungen, die Ihnen wirklich helfen. Nehmen Sie alle Hinweise Ihres Körpers ernst, auch die, die andere für übertrieben oder hypochondrisch halten. Nur Sie wissen, wie es Ihnen geht, wie sehr Ihre Lebensqualität von Ihren Symptomen eingeschränkt wird und was Sie bereit sind dagegen zu tun. Und auch nur Sie wissen, wann es Ihnen wieder besser geht, welche Maßnahmen Ihnen auf Dauer wirklich helfen und welche nur kurzfristig, gar nicht oder Ihre Leiden sogar noch verschlimmern. Es gelten die alten Worte: »Wer heilt hat recht« – Wie das passiert, ist völlig egal!

■ Ich möchte an dieser Stelle einen Dank an meine Patienten aussprechen. Sie haben es mir durch ihre Fragen, Hinweise, Beobachtungen und mithilfe ihres eisernen Willens zur Verbesserung ihrer Situation ermöglicht, die hier geschilderte Therapie zu entwickeln und die Erfolge mitzuerleben.

*Ich wünsche Ihnen viel interessanten Lesestoff in diesem Buch und eine gute Gesundheit!*

Dr. Bodo Kuklinski, im Juli 2006

## Ein Beispiel



■ Für Petra B. fühlte sich erst alles ganz harmlos an: Sie hatte sich am Nachmittag im Freibad beim Rückenschwimmen verschätzt und war mit dem Kopf kräftig gegen den Beckenrand gestoßen. Der Kopf tat an der Stelle ein bisschen weh, ja, und jetzt brummt er auch, aber sonst? Allerdings war ihr nicht klar, wieso auch die Schulter schmerzte, war sie da auch angestoßen? So ganz genau konnte sie sich

nicht mehr erinnern. Petra hatte sich sowieso gewundert, dass das Becken schon zu Ende war. Aber das hatte sie in letzter Zeit öfter mal gehabt, dass ihr die Erinnerung fehlte und dass sie Dinge tat und später nicht mehr wusste, wie das genau passiert war. Manchmal beschlichen sie deshalb Sorgen, ob das wohl die »Anfänge von Alzheimer« sind, über die sich immer alle lustig machen, wenn jemand in ihrem Bekanntenkreis mal etwas vergessen hatte. Aber sonst funktionierte ihr Kopf doch ganz prima. Sie wusste die meisten Telefonnummern auswendig und beim Kreuzworträtseln mit ihrem Mann war sie immer die Bessere. Und schließlich wird man ja auch älter, mit Anfang 40 geht das eben los...

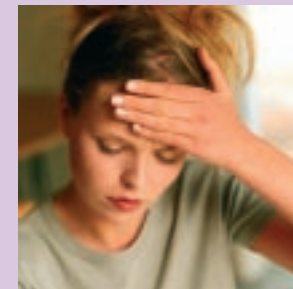


■ Petra B. ging nicht zum Arzt, es war ja weiter nichts passiert. Und man soll sich ja nicht anstellen, das hatte sie schon als Kind gelernt, als sie »Pferdemädchen« war. Da war sie halt wie alle anderen auch ab und zu vom Pony gefallen, aber immer wieder alleine aufgestanden. Sie hatte sich nie etwas gebrochen, aber es hatte schon oft sehr weh getan und lange gedauert, bis sie wieder richtig sitzen und gehen

konnte. Oder als sie als Jugendliche im Handballverein gespielt hat, da war sie auch nicht dauernd zum Arzt gerannt, wenn es beim Spiel mal wieder kräftig zur Sache

gegangen war und sie humpelnd und mit einem blauen und geschwellenen Auge nach Hause kam.

■ Aber in den folgenden Wochen wurde manches anders, so dass Frau B. merkte, dass doch irgendetwas passiert sein musste: Häufiger als früher hatte sie nun Kopfschmerzen, und die schienen sich von Mal zu Mal mehr zu einer Migräne zu entwickeln. Das kannte sie von Ihrer Mutter, die hatte viele Jahre immer wieder mit schlimmen Schmerzen das Bett hüten müssen, manchmal sogar mehrere Tage. Die Tochter hatte aber eigentlich bis dato noch keine Probleme damit gehabt. Petra B. schlief auch nicht mehr so gut wie früher, oft ging ihr nachts die Nase zu, sie wachte davon auf, dass sie kaum noch Luft bekam, tagsüber war sie dann entsprechend gerärdert. Aber damit noch nicht genug: Sie sah Dinge, die nicht da waren, kleine Fliegen oder Mücken, die ihr vor den Augen tanzten, aber wenn sie sie fangen wollte, war nichts da. Auch schliefen ihr die Arme oft ein, das war sehr lästig. Und sie hatte immer öfter Probleme mit Magen und Darm. Nach dem Essen bekam sie einen dicken Bauch und Krämpfe, oft sogar Durchfall. Frau B. fing an, mal dies und mal das vom Speiseplan zu streichen. Aber damit war es auch nicht getan, es ging dann eine Zeit lang besser, dann traten neue Schwierigkeiten auf.



■ Früher hatte sie nur immer Durchfall, wenn sie ihre Regel hatte und die passenden Bauchkrämpfe dazu. Ihr Gynäkologe, zu dem sie schon seit 20 Jahren ging, hatte sie immer getröstet, dass die Schmerzen »später« aufhören würden. Petra B. fragte ihn schon nicht mehr, wann das sein sollte. Sie hatte »ihre« Schmerzen jeden Monat. Vielleicht hatte es ja damit zu tun, dass sie keine Kinder bekommen hatten? Nach drei Fehlgeburten hatten sie und ihr Mann sich gegen Kinder entschieden, weil sie das nicht noch einmal erleben wollten. Ihr Mann hatte sich dann sterilisieren lassen.



## Kapitel 1

# Der Hals – das empfindliche Nadelöhr des Körpers



»Das sitzt mir im Nacken!«

»Halsbrecherisch«

»Den Hals wagen«

»Kopf und Kragen riskieren ...«

»Das bricht mir das Genick!«

»Waghalsig«

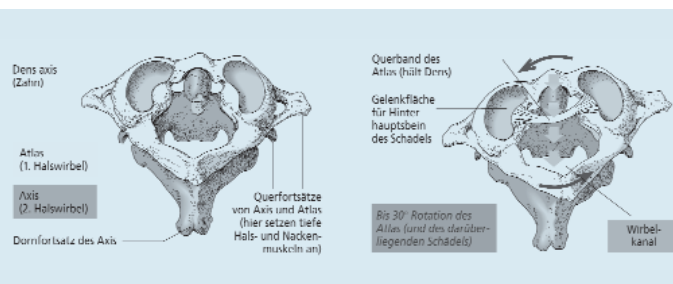
■ Der Volksmund bringt es auf den Punkt: Alle wissen, dass der Hals eine besondere Stelle am Körper ist. Er ist ein »Nadelöhr«. Alle Stränge, die den Kopf versorgen, müssen da durch. Und umgekehrt genauso: Alles was der Kopf dem Körper zu sagen hat, muss durch den Hals hinab. Und daran sehen wir schon, es sind die Blutbahnen und die Nerven, die hier wichtig sind. Sie müssen an dieser engen Stelle genug Platz haben. Wenn das nicht gegeben ist, dann klappt die Kommunikation zwischen Kopf und Körper nicht

richtig und das bekommt dem Menschen gar nicht gut. Auch Luft und Nahrung müssen durch den Hals hindurch, dafür liegt hier die Luft- und die Speiseröhre sowie die Kau- und Schluckmuskulatur. Die Stimme und das Sprechen mit der Zungenmuskulatur sind hier angesiedelt und auch die Schilddrüse hat vorne im Hals ihren Platz. Da kann es schon eng werden.

■ Auf der anderen Seite ist das »Nadelöhr Hals« eine sehr empfindliche Stelle des Körpers: Eine »Sollbruchstelle« könnte man fast sagen. Der Hals muss schmal und beweglich sein, damit der Mensch seine Wahrnehmungsorgane Augen, Ohren und Nase

in alle Richtungen hindrehen kann. Der Kopf und der Rumpf sind viel massiger. Wenn, dann knickt der Körper am Hals zusammen. Bei einem Erwachsenen ist der Kopf bis zu sechs Kilogramm schwer, er kann bei Gewalteinwirkungen »schleudern« und dadurch Bewegungen machen, die in der Stärke und Ausrichtung für ihn so gar nicht vorgesehen sind. Ein unerwarteter, kräftiger Stoß kann ausreichend sein, dass der Körper und der Kopf im Halsbereich mehr klappen, als gesund ist. Bei Kindern und Säuglingen ist das Kopfgewicht zwar geringer, aber die stabilisierenden Muskeln und Bänder sind noch recht schwach. Zum Glück sind sie dafür elastischer als im Erwachsenenalter. Dennoch kann jegliche Knickbewegung auch einem jungen Nacken bedeutsamen Schaden zufügen!

■ Die Halswirbelsäule besteht aus zwei Teilen, die unterschiedlich aufgebaut sind: Die ersten beiden Wirbel, der Atlas und der Axis, bilden die Genickgelenke aus, sie unterscheiden sich von allen anderen Strukturen der Wirbelsäule. Die restlichen Halswirbel (3. bis 7.) sind im Aufbau den Wirbeln der übrigen Wirbelsäule gleich.



■ Der Atlas ist ein breiter knöcherner Ring mit zwei Gelenkflächen. Hier sitzt der Schädel auf, dazwischen entsteht das erste Halswirbelsäulen-Gelenk, das Nickgelenk (»Ja«-Gelenk). Es kann keine »Nein«-Kopfbewegung zulassen.

■ Der schmale ringförmige Axis liegt darunter und hat einen vorne in den Atlas hineinragenden Höcker (Mediziner sagen dazu: Dens axis). Dadurch entsteht das zweite Halswirbelsäulen-Gelenk, das Drehbewegungen möglich macht. Es ist das »Nein-Gelenk«. In diesem Gelenk sind dafür kaum Seit-, Vorder- oder Rückwärtsbewegungen möglich, denn die seitlichen, wenig dehnbaren Bänder fixieren den Dens axis in seiner Position und lassen abweichende Bewegungen nicht zu.

## Ja und Nein

*Wenn Sie nicken, benutzen Sie ausschließlich das erste Genickgelenk. Beim Kopfschütteln hingegen hält das erste Genickgelenk still und das zweite, zwischen Atlas und Axis liegende vollführt die Bewegung.*

■ Eine Bandscheibe existiert zwischen den beiden obersten Halswirbeln nicht, das heißt, die knöchernen Wirbel liegen dicht aufeinander, lediglich durch oberflächlichen Knorpel und Gelenkschmiere gegeneinander geschützt.

■ Die Gelenke zwischen den restlichen Halswirbeln sind in beide Richtungen beweglich und voneinander durch elastische Bandscheiben getrennt. So werden Stöße und Reibung zwischen den Wirbeln abgedämpft.

■ Durch alle Wirbel hindurch führt der Wirbelkanal. Er ist Durchgang für das Rückenmark, das wichtige Nervenleitungen enthält. Der Wirbelkanal bleibt unter normalen Bedingungen bei allen Bewegungen der Wirbelsäule frei.

■ Dasselbe gilt für die seitlich durch und an Atlas und Axis verlaufenden Arterien, die den Kopf versorgen. Sie bringen frisches Blut, z. B. in wichtige Hirnregionen (Kleinhirn, Hippocampus, Hirnstamm, Seh- und Hörzentren) oder in das Innenohr, und dürfen daher nicht beeinträchtigt werden. In der Region um Atlas und Axis liegen weiterhin viele wichtige Nervenstränge und Hirngebiete, auch diese werden durch normale Bewegungen nicht beeinflusst.

■ Da der Hals eine so sensible Stelle des Körpers ist, kann sich im Prinzip jeder noch so kleine Unfall auf das Genick auswirken. Der Nacken muss dabei gar nicht direkt betroffen sein. Es reicht etwa ein Ausrutschen beim Treppab-Gehen. Vielleicht hat unser »Unfallopfer« sogar noch die Hände nicht frei, um sich abstützen zu können. Ein Fuß rutscht von der Stufe, der zweite folgt und damit der ganze Mensch, und er fällt auf den Allerwertesten! Aber das ist nicht alles. In dem Moment, wenn der Körper unsanft aufschlägt, setzt sich die Kraft des Sturzes durch den ganzen Körper nach oben fort. Deutlich wird das daran, dass sich



viele so Verunfallte beim Sturz unwillkürlich auf die Zunge beißen. Oder der Unterkiefer schlägt heftig gegen den Oberkiefer, dabei kann Blut fließen und es kann Zähne kosten. Die ganze Wucht des Aufpralls auf die Treppe kommt im Kopf an und das heißt: Sie kommt auch in den Genickgelenken an! Und die sind einerseits nicht durch weiche Bandscheiben geschützt und andererseits kann die Kopfbewegung durch die Kraft des Sturzes so heftig sein, dass sich die Genickgelenke weiter bewegen, als sie es von Natur aus tun sollten. Und das kann zu kleinen oder auch größeren Rissen in den stabilisierenden Flügelbändern am Axis führen und Schäden der übrigen Bänder, der Gelenkknorpel oder Verreißen der umliegenden, stabilisierenden Muskulatur auslösen. Die Halswirbelsäule wird instabil.



■ Der hier beschriebene Hergang ist keine Seltenheit, sondern ein häufig vorkommender Unfall des Alltags! Und danach geht man selten zum Arzt. Ebenso nach vielen anderen »kleinen« Unfällen: Das Baby fällt vom Wickeltisch, das Schulkind vom Klettergerüst, das Kleinkind zieht ein schweres Buch aus dem Regal, das auf seinem Kopf landet, man rutscht auf den nassen Fliesen im Badezimmer aus, und ... und ... Die Liste kann fast unendlich lang fortgeführt werden. Und natürlich gehören Sportunfälle beim Mannschaftssport, Ski- und Snowboardfahren, beim Reiten, in der Leichtathletik und vieles mehr ebenfalls auf diese Liste, alle wirken auch auf die Genickgelenke.

■ Laut Mikrozensus von 2003 (Statistisches Bundesamt, [www.destatis.de](http://www.destatis.de)) gab es bei 0,7 % der befragten Deutschen, die Angaben zu ihrer Gesundheit gemacht hatten, Unfälle mit Krankheitsfolgen. Legt man diesen Wert an, so sind das – bei einer Bevölkerungszahl von ca. 82.500.000 Personen – 577.500 Menschen, die statistisch im Jahr 2003 durch Unfälle krank waren. Alle Unfälle, die nicht direkt ein Kranksein nach sich zogen, sind da nicht mitgerechnet.

■ Oder anders: Bei einer Befragung von deutschen Krankenhäusern gaben 516 Kliniken an, dass sie jährlich insgesamt ca. 84.000 Patienten wegen »Schleudertraumen« nach einem Pkw-Crash behandeln. Aber der Pkw-Unfall ist ja nur eine Möglichkeit, das Genickgelenk im Hals zu schädigen. Wie viele Menschen sind das, wenn die Patientenzahlen aller Kliniken in Deutschland einbezogen wären? Nun kann man durch vorsichtiges Hochrechnen der Zahlen abschätzen, wie viele Menschen vermutlich schon Schäden im Genickgelenk haben. Wir sind sozusagen eine Nation der Halswirbelsäulengeschädigten! Oder



hatten Sie noch nie einen »Knacks« im Nacken? Denken Sie mal darüber nach ... Ist Ihnen mal etwas Schweres auf den Kopf gefallen? Hatten Sie einen Fahrradunfall oder reiten Sie? Sind Sie beim Sport böse gefoult worden oder haben einen Ball an den Kopf bekommen? Spielen Sie Fußball und vollführen dabei Kopfbälle? Und noch eine oft vernachlässigte Möglichkeit für einen »Knacks« im Genick gibt es: Operationen in Vollnarkose. Der Kopf des Patienten wird dabei nach hinten gebogen und das Genick unnatürlich stark gedehnt. Wenn dann schon kleine Vorschäden da sind, kann eine Operation sogar Auslöser für massive Symptome sein.

■ Petra B. vom Anfang dieses Buches ist auch ein Beispiel dafür, dass an ihrem Hals etwas nicht mehr stimmt. Die vielen kleinen Unfälle in ihrer Kindheit und Jugend haben auch auf die »Schwachstelle Genick« gewirkt und sie geschädigt. Da war der Schwimmunfall nur noch der letzte Tropfen in ein schon fast volles Fass. Nun läuft in ihrem Hals etwas schief und die Auswirkungen auf ihren Körper sind unübersehbar.



■ Mögliche Gewalteinwirkungen, die zu Schäden der Halswirbelsäule führen können:

- Unfälle mit dem Pkw – insbesondere die Auffahrunfälle, da der Kopf oft zur Seite gedreht wird, um die Vorfahrt zu achten, und die Kraft gleichzeitig von hinten wirkt.
- Ballsportarten, wenn der Kopf unerwartet von einem Ball getroffen wird, aber auch beabsichtigte Kopfbälle bei Fußballern.
- Kraftvolle, unerwartete Stöße (beim Sport angerempelt zu werden, Schubsen auf dem Schulhof, angefahren zu werden o. Ä.).

- Stürze, bei Kindern vom Wickeltisch, Klettergerüst oder auf Treppen etc., aber auch im Jugend- und Erwachsenenalter, besonders auch Stürze auf das Steißbein, die sich in den Nacken fortsetzen. Hier ist das Inlineskaten sowie das Ski- oder Eislaufen besonders hervorzuheben, da die Stürze häufig auf dem »Hosenboden« enden, aber auch der Reitsport bringt viele Verletzte hervor.
- Schweres und plötzliches Heben (»Verheben«), vor allem bei Menschen, die körperlich schwer arbeiten, z. B. auf dem Bau, in Pflegeberufen oder in der Landwirtschaft.
- Gegenstände, die auf den Kopf fallen oder gar in den Nacken fliegen (Frisbee, Bumerang, Drachen etc.).
- Vollnarkosen.



■ Die Liste kann je nach Fantasie noch weiter verlängert werden. Fragen Sie mal innerlich Ihren Nacken, vielleicht können Sie sich ja auch ein paar Situationen vorstellen, die die Halsregion belasten?

■ Auch häufige kleine Belastungen können langfristig Schäden verursachen, insbesondere, wenn schon Vorschädigungen, z. B. aus der Kindheit, bestehen und die Nackenmuskulatur nur schwach ausgebildet ist, so z. B. das ständige, falsche Sitzen am Monitor, womöglich mit aufgestütztem Kopf oder die immer wiederkehrende Kopfdrehung der Verkäuferin an der Kasse.

