

# CHRONISCHE ERKRANKUNGEN RÜCKGÄNGIG MACHEN

EIN LEITFADEN AUS DER  
NATURHEILKUNDE

**BAND 1: A-D**



DR. MATTHIAS MEIER

impulse   
health media

DR. MATTHIAS MEIER

Chronische Erkrankungen  
rückgängig machen - Band I: A-D

*Ein Leitfaden aus der Naturheilkunde*

*Auszug*

*Veröffentlicht von Dr. Matthias Meier 2021*

*© 2021 Dr. Matthias Meier*

*Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder auf andere Weise vervielfältigt, gespeichert oder übertragen werden. Es ist illegal, dieses Buch zu kopieren, auf einer Website zu veröffentlichen oder auf andere Weise ohne Erlaubnis zu verbreiten.*

*Dr. Matthias Meier übernimmt keine Verantwortung für das Fortbestehen oder die Richtigkeit von URLs für externe oder fremde Internetseiten, auf die in dieser Publikation verwiesen wird, und garantiert nicht, dass Inhalte auf solchen Websites korrekt oder angemessen sind oder bleiben.*

*Erste Ausgabe*

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	v
1 Einführung in das zentrale Nervensystem	1
2 Achalasie	29
3 Achillessehnenbeschwerden	37
4 ADS/ADHS	44
5 Akne	61
6 Akromegalie	65
7 Alkoholabhängigkeit	78
8 Allergien	82
9 Alopezie (Haarverlust)	95
10 Alpträume	98
11 ALS	100
12 Altersflecken	108
13 Amenorrhö	115
14 Aneurysma	121
15 Anorexie (Magersucht)	130
16 Arteriosklerose (Atherosklerose)	134
17 Arthrose	142
18 Asthma	149
19 Atemnot	158
20 Atopische Dermatitis (Neurodermitis)	161
21 Autismus	166
22 Autoimmunerkrankungen	176
23 Azospermie	189
24 Bandscheibendegeneration-/vorfall	193
25 Bauchschmerzen	206

26	Bettnässen (Enuresis)	217
27	Bipolare Störung	219
28	Blähungen	228
29	Blasenentzündungen	231
30	Blinddarmentzündung	234
31	Bluthochdruck	238
32	Bruxismus	248
33	Bulimie	251
34	Burn-out	258
35	Bursitis (Schleimbeutelentzündung)	264
36	Cholesterin	266
37	Chronische Müdigkeit / CFS	276
38	Colitis	291
39	COPD	294
40	CRPS	306
41	Demenz	314
42	Depression	322
43	Diabetes	341
44	Divertikulitis	351
45	Down-Syndrom (Trisomie 21)	355
46	Dupuytren Kontraktur	358
47	Durchfall	360
48	Dyslexie	363
49	Dysmenorrhoe	366
50	Dyspepsie (Sodbrennen)	369
	<i>Quellen</i>	385
	<i>Über den Author</i>	432
	<i>Mehr von Dr. Matthias Meier</i>	433

# Vorwort

Die Medizin ist heutzutage unglaublich kompliziert geworden. Hightech und eine scheinbar unüberwindbare Menge an notwendigem Wissen machen es dem medizinischen Laien praktisch unmöglich, sich selbst ein vernünftiges Bild über die Möglichkeiten der Therapieoptionen und deren Sinn (oder Unsinn) zu machen, um eine entsprechende Symptomatik zu lindern. Die moderne Schulmedizin mit all ihren technischen und chemischen Möglichkeiten ist in den letzten ca. 120 Jahren zur dominierenden Art der Behandlung geworden, und Milliarden Menschen begeben sich, unabhängig ihrer Beschwerden, in die Hände von Ärzten, die mindestens 6 Jahre Medizin studiert haben müssen und meistens 5 Jahre oder mehr Zeit in eine Facharztausbildung investiert haben.

Vor dieser Zeit waren verschiedene Naturheilverfahren der allopathischen Medizin sowohl an Wirksamkeit als auch an Beliebtheit in der Bevölkerung deutlich überlegen. Vor 1900 wurde die heute so gefeierte Medizin teilweise sogar argwöhnisch betrachtet und von einem Teil der Bevölkerung sogar abgelehnt, da sie nur die Symptome behandelte, aber Heilung nicht mehr im Fokus stand, ganz im Gegensatz zu den damals zur Verfügung stehenden anderen Heilpraktiken. Der Kampf zwischen Naturheilkunde und allopathischer Medizin ging nach Investitionen der Milliardäre John D. Rockefeller

und Andrew Carnegie in letztere sowie eine deutliche Veränderung der Universitätslandschaft in den USA, und damit einhergehend eine Änderung der Lehre von Medizin im Allgemeinen, zugunsten der Chemie und der operativen Medizin aus. Pharmafirmen wurden gegründet, und die moderne Medizin begann sich immer deutlicher von der Konkurrenz abzusetzen, um den Gesundheitsmarkt zu dominieren. Der Trend in der heutigen Gesellschaft scheint aber wieder einen kleinen Schritt zurück zur Natur zu wagen. Immer mehr chronisch kranke Menschen sind ein Zeugnis dessen, dass unser Gesundheitssystem dabei ist, zu versagen. Mehr Medikamente, immer ausgefeiltere Operationsmethoden und mehr Impfungen gehen scheinbar auch mit mehr Rheuma, Arthrose, Rückenschmerzen, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Krebs, Parkinson und andere Erkrankungen einher, die in unserer Gesellschaft so vorherrschend sind wie noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit.

Wir können alle dankbar sein für die Notfallmedizin, die ihre Leistungsfähigkeit bei akuten Problemen wie Verletzungen, schweren Infektionen und lebensbedrohlichen Zuständen immer wieder unter Beweis stellt. Für chronische Erkrankungen aller Art gibt es in der heutigen Medizin jedoch keine ursachenbetonte Behandlungsmöglichkeit.

Dieses Nachschlagwerk soll dem Leser eine kleine Hilfe sein, seine gesundheitliche Lage selbst zu beurteilen und in die Lage zu versetzen, etwas dagegen zu unternehmen. Die Ausführungen dienen vor allem der Informationsvermittlung, sollen und können jedoch nicht den persönlichen Gang zum Arzt ersetzen. Der Inhalt ist das Ergebnis von 23 Jahren Ausbildung,

Fortbildung, Forschung und praktischer Tätigkeit, kann aber kein Anspruch auf Vollständigkeit darstellen. Die einzelnen Erkrankungen werden aus physiologischer Sicht beschrieben und Ansätze vermittelt, diese rückgängig zu machen. Nicht alle diagnostischen und therapeutischen Methoden der modernen Medizin können hier beschrieben und erläutert werden. Da der Autor keine Expertise für alle Erkrankungen beansprucht, werden sie anhand der eigenen Praxiserfahrungen dargestellt, was bedeutet, dass nicht alle Erkrankungen in gleichem Ausmaß behandelt worden sind. In einigen Fällen werden Studien und die logischen Schlussfolgerungen der bisherigen Ergebnisse auf andere Erkrankungen übertragen. Und obwohl für die einzelnen Erkrankungen Studien herangezogen werden, um die Wissenschaftlichkeit des Inhalts zu unterstützen, wird für die Erklärungen auch eigenes Bildmaterial integriert, welches einen individuellen Blickwinkel auf persönliche Patienten geschichten mit sich bringt. Die eigene Erfahrung in der Praxis mit neuartigen und teilweise in der modernen Medizin nicht bekannten Ansätzen werden dem Leser mit einfachen Worten dargelegt, sodass einfach nachzuvollziehen ist, wie sich die Gedankengänge bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen von Symptomen unabhängig machen und mehr die Ursachen in den Fokus gerückt werden. Denn eine Heilung ist nicht Bestandteil der Strategie der Medizin. Es geht um Therapie und Einhaltung von Standards, die von Spezialisten erarbeitet werden, die sich jedoch nur mit einem kleinen Teil des Körpers beschäftigen und so niemals einen ganzheitlichen Ansatz vertreten oder gar verstehen können. Je näher man den Details kommt und je mehr man sich mit einzelnen Puzzleteilen beschäftigt, desto mehr verliert man das ganze Bild aus den Augen. Heutzutage dominieren

Spezialisten den Markt, die sich mit einer Erkrankung oder mit einem kleinen Bereich des Körpers auskennen, jedoch die Zusammenhänge zu vielen damit verbundenen Bereichen nicht überblicken. Eine ganzheitliche Betrachtung von der Entstehung und Erhaltung von chronischen Erkrankungen zeigt eine andere Perspektive, aber gibt auch Hoffnung auf eine Umkehr der Problematik und kann Wege aufzeigen, die dem Menschen einer Heilung näherbringen. Es ist eine Perspektive, die nach Auffassung des Autors in der Medizin heute verloren gegangen ist und dringend einer differenzierten Betrachtungsweise bedarf. Wir erreichen nämlich eine Ära, die für das Überleben des Menschen als Spezies entscheidend sein wird. Es wächst bereits eine Generation heran, für die prognostiziert wird, dass sie ihre Elterngeneration nicht überleben wird – eine erschreckende Aussicht für alle. Es ist mehr als klar, dass die Medizin und unser Gesundheitssystem die Entstehung von chronischen Krankheiten weder verhindern kann noch möchte. Auch sogenannte „Vorsorgeuntersuchungen“, die immer wieder propagiert werden, tun nichts, um den Entstehungsprozess zu verhindern, es geht lediglich um eine frühere Diagnosestellung und um frühzeitig eingreifen, und therapieren zu können. Erst die Kumulation von Umweltbelastungen, unvorteilhafter Ernährung, chemischem Stress, emotionalem Stress und funktionellen Einschränkungen des zentralen Nervensystems kann zu einer Dysregulation von Gelenken, Hormondrüsen, Muskeln, Faszien, Organen etc. führen.

Sogar der alte Hippokrates wusste schon:

„Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.“ – Hippokrates (um 460-370 v. Chr.)

Aber die Kunst sollte es doch sein, chronische Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen und den Menschen möglichst ein gesundes, langes und fröhliches Leben zu ermöglichen. Wenn doch eine Erkrankung in das Leben eingetreten ist, so ist es immer von Vorteil herauszufiltern, welche Umstände bei der Entstehung eine Rolle gespielt haben. Denn dann wird man einen Ansatz finden, wie man sie wieder rückgängig machen kann, ohne Medikamente, Spritzen oder Operationen. Denn der Mensch ist, wie alle Säugetiere, ein selbstheilender Organismus. Die Biologie von lebenden Wesen ist dazu programmiert, ständig Gewebe zu heilen, daher muss man nur wissen, wie man sich dieses unglaubliche Potenzial zunutze machen kann. Dann sollte es möglich sein, ca. 97 % aller chronischen Erkrankungen rückgängig zu machen. Dieses Lexikon soll einen Beitrag dazu leisten, diese Schwäche zu verbessern und damit eine Lücke zu füllen, die schon zu lange in unserem Medizinsystem besteht.

# Einführung in das zentrale Nervensystem

Es dürfte bekannt sein, dass sich unser Zentrales Nervensystem als Gehirn und Rückenmark im Schädel und in der Wirbelsäule sowie teilweise im Becken befindet. Das Gehirn mit seinen geschätzten 86 Milliarden Zellen steuert alle Stoffwechselprozesse des menschlichen Körpers, sei es Gelenkstoffwechsel, Herzschlag, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterinlevel, Verdauung, Hormonausschüttung, Immunsystem, Emotionen und vieles mehr. Der gesamte Prozess ist so unglaublich komplex, dass fraglich ist, ob wir jemals die Details in ihrer Gesamtheit verstehen können. Es ist in diesem Fall aber ausreichend zu wissen, dass das Gehirn unser zentraler Rechner ist, der die Kontrolle über Organe, Gelenke, Muskeln, Hormondrüsen, Haltung und Verarbeitung von Emotionen besitzt. Es kommuniziert über das Rückenmark und die daraus zwischen den Wirbelkörpern entspringenden Nervenwurzeln mit dem jeweiligen Organ. Diese Kommunikation geht in beide Richtungen, sodass das Gehirn auch ständig über die Stoffwechsellaage aller Bereiche informiert ist. Diese

Verbindung ist essenziell für Gesundheit und sollte bei dem Stichwort „Gesundheitsprävention“ allen anderen Faktoren gegenüber eine Priorität genießen. Denn der Mensch ist, wie alle anderen Lebewesen ebenfalls, ein selbstheilender Mechanismus. Wenn die Haut verletzt wird, heilt sie ganz ohne äußere Intervention. Wenn ein Knochen bricht, kann er ebenfalls von allein zusammenwachsen. Aber auch alle anderen Bereiche unseres Körpers haben eine angeborene, inhärente und von der Natur vorgeschriebene Tendenz zur Regeneration, die es ermöglicht, dass der Mensch ein Lebensalter von bis zu 120 Jahren erreichen kann, wenn die biologischen Funktionen des Körpers nicht gestört werden. Beispielsweise regeneriert die Haut in etwa 6 Wochen, der Darm in etwa 8 Wochen und Knochenzellen werden etwa einmal im Jahr ersetzt. Dieser Regenerationsrhythmus ist in unsere Genetik integriert und sorgt für eine strukturelle wie funktionelle Intaktheit unseres Körpers, wie er für das Leben auf diesem Planeten nach Jahrmillionen der Evolution geschaffen wurde. Alles, was dieses zentrale Nervensystem stützt und stärkt, wird den Menschen in Richtung Gesundheit schieben, und alles, was dieses System schädigt oder einschränkt, wird den Menschen einer Erkrankung näherbringen.

In diesem Kapitel soll nun ein kleiner Einblick in dieses faszinierende, zwar unglaublich komplizierte, aber trotzdem im Konzept einfach zu verstehende System gegeben werden. Es bildet die Grundlage für das Verständnis von Entstehungsmechanismen der vielen chronischen Erkrankungen, die unsere Spezies heute plagt.



*Bild 1: Das zentrale Nervensystem (Quelle: Adobe Stock - SciePro)*

Das zentrale Nervensystem baut sich aus verschiedenen Komponenten auf: das Gehirn, das Rückenmark und das autonome

Nervensystem.

Das Gehirn ist unser Zentralkommando, das alles überwachende und omnipotente Zentrum. Von hier gehen alle Signale zu den jeweiligen Körperregionen, und hier enden alle Rückmeldungen von denselben. Jede Stellung jedes Muskels und jedes Gelenks wird sofort registriert und auf den Grad genau ausgerechnet und ggf. gegengesteuert, um eine möglichst aufrechte Haltung und eine präzise Koordination aller Bewegungsabläufe zu gewährleisten. Jedes Hormon wird Mikrogramm-genau ausgeschüttet und stressadaptiert vermehrt oder vermindert. Alle Sinneseindrücke werden blitzschnell weitergeleitet und sowohl logisch als auch emotional verarbeitet, es entstehen Erinnerungen und Gefühle, und das vegetative Nervensystem reagiert mit erhöhtem Herzschlag, veränderte Verdauung, Anpassung der Atmung und vieles mehr. Am Temporallappen des Gehirns gibt es eine große Furche, die den vorderen und hinteren Teil des Lappens teilt. Der vordere Teil, Gyrus präcentralis, ist in seinen Zellanteilen nach Körperregion aufgeteilt und dient der motorischen Steuerung. Von hier aus werden motorische Signale ausgesendet und enden direkt am Muskel. Hinter der Furche ist der Gyrus postcentralis, der ebenfalls nach Körperregion aufgeteilt und für die Sensibilität zuständig ist und als Ziel von Signalen dient, die von der Peripherie nach zentral geschickt werden.

Die rechte und die linke Hemisphäre des Gehirns sind mit einer Art Brücke verbunden, sodass Informationen ausgetauscht werden können. Im Zwischenhirn befinden sich Thalamus und Hypothalamus, die jeweils für Bewusstsein, Sinnesein-

drücke weiterleiten (Thalamus) und Hormonproduktionsstätte sowie Zentrum für Kreislauf, Atmung, Temperaturregelung und Schlaf-Wach-Rhythmus (Hypothalamus) wichtig sind. Im Mittelhirn werden viele Informationen verarbeitet und weitergeleitet, die mit Bewegungen zu tun haben. Augenbewegungen werden von hier kontrolliert, und die Substantia nigra (schwarze Substanz) sorgt für Dopaminausschüttung, die durch Bewegung stimuliert wird, und beispielsweise bei Parkinson- Patienten in ihrer Funktion beeinträchtigt ist. Das Mittelhirn zählt bereits zum Hirnstamm, was phylogenetisch einen sehr alten Anteil des Gehirns darstellt und sich im Laufe der Evolution des Menschen, im Gegensatz zum Großhirn, kaum verändert hat.



*Bild 2: Das Gehirn (Quelle: Adobe Stock - SciePro)*



*Bild 3: Das Gehirn im Querschnitt (Quelle: Adobe Stock - SciePro)*

Das Rückenmark ist die Verlängerung des Hirnstamms und ist praktisch die Autobahn für Nervensignale in den Körper und transportiert alle Signale vom Gehirn überallhin (bis auf die Hirnnerven selbst, die Augen, Ohren, Innenohr, Zunge und Schlund, Gesicht etc. steuern). Die Nervensignale erreichen eine Geschwindigkeit von bis zu 120 Meter pro Sekunde, andere Nerven sind deutlich langsamer. Sie kennen das: Sie stoßen sich den Zeh an der Bettkante, lassen etwas auf ihn fallen oder klemmen ihn in der Garagentür ein. Sie wissen, was gleich kommt, aber der Schmerz lässt noch 1-2 Sekunden auf sich warten. Die Nerven, die dieses Signal senden, leiten es mit einer Geschwindigkeit von nur 1-2 Meter/Sekunde weiter, was dementsprechend lange dauert, bis es im Gehirn

registriert wird. Daher der verzögert einsetzende Schmerz. Die Geschwindigkeit der Weiterleitung hängt vom Nerventyp ab. Manche sind von einer Nervenscheide umgeben, die kleine Einschnürungen besitzt. Die elektrischen Signale springen dann von Ring zu Ring und erreichen damit die höchsten Geschwindigkeiten. Nervenscheiden bestehen hauptsächlich aus Cholesterin und werden bei der Erkrankung „Multiple Sklerose“ in ihrer Struktur vom eigenen Immunsystem geschädigt. Das Rückenmark gibt zwischen den Wirbeln kleine Nervenwurzeln ab, die nach rechts und links abbiegen und einzelne Körperareale mit Signalen versorgen und diese wieder zurücktransportieren, sodass das Gehirn zu jeder Zeit über alle Prozesse im Körper informiert ist.

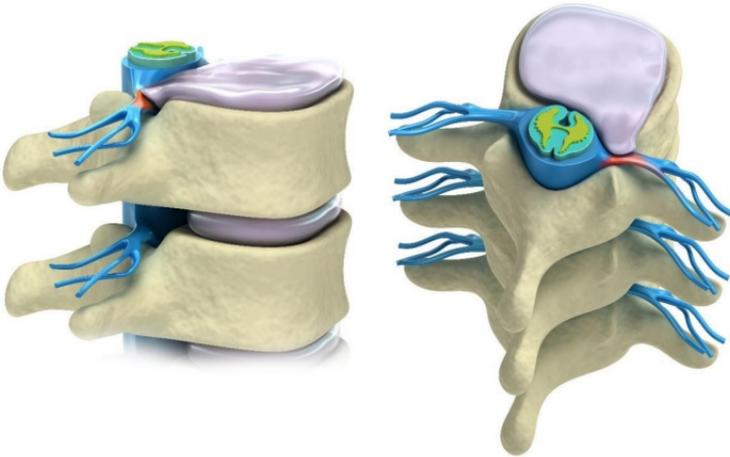
Die Nervenwurzeln geben aber auch vegetative Nervenfasern ab, die Stoffwechsel kontrollieren und eine Adaptation der Signalintensität an die Umgebung ermöglichen. An der Brustwirbelsäule verbinden sich die großen vegetativen Zentren zu Längssträngen, die unter den Rippengelenken rechts und links bis zur oberen Lendenwirbelsäule den sogenannten „sympathischen Grenzstrang“ bilden. Dies ist unser Stresssystem und reagiert auf Stress jeglicher Art mit Änderung von Hormonproduktion und Energieangebot, um den Körper in Notfallsituationen am Leben zu erhalten (erhöhter Herzschlag, erhöhter Blutzucker und Cholesterin, schnellere Atmung, erhöhter Muskeltonus der kleinen Wirbelmuskeln, Weitung der Bronchien, Reduktion von Verdauung und Schilddrüsenfunktion, um nur einige zu nennen). Diskrete Änderungen sind aber physiologisch und ändern sich innerhalb von Sekunden, Minuten oder im Laufe eines Tages, von Tag zu Tag und von Woche zu Woche, sodass ständige automatische

Anpassungen anhand der Umstände vollzogen werden können. Vom Hirnstamm und aus dem Steißbein kommen die großen parasympathischen Nerven, die wie ein Gegenspieler des Sympathikus fungieren. Sie fördern Schlaf, Verdauung und Heilung sowie Wachstum durch Stimulierung der Schilddrüse.

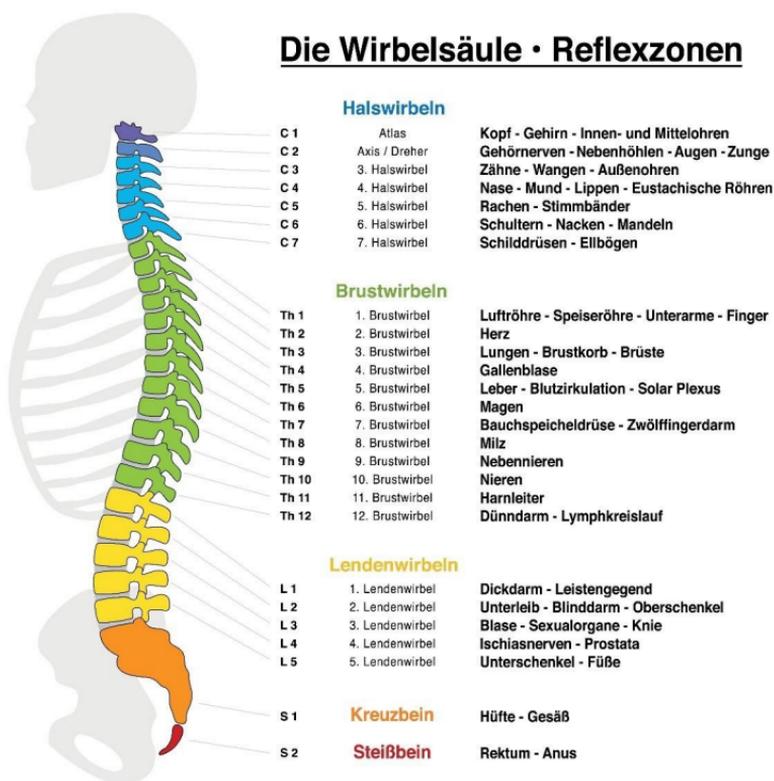
Wer kennt es nicht? Eine kleine Drehung oder eine Bückbewegung und plötzlich schießt es in den Nacken, ein stechender Schmerz zwischen den Schulterblättern oder an der tiefen Lendenwirbelsäule. Was ist es, das uns diese Misere beschert, die Tage oder Wochen braucht, um wieder zu verschwinden, und hat es eine tiefere Bedeutung? Kann man es abwarten oder sollte man es behandeln lassen?

Blockierungen an der Wirbelsäule in all ihren Abschnitten führen zu einer gestörten Biomechanik, was die Beweglichkeit der kleinen Wirbelsegmente einschränkt, Druck auf die Bandscheiben ausübt und deren Ernährung reduziert, und sie können die Weiterleitung von Nervensignalen stören. Dies ist eine entscheidende Erkenntnis, da die Nervenwurzeln Signale für Stoffwechsel der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Organe und Hormondrüsen weiterleiten. Eine dauerhaft gestörte Weiterleitung kann somit zu einer chronischen Erkrankung in dem Versorgungsgebiet des Nerven führen (beispielsweise Schwindel bei Blockierungen der oberen Halswirbelsäule, Herzrhythmusstörungen bei Blockierungen der oberen Brustwirbelsäule oder Kniearthrose bei Blockierungen der mittleren Lendenwirbelsäule und vieles mehr). Eine Blockierung ist ein Schutzmechanismus des Gehirns, um bestimmte Wirbelsegmente davor zu bewahren, zu sehr in eine Fehlstellung zu geraten, beispielsweise nach einem Unfall oder bei ständigen

Fehlhaltungen im Alltag. Muskeln, die die einzelnen Wirbel stabilisieren, bekommen das Signal, sich zu kontrahieren und anzuspannen. Das schützt zwar das Segment vor weiterer Fehlstellung, bedeutet aber auch eine Verschlechterung der bereits eingeschränkten Biomechanik und einen physischen, mechanischen Stress für das zentrale Nervensystem. Um optimal zu funktionieren, ist es wichtig, dass Schädel und Wirbelsäule mit Becken in ihrer physiologischen Struktur und Stellung unbeeinträchtigt sind und bleiben. Ein Auffahrunfall oder ein Sturz, ein Schlag auf den Hinterkopf oder andere als banal gewertete Ereignisse sowie täglich eingenommene Fehlhaltungen können die gesunde Biomechanik der Wirbelsäule verändern, auch wenn keine Fraktur oder Bandscheibenschäden festgestellt werden können. Schutzblockierungen verursachen eine zwar minimale, aber für die Physiologie bedeutsame Seitneigung, Kompression und Rotation des Wirbels, die dadurch die Bewegung der Bandscheibe einschränken, den Druck verstärken und die Nährstoffzufuhr zur Bandscheibe vermindern. Wenn diese Situation nicht gelöst wird, kommt es langfristig zu Verformungen der Wirbelsäule und weiteren Degenerationen von Bandscheiben und Arthrose in den Wirbelgelenken. Das führt auch dazu, dass die Nerven, die aus diesen Segmenten herauskommen immer mehr unter Druck oder Spannung geraten, was eine Weiterleitung des Nervensignals vermindert. Die Nerven haben verschiedene Aufgaben, zu denen Motorik, Sensibilität, inklusive Schmerz und Stoffwechselsteuerung, gehören. Diese Zuordnung von Nerven und peripheren Gelenken, Organen, Hormondrüsen, Muskeln und Faszien ist gut dokumentiert und ist für alle Menschen gleich.



*Bild 4: ein Wirbelsegment mit dargestelltem Bandscheibenvorfall und Kontakt mit der Nervenwurzel (Adobe Stock – Alexandr Mitiuc). Die Nervenwurzeln entlassen jeweils drei weitere Wurzeln, die Signale für Motorik, Sensibilität und Stoffwechselfunktion zuständig sind.*



*Bild 5: Die Reflexzonen/Organzuordnung (Adobe Stock – Peter Hermes Furian)*

Da die einzelnen Nervenwurzeln aus der Wirbelsäule bei allen Menschen den gleichen Verlauf und das gleiche Zielorgan haben, ist es leicht, einzelne Fehlstellungen einer Symptomatik zuzuordnen und dementsprechend zu behandeln.

Um Ursachen von Erkrankungen zu verstehen ist die Anatomie und Funktion unseres „autonomen Nervensystems“ ganz entscheidend. Man kann sich das autonome Nerven-

system ähnlich einer lebendigen Batterie in uns vorstellen, die Stoffwechsel, Energielevel, Schlafbedürfnis und -qualität, Verteilung von Durchblutung, Durchmesser unserer Pupillen und Bronchien, Funktion von Organen, Hormonhaushalt und vieles mehr kontrolliert. Sie kann aufgeladen sein oder fast leer, und Stress und Erholung sind von einer Balance der beiden Gegenspieler abhängig: dem Sympathikus und Parasympathikus. Das sympathische Nervensystem ist unser Stresssystem und überlebenswichtig in bedrohlichen Situationen. Typische „sympathische“ Reaktionen sind: Erhöhung des Herzschlags und dessen Bereitschaft für Rhythmusstörungen, des Blutdrucks, Cholesterinlevels und der Fettsäuren sowie Glucose (Zucker) im Blut, Erniedrigung der Schilddrüsenaktivität, Verschlechterung der Verdauung und der Schlafqualität, Erhöhung von Entzündungsreaktionen, Schwächung des Immunsystems und die Erhöhung der Spannung der kleinen Wirbelmuskeln. Dies sind alles natürliche Reaktionen auf eine Stresssituation, wobei der Körper nicht zwischen emotionalem, chemischem oder körperlichem/mechanischem Stress unterscheidet. Er antwortet immer mit entsprechenden Reaktionen auf autonomer Ebene, und das ist in diesem Zusammenhang von Bedeutung. Normalerweise sollte die akute Stresssituation irgendwann nachlassen und dementsprechend die einzelnen Reaktionen verschwinden, wenn aber der Stress chronifiziert, ist das ein Problem. Die Konstellation erhöhter Blutdruck, Rhythmusstörungen, erhöhtes Cholesterin und Blutzucker (Diabetes), niedrige Schilddrüsenwerte, schlechte Verdauung (Reizdarm Syndrom), chronische Entzündungsreaktionen (Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Parkinson, Arthrose, Rheuma etc.), Spannung an der Wirbelsäule (Rückenschmerzen,

Bandscheibenvorfall, Migräne, Tinnitus, Hexenschuss etc.) und eingeschränkte Schlafqualität betrifft sehr viele Menschen. Die übliche Behandlung sieht vor, dass der Arzt ein Blutdruck medikament, Cholesterinsenker, Schilddrüsenhormone, Abführmittel, Entzündungshemmer, Hormone, Schmerzmittel und Schlafmittel verschreibt. Ohne Medizin studiert zu haben, wird man nun aber verstehen, dass die Ursache für die Veränderungen nicht behandelt oder gar abgefragt wurde. Denn die verschiedenen Formen des Stresses sind weiterhin vorhanden und werden im Laufe der Zeit nicht von selbst weniger. Dies lässt unweigerlich die Frage aufkommen: sind die genannten Reaktionen einzelne Erkrankungen oder gemeinsam als Ausdruck einer autonomen Dysbalance zu bewerten, die sich bei jedem Menschen anders manifestieren? Die einzelnen Symptome zu behandeln kann eine Erleichterung für den Menschen bringen, wird aber keine Gesundheit mit sich bringen. Von großem Wert wäre es, die Ursache des autonomen Stresses zu finden und zu beseitigen. Das Symptom sollte daraufhin von allein verschwinden, der Mensch gesundet.

Typische emotionale Stressfaktoren sind Beziehungsprobleme, finanzielle Sorgen, Mobbing bei der Arbeit etc. Chemischer Stress sind Medikamente, Pestizide, schlechte Ernährung, Mineralienmangel, Umweltbelastungen, Impfungen etc. Physischer/mechanischer Stress bezieht sich vor allem auf Wirbelsäulenfehlstellungen, die im Röntgen offensichtlich von der Norm abweichen, jedoch in der Medizin meistens nicht als Problem gewertet und als Ursache für chronische Erkrankung nicht mit einbezogen werden. Bei einer ganzheitlich orientierten Therapie sollte es immer Ziel sein, herauszufinden, um welchen Stress es sich handelt und diesen (oder alle) zu reduzieren. Die Veränderungen von

Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker, Schilddrüsenwerte, Schlaf etc. werden sich dann wieder der physiologischen Norm annähern und machen Medikamente häufig unnötig.

Der Parasympathikus ist der Gegenspieler, der Herzschlag reduziert, Schlaf reguliert, den Blutdruck senkt, die Schilddrüsenaktivität und das Immunsystem stärkt, die Verdauung anregt und Gewebeheilung induziert. Am oberen Halsmark, unter der Schädelkalotte, sitzt der Kern des sogenannten „Vagusnerv“, einer der wichtigsten parasympathischen Nerven, der eine Vielzahl von Funktionen übernimmt. Dazu zählt die Nervenversorgung von Bronchien, Lungen, Herz, Speiseröhre, Magen, Darm für muskuläre Kontraktion aber auch die Weiterleitung sensibler Impulse aus dem Magen-Darm-Trakt und den übrigen inneren Organen zum Gehirn. Durch Blockierungen oder Fehlstellungen der oberen Halswirbelsäule oder des Schädels selbst kann der Vagusnerv in seiner Funktion eingeschränkt sein. Des Weiteren befindet sich vor dem Steißbein am Becken ein großes parasympathisches Nervengeflecht, dessen Funktionen bei Fehlstellungen des Beckens oder nach Unfällen oder nach Geburt eingeschränkt oder irritiert sein können. Das kann wiederum zu Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Gemütsschwankungen und erhöhter Infektanfälligkeit führen.

Das bedeutet, dass jegliche Einwirkung auf die Wirbelsäule auch Einwirkungen auf Organe, Muskeln, Gelenke, Faszien und Hormondrüsen haben kann, da Struktur und Funktion der Wirbelsäule immer Hand in Hand gehen, und eine der Funktionen der Wirbelsäule ist es, eine gute Funktion des darin enthaltenen Nervensystems zu ermöglichen. Und da das zentrale Nervensystem alle anderen Systeme des Körpers kontrolliert wird klar, welchen Einfluss Alltagsaktivitäten wie viel sitzen, benutzen von Handys (Kopf wird ständig

gesenkt) oder Bewegungsmangel haben können. Unfälle oder andere äußere Gewalteinwirkungen sowie Mineralienmängel mit nachfolgender Degeneration von Bandscheibenmaterial wird strukturell negative Folgen für die Wirkungsweise der Wirbelsäule und des darin enthaltenen Nervensystems haben. Da Emotionen ein Ausdruck von verschiedenen biochemischen Vorgängen darstellen, die von Nervensignalen gesteuert werden, werden sie auch beeinflusst.

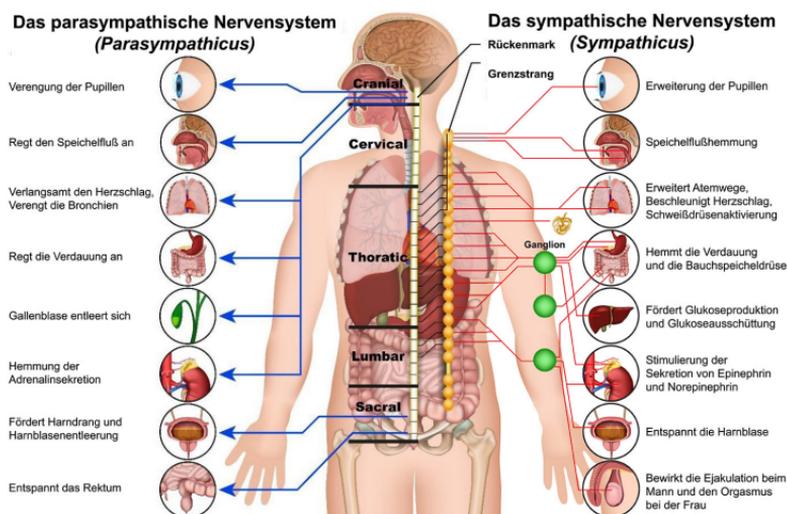
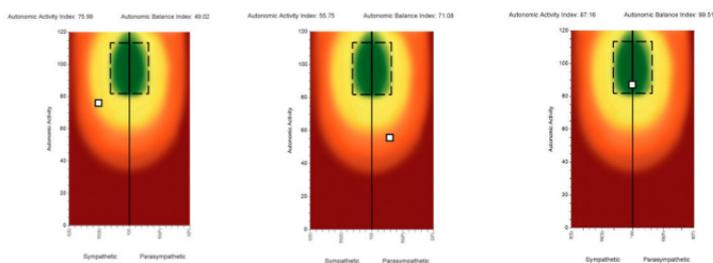


Bild 6: Das vegetative Nervensystem (Quelle: Adobe Stock von bilderzweg)

Ohne hier auf Einzelheiten einzugehen, ist es wichtig zu verstehen, dass Sympathikus und Parasympathikus eine Balance halten müssen, da hierdurch eine Adaptation in beide Richtungen: Stress und Ruhe, optimal gewährleistet werden kann. Mal ist der eine, mal der andere dominant, so wird Stoffwechsel

an die Umgebung angepasst und reguliert. Wenn allerdings eine ständige Dysbalance verhindert, dass sich Stoffwechsel anpassen kann, kommt es über kurz oder lang zur Symptomatik, die je nach Wirbelsäulenkonfiguration unterschiedlich sein kann. Hoher Blutdruck ist unter diesem Gesichtspunkt also keine Erkrankung, sondern eine Adaptation des autonomen Nervensystems an einen bestehenden Stressfaktor. Genauso kann man es für andere chronische Erkrankungen erklären. Um dem Ganzen noch ein bisschen Schliff zu verleihen, kann man das autonome Nervensystem bildlich darstellen und zeigen wie sich die Funktion verbessert, wenn die Fehlstellungen in der Wirbelsäule, beispielsweise durch Chirotherapie, reduziert werden. /nach einer Behandlungsserie zeigen, wie sich die autonome Funktion (und damit die Gesundheit!) verbessert hat.

Anhand einer Herzfrequenzvariabilitätsmessung kann man das autonome Nervensystem bildlich darstellen. Das Prinzip beruht darauf, dass das Herz in einer bestimmten Frequenz schlägt. Der Abstand zwischen 2 Schlägen ist in Ruhe fast gleich, aber nicht genau. Die Unterschiede in den Zeitabständen zwischen Herzschlägen nennt man Herzfrequenzvariabilität. Wie variabel dieser Abstand ist, ist von der Aktivität des autonomen Nervensystems abhängig, die von Nerven der oberen Hals- und oberen Brustwirbelsäule stammen.



*Bild 7: Herzfrequenzvariabilitätsmessung (Quelle: Praxis Dr. Meier), 7.1: sympathischer Stress, 7.2: parasympathischer Stress, 7.3: autonome Balance nach chirotherapeutischer Behandlungsserie*

Im Bild 7.1 sieht man die Herzfrequenzvariabilität einer Patientin, die sich in einem sympathischen Stress befindet (weißer Punkt). Irgendein Stressfaktor (physisch, chemisch oder physisch/mechanisch) führt dazu, dass der Körper mit einer Stressreaktion antwortet. Symptomatik mit Verdauungsproblemen, immer wiederkehrenden Hautproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten und Schmerzen an der Wirbelsäule mit Schwindelattacken begleiteten sie. Im Bild 7.2 ein Patient, der seit Jahrzehnten einem kombinierten Stress ausgesetzt ist und die typische Stressreaktion in eine Burnout-Situation ausgeartet ist. Ständige Müdigkeit, Nachtschweiß, Motivationslosigkeit und bereits mehrere Herzereignisse in der Vergangenheit waren Teil seiner Geschichte. Beide Patienten sind in der Aktivität ihres autonomen Nervensystems zu tief und haben somit keinen optimalen Schlaf oder optimale Heilungsfähigkeit. Das Ziel muss es hier sein, beide Patienten in den grünen Bereich zu bekommen. Das Bild 7.3 zeigt das gewünschte Ergebnis. Die Patientin ist symptomfrei, schläft

durch, ist emotional stabil und tagsüber voller Energie.

Nicht nur die Balance wird wiederhergestellt, auch die Aktivität des Nervensystems kann dadurch positiv beeinflusst werden, was wiederum eine Vielzahl von Auswirkungen hat: das Energielevel steigt tagsüber, Schlaf wird erholsamer, Symptomatik verringert sich, Medikamente können reduziert werden, Schmerz verschwindet und das Immunsystem wird stärker. Gut und erholsam durchzuschlafen, ohne nachts aufstehen zu müssen oder wach zu werden ist hier ein Schlüsselement. Gewebeheilung passiert im Schlaf, v.a. in den Tiefschlafphasen, wenn der Parasympathikus seine Dominanz entfaltet, daher muss es immer ein Ziel der Therapie sein, Schlafqualität zu verbessern und nächtliche Störungen zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren, um den größtmöglichen Effekt auf Gesundheit zu haben. Es gibt einige Hinweise darauf, dass die gestörte Funktion bzw. eine fehlende Balance ein Motor für viele chronische Erkrankungen ist und dessen Messung einen Anhalt für den aktuellen Stresszustand des Patienten geben kann.

Die Wirbelsäule als Hülle und Stütze des Nervensystems ist für die Funktion und Balance essenziell. Normalerweise ist die Wirbelsäule von vorne gesehen gerade und weist von der seitlichen Ansicht eine doppelte S-Kurvenform auf:



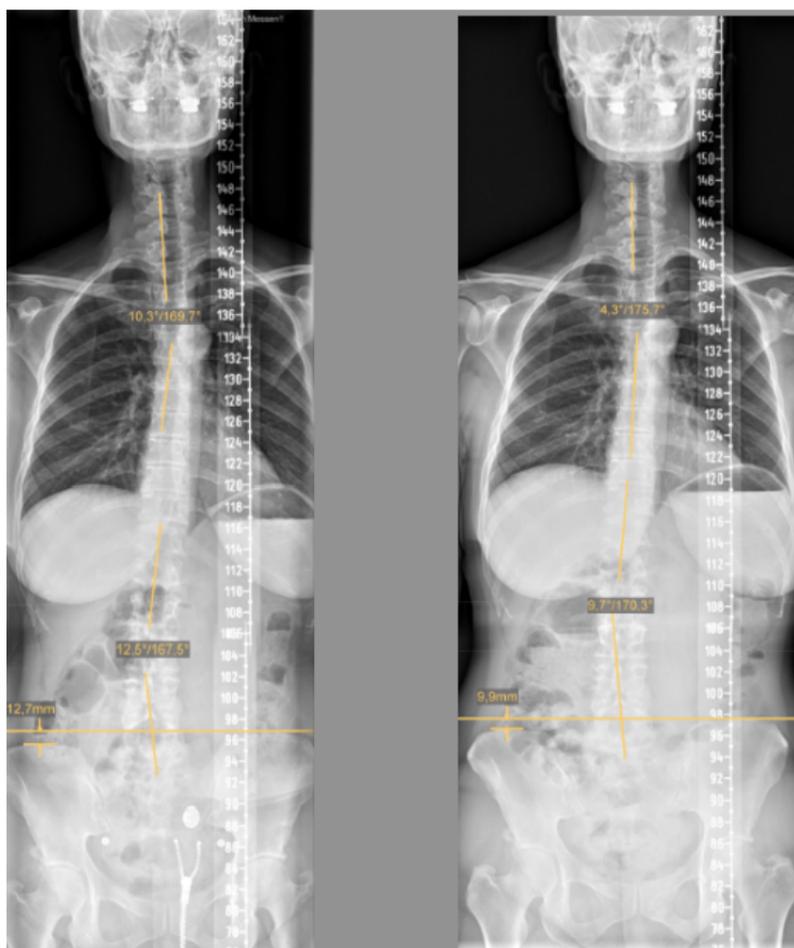
*Bild 8: Die Wirbelsäule (Quelle: Adobe Stock von SciePro)*

Diese Struktur gilt als physiologisch, kann aber durch viele Faktoren beeinflusst werden: Unfälle oder andere äußere Gewaltwirkungen, chronischer Mineralienmangel, chronische Fehlhaltungen, ständiges Sitzen u.a. wirken sich kurz-, mittel- und langfristig auf die Struktur der Wirbelsäule, und damit auch auf die Funktion des darin enthaltenen Nervensystems aus.

Interessant wird es, wenn die Fehlhaltung und strukturelle Probleme verbessert werden. Dies hat einen starken Einfluss auf die autonome Kontrolle von peripheren Geweben und kann so positiv auf praktisch alle chronischen Erkrankungen einwirken. Das zeigt, wie mächtig unser zentrales Nervensystem ist und wie sehr es versucht, für uns zu arbeiten. Aus diesem Grund können Kniebeschwerden verschwinden, wenn die Wirbelsäule entlastet wird, auch wenn das Knie nie angetastet worden ist. Das Prinzip ist für alle Gewebe

zulässig, da die Nerven aus der Wirbelsäule alle Zellen des menschlichen Körpers erreichen und beeinflussen. Wenn Sie ein Heer haben, das die Schlacht verliert, tauscht man auch nicht einen einzelnen Soldaten aus (höchstens in Hollywood Filmen), sondern lässt den General andere Befehle erteilen, damit die gesamte Armee anders agiert. So ähnlich kann man sich das vielleicht für die Funktion des Nervensystems vorstellen. Denn es arbeitet 24 Stunden am Tag daran, das Beste für uns zu tun, was es unter den Umständen schaffen kann. Es daran zu hindern (durch Medikamente, Spritzen etc.), ist eine Tendenz, die unsere moderne Medizin angenommen hat, mit dem Ergebnis, dass chronische Erkrankungen immer weiter zunehmen und mehr und mehr Menschen unzufrieden und frustriert mit ihren Arztbesuchen sind.

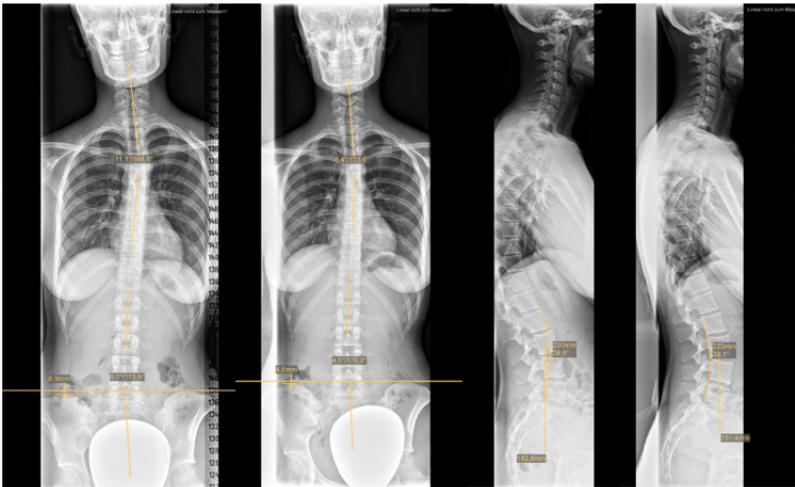
### **Fallstudien aus der Praxis**



*Bild 9: Ganzwirbelsäulen-Röntgenaufnahme vor und nach  
Therapieserie (Quelle: Praxis Dr. Meier)*

Hier eine 52-jährige Dame mit Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Herzrhythmusstörungen. Im linken Bilde ist deutlich zu erkennen, dass der Kopf nach links abweicht und an der oberen Brustwirbel-

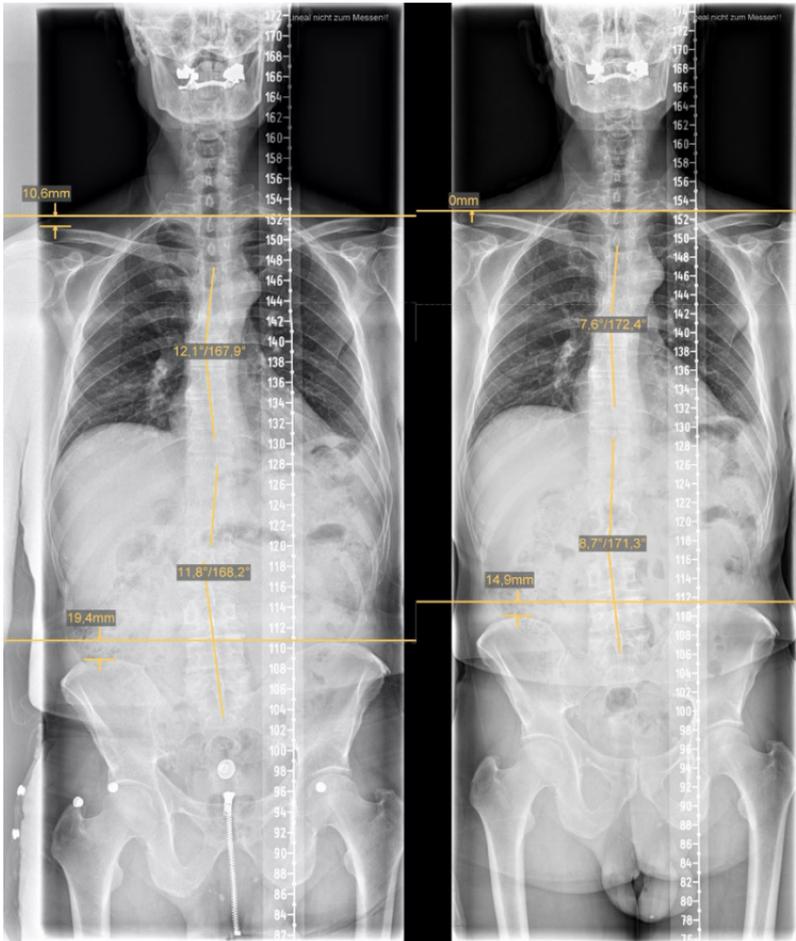
säule ein Knick von  $10,3^\circ$  und an der Lendenwirbelsäule ein Gegenknick von  $12,3^\circ$  sowie ein Beckenschiefstand von 12,3 mm die Symmetrie stört. Nach 29 Behandlungen konnte der Kopf zentriert werden und die jeweiligen Werte auf  $4,3^\circ$  an der oberen Brustwirbelsäule,  $9,7^\circ$  an der Lendenwirbelsäule und der Beckenschiefstand auf 9,9 mm reduziert werden. Das mag nicht allzu spektakulär aussehen, geht aber mit dem Verschwinden von Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und Menstruationsbeschwerden sowie eine deutliche Verbesserung der Rückenschmerzen einher.



*Bild 10: Ganzwirbelsäulen-Röntgenaufnahme von vorne und der Seite vor und nach Therapieserie (Quelle: Praxis Dr. Meier)*

Eine junge Frau (20) mit ständigen Kopfschmerzen, Nacken- und Kieferverspannungen, Tumorbildung an der oberen Brustwirbelsäule (3. Brustwirbel/2. Rippe links: bereits operativ versorgt), Schlafstörungen, Bauchkrämpfe, Durchfall

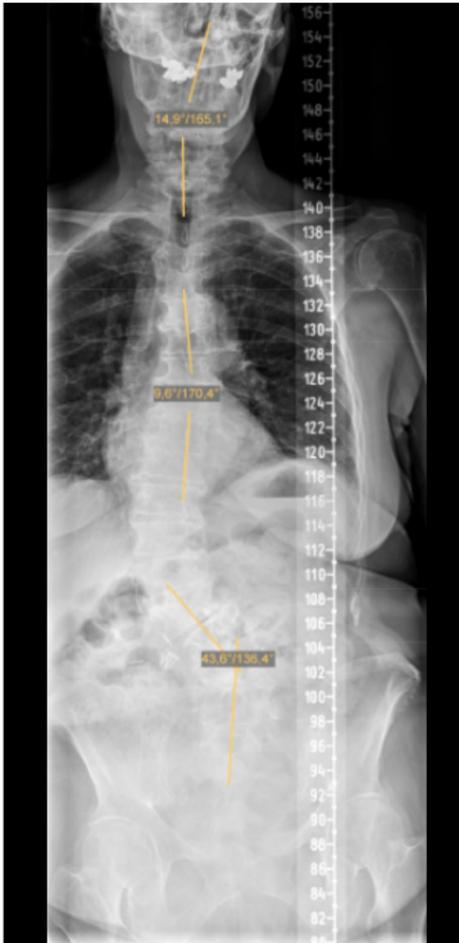
und Menstruationsbeschwerden. Diese Symptome sollten verbessert werden. In den oberen Bildern (vorher/nachher) erkennt man, dass der Kopf weit nach rechts geneigt wird und die obere Brustwirbelsäule einen deutlichen linkskonvexen Knick vollzieht ( $11,1^\circ$ ) genau an der Stelle, an der die Tumoren entstanden sind. Zudem finden sich eine Fehlstellung der unteren Lendenwirbelsäule begleitet von einem Beckenschiefstand. Nach einer Behandlungsserie konnte die Fehlstellung an der oberen Brustwirbelsäule etwa halbiert werden, die Fehlstellungen an der unteren Lendenwirbelsäule und der Beckenschiefstand konnten ebenfalls diskret verbessert werden. Allerdings hat sich in der seitlichen Aufnahme eine dramatische Veränderung vollzogen: Die gesamte Körperachse konnte um mehrere Zentimeter nach vorne verlegt werden. Der Mittelpunkt des dritten Lendenwirbelkörpers sollte in der Längsachse auf das vordere Steißbein fallen (goldene Linie). Die Lendenlordose (goldene Kurve) ist nach der Behandlungsserie perfekt, während sie vorher eine deutliche Abweichung nach hinten aufzeigte. Das Ergebnis der gesamten Behandlungsserie war, dass die junge Frau symptomfrei war.



*Bild 11: Ganzwirbelsäulen-Röntgenaufnahme vor und nach  
Therapieserie (Quelle: Praxis Dr. Meier)*

72-jähriger Mann mit einer Prostatavergrößerung, Ellenbogenschmerzen beidseits und Fußschmerzen rechts. Die Fehlstellungen konnten nach ebenfalls 29 Behandlungen an der Brustwirbelsäule von 12,1° auf 7,6°, an der Lendenwirbelsäule von 11,8° auf 8,7° und der Beckenschiefstand von 19,4 mm

auf 14,9 mm verbessert werden. Der Schulterschiefstand von knapp über 1 cm konnte gänzlich ausgeglichen werden. Dies bedeutet den Unterschied von 6 Mal pro Nacht mit Medikation zum WC aufstehen und ohne Medikamente maximal 2 Mal aufstehen und gelegentlich sogar durchschlafen. Die Schmerzen an Ellenbogen und Fuß verschwanden. Die Prostata wurde weicher und kleiner (vom Urologen mittels Palpation und Ultraschall bestätigt).



*Bild 12: Ganzwirbelsäulen-Röntgenaufnahme (Quelle: Praxis Dr. Meier)*

Wie ist es mit einer solchen Wirbelsäule? Wird diese ältere Dame einen normalen Blutdruck haben? Gut schlafen? Regelmäßige Verdauung haben? Sie erraten die Antwort: Nein,

der physisch/mechanische Stress auf dem Nervensystem ist hier deutlich sichtbar. Organstörungen sowie Bindegewebsinstabilitäten der Knie mit nachfolgender Arthrose beidseits sind bereits eingetreten. Aufrecht stehen und gehen gerät zur Qual und Medikamente werden genommen, um die Situation erträglich zu machen. Die Ursache sieht man auf dem Bild deutlich. Allerdings sind die Möglichkeiten der Rekonstruktion deutlich eingeschränkt, da die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsegmente merklich nachgelassen hat. Eine Symptomlinderung durch Manipulation der Wirbelsäulenteile kann trotzdem durchgeführt werden. Auch wenn keine strukturelle Änderung daraus resultiert, können in der Regel einige Medikamente reduziert werden.

Es wird also deutlich, dass die Stellung der Wirbelsäule über Schmerzen, Organfunktion und Aktivität und Dominanz des vegetativen Nervensystems bestimmt und daher zu Krankheitsentstehung beitragen kann. Sie muss zu jeder Behandlung eines Patienten mit einer chronischen Erkrankung berücksichtigt werden, um ursächlich behandeln zu können.

Die folgende Liste von chronischen Erkrankungen soll eine Hilfe zur Selbsthilfe sein, um auf natürlicher Basis verschiedene Erkrankungen positiv zu beeinflussen. Sie stellt keinen Anspruch auf Heilung und soll nicht den Gang zum Arzt Ihres Vertrauens ersetzen. Die Empfehlungen stammen sowohl von namenhaften Naturheilkundlern aus den USA, Chiropraktiker, die seit Jahrzehnten ganzheitlich behandeln und aus der eigenen Praxiserfahrung mit über 20.000 Behandlungen. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und beinhaltet nicht oder nur teilweise die Standardbehandlung durch die allopathische Medizin. Es sind Behandlungen basierend

auf Naturheilkunde ohne Medikamente, Spritzen oder Operationen und auf Forschungsergebnisse der letzten 50 Jahre. Teilweise beruhen die Empfehlungen auf Erfahrungswerte und sind nicht alle durch prospektiv, randomisierte Studien belegt. Die Dosis der einzelnen Nahrungsergänzungsmittel ist gewichtsabhängig und abhängig vom Gesundheitszustand und muss individuell ermittelt werden. Die Behandlungen der einzelnen Krankheitsbilder ähneln sich häufig. Das erklärt sich dadurch, dass sie oft eine ähnliche Ursache haben, unabhängig der Symptomatik. Zudem kontrolliert das zentrale Nervensystem alle Stoffwechselprozesse im Körper, dementsprechend ist eine chirotherapeutische Behandlung der Wirbelsäule mit nachfolgender Entlastung der Nerven und Verbesserung der Versorgung peripher nahezu immer geboten.

Wenn von Mineralien oder 90 essenziellen Nährstoffen die Rede ist, sind kolloidale, pflanzlich basierte, hoch bioverfügbare Mineralien (60 an der Zahl), alle Vitamine, Aminosäuren und essenzielle Fettsäuren gemeint. Wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel nehmen oder kaufen wollen, achten Sie darauf, dass sie pflanzlich kolloidalen Ursprungs sind und eine hohe Bioverfügbarkeit (>90%) haben, sowie vollständig sind:

**60 Mineralien, 16 Vitamine, 12 Aminosäuren und 2 (3) essenzielle Fettsäuren**

[Video Workshop: Das Autonome Nervensystem - Dr. Matthias Meier](#)



## Dr. Matthias Meier

Nach Abschluss des Medizinstudiums in Mainz und Auslandserfahrungen in NYC, Los Angeles und Cape Town, Südafrika absolvierte Dr. Meier die Ausbildung zum doppelten Facharzt für Orthopädie/ Unfallchirurgie sowie für Rehabilitative und Physikalische Medizin und schloss zusätzlich die amerikanische Osteopathie Ausbildung ab. Heute ist er niedergelassener Arzt in einer Privatpraxis und spezialisiert auf „rekonstruktive Chirotherapie“ und „regenerative Medizin“ und ist zertifizierter Mannschaftsarzt für Leistungs- und Spitzensport.

### **You can connect with me on:**

🌐 <https://impulse-hm-medizin.de>

📘 <https://www.facebook.com/ihtmUlm>

📺 [https://www.youtube.com/channel/UCWvxEIC3ecEfJW3tpgK\\_oAQ](https://www.youtube.com/channel/UCWvxEIC3ecEfJW3tpgK_oAQ)

📷 [https://www.instagram.com/impulse\\_hm](https://www.instagram.com/impulse_hm)

## Mehr von Dr. Matthias Meier



### **Der Mensch – zu schlau zum Überleben**

Chronisch degenerative Erkrankungen wie Arthrose, Parkinson, Rheuma, Migräne, Diabetes, Depression, Burnout und andere sind so häufig wie noch nie in der Menschheitsgeschichte.

So viele Menschen leiden, und die Medizin kennt nur Pillen, Spritzen oder Operationen. Erfahren Sie, wie sie ca. 97 % der chronischen Erkrankungen positiv beeinflussen oder sogar rückgängig machen können! Verschiedene Einflüsse wie Umwelt, Emotionen/Gefühlswelt und Wirbelsäulenstruktur spielen beim Arztbesuch praktisch nie eine Rolle, sind aber für Gesundheit essenziell und können mit den richtigen Impulsen zu einer verbesserten Lebensqualität und ja, auch Gesundheit führen. Tauchen Sie ein in die spannende und geniale Welt Ihres Körpers, und nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!