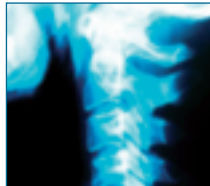
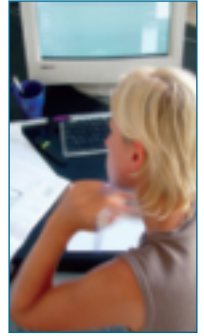
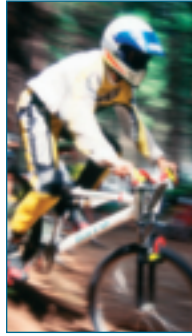


Dr. Bodo Kuklinski · Dr. Anja Schemionek

Ursachen, Auswirkungen und erfolgreiche Therapie

Schwachstelle Genick





Dr. Bodo Kuklinski · Dr. Anja Schemionek

Ursachen, Auswirkungen und erfolgreiche Therapie
Schwachstelle Genick

Das unterschätzte Krankheitsrisiko: Wie große und kleine Unfälle in Beruf und Freizeit Ihre Halswirbelsäule zum unaufhaltsamen Krankheitsgenerator machen



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wichtige Hinweise

Der Autor Dr. Kuklinski präsentiert in diesem Buch seine Patientenbeobachtungen und Therapieerfahrungen. Die angeführten Therapiemaßnahmen sind nicht als verbindlich zu betrachten. Es handelt sich lediglich um Beispiele, die Anstoß für neue Therapiemöglichkeiten bieten sollen. Die Therapie der HWS-Instabilität gehört in die Hände von erfahrenen und biochemisch gut ausgebildeten Ärzten und Heilpraktikern, zusammen mit erfahrenen Manualtherapeuten, die die entsprechenden Zusatz-ausbildungen und deren Anwendungen nachweisen können. Nur so können Behandlungsverläufe individuell über wiederholte Kontrollen und Anpassungen an die Fortschritte der Patienten optimiert werden. Autoren und Verlag übernehmen trotz sorgfältiger Recherche und Beobachtung keine rechtliche Verantwortung für etwaige Folgen (Personen-, Sach- oder Vermögensschäden) aus der Anwendung oder Weiterentwicklung der in diesem Buch geschilderten Therapiemaßnahmen. Jeder Therapeut und Patient ist gehalten, eigenverantwortlich und angemessen mit dem hier geschilderten Wissen umzugehen.

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2026

Copyright © 2006 der Originalausgabe: Aurum in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2026 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Gestaltungskonzeption, Umschlaggestaltung, Innenlayout: ad department, Bielefeld

Illustrationen: S. 16 Menche: Biologie Anatomie Physiologie, 5. Auflage 2003 © Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag München; S. 69 Heinrich Wilczek

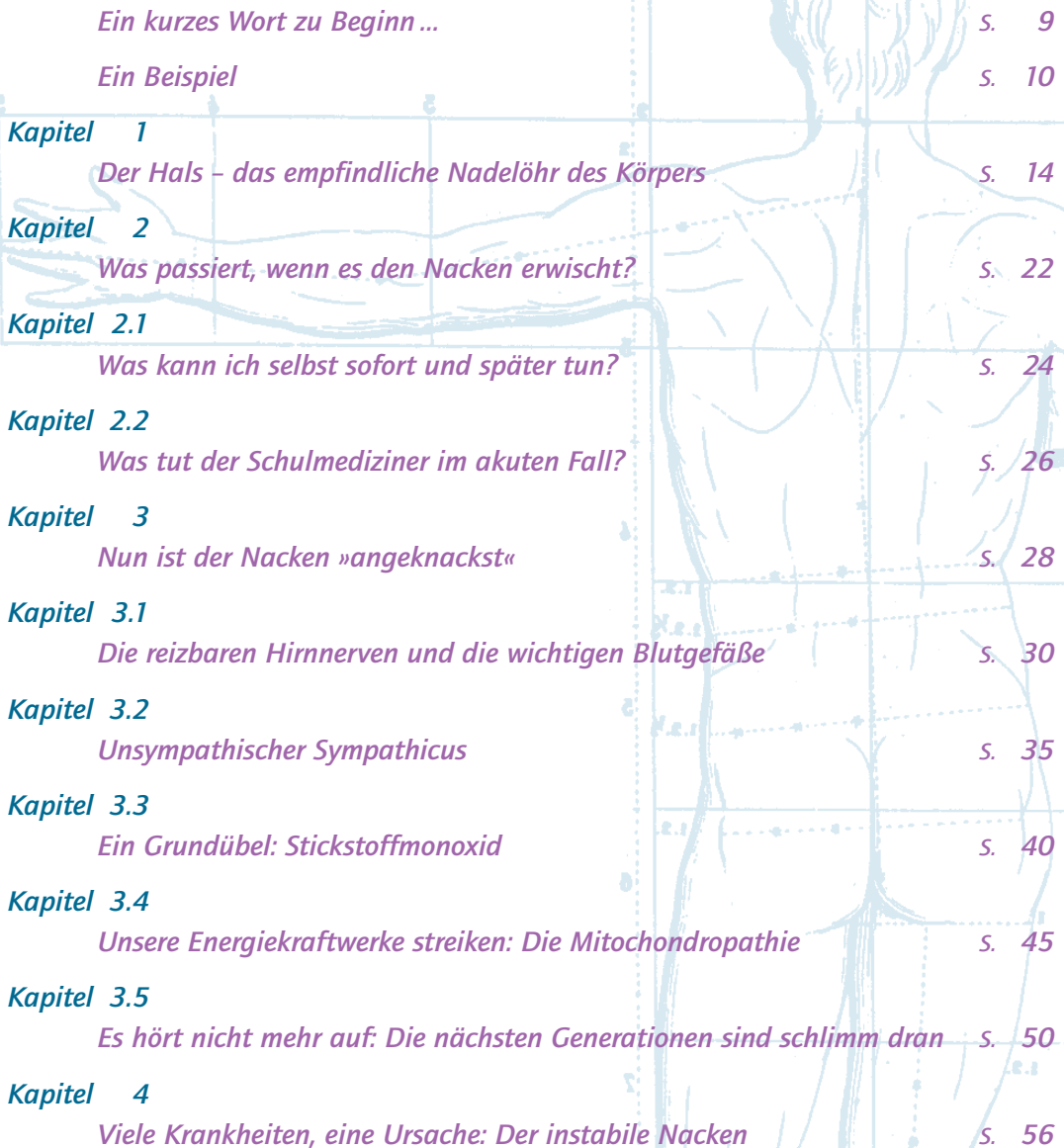
Abbildungen: photocase: Titel, S. 13, S. 14, S. 17, S. 19, S. 20, S. 21, S. 22, S. 23, S. 24, S. 25, S. 26, S. 27, S. 28, S. 33, S. 34, S. 36, S. 40, S. 46, S. 50, S. 55, S. 56, S. 61, S. 62, S. 64, S. 68, S. 70, S. 77, S. 85; pixelquelle: Titel, S. 10, S. 18, S. 21, S. 41, S. 43, S. 44, S. 56, S. 57, S. 59, S. 79; wikipedia: S. 30, S. 35, S. 37, S. 38, S. 42, S. 45; digene: S. 51; © 2004 ABDA S. 12, S. 32; Banana Stock Ltd. S. 52, S. 53

Druck und Bindung: Pixartprinting Alcione

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-14054-1

www.goldmann-verlag.de



<i>Ein kurzes Wort zu Beginn ...</i>	s. 9
<i>Ein Beispiel</i>	s. 10
Kapitel 1 <i>Der Hals – das empfindliche Nadelöhr des Körpers</i>	s. 14
Kapitel 2 <i>Was passiert, wenn es den Nacken erwischt?</i>	s. 22
Kapitel 2.1 <i>Was kann ich selbst sofort und später tun?</i>	s. 24
Kapitel 2.2 <i>Was tut der Schulmediziner im akuten Fall?</i>	s. 26
Kapitel 3 <i>Nun ist der Nacken »angeknackst«</i>	s. 28
Kapitel 3.1 <i>Die reizbaren Hirnnerven und die wichtigen Blutgefäße</i>	s. 30
Kapitel 3.2 <i>Unsympathischer Sympathicus</i>	s. 35
Kapitel 3.3 <i>Ein Grundübel: Stickstoffmonoxid</i>	s. 40
Kapitel 3.4 <i>Unsere Energiekraftwerke streiken: Die Mitochondropathie</i>	s. 45
Kapitel 3.5 <i>Es hört nicht mehr auf: Die nächsten Generationen sind schlimm dran</i>	s. 50
Kapitel 4 <i>Viele Krankheiten, eine Ursache: Der instabile Nacken</i>	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 B₁₂ 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 Q₁₀ 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 Therapiekonzept 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!

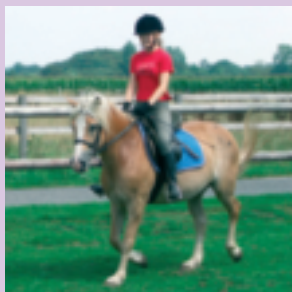
Dr. Bodo Kuklinski, im Juli 2006

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 brummte 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...

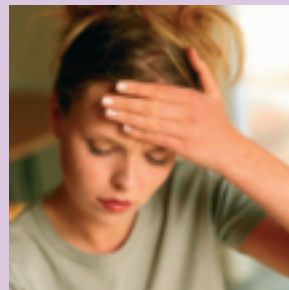


■ Petra B. ging nicht zum Arzt, es war ja weiter nichts passiert. Und man soll sich ja nicht anstellen, das hatte sie schon als Kind gelernt, als sie »Pferdemädchen« war. Da war sie halt wie alle anderen auch ab und zu vom Pony gefallen, aber immer wieder alleine aufgestanden. Sie hatte sich nie etwas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

■ Petra B. wurde immer müder und erschöpfter. Sie sagte sich, dass das ja kein Wunder sei, denn sie schlief ja so schlecht. Und das mit dem Essen machte die Sache auch nicht besser, denn sie nahm ab, weil sie so oft Durchfall hatte. Irgendwann entschied sie sich dafür, ihre Probleme doch einmal mit ihrer Hausärztin zu besprechen. Vor allem die Bauchschmerzen machten ihr sehr zu schaffen, vielleicht war da ja etwas zu machen.



■ Die Ärztin untersuchte Frau B. eingehend. Ihr fielen die blasse Gesichtsfarbe und die tiefen Augenringe der Patientin auf, sie fragte, ob Petra B. in letzter Zeit viel Stress gehabt hätte, aber da war nicht mehr als sonst auch. Die Ärztin nahm Blut ab, ließ die Laborwerte für Entzündungen, die Eisenversorgung und die Schilddrüsenwerte bestimmen und eine Stuhlprobe auf Magen-Darm-Infektionserreger hin untersuchen. Sie schrieb Frau B. ein paar Tage krank, damit sie sich mal wieder richtig ausschlafen könnte, vielleicht würde dann ja schon alles wieder besser.

■ Nach diesen Tagen hat Petra zwar mehr geschlafen als sonst, erholen kann sie sich aber nicht dadurch. Im Gegenteil, sie hat oft mit Alpträumen zu kämpfen, die die Schlafqualität weiter verschlechtern. Die Ärztin ist nicht weiter beunruhigt: »Das kommt schon mal vor, vielleicht eine Hormonumstellung, das kann in Ihrem Alter ja sein«. So machen sich die kommenden Wechseljahre bemerkbar? Petra B. fühlt sich eher richtig krank. »Die Laborwerte sind in Ordnung, der Eisenwert ist etwas niedrig, die Entzündungswerte minimal erhöht, aber das ist noch nicht bedenklich. Vielleicht klingt ein Infekt gerade ab und in einer Woche ist alles wieder beim Alten. Behalten Sie es im Auge und kommen Sie wieder, wenn sich nichts verändert!«, so verabschiedet die Ärztin Frau B.. Keine große Hilfe, findet die Patientin, aber was soll sie machen, wenn es keine Ergebnisse gibt, die zeigen, was schief läuft? Petra B. wartet ab. Leider werden die Schmerzen im Bauch schlimmer.