

## **Die “4 grundlegende Schmerzursachen”**

**die 90 % deiner chronischen Rückenschmerzen  
erklären –  
und was sie über deinen aktuellen  
Körperzustand verraten!**

---

# Warum dein Schmerz noch da ist - obwohl du alles versucht hast !

Du hast **nichts falsch gemacht**.

Und nein - dein Körper arbeitet nicht gegen dich!

Aber dein Schmerz wurde bisher **nicht richtig verstanden**.

Vielleicht kennst du das :

Du machst Übungen, bekommst Behandlungen, hältst dich an Pläne - und trotzdem ist der Schmerz noch da. Mal stärker, mal schwächer, aber nicht wirklich weg.

Das liegt nicht an deiner Disziplin. Sondern daran, dass **Schmerz nicht eine Ursache hat - sondern mehrere!**

Wir spüren Schmerzen oft genau in den Momenten, in denen wir ohnehin schon an unserer Grenze stehen.

Manchmal tauchen sie still auf, manchmal heftig. Doch egal, wie sie sich zeigen.

Schmerz ist **immer eine Botschaft**.

Er ist die **Sprache deines Körpers**.

Eine **Einladung** hinzuschauen.

Ein **Zeichen**, dass irgendwo im inneren System etwas Unterstützung braucht.

## Der grosse Denkfehler bei Schmerzen

Die meisten Therapien behandeln Schmerzen als wären sie gleich.

Aber dein Körper ist kein Standardmodell.

Schmerz ist ein Signal.

Und dieses Signal kann aus **völlig unterschiedliche Richtungen** kommen.

Aus meiner jahrelangen Arbeit mit Patient\*innen weiss ich:

**Es gibt 4 grundlegende Schmerzursachen!**

Und erst wenn du weisst, welche bei dir wirkt, kann Heilung beginnen.

Bist du bereit, sie endlich zu entdecken?

# 1. Strukturelle Ursache

## Der Körper macht mit - aber falsch!

Hier liegt der Schmerz nicht an schwachen Muskeln, sondern an **Bewegungsmustern**, die sich über Jahre eingeschlichen haben.

Du bewegst dich viel - aber nicht sinnvoll.

Mehr Training hilft hier oft nicht - es **verstärkt** den Schmerz sogar.

Die **strukturelle Ursache** bedeutet **nicht**, dass „**etwas kaputt ist**“, sondern dass bestimmte Gewebe überlastet, gereizt oder aus dem Gleichgewicht geraten sind:

- Muskeln, die **permanent festhalten**
- Faszien, die **Spannung speichern**
- Gelenke, die **wenig Bewegungsfreiheit** haben
- Bandscheiben, die **Druck spüren**
- Becken und Lendenwirbelsäule, die alltägliche **Belastungen kompensieren**

Patientinnen mit chronischem LWS-Syndrom hören oft, dass ihre Schmerzen auf eine schwache Muskulatur zurückzuführen sind. Deshalb werden sie mit Kräftigungsübungen behandelt.

Doch wäre eine **zu schwache Muskulatur wirklich die Ursache**, müssten alle Patientinnen, die diese Übungen machen, schmerzfrei werden - was **nicht** der Fall ist.

Vielleicht wurde dir das auch schon gesagt, das deine schwache Muskulatur das Problem ist. Dann hast du die Übungen die dir der Physio mitgegeben und gezeigt hat nur waren deine Schmerzen danach noch stärker als vorher!

**Du hast nichts falsch gemacht.**

Du brauchst **Übungen** die die **Kriterien** von “**Qualitativ hochwertiger Bewegung**” erfüllen.

## 2. Psycho-emotionale Ursache

### Wenn der Körper ausspricht, was du zu lange getragen hast!

Manche Schmerzen entstehen nicht primär im Körper sondern durch **inneren Druck, Stress, alte Verletzungen oder emotionale Blockaden**.

Was **nicht verarbeitet** ist, **verschwindet nicht!**

Ws zeigt sich - oft im Rücken, Nacken oder in der Hüfte.

**Der Rücken ist ein Spiegel emotionaler Verantwortung.**

Er reagiert auf alles, was innerlich drückt, zieht, belastet oder unausgesprochen bleibt.

Frauen mit LWS-Beschwerden berichten häufig, dass die Schmerzen in Zeiten auftauchen, in denen sie:

- zu viel für andere tragen
- unter Druck stehen
- Erwartungen erfüllen wollen
- keine Pause zulassen
- emotional „zu viel halten“
- das Gefühl haben, allein stark sein zu müssen

Das **Nervensystem** spielt hier eine **zentrale Rolle**.

Wenn es im **Dauerstress** bleibt, spannen sich Muskeln an, die Durchblutung verändert sich – und Schmerz entsteht, ohne dass eine Verletzung nötig ist.

Der Schlüssel zur Heilung liegt nicht in noch mehr Übungen oder stärkere Muskeln.

Du musst den Schmerz **neu verstehen** und seine **wahre Ursache** in der Tiefe lösen.

Diese Ursache ist oft **die unsichtbarste, aber auch die transformierendste**.

Wenn Frauen hier ansetzen, berichten viele, dass Rückenbeschwerden weicher, seltener oder leichter werden.

### 3. Zellstoffwechsel & Energie

## Deine Zellen haben ein Energieproblem

Hier liegt die Ursache **tiefer** - im **Stoffwechsel deiner Zellen**.

**Entzündungen, Nährstoffmangel** oder **Darmprobleme** können verhindern, dass dein Körper heilen kann.

Training alleine fühlt sich hier wie Laufen mit angezogener Handbremse an.

Der Rücken braucht **Energie, Nährstoffe, Regeneration** und **hormonelle Balance**.

Wenn der Stoffwechsel im Stress ist, gerät der Körper in einen Zustand, der Schmerzen begünstigt – obwohl strukturell nichts „kaputt“ ist.

Typisch bei Frauen:

- hormonelle Schwankungen
- Schlafmangel
- Erschöpfung
- Dauerstress
- Unterversorgung durch Ernährung
- unterschwellige Entzündungen

Wenn die Zellen zu wenig Energie haben, reagieren sie **empfindlicher auf Belastungen**.

Der untere Rücken merkt das schnell – er ist ein Zentrum für Stabilität, Kraft und Haltung.

## 4. Die Komplexeste Kombination aus allen Ursachen

Hier greifen mehrere Faktoren ineinander - körperlich, emotional, stoffwechselbedingt.

Deshalb haben einzelne Massnahmen nie funktioniert.

Nicht weil sie falsch waren - sondern weil sie nicht vollständig waren!

### Warum das für dich entscheidend ist?

Solange du die falschen Schmerzursachen behandelst kann selbst die beste Therapie nicht wirken.

Der erste Schritt ist **Klarheit**:

- Finde heraus, **welche Schmerzursache** bei dir wirkt,
- **Verstehe** endlich , warum dein Schmerz da ist,
- **und was dein Körper wirklich brauscht**

**Bevor wir tiefer eintauchen, schenke dir einen Moment nur für dich.**

Einen Atemzug. Eine kleine Pause.

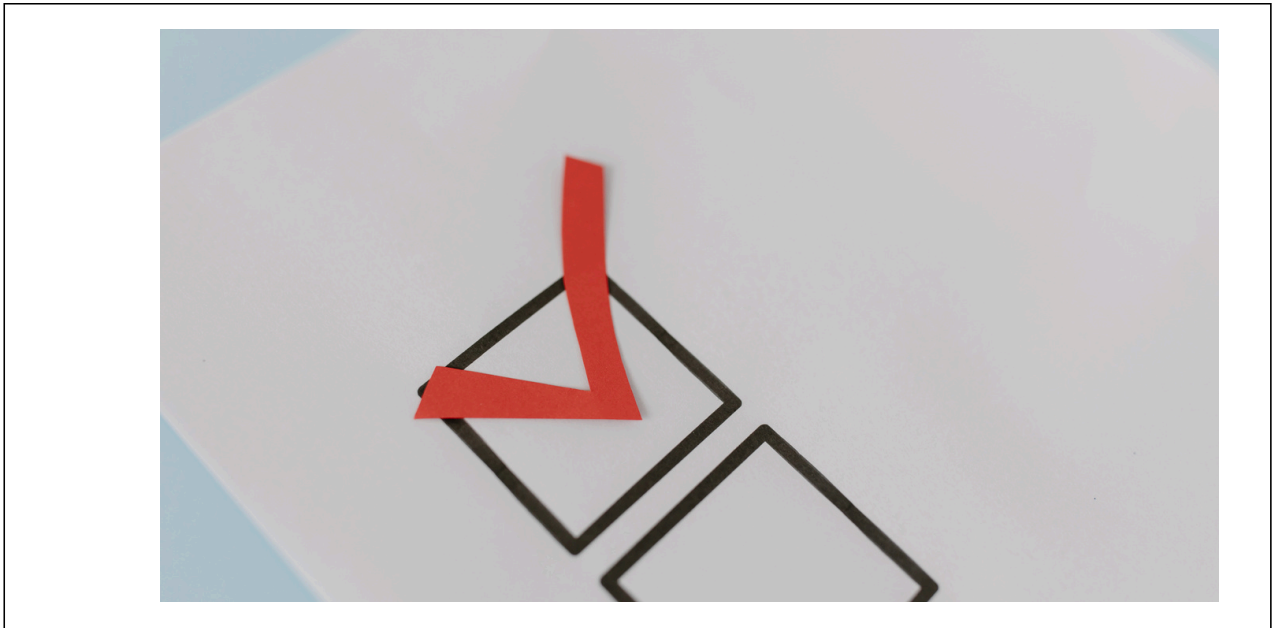
Und dann mach den Mini-Selbsttest auf der nächsten Seite.

Er hilft dir intuitiv zu spüren:

Welche der 4 Schmerzursachen spricht gerade zu mir?

## Welche der 3 Ursachen spricht gerade zu dir?

Beantworte die Fragen **ohne Nachdenken** – nur aus dem Gefühl heraus.



### Strukturelle Ursache

Trifft etwas davon auf dich zu?

- Deine Schmerzen verstärken sich bei bestimmten Bewegungen oder Haltungen?
- Dein Körper fühlt sich fest, steif oder blockiert an?
- Du erinnerst dich an Überlastung, Verspannung oder eine alte Verletzung?
- Der Schmerz ist klar „körperlich spürbar“?

☞ Dann spricht **deine Struktur** zu dir.

## Psycho-emotionale Ursache?

Erkennst du dich hier wieder?

- Treten Schmerzen verstärkt in stressigen oder emotional belastenden Phasen auf?
- Beruhigt sich dein Körper, wenn du zur Ruhe kommst oder bewusst atmest.
- Spürst du oft ein inneres „Übervollsein“ – mental oder emotional
- Verändert sich dein Schmerz je nach Stimmung oder Gefühlslage.

☞ Dann spricht wahrscheinlich **deine Emotion + Nervensystem** zu dir.

## Zellstoffwechsel / Energetische Ursache

Erkennst du dich hier?

- Fühlst du dich häufig müde, ausgelaugt oder energielos?
- Kommen die Schmerzen „aus dem Nichts“, ohne klare Auslöser?
- Beeinflussen Ernährung, Schlaf oder Hormone deine Beschwerden deutlich?
- Begleiten dich diffuse Entzündungen oder Energiemangel ?

☞ Dann braucht **dein Zellstoffwechsel** mehr Unterstützung.



Jetzt, da du die vier versteckten Schmerzursachen kennst, wirst du vielleicht feststellen, dass eine davon besonders laut zu dir spricht.  
Oder dass dein Körper an mehreren Stellen gleichzeitig nach Balance ruft.

Ganz egal, was du im Test gespürt hast – **dein Körper macht nichts falsch.**

Er **kommuniziert.**

Er **schützt.**

Er **zeigt dir, wo er Unterstützung braucht**

„Dein Rücken ist nicht dein Gegner. Er ist dein empfindsamster Verbündeter.“

**Du willst deine Rückenschmerzen endlich in den Griff bekommen?**

**Dann bin ich die richtige Mentorin für dich!**



# Hi mein Name ist Verena,

Als Skelata- und Schmerzphysiotherapeutin begleite ich dich dabei mit erprobten Methoden aus der modernen manuellen Schmerztherapie, kombiniert mit Körperwahrnehmung, evidenzbasiertem Neurocoaching, Qualitativ hochwertiger Bewegung Übungen und mentaler Bewusstseinsarbeit.

## Die Seele sagt zum Körper: Sag du es Ihr!”

Denn echter Heilungsfortschritt entsteht dann, wenn Körper und Geist wieder in Einklang kommen!



## „Was, wenn unser Gesundheitssystem uns gar nicht mehr wirklich zuhört?“

Das klassische Gesundheitssystem steckt heute fest wie ein übervolles Postfach: zu viele Anfragen, zu wenig Zeit, kaum Raum für echte Aufmerksamkeit. Wartezimmer platzen aus allen Nähten, Ärzte arbeiten im Minutentakt und Behandlungen folgen oft einem starren Standard, der sich eher wie medizinisches Fastfood anfühlt.

Doch im Herzen wissen wir: Gesundheit ist etwas Tiefpersönliches. Sie braucht keinen Standardprozess, sondern eine individuelle Passform – so einzigartig wie jeder Mensch selbst.

Und wenn du bereit bist für mehr:  
Das Gesundheitscoaching **„Mit Absicht gesund“** wartet auf dich.

Deine Verena