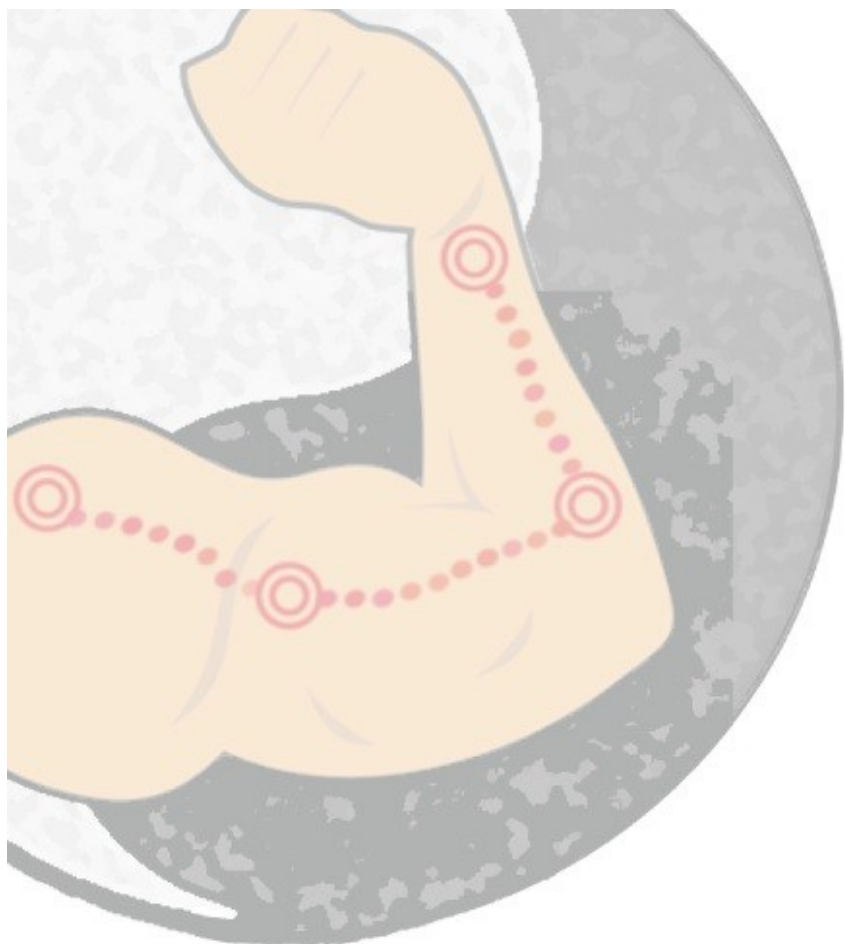
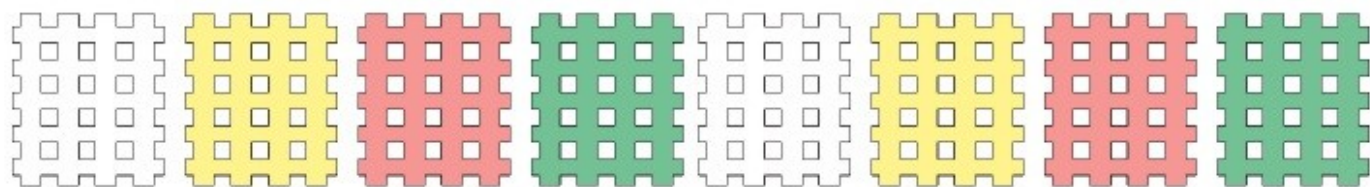




Meridian-Cross-Taping 2.0

Schmerzfrei mit Cross-Taping & Postural Isometrics



MARKUS HITZLER



Markus Hitzler, MBA

Meridian-Cross-Taping 2.0

Schmerzfrei mit Cross-Taping &
Postural Isometrics

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Markus Hitzler, MBA

Lektorat: Markus Hitzler, MBA

Korrektur: Markus Hitzler, MBA

Weitere Mitwirkende: Markus Hitzler, MBA

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6957-0896-3

Markus Hitzler, MBA
Prucknergasse 14
3052 Neustift-Innermanzing
Österreich

office@markus-hitzler.at
www.markus-hitzler.at

Ich weise darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Optimierungs-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin, wendet die Inhalte dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. benötigen Sie eine schulmedizinische Diagnose, so wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Weiter, um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) genutzt. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen wertschätzend für alle Geschlechter.

In der weiteren Folge dieses Buches, verwende ich das respektvolle „Du“, anstatt der Höflichkeitsform „Sie“, um Inhalte möglichst unkompliziert und praxisnah zu vermitteln.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Markus Hitzler, MBA	3
Meridian-Cross-Taping 2.0	4
Funktionalität von Muskeln & Muskel-Ketten.....	7
Muskel-Meridiane der TCM (Jing jin).....	13
Blasen-Muskel-Meridian (Bl)	20
Nieren-Muskel-Meridian (Ni)	27
Gallenblasen-Muskel-Meridian (Gb)	34
Leber-Muskel-Meridian (Le)	42
Dünndarm-Muskel-Meridian (Dü).....	48
Herz-Muskel-Meridian (He)	55
3fach-Erwärmer-Muskel-Meridian (3EW).....	61
Perikard-Muskel-Meridian (Pe)	67
Magen-Muskel-Meridian (Ma)	75
Milz-Muskel-Meridian (Mi)	82
Dickdarm-Muskel-Meridian (Di).....	89
Lungen-Muskel-Meridian (Lu)	97
Aku-Punkte – die Reflexpunkte der Muskel-Meridiane.....	105
Ashi-Punkte.....	109
Xi-Punkte.....	112
Sportkinesiologisches Training	114
Postural Isometrics als optimierendes Haltungstraining	121
Was sind Postural Isometrics konkret?	123
Wirkprinzipien von Postural Isometrics	124

Verbindung zu den Muskel-Meridianen	125
Kombination mit Meridian-Cross-Taping	126
Anwendungshinweise in der Praxis	127
Methodik – praktisches Vorgehen	128
Kontraindikationen	129
Konkrete Anlage-Technik.....	133
Weiteres Verhalten mit den Cross-Patches	137
Taping-Reihenfolge.....	140
Zur Struktur des Praxis-Teils	144
Oberer Körper – Regulation, Stabilität & Bewegungsfreiheit.....	147
Hände, Unterarme, Arme	151
Schultern & Nacken	172
Brust & Schultern	192
Mittlerer Körper – Stabilität, Zentrumskraft & funktionelle Balance ...	210
Unterer Körper – Aufrichtung, Erdung & funktionelle Kraft.....	236
Unterer Rumpf.....	240
Obere Beine, untere Beine.....	257
Füße, Sprunggelenke.....	273
Nachwort.....	294
Bildnachweise.....	296

Vorwort

Mit großer Freude darf ich Dir die Fortsetzung des bewährten Fachbuches ‚Meridian-Cross-Taping – Hilfe für den Bewegungsapparat‘ vorstellen: Meridian-Cross-Taping 2.0 – Schmerzfrei mit Cross-Taping & Postural Isometrics. Aufbauend auf dem Fundament der ersten Ausgabe, geht dieses Buch einen entscheidenden Schritt weiter – in Tiefe, Praktikabilität der Anwendung und holistischer Wirksamkeit.

Im Zentrum steht die gezielte Verbindung dreier kraftvoller Optimierungsansätze: das punktgenaue Kleben von Cross-Patches auf Spannungspunkten, die Einbindung der zwölf wichtigsten ganzheitlichen Akupunktur-Punkte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie ein innovatives sportkinesiologisches Haltungstraining mit Hilfe von Postural Isometrics. Diese einzigartige Kombination eröffnet neue Möglichkeiten zur effektiven und nachhaltigen Optimierung des Bewegungsapparates – gleich ob im präventiven Kontext oder bei bereits bestehenden Dysfunktionalitäten.

Meridian-Cross-Taping 2.0 richtet sich an alle, die über den Tellerrand klassischer Behandlungskonzepte hinausblicken möchten: Bewegungstherapeuten, Sportmediziner, Trainer, Sportcoaches sowie interessierte Anwender, die sich ganzheitlich mit Körperhaltung, Bewegungsfreiheit und Schmerzfreiheit auseinandersetzen. Die Methode basiert auf dem Prinzip der funktionellen Vernetzung – von Meridianlehre und Muskel-Ketten, von Reizsetzung und Körperwahrnehmung, von ausgeglichener Haltung und Gesundheit.

Dieses Buch lädt Dich ein, neue Impulse in die tägliche Praxis bzw. das tägliche Leben zu integrieren – klar strukturiert, anschaulich bebildert und fundiert. Möge Meridian-Cross-Taping 2.0 dazu beitragen, dass Bewegung und Alltag wieder als das gelebt werden kann, was sie im besten Fall ist: kraftvoll, schmerzfrei, fließend – ein Ausdruck innerer Balance.

Markus Hitzler (Wien, ,Februar 2026)

Markus Hitzler, MBA



Markus Hitzler ist Bewegungs- und Haltungstrainer, mit den Tätigkeitsfeldern ‚sporttherapeutisches Gesundheits-Training‘ und körperliche Gesundheit im Körper-Geist-Ansatz. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkte: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie (fernöstlich, hawaiianisch und westlich orientiert) und in körperlichen und mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Themengebiet Gesundheit, hat er Professionen in den Bereichen Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis- und Fitnesstraining seit mehr als 20 Jahren). Ebenfalls seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung und betreibt seit 2012 eine eigene sportkinesiologische Trainings-Praxis (Hauptfokus: alltägliche Themen des Bewegungsapparates) in Wien. Er ist Autor von etlichen Ratgebern, Ratgeberserien und Fachbüchern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

Meridian-Cross-Taping 2.0

Die moderne Schmerztherapie und funktionelle Medizin stehen zunehmend vor der Herausforderung, strukturelle, vegetative und funktionelle Zusammenhänge im menschlichen Körper ganzheitlich zu erfassen und zu verstehen. In einer Zeit, in der viele konventionelle Methoden an ihre Grenzen stoßen und funktionelle Störungen fast ausschließlich verhaltensresultierend sind, wächst das Bedürfnis nach wirkungsvollen, nebenwirkungsarmen und individuell anpassbaren Optimierungsansätzen. Genau hier setzt Meridian-Cross-Taping 2.0 an – eine innovative Verbindung von sportkinesiologischem Training mit Postural Isometrics und der fernöstlichen Akupunktur-Lehre der TCM mit Cross-Patches, die Verhaltensorientierung an der Basis ermöglicht.

Cross-Patches, auch Gitterpflaster oder Cross-Tapes genannt, haben sich in trivialer Anwendungsform bereits in der physikalischen Therapie, Sportmedizin und Schmerztherapie als sanfte, nicht-invasive Methode zur Regulation von Spannungszuständen bewährt. Richtig angewandt entfalten sie ihre Wirkung über Hautrezeptoren, Bindegewebe und reflektorische Koppelungen, ohne pharmakologische oder invasive Reize zu setzen. Sie erbringen ihre Wirksamkeit rein über ihre Struktur in Kombination mit der richtigen Klebetechnik. In der klassischen Anwendung werden sie punktuell auf Schmerz- oder Triggerpunkte geklebt – oft mit erstaunlich raschen Effekten.

Das Konzept des Meridian-Cross-Tapings 2.0 erweitert dieses Wirkprinzip durch die Integration der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), insbesondere der Muskel-Meridian-Lehre, der Akupunktur-Punkte (Reflexpunkte) sowie der Ashi-Punkte (druckempfindliche Spannungspunkte). Durch das gezielte Bekleben reflektorisch-neuromuskulär wirksamer Punkte und Verläufe auf den Muskel-Ketten der TCM können nicht nur lokale Beschwerden gelindert,

sondern auch funktionelle Disharmonien im Bewegungsapparat ganzheitlich und grundlegend ausgeglichen werden.

Dabei geht es nicht um eine bloße, lokale Beeinflussung von Akupunktur-Punkten auf der Haut mit Cross-Patches – sondern um eine ganzheitlich fundierte und nachhaltige Strategie zur Reaktivierung physiologischer Selbstregulation über:

- die Reflexzonenwirkung der Akupunktur-Punkte,
- das funktionelle Haltungs-Training mit den Muskel-Meridianen (auch Jing jin) durch Postural Isometrics,
- die individuelle Restrukturierung von Ashi-Punkten.

Ziel dieses Buches ist es, dir als Therapeut, Trainer, Sportcoach oder auch einfach nur Anwender, ein fundiertes, praxisnahes und methodisch klares Werkzeug an die Hand zu geben, welches einfach und schnell Wirkung zeigen kann. Du wirst lernen, wie du Cross-Patches gezielt entlang fernöstlicher myofaszieller Leitbahnen einsetzen kannst, welche Reflexpunkte sich bei bestimmten Optimierungsbildern bewährt haben, und wie du mit wenigen Patches und ein paar unaufwändigen Haltungsübungen für überall, deutliche Regulationseffekte erzielen kannst – ob bei akuten Schmerzen, muskulären Dysbalancen oder Spannungen und funktionellen Störungen des Bewegungsapparates.

Das Buch richtet sich an:

- Therapeuten mit Vorkenntnissen in Taping, fernöstlicher Akupressur oder TCM
- Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Manualtherapeuten
- Ärzte mit Schwerpunkt Schmerztherapie oder Naturheilverfahren
- sowie interessierte Taping-Anwender mit Vorkenntnissen in der TCM

Grundlagenwissen – falls Du dieses erst erlernen möchtest - findest Du im Buch „Meridian-Cross-Taping – Hilfe für den Bewegungsapparat“ dargestellt.

In den folgenden Kapiteln wirst du Schritt für Schritt:

- die Grundlagen der Muskel-Meridian-Lehre für die Patch-Anwendung erfahren,
- 12 wichtige Akupunktur-Punkte als ganzheitliche funktionelle Reflexzonen für den Bewegungsapparat kennenlernen,
- das Konzept der Ashi-Punkte (inkl. deren möglichen Ausstrahlungen entlang der Muskel-Meridiane) als Schmerz- und Spannungspunkte verstehen lernen,
- die Wirkweise und Indikationen von Cross-Patches differenziert anwenden lernen,
- und praxisrelevante Behandlungsprotokolle für ganzheitliche und häufige Beschwerdebilder erhalten.

Meridian-Cross-Taping 2.0 vereint das Beste aus zwei Welten: die intuitive Körperweisheit der TCM und die strukturelle Klarheit moderner sporttherapeutischer Kinesiologie – leicht erlernbar, hoch wirksam, individuell anpassbar und fundamental optimierend. Möge dieses Buch dich inspirieren, deine optimierenden Möglichkeiten zu erweitern – und viele deiner Schützlinge mit minimalem Aufwand zu maximaler Wirkung zu begleiten.

Funktionalität von Muskeln & Muskel-Ketten

Bewegung ist mehr als das isolierte Spiel einzelner Muskeln – sie ist das Ergebnis eines hochkomplexen Zusammenspiels ganzer Muskel-Ketten, myofaszialer Leitbahnen, informativer Spannungsübertragung und neuronaler Steuerungsmechanismen. Dieses Zusammenspiel können wir zusammengefasst und praktisch auch als neuromuskuläres Verhalten bezeichnen. Um funktionelle Beschwerden gezielt und nachhaltig zu reoptimieren, reicht es daher nicht aus, Symptome lokal zu betrachten. Vielmehr ist es notwendig, muskuläre Zusammenhänge im Körper als vernetzte Einheit zu begreifen und das besagte neuromuskuläre Verhalten durch bewusstes Umlernen dieses Verhaltens auch in der Neurologie zu verändern.

In diesem Kapitel widmen wir uns der zugrundeliegenden, funktionellen Anatomie von Muskeln und Muskel-Ketten mit dem Fokus auf deren Bedeutung für Haltung, Stabilität und Bewegungsökonomie. Besonders im Kontext des Meridian-Cross-Tapings spielt dieses Wissen eine zentrale Rolle: Denn nur wer versteht, wie Muskelgruppen in Ketten miteinander kommunizieren, sich kompensieren oder sich gegenseitig blockieren, kann optimierende Reize gezielt einsetzen – sei es über Cross-Patches direkt auf Spannungsfeldern, die Manipulation von Akupunktur-Punkten mit Cross-Patches oder funktionelles Haltungstraining mit sportkinesiologischem Training und Postural Isometrics.

Die Muskel-Meridiane, wie sie in der TCM und auch ähnlich in der westlichen, modernen Myofaszialforschung beschrieben werden, bilden dabei eine wichtige Brücke zwischen westlicher Anatomielehre und fernöstlicher Erfahrungsmedizin. Sie helfen uns zu erkennen, dass körperliche Dysbalancen häufig entlang ganzer Funktionsketten

auftreten – und dass ihre Lösung ebenso ganzheitlich über Verhaltenslernen erfolgen sollte.

Dieses Kapitel liefert Dir das notwendige Grundlagenverständnis, um Muskel-Ketten funktionell zu analysieren, Ungleichgewichte zu identifizieren und gezielt in optimierende Bewegung zu bringen – als Basis für eine effektive Anwendung der Methoden in den folgenden Kapiteln.

1. Skelettmuskeln: Struktur und Funktion im Bewegungssystem

Die Skelettmuskulatur ist holistisch gesehen das größte Organ des Bewegungsapparates und erfüllt weit mehr als rein mechanische Aufgaben. Über Sehnen, Bänder, Faszien und knöcherne Hebelsysteme ermöglichen die Muskeln Bewegung, Haltung und realisieren auch den Schutz innerer Strukturen. Darüber hinaus sind sie ein bedeutender Ort des Stoffwechsels und stehen in enger Wechselwirkung mit dem Nervensystem, dem Hormonhaushalt und dem Immunsystem.

Zentrale Funktionen der Skelettmuskulatur:

- Bewegungserzeugung: Kontraktion bzw. das Zusammenziehen von Skelett-Muskeln (die einzige aktive Fähigkeit der quergestreiften Muskulatur) zieht an Knochen und bewegt damit Gelenke.
- Haltungsstabilisierung: Relativ statische Muskelspannung sichert aufrechte und damit funktionelle Körperpositionen.
- Schutz und Stoßdämpfung: Muskeln umgeben und polstern Organe, bzw. absorbieren Erschütterungen.
- Propriozeption: Muskelspindeln und Golgi-Sehnenorgane liefern Rückmeldung über die Körperlage.
- Energetische Versorgung: Muskelmasse beeinflusst den Glukose- und Fettstoffwechsel.

- Psychoemotionale Ausdrucksform: Spannungszustände spiegeln psychische Belastung wieder (z. B. „Anspannung“ durch Stress).

Jede Bewegung ist das Ergebnis präzise koordinierter Muskelarbeit, welche aus dem motorischen Zentrum des Zentralnervensystems – bewusst oder unbewusst – angeleitet wird. Dabei treten die Muskeln niemals isoliert, sondern immer im Zusammenspiel auf – organisiert in funktionellen Muskel-Schlingen oder Muskel-Ketten. Hierfür gibt es viele ähnliche, aber doch unterschiedliche Darstellungskonzepte – im Meridian-Cross-Taping nutzen wir eben das Konzept der Muskel-Meridiane aus der TCM.

2. Muskel-Ketten: Funktionelle Vernetzung des Bewegungsapparates

Das Konzept der Muskel-Ketten beschreibt grundlegend und konzeptunabhängig die biomechanische und neurophysiologische Verbindung einzelner Muskeln zu synergistischen Einheiten, die über Gelenke, Körperabschnitte und sogar funktionelle Systeme hinweg zusammenarbeiten. Diese Ketten sind Grundlage für komplexe Bewegungsabläufe und kompensatorische Muster bei Dysbalancen oder Verletzungen.

Typische westliche Muskel-Ketten (nach Myers, Busquet, Janda u. a.):

- Dorsale Kette: Rückenstrecker, ischiocrurale Muskulatur, Wadenmuskulatur
- Frontale Kette: Bauchmuskeln, Hüftbeuger, Oberschenkelvorderseite
- Laterale Kette: Glutealmuskulatur, Abduktoren, seitliche Rumpfstabilisatoren

- Spiralketten: Überkreuzende Muskelverläufe, z. B. Trapezius ↔ Gluteus contralateral
- Mediale Kette: tiefe Frontalline nach Myers, z.B. Tibialis posterior, Adduktoren, tiefe Bauchmuskulatur, Zwerchfell
- Faszienketten (Myofasziale Leitbahnen): z. B. „Superficial Back Line“ nach Myers

Funktionelle Bedeutung:

Muskel-Ketten übertragen Kräfte effizient über mehrere Gelenke.

Sie sichern Stabilität und Bewegung im dynamischen Gleichgewicht.

Fehlfunktionen / ein suboptimales neuromuskuläres Verhalten in einem Glied der Kette führen oft zu ganzheitlichen Ungleichgewichten und Überlastungssymptomen an anderen Stellen (Fernwirkung auf haltungsspezifische Schwachstellen und Engpässe).

Muskel-Ketten bilden die Grundlage für eine ganzheitliche Betrachtung des Bewegungsapparates in Kettenanalysen, Faszientherapie und auch Meridian-Cross-Taping 2.0.

3. Relevanz für das Meridian-Cross-Taping 2.0

Das Cross-Taping orientiert sich in der erweiterten Form nicht nur an lokalen Schmerzpunkten, sondern zunehmend an globalen Spannungsmustern entlang funktioneller Muskel-Ketten. Hierfür nutzt das Meridian-Cross-Taping 2.0 eben die Muskel-Meridiane (Jing jin) aus der TCM. Diese weisen auffällige Parallelen zur westlichen Sichtweise von Muskel- und Faszienverbindungen auf. Sie sind durch die Akupunktur-Punkte besonders gut beeinflussbar und dadurch für die Arbeit mit den Cross-Patches sehr praktikabel.

Beispielhafte Zuordnung der Muskel-Meridiane im Vergleich zu den myofaszialen Leitbahnen (Anatomy Trains) nach Myers:

Die funktionellen Muskel-Ketten des myofaszialen Systems lassen sich in vielen Bereichen mit den Muskel-Meridianen der TCM in Beziehung setzen. Besonders deutlich wird dies nicht nur an den Hauptlinien des Rumpfes und der Beine, sondern auch an den Armverbindungen. Hier einige exemplarische Zuordnungen:

Rumpf- und Beinregion:

- Dorsale Muskel-Kette (Myers: Superficial Back Line) → entspricht weitgehend dem Blasen-Muskel-Meridian (Verlauf entlang der Körperrückseite, Verbindung von Plantarfaszie, Beinbeugern und Rückenstreckern bis zur Schädelbasis)
- Frontale Muskel-Kette (Myers: Superficial Front Line) → zeigt große Ähnlichkeit mit dem Magen- oder Milz-Muskel-Meridian (Verlauf über die Vorderseite von Fuß, Bein und Rumpf, wichtig für Haltung, Atmung und Organstütze)
- Laterale Linie (Myers: Lateral Line) → entspricht u. a. dem Gallenblasen-Muskel-Meridian (seitlicher Verlauf, wichtig für Stabilität und Beweglichkeit in Seitneigung und Rotation)

Armregion, Schultern und Nacken:

- Funktionelle Frontlinie des Arms (Myers: Deep Front Arm Line und Superficial Front Arm Line) → steht in enger Verbindung mit dem Lungen- und Perikard-Muskel-Meridian (Verlauf von der Brustmuskulatur über den Bizeps bis in die Daumenseite der Hand – wichtig für Atmung, Herzfunktion und Greifbewegungen der Hand)
- Funktionelle Rücklinie des Arms (Myers: Deep Back Arm Line und Superficial Back Arm Line) → korrespondiert mit dem Dünndarm-, 3fach-Erwärmer- und Dickdarm-Muskel-Meridian (Verlauf über Schulterblatt, Trizeps und Extensoren des Arms bis zur Handrückseite – ist beteiligt an Zugbewegungen, Schulterkontrolle und Armauslenkung)

- Mediale Armlinie → kann dem Herz-Muskel-Meridian zugeordnet werden (Verlauf über die Innenseite des Arms – Bedeutung für emotionale Spannungsmuster)

Diese Zuordnungen stellen keine anatomischen 1:1-Abbildungen dar, sondern bieten eine funktionelle und wertvolle Annäherung. Sie ermöglichen es, das Wissen aus der TCM und moderner Fasziensforschung miteinander zu verknüpfen – für ein tieferes Verständnis von Spannungsdynamiken und Bewegungsmustern im gesamten Körper.

Konkreter zu den Muskel-Meridianen - durch das gezielte Bekleben relevanter Akupunktur-Punkte und druckempfindlicher Ashi-Punkte entlang dieser funktionellen Ketten lassen sich:

- muskuläre Spannungen ganzheitlich und neuromuskulär reoptimieren
- Kraftverteilungen verbessern
- Bewegungsmuster reorganisieren
- und chronische Überlastungssymptome lindern

Dabei wirkt das Patch nicht nur über mechanische Reize, sondern auch über neuroreflektorische Impulse auf der Haut und den darunter liegenden Nervenplexen – mit erstaunlich weitreichender Wirkung auf muskuläre Koordination und neuromuskuläres Gleichgewicht.

Zusammenfassung

Skelettmuskeln arbeiten, sowohl für einfache als auch komplexe Bewegungsmuster, nicht isoliert für sich alleine, sondern in vernetzten Ketten, die sowohl biomechanisch als auch reflektorisch eine zentrale Rolle für Haltung, Bewegung und funktionelles Schmerzgeschehen

Schmerzfrei bewegen. Haltung neu denken.

Meridian-Cross-Taping 2.0 verbindet moderne Sportkinesiologie mit der bewährten Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Durch die gezielte Anwendung von Cross-Patches, funktionellen Akupunktur-Punkten und innovativen Postural Isometrics entsteht ein wirkungsvolles, praxisnahes System zur Optimierung von Haltung, Bewegung und Muskelbalance.

Dieses Buch zeigt, wie funktionelle Spannungen nicht nur lokal, sondern ganzheitlich reguliert werden können – einfach, effektiv und ohne invasive Methoden.

Klar strukturiert, anschaulich erklärt und sofort umsetzbar richtet sich Meridian-Cross-Taping 2.0 an Therapeuten, Trainer und erfahrene Anwender, die neue Wege in der Arbeit mit dem Bewegungsapparat gehen möchten.

Für mehr Stabilität, Bewegungsfreiheit und nachhaltige Schmerzbekämpfung.

