



Vrij van Pijn

bij Beweging en Belasting
door Biologisch Decoderen

Angela Frauenkron-Hoffmann

Angela Frauenkron-Hoffmann

Vrij van Pijn bij Beweging en Belasting
door Biologisch Decoderen

Vrij van Pijn

bij Beweging en Belasting
door Biologisch Decoderen

Angela Frauenkron-Hoffmann

Alle rechten voorbehouden

Met uitzondering van korte citaten voor boekrecensies mag niets zonder schriftelijke toestemming van de uitgever uit dit boek worden gepubliceerd, als gegevens opgeslagen of gebruikt worden in enige vorm of door een ander medium of in een boekband of met een andere titelpagina dan die van de eerste uitgave. Het mag evenmin aan wederverkopers worden gegeven onder andere voorwaarden.

© 2021. Verlag “Die Silberschnur” GmbH, Göllesheim, Duitsland, oorspronkelijk in het Duits gepubliceerd als Frei von Schmerzen bei Bewegung und Belastung durch Biologisches Dekodieren.

Auteur: Angela Frauenkron-Hoffmann

© 2025: Vrij van Pijn bij Beweging en Belasting door Biologisch Decoderen

Nederlandse vertaling: Froucke van der Lijn

ISBN: 9789083363899

Eigen Wijze Boeken | info@eigenwijzeboeken.nl | eigenwijzeboeken.nl



Opmerking

De informatie in dit boek is naar beste eer en geweten samengesteld. Het boek is geen vervanging voor medicatie of voor medische of therapeutische behandeling. Met betrekking tot de inhoud van dit werk en de daarin gepresenteerde resultaten geven de uitgever en de auteur geen indirecte of directe garanties.

Daarom kan en is de inhoud van dit boek niet bedoeld ter vervanging van een bezoek aan een arts en vormt het geen instructie voor zelfdiagnose. Aanbevelingen, diagnoses en advies over therapievormen en dergelijke worden niet gegeven. De auteur en uitgever aanvaarden daarom geen enkele aansprakelijkheid.

Inhoud

Voorwoord	9
De Basis	11
De functie van het bewegingsapparaat	11
De biologische mechanismen	11
De vicieuze cirkel	16
De verschillende weefsels en structuren van het bewegingsapparaat	19
Vooraf ...	19
Het beenmerg	20
De botstructuur, het botweefsel	21
Het botvlies	25
Het gewrichtskraakbeen	26
De banden, slijmbeurs, gewrichtskapsel	28
De spieren	31
De pezen	35
De symbolische en functionele betekenis van de verschillende botten en gewrichten	39
De voet	39
De enkel	44
Het onderbeen	45
De knie	46
Het bovenbeen	56
Het heupgewricht	57
Het bekken	60
De wervelkolom	66
De ribben	71
Het borstbeen	74
Het sleutelbeen	74
Het schouderblad	75

De arm (algemeen)	76
De schouder	76
De bovenarm	78
De elleboog	79
De onderarm	81
De pols	81
De hand	84
De schedel	89
De onderkaak	90
Enkele ziekten van het bewegingsapparaat	93
Fibromyalgie	93
‘Groeipijn’	104
Groeiproblemen, dwerggroei	109
Jicht 113	
Torticollis (stijve nek)	117
Spina bifida (open ruggetje)	118
Spondylartritis en ziekte van Bechterew	121
Wervelkolom krommingen	122
Hernia (tussenwervelschijfbeschadiging)	125
Wervelafglijding (meestal L5-S1)	126
Whiplash	126
Ziekte van Raynaud	127
Ziekte van Dupuytren	129
Ziekte van Sudeck	130
Hoe genees ik mijn botten en gewrichten?	
Hoe kom ik van mijn pijn af?	133
Samenvatting	133
Voel de emoties van uw voorouders	140
Men kan alleen zichzelf gezond maken	142
Wat de genezing kan blokkeren	142
Opmerkingen	147
Over de auteur	149

Voorwoord

Beste lezer,

Waarschijnlijk bent u in dit boek geïnteresseerd, omdat u niet (meer) vrij kunt bewegen. U heeft ergens pijn - misschien steeds weer of al gedurende langere tijd. Of u werkt als therapeut en wilt meer weten over de oorzaken van pijn, die op het eerste gezicht onverklaarbaar voor u zijn.

Pas als duidelijk is waarom de pijn is opgetreden en wat erachter zit, is het mogelijk om deze pijn positief te beïnvloeden. In dit boek leert u de oorzaken van pijn te begrijpen. Na een basisuitleg over pijn van het bewegingsapparaat worden de afzonderlijke botten en gewrichten besproken, van top tot teen.

In het kort: lichamelijke pijn wijst altijd op een emotionele, morele en/of zielenpijn, die iemand heeft geleden - meestal al in de vroegste kinderjaren. Om pijnvrij door het leven te gaan, zal het dus nodig zijn om terug te gaan naar die oorspronkelijke pijn.

In dit boek zal ik ingaan op een grote verscheidenheid aan ziektebeelden, zoals fibromyalgie, chronische polyartritis, jicht, osteosarcoom, heup- en knieklachten, ischias, voetballerslies, hallux valgus, peesontsteking, carpaletunnelsyndroom, ziekte van Südeck ... om er een paar te noemen.

Wilt u eindelijk van uw pijn afkomen? Met de inzichten die dit boek u geeft, kunt u zichzelf of met de hulp van een therapeut bevrijden van uw pijn. Dit is mogelijk zodra u weet waar

uw probleem ligt en welke diepere oorzaken moeten worden aangepakt.

De hier gepresenteerde methode, het Biologisch Decoderen, gaat ervan uit dat u zelf verantwoordelijk bent voor veranderingen op geestelijk, fysiek en zielsniveau. Het Biologisch Decoderen is een gesprekstherapie die een aanvulling is op de best mogelijke medische behandeling. Aangezien er geen bijwerkingen of risico's zijn, biedt deze therapievorm iedereen een belangrijke extra kans.

De gegeven *voorbeelden* zijn inhoudelijk enigszins aangepast, zodat waarschijnlijk alleen de betrokken personen zichzelf zullen herkennen, maar buitenstaanders niet.

Aangezien ik me de meeste namen van de patiënten niet meer kan herinneren, was het voor mij onmogelijk om toestemming te vragen of ik deze voorbeeldverhalen in dit boek mocht vertellen. Ik hoop of ga er maar vanuit dat niemand hier bezwaar tegen zal hebben, want op deze manier zullen veel andere mensen die lijden aan de hier behandelde aandoeningen zichzelf kunnen begrijpen en ook zichzelf kunnen helpen. Soms kan het echter toch nodig zijn om ondersteuning te zoeken bij een therapeut, nadat men de onderliggende oorzaken van het probleem heeft geïdentificeerd.

HOOFDSTUK 1

De Basis

De functie van het bewegingsapparaat

Ons skelet is onze draagconstructie. Het is onze innerlijke structuur die alles draagt en daaromheen is alles gerangschikt. Het bewegingsapparaat is een constructie bestaande uit botten, gewrichten, spieren ... en het stelt ons in staat veel verschillende bewegingen en activiteiten uit te voeren. Natuurlijk hebben we ook nog zoiets als een 'commandocentrum' nodig - de hersenen sturen onze bewegingen aan. Veel bewegingen zijn ons echter zo vertrouwd, dat wij ze niet meer bewust hoeven aan te sturen, zij zijn 'geautomatiseerd'.

De biologische mechanismen

Zoals ik ook al in mijn andere boeken heb uitgelegd, krijgen we een lichamelijk symptoom of een bepaalde ziekte niet toevallig. Onze ziekte en ook onze pijn hebben altijd te maken met wat er met ons gedurende ons leven gebeurt of is gebeurd. Om precies te zijn, heeft het te maken met het gevoel dat in ons omhoogkomt, wanneer wij bepaalde stresssituaties ervaren.

Als u kniepijn hebt, uw zus problemen met haar polsen (bijv. carpaletunnelsyndroom) en uw buurman heeft een nieuwe heup nodig, dan zijn hun lichamelijke problemen verschillend - net zoals hun emotionele problemen verschillend zijn.

Natuurlijk gebeurt niet met alle mensen hetzelfde en alle mensen reageren en voelen ook niet op dezelfde manier, ook al beleven zij objectief gezien in feite zeer vergelijkbare dingen.

Nu vraagt u zich misschien af hoe het komt, dat niet alle mensen op dezelfde manier denken en voelen. De meeste mensen denken dat iedereen denkt en functioneert zoals zij. Maar het is onze persoonlijke geschiedenis en de geschiedenis van onze familie, onze voorouders, die ons vormen en waardoor we denken, voelen en reageren zoals we doen.

Laten we teruggaan naar het bewegingsapparaat. Dat maakt mogelijk dat we allerlei dingen kunnen DOEN! Als wij de dingen niet zo (perfect) kunnen doen, zoals wij dat zouden willen of zoals het van ons verwacht of zelfs verlangd wordt, dan hebben we een probleem. Dan heeft ons lichaam in deze situatie, in deze functie of op dit niveau gefaald! **Het gevoel 'onbekwaam of niet goed genoeg te zijn'**¹ is het grote onderliggende en altijd aanwezige thema als het gaat om ziektes of pijn van het bewegingsapparaat.

Laten we om te beginnen voor het gemak de botten als voorbeeld nemen. De botten zijn onze harde kern, het blijft het langst van ons over, als we allang gestorven zijn. Als men in een situatie volledig heeft gefaald, totaal onbekwaam is geweest, zal het betreffende bot (later zullen we de betekenis en de functie van de verschillende botten zien) substantie verliezen. Calcium vloeit uit het bot en hier merkt of voelt men absoluut niets van. Onze hersenen die alles regelen en aansturen wat er in het

1) Ook het gevoel ongeschikt te zijn, niet vaardig, geen 'waarde' te hebben of te falen.

lichaam gebeurt, zijn zeer consequent: alles wat niet deugt, wat 'waardeloos' is en duidelijk nergens goed voor is, wordt afgebroken! Het is alsof men zichzelf van binnen al afbreekt, omdat men nergens meer goed voor is.

Door een **voorbeeld van rugpijn** te geven, wil ik dit fenomeen uitleggen.

Rugpijn betreft heel vaak de lendenwervels, dat is eigenlijk ons zwaartepunt, ons midden. Wanneer een persoon zich totaal onbekwaam of waardeloos voelt, dan wordt calcium uit de lendenwervels afgebroken. Soms is er maar één wervel aangetast. Dus de mens denkt zichzelf van binnenuit eigenlijk weg, hij begint te verdwijnen. Waarom zou hij nog verder leven en het voedsel van zijn medemensen opeten, terwijl hij geen enkele waarde heeft? Hij is bijna een last voor de mensheid of zijn familie! Tenminste, dat is hoe hij zich voelt.

In dit stadium gebeurt dit volkomen pijnloos. Pas als door één of andere gebeurtenis dit gevoel van onvermogen of waardeloosheid voorbij is of wordt opgeheven (bijvoorbeeld door dat iemand zijn waardering uitspreekt), regenereren de getroffen ruggenwervels zich weer. Alles wat nodig is om de botsubstantie weer op te bouwen, wordt door de bloedsomloop getransporteerd. Dit gaat gepaard met oedeem, net zoals bij een verstuiking een zwelling ontstaat, terwijl de schade helemaal op natuurlijke wijze door het lichaam wordt hersteld. De wervels kunnen echter niet zo uitrekken als de zachte weefsels van een gewricht en dus ontstaat er druk van binnenuit op het periost (botvlies) dat om het bot heen zit. In tegenstelling tot de wervels is het periost zeer sterk geïnnerveerd (bevat veel zenuwen) en daardoor is dit proces van wederopbouw van de botstructuur (zeer) pijnlijk. Soms kan de druk op het periost zo sterk zijn dat men bij het bukken en tillen een acute lumbago (spit) krijgt. Op dat moment komt het periost een klein stukje los van het

wervellichaam. Als men goed kijkt, ziet het er op een röntgenfoto ongeveer uit als een blaas onder de voet.

MARION, 40 JAAR, komt bij mij, want ze heeft sinds een paar weken hevige rugpijn en kan zich niet meer bukken. De eerste vraag is altijd: "Wanneer is de pijn precies begonnen?" Marion denkt dat de pijn op 10 september is begonnen. We kijken dus welk gevoel van onvermogen kort daarvoor voorbij moet zijn geweest, want daarna begonnen de wervels met pijn weer botsubstantie aan te maken.

Marion vertelt me vervolgens de voorgeschiedenis: "20 maanden eerder (dus in januari van het jaar daarvoor) was ik bij mijn gynaecoloog geweest, omdat het niet lukte voor de tweede keer zwanger te raken. Ik menstrueerde alleen wat onregelmatig, maar hij zei dat ik het wel kon vergeten. Omdat ik al 38 jaar was en al in de premenopauze zat! Dat was verschrikkelijk voor mij. Ik was voor de tweede keer getrouwd en had nog graag een kind met mijn man gekregen. Ik heb al een grote dochter, maar mijn man heeft zelf nog geen kinderen. Ik voelde me waardeloos, want ik kon mijn man niet eens een kind geven! Dit gevoel was erg sterk en het hield me lange tijd bezig ...

Begin september bracht ik mijn grote dochter naar Trier, richtte samen met haar de studentenkamer in en liet haar daar achter. Ik heb tijdens de hele rit naar huis gehuild, steeds denkend dat ik nu helemaal alleen thuis was - zonder kind! Maar toen mijn man en ik een week alleen thuis waren, besepte ik hoe goed we het samen hadden - met zijn tweeën! Toen waren we blij dat we niet nog een kleine baby kregen, ik besloot me zelfs te laten steriliseren, om er zeker van te zijn dat ik niet meer zwanger zou worden."

Op dat moment stopte bij Marion het gevoel van falen, zich waardeloos te voelen en dus haar 'lijden'. Ze had geen last meer

van het gevoel dat ze niet meer zwanger kon worden - integendeel, alles was goed zoals het was!

Nadat Marion terugdacht aan dat moment in de spreekkamer van de gynaecoloog en weer voelde hoe erg het op dat moment voor haar was geweest, zakte haar pijn onmiddellijk.

VIKTORIA, 51 JAAR heeft al vele jaren rugpijn, om precies te zijn sinds de geboorte van haar eerste kind. Viktoria was het vierde kind en ook het vierde meisje dat haar moeder op de wereld zette. Het is ons onmiddellijk duidelijk dat haar waarde direct vanaf de geboorte nul is! Als meisje is ze niets waard en zij voelt ook het onvermogen van haar moeder, want dit is de vierde keer dat haar moeder geen zoon (voor haar man) op de wereld heeft kunnen zetten. Er zijn families waar een vrouw niets waard is als ze geen zoon baart. Ja, eigenlijk heeft men meisjes alleen maar nodig, omdat ze een baarmoeder hebben, om jongens te kunnen dragen en te baren.

Viktoria bracht zelf natuurlijk als eerste een zoon ter wereld. Als zij en haar man hem na de bevalling in hun armen houden, begint haar rugpijn. Zij heeft tenminste vervuld wat een vrouw geacht wordt te kunnen, namelijk een jongen baren. Dan krijgt ze een tweede zoon, de rugpijn wordt erger! Dan komt er een tweeling, een jongen en een meisje, de jongen wordt als eerste geboren. Het is alsof een meisje alleen mag komen, als ze tegelijk ook een broertje meebrengt. Nu is iedereen blij dat het vierde kind dat geboren wordt een meisje is! Dat is wat zij als baby zelf zou hebben gewenst. Want toen zij zelf als vierde kind een meisje bleek te zijn, was iedereen teleurgesteld.

Later wordt haar man erg ziek. Zij verpleegt hem tot hij overlijdt. Gedurende deze tijd leert zij een vrouw kennen en wordt lesbisch (het valt buiten het kader van dit boek om de redenen daarvoor uiteen te zetten). Na de dood van haar man trekt deze vrouw bij haar in en vanaf dat moment wordt

Viktoria haar rugpijn bijna ondraaglijk. Natuurlijk! Want nu houdt iemand van haar om haarzelf en niet om haar baarmoeder te gebruiken om een zoon te krijgen. Op dat moment laat zij het diepgewortelde gevoel van minderwaardigheid los: er wordt nu van haar gehouden om wie ze is en niet om zonen te baren.

Viktoria's rugpijn verdween, nadat zij haar geboortetrauma had gevoeld en op emotioneel vlak had veranderd (zie ook het hoofdstuk 'Hoe genees ik mijn botten en gewrichten?').

De vicieuze cirkel

Een ander voorbeeld illustreert de vicieuze cirkel waarin veel mensen met pijn terechtkomen:

GISELA, 24 JAAR heeft sinds ongeveer 9 maanden rugpijn, eerst vrij heftig en nu is het 'chronisch'.

Wanneer is de pijn begonnen?

"De pijn begon nadat we verhuisd zijn. Natuurlijk sjouwde ik veel met dozen en ik dacht dat dat de oorzaak van de pijn was. Maar nu begrijp ik het. We zijn heel jong getrouwd en hebben toen 3 jaar bij mijn schoonfamilie ingewoond om geld te sparen, want we wilden ons eigen huis bouwen. Eigenlijk leefden we samen met de schoonfamilie, we hadden geen eigen keuken en geen eigen woonkamer. De jongste broer van mijn man moest zelfs door onze slaapkamer om in de zijne te komen! Als ik kookte, bracht mijn schoonmoeder het eten altijd op smaak - en zelfs als ze er maar twee korrels zout bij hoefde te doen, vond ze het altijd nodig om mij te corrigeren. Wat ik ook klaarmaakte, het was nooit goed genoeg. Het was een vreselijke tijd en een zeer vernederende situatie voor mij. Ik was heel blij

toen we eindelijk konden verhuizen en ik de baas in mijn eigen huis en mijn eigen keuken kon zijn!”

De pijn begon nadat ze haar eigen huis had betrokken. Nu is ze eindelijk, na jaren, de baas in haar eigen huis en is deze vernederende situatie voorbij. Heftige pijn in het lumbale gebied, de lendenwervels, is het gevolg - de afbraak van de wervels heeft immers drie jaar geduurd. Nu moet het met alle macht worden gerepareerd. Gisela kan zich niet meer bewegen, kan alleen nog maar platliggen, vitamines en injecties worden voorgeschreven om de pijn te verlichten. Gisela ligt in bed en voelt zich nu helemaal nutteloos. Ze is niet in staat om te werken, omdat haar rug zo’n pijn doet. Zij en haar man hadden zich voorgenomen om tot hun dertigste fulltime te werken om hun lening voor de bouw van het huis zo snel mogelijk te kunnen afbetalen. En nu gebeurde dit!

Na drie weken bedrust en injecties is de pijn verdwenen. Niet omdat de medicijnen hebben geholpen, maar omdat Gisela in die tijd zich weer waardeloos voelde, ditmaal omdat zij niet in staat was te werken. Ze maakte zich ook zorgen over hoe het verder zou gaan als ze op zo’n jonge leeftijd al last had van rugpijn. Op dat ogenblik stopt de reparatie van de wervels, verdwijnt het oedeem uit de wervels en begint een nieuwe ontkalking. Natuurlijk neemt de pijn dan af en uiteindelijk verdwijnt het!

Na drie weken gaat Gisela weer aan het werk, wat fysiek gezien absoluut geen zwaar werk is en prompt krijgt ze pijn, omdat ze nu weer in staat is om te werken en om geld te verdienen. Al op de tweede dag moet ze haar werk neerleggen en weer in bed gaan liggen. Ze krijgt weer dezelfde vitamines en injecties voorgeschreven ... En nu voelt ze zich weer waardeloos, wat natuurlijk tot gevolg heeft dat de pijn minder wordt en ook weer ophoudt. Gisela wacht dan nog even tot ze er weer vertrouwen in heeft om weer aan het werk te gaan. Al op de eerste werkdag

komt de pijn terug, omdat ze nu immers weer haar werk kan doen en zich dus weer nuttig voelt.

Gisela gaat zo al 9 maanden 'heen-en-weer' en ze is bang dat ze voor de rest van haar leven moet lijden onder chronische rugpijn. Maar nadat het haar duidelijk is geworden, hoe zij zelf de rugpijn blijft veroorzaken door haar gedachten en angsten, lukt het haar om uit deze vicieuze cirkel te stappen.

Gisela heeft geen rugpijn meer nadat we ook gewerkt hebben aan de inprenting in haar jeugd. (Daar komen we later op terug).

Iemand die geplaagd wordt door rugpijn moet zich dus niet afvragen door welke stress zijn pijn wordt veroorzaakt, maar welk gevoel van onvermogen (of minderwaardigheid) voorbij was, vlak voordat de pijn begon.

De oplossing voor een pijnvrij en actief leven.

Met het **Biologisch Decoderen** vindt en begrijpt u de psychisch-emotionele redenen voor uw gewrichtspijn, osteoporose, uw rugpijn, uw fibromyalgie, uw jicht en uw sportblessures, waardoor u uit de running bent.....

De ervaren therapeute Angela Frauenkron-Hoffmann legt op eenvoudige wijze uit, dat men bij de oorzaak moet beginnen en eerst moet begrijpen wat de pijn iemand wil vertellen. Want lichamelijke pijn vertelt altijd over een emotionele, ziele- of morele pijn die u hebt geleden. Met de succesvolle methode Biologisch Decoderen leert u begrijpen, welke diepere redenen moeten worden aangepakt om u van pijn te bevrijden.

**Biologisch Decoderen brengt
weer beweging in uw leven!**

Angela Frauenkron-Hoffmann heeft meer dan 25 jaar ervaring in het werken met kinderen en volwassenen met een grote verscheidenheid aan ziektebeelden. Sinds 2002 leidt ze therapeuten op en geeft ze lezingen en seminars in Frankrijk, Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland.



ISBN 9789083363899



9 789083 363899

1 x p.m.
Gratis Lezertalk
met de auteur!