



Training als Therapie

Chronische Schmerzen / (Sport-) Unfall-Rehabilitation

Zivilisatorische **Einflüsse** bringen nicht nur **Fortschritt** und **Wohlstand** in unser Leben, sondern **fördern** auch ganz erheblich die Bequemlichkeit. Das hat zur Folge, dass die nötigen Bewegungsreize zur Funktionserhaltung der Skelettmuskulatur stark vernachlässigt werden.

Die Skelettmuskulatur ist das **Fundament** unseres Bewegungsapparates. Sämtliche inneren Muskeln und Organe passen sich der Skelettmuskulatur an. **Was nützt eine schöne Inneneinrichtung eines Hauses mit allem Drum und Dran, wenn das Mauerwerk instabil ist?**

Die Skelettmuskulatur ist der direkte Gegenpol zum Erdmagnetfeld. Das Magnetfeld zieht den Körper zum Boden. Die Muskulatur zieht mit gleicher Kraft dagegen, damit Organe, Nerven, Blutgefäße, Knochen, Gelenke einer normalen "Belastung" ausgesetzt sind. Besteht ein Missverhältnis zwischen **Schwerkraft** und **Muskelkraft**, so steigt der Druck im Innern des Körpers an. Das hat zur Folge, dass im Laufe der Zeit Organfunktionen verlangsamt werden. Folglich entstehen Reizungen an Gefässen, Nervenbahnen und Sehnenansätzen, die sehr schmerzhaft sind.

Es besteht eine grosse Liste von traumatologischen Ereignissen, die durch Überdruck entstehen!

Z.B. die **Diskushernie**, **Schleudertrauma** (nicht nur Unfall bedingt), **Karpaltunnelsyndrom** (sehr einschränkend und schmerzhaft im Bereich der Handgelenke, betrifft häufig Musiker), **Tennisellbogen**, **Gelenkschmerzen aller Art**, **Bakerzyste** (Schleimbeutelverdickung in der Kniekehle), um nur einige zu nennen.

Wie schon erwähnt, das Ziel ist die Entlastung von Nervenbahnen, Gefässen, Gelenken, Wirbelsäule, Bändern, Sehnen und allen weiteren Organen und das ist nur über eine ganzheitlich funktionierende Muskulatur zu erreichen!

Ergeben diagnostische Abklärungen keine Fraktur (Knochenbruch), Ruptur (Totalriss einer Sehne), so ist **Training unter Anleitung und Aufsicht eines erfahrenen (Sport-) Therapeuten angesagt**.

Konventionelle Langzeit-Methoden zur Ruhigstellung mit Orthesen (Schienen, usw.) führen nicht zum Erfolg!

Mein Heim-Therapie-Programm ist die Lösung für Ihre Probleme!

Nutzen Sie meine langjährige Erfahrung!

Lassen Sie sich professionell beraten. Bei Fragen rufen Sie mich einfach unverbindlich an.