

# **SCHMERZTHERAPIE**

## **GESUNDHEIT, NATURHEILKUNDE UND PSYCHOTHERAPIE**

### **SCHMERZTHERAPIE – AKUTE UND CHRONISCHE SCHMERZEN**

In der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht erkennen wir den Schmerz, den Gelenkschmerz, den Rückenschmerz, den Kopfschmerz, den Hüftgelenkschmerz, die Handschmerzen, u.a. als einen Warnschmerz, der uns vor dem weiteren Verschleiß des Bewegungsapparates warnt. Wir suchen und finden die Ursache des Schmerzes in fast allen Fällen in antagonistischen Fehlspannungen der Muskulatur. Dieses Ungleichgewicht im muskulären System wird ohne Medikamente behandelt, durch eine Schmerzpunktpressur und einem Therapieplan für den häuslichen Alltag mit speziell ausgewählten Engpassdehnungen.

Einige Behandlungen genügen und Sie haben eine gute Chance, dass Ihre Schmerzen wesentlich geringer werden oder Sie sogar schmerzfrei werden können. Wenn Sie es ausprobieren, werden Sie bereits in der ersten Behandlung spüren können, ob diese Schmerztherapie für Sie von Nutzen ist. Bitte sehen Sie auch in der Rubrik Naturheilkunde unter der Schmerztherapie sowie unter: [www.schmerzfrei-roth](http://www.schmerzfrei-roth)

### **GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG**

Um ihre Gesundheit zu erhalten, ist es wichtig sich regelmäßig und angemessen zu bewegen. Viele Menschen bewegen sich jedoch zu wenig oder sie bewegen sich zu sportlich. Das überschüssige Körperfett – ein Feind unserer Gesundheit – wird nur bei körperlichen Aktivitäten im richtigen Maß durch den

Stoffwechsel verbrannt und abgebaut. Die Gesundheit steht unmittelbar mit der körperlichen Bewegung in Verbindung.

Das richtige Maß für unsere Aktivitäten finden wir bei Bewegungen im Bereich des Sauerstoffüberschusses. Das Fett verbrennt nur dann im Muskelgewebe, wenn die Muskulatur bei leichter und lockerer Bewegung mit genügend Sauerstoff versorgt wird.

Die körperliche Belastung muss daher an die momentane Leistungsfähigkeit angepasst sein. Eine gute Möglichkeit um die eigene Leistungsfähigkeit im Blick zu halten, bieten die angebotenen Pulsmessgeräte, womit die Herzfrequenz und das Leistungspotenzial überprüft werden kann. Die körperliche Aktivität sollte sich für eine gesundheitsbewusste und regenerative Aktivität auf jeden Fall nur innerhalb der Zone des Sauerstoffüberschusses bewegen.

Die äußere Bewegung aktiviert darüber hinaus auch die inneren Bewegungen des Blut- und Lymphkreislaufs, das ganze Atmungssystem und ist somit auch mit der Entgiftung des Körpers befaßt. Ferner aktiviert jede Bewegung auch die Neuronen im Gehirn, die Gehirnzellen.

Für ihr Aktivitätsprogramm erhalten sie von mir klare Empfehlungen und individuelle Richtgrößen, an denen sie sich orientieren können, um ihre persönliche Fitness zu verbessern.