

Keine Schmerzen ohne Ursachen

Unser Körper lässt uns keinen Schmerz verspüren, wenn es dafür keinen Grund gibt! Schmerzbeeinflussende Faktoren bei der Ursachenfindung können neben fehlerhaften Bewegungsmustern, auch eine ungesunde Ernährung, neuronale Ursachen, energetische Blockaden, schnelle Verschiebungen, lymphatische Dysfunktionen, psychosomatische Ursachen oder zum Beispiel Umweltbelastungen sein. Die Muskulatur jedoch ist der Stimulus für alle unsere Organsysteme. Ohne unsere Muskeln würde kein anderes Organsystem reibungslos arbeiten. Jedoch behandeln wir kaum etwas nachlässiger wie unsere Muskulatur im Laufe unseres Lebens. In meinem Buch schrieb ich ja, dass der Körper sehr lange, sehr viel ausgleicht, bis der Scheitelpunkt erreicht ist. Dann können Schmerzmuster von heute auf morgen sich einstellen. Die Symptome (den Schmerz) zu unterdrücken, mit Tabletten, Spritzen oder mit sogenannten Schmerzpunktpressuren halte ich persönlich für absolut fahrlässig. Wenn der Körper uns Schmerzen verspüren lässt, dann sollte man sich den Körper ganz genau ansehen. Hier gibt es wie oben genannt, viele Punkte zu berücksichtigen. Am Beispiel eines Kniegelenkes, welches Arthrose geschädigt ist und der Körper, unsagbare Schmerzen produzieren kann, ist die Arthrose nicht die Ursache, sondern nur eine Folge. Warum sage ich das? Nun stellen Sie sich die Frage, wie eine Arthrose entsteht! Diese entsteht immer nur dann, wenn der Gelenkspalt durch zu hohe muskuläre Zugkräfte verkleinert wird, somit die Gelenkflüssigkeit, welche den Knorpel mit Nährstoffen versorgt und das Schmiermittel des Gelenkes darstellt, verdrängt wird. In Folge des Nährstoffmangels verliert der Knorpel seine Festigkeit, bleibt der hohe muskuläre Zug bestehen reiben alsbald Knorpel auf Knorpel. Das Krankheitsbild Arthrose ist entstanden. Kommen wir zu den Ursachen zurück,.... Ihre Muskulatur, welche im Laufe von monotonen Bewegungsmustern, vielem Sitzen oder exzessiven Radfahren verkürzt, zieht das Gelenk zusammen. Hier können keine Medikamente, Spritzen oder Wunderpunkte an der Ursache etwas ändern, sondern nur der Betroffene selbst, indem er die zu stark ziehende Muskulatur dehnt. Somit wird das Gelenk entlastet! Des Weiteren erleben wir es immer wieder dass die Gelenke durch fehlerhafte Bewegungswinkel stark überbeansprucht werden. Gelenke sollen eine Bewegung ermöglichen, nicht die Kräfte einer Bewegung absorbieren. Dafür haben wir unsere Muskulatur. Was so einfach klingt, wird im Alltag leider total vergessen. Wie bücken Sie sich? Wie gehen Sie in die Knie? Wie setzen Sie sich hin? Wie laufen Sie? Sie merken, dass es sehr komplex ist. Doch vor allem ist es lösbar, sich von Schmerzen zu befreien. Unser Körper ist genial, hören wir auf unseren Körper mit fehlerhaften, Bewegungs- und Denk- und Ernährungsmustern zu belasten, regeneriert der Körper. Was machen die meisten? Sie unterdrücken mit Medikamenten Ihre Schmerzen und ändern dabei nichts an den Ursachen. Das wäre so wie wenn Sie Ihren PKW, welcher mit Benzin fährt, mit Diesel tanken und sich dann wundern, dass Ihr PKW nach einer geringen Zeit stehen bleibt.

Sinn oder Wahn, entscheiden Sie selber!

Fangen Sie an, sich mit den Ursachen auseinander zu setzen.