



Gesundheits-Newsletter über die Fragen der Patienten in unserer Praxis Teil 2

Wir grüssen Sie herzlich zum zweiten Teil unseres Gesundheits-Newsletters. Hier erhalten Sie von uns einen Überblick über die häufigsten Fragen unserer Patienten. Fragen, die sich viele von Ihnen schon viele Jahre lang stellen und dessen Antwort vielleicht viel zu Ihrer Gesundheit beiträgt.

Immer wiederkehrende Fragen unserer Patienten sind:

- 1. Warum fühle ich mich immer so verspannt?**
- 2. Warum habe ich oftmals Organschmerzen?**

1.1: Der Körper reagiert auf Bedrohungen

Verspannung ist eine Reaktion unseres Nervensystems. Unser Nervensystem kennt seit Urzeiten 3 Varianten der Reaktion auf eine bedrohende Situation: fliehen, kämpfen oder erstarren. Als Kind konnten wir nur die dritte Option davon wählen. Natürlich versuchen es gewisse Kinder auch mit kämpfen, aber sie versagen kläglich dabei, weil diese Verhaltensweise gar nicht geschätzt wird. So bleibt dem Nervensystems des Kindes gar nichts anderes übrig, als die Erstarrungsvariante zu wählen. Durch diese Erstarrungsreaktion, die wir oftmals unbewusst im Erwachsenenalter fortsetzen, verhärtet sich aber im Laufe des Lebens allmählich das Gewebe immer mehr und führt oftmals zu schmerzhaften Verspannungen im Erwachsenenalter.

1.2: Der Körper ist zu viel Stress ausgesetzt

Stress wertet unser Körper auch als eine Art von Bedrohung und reagiert dabei häufig mit Erstarrung und Verspannung. Das kann Stress in der Beziehung, im Beruf, in der Familie oder auch im Alltag sein.

Psychische Verspannungen sind Spannungen und Anspannungen im Körper, die durch psychische Belastungen und Stress ausgelöst werden. Die Psyche reagiert auf Stress und innere Anspannung, indem sie die Muskeln anspannt. Diese ständige Anspannung kann dazu führen, dass sich die Muskeln dauerhaft anspannen.*

Die daraus resultierenden die häufigsten Symptome wie.:

- Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Fusschmerzen, Schmerzen im Brustkorb, Atemprobleme und verschiedene Organbeschwerden.

2. Verspannungen wirken sich auf unsere Organe aus

Verspannungen der Muskulatur und Verhärtungen unseres Gewebes beeinflussen die Bewegungsfähigkeit unserer Organe. Wenn ein Organ sich nicht mehr frei bewegen bzw. kontrahieren und relaxieren kann, wird es in seiner Funktion eingeschränkt und sendet dann Schmerzsignale an unseren Körper. Gute Beispiele hierfür sind unsere Lunge, unser Herz und unser Magen-Darm-Trakt. Die Funktionsweise jener Organe wirkt sich direkt auf unser Wohlbefinden und unsere Schmerzempfindung aus.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Lösen Sie Ihre Verspannung und verhärtetes Gewebe gezielt durch unsere speziell entwickelte Tuina Organmassage und der Laserakupunktur.

Unsere TCM Praxis ist auf die Lösung von Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen des Gewebes und der Organe spezialisiert. In diesem Bereich haben wir jahrzehntelang sehr gute Erfolge bei unseren Patienten erzielt. Dazu bieten wir eine einzigartige Kombination aus Japanischer Akupunktur, Laserakupunktur und der Tuina Organmassage an.

Zur optimalen Ergänzung und Begleitung von unseren Behandlungen bieten wir auch Meditationskurse an, die wir gezielt für die Entspannung des Körpers zur Förderung der Selbstheilung entwickelt haben.

Wenn Sie an unserem regelmäßigen Meditationskurs in unserer Praxis teilnehmen möchten, gelangen Sie zur Anmeldung über folgenden Link:

<https://tcmundnaturheilkunde.com/meditationskurse/regelmaessige-meditationskurse/>

Hinweis: Wenn ein Kurs bereits begonnen hat und Sie sich nicht mehr über das Buchungssystem anmelden können, dann können Sie sich jederzeit per Email oder Kontakt-Formular auf unserer Website dazu anmelden.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns einfach direkt in unserer Praxis.

Wir sind gerne für Sie da!

Herzliche Grüße,

Gisela Bucher &
Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

**Quellen:*

<https://www.ratgeber-kraempfe-verspannungen.de/verspannungen/ursachen/psychische-verspannungen>