

# Espresso Vitalis



## Physiotherapie & Omega3 - Heilung hoch zwei!

VON PETRA HARING

Das Ziel in der Physiotherapie ist es, Funktionsstörungen am Bewegungsapparat wieder herzustellen.

Durch die Anwendung unterschiedlicher therapeutischer Behandlungstechniken, aktiv und passiv, können sich geschädigte oder irritierte Strukturen erholen und regenerieren, Schmerzen werden gelindert, neue Bewegungsfreiheit und Freude wird gewonnen.

Ich unterstütze meine Patienten im Heilungsprozess durch gezielte Übungen und mit einem Verständnis für die Anatomie und die Biomechanik, die Zusammenhänge im Körper zu erklären.

So erhalten sie zusätzlich eine kleine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper im Alltag.

**AKUTE VERLETZUNGEN** gehen meist einher mit Entzündungen.

Sie bedeuten für den Organismus „Feuer am Dach“.

Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung feuern den Entzündungsprozess noch zusätzlich an!

Damit diese Entzündung aber auch wieder abklingen kann, braucht es **dringend** einen Gegenspieler, nämlich ausreichend Omega-3, damit keine chronischen Langzeitbeschwerden daraus entstehen.

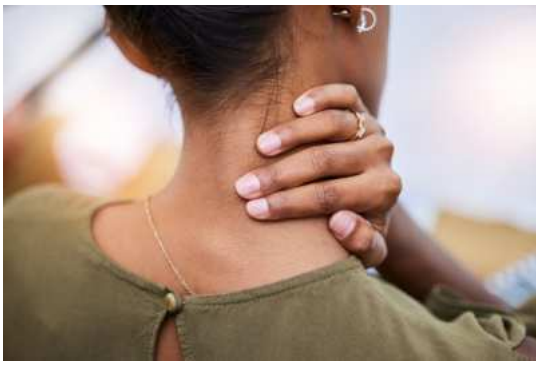


## Therapie-Plus

Proaktive Unterstützung in Sachen:

- Essen & Trinken
- Bewegung
- Schlaf, Erholung und
- Stressmanagement
- Selbstfürsorge

*“Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*  
Sebastian Kneipp



Von **CHRONISCHEN BESCHWERDEN** spricht man ab einem Zeitraum von mindestens 3 – 6 Monaten. Verläuft die akute Phase einer Verletzung suboptimal, d.h. der Körper zeigt zuwenig Potential für die Selbstheilung, so kann es leicht sein, dass aus einer akuten Thematik, chronische Beschwerden entstehen, leider....



Gelenksarthrosen, Muskelschmerzen, außerdem eine verminderte Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Muskulatur, Bindegewebe und Knochen gehören daher zu den chronischen Erkrankungen.

Aus alledem entwickelt sich eine negative Spirale: Unser Organismus wird nicht mehr fertig mit den vielseitigen Baustellen, oft folgt auf eine Symptomatik die Nächste. Das alles zählt zu den stillen Entzündungen.

Diese Entzündungen sind ständig & still am Arbeiten, daher benötigt der Körper für seine laufenden Reparatur-, Regenerations- u. Wachstumsprozesse ausreichend entzündungshemmende Substanzen.

## Gut zu wissen

Zellgesundheit ist die Basis für eine funktionierende Wundheilung, egal ob es die kleine Zehe betrifft, oder den nervenden Tinnitus im Ohr.

*Heilung erfordert eine vitale Zellfunktion.*

Die Balance aus Omega 6 und Omega 3 Fettsäuren ist aus diesem Grund ein wesentlicher Faktor im Heilungsprozess.

In der Physiotherapie rege ich den Stoffwechsel und die Durchblutung des Gewebes an, das heißt ich nehme Einfluss **von außen**.

Für einen funktionierenden Stoffwechsel der Zelle und einen optimalen Heilungsprozess empfehle ich daher, ihn auch **von innen** zu unterstützen.

Da kommen dann die Omega-3-Fettsäuren als tägliche Nahrungsergänzung ins Spiel.

Sie bewirken eine:

- Verbesserung der Lebensqualität und Therapie
- Schnellere Regeneration von Muskel, Sehnen, Bänder und Knochen
- Steigerung der Belastbarkeit dieser Strukturen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte unseres Körpers

DANKE an unsere Co-Autorin Petra Haring, deren Erfahrungen und Recherchen wir hiermit geteilt haben.



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

