

Nachsorge

Nerven & Schmerz Massage®

Bei einfachen funktionellen Beschwerden (80-90%) reichen meist 1-2 Behandlung aus. Bei hartnäckigen Beschwerden braucht es auch mal 2-3 Behandlungen! Sollten sich die Beschwerden nach 3 Behandlungen nicht verändern, bzw. bessern, sollte bei einer ärztlichen Kontrolle weitere Untersuchungen gemacht werden!

Vor einer Behandlung

- 1 Tag vor, bzw. besonders am Tage der Behandlung sollte man kein Öl oder Creme auf die Haut schmieren, da man sonst auf der Haut zu viel rutscht und die Behandlung nicht so wirkungsvoll ist!
- 3-4 Tage vor der Behandlung keinen anstrengenden Sport (Marathon, Wettkämpfe...) machen, bei dem Sie Muskelkater bekommen könnten! Mit einem Muskelkater sind alle Strukturen auf Druck schmerzhaft und so ist keine gute Behandlung nicht so gut möglich
- Einige Tage vorher keine Massage!

Nach einer Behandlung

- Grundprinzip nach einer Behandlung: Viel bewegen aber den Körper nicht belasten, nicht stressen! Je entspannter die nächsten 2-3 Tage sind (aber nicht nur rumliegen!) je besser hält die Wirkung langfristig!
- Der Körper sollte 1-2 Tage schonend bewegt werden! Sehr, sehr wichtig! Am Tag der Behandlung nicht zu viel sitzen! Liegen ist in Ordnung! Immer wieder aufstehen und sich bewegen! Viel spazieren (mindestens 15 Minuten!) täglich!
- Auf eine gute Haltung achten! Nicht auf der Couch verdreht oder geknickt liegen
- Viel stilles Wasser trinken. Am besten 10 Gläser à 0,20 Liter! Das schwemmt freiwerdende Toxine aus und hilft dass sich die gelösten Verklebungen nicht wieder verkleben! Wenig Kaffee; keine Säfte!
- Nicht zu viel essen! Evtl. entschlacken!
- Nach der ersten Behandlung 2 – 4 Tage keine anstrengenden Arbeiten oder Sport!!!! Nichts Schweres heben. Keine Dehnungen. Den Körper bewegen aber schonend. In der Zeit, in der man die Reaktion der Behandlung spürt (meist nicht länger als 2 Tage), körperlich, geistig und seelisch nicht anstrengen.
- Keine anderen Massagen oder Techniken bei denen auf den Körper gedrückt wird!
- kein Stress

- Weiter ist eine gesunde Lebensweise natürlich Voraussetzung, um gesund zu werden. Wer seine Gesundheit nicht durch eine gesunde Lebensweise formt, darf sich nicht wundern, wenn seine Gesundheit nicht in Form kommt

Reaktionen

- Nach einer Behandlung können Reaktionen auftreten. Sie entstehen dadurch, dass das „krankhafte Gewebe“ aktiviert wird. Solche Reaktionen sind Erstreaktionen bzw. Heilreaktionen und notwendig um gesund zu werden! Mögliche Beschwerden nach einer Behandlung: Verschlimmerung der aktuellen Beschwerden für kurze Zeit, kalter Schauer, Gemütsbewegungen, Kopf und Gliederschmerzen, starker Muskelkater, Schmerzen beim bewegen...So wie der Charakter eines jeden Menschen anders ist so sind auch die Art und Dauer von Reaktionen auf die Behandlung bei jeden Menschen anders.
- Schafft es der Körper nicht eine krankhafte Zone auszuheilen, schützt er sich indem er immer um die Problemzone mehrere Schutzschichten (wie bei einer Zwiebel) aufbaut. Der Körper geht sogar so weit, dass er über die Zeit ein ganzes individuelles Schutzbild im ganzen Körper aufbaut. Diese ganze, individuelle Schutzschicht wird bei der Behandlung Schicht für Schicht abgebaut, sodass alte versteckte Probleme wieder zur aufkommen können. Wenn man will dass der Körper seine Probleme bearbeitet und löst müssen diese Schutzschichten weg!

Beschwerden:

1. Die Beschwerden werden **gleich besser**: sehr guter Körper!
2. **Kurze Erstverschlimmerung und die Beschwerden in 2-3 Tagen besser!** Gute und sinnvolle Erstreaktion. Dabei gilt: *„Je schlechter der Körper, je stärker und je länger die Reaktionen“*. Diese Erstreaktion kann aber auch in seltenen Fällen auch mal 4-5 Tage dauern. Diese Beschwerden treten immer nur bei der ersten Behandlung auf. In dieser Zeit sollte man sich schonen! Erstverschlimmerungen sind gute gewollte gute Heilreaktionen!
3. **Werden die Beschwerden schlechter**, was nur in seltensten Fälle auftritt ist oft eine Entzündung (Schleimbeutel, Nerven, Gelenk...) im Körper oder es ist eine beschädigte Struktur die Ursache (Bandscheibenvorfall, Taruma...). Durch die Behandlung wird zwar die funktionellen Verspannung/Schmerzen gelöst aber entzündliche Prozesse oder organischen Ursachen kann man nicht massieren! Hier sollte eine genauere Untersuchung den aktuellen Zustand klären (zum ARZT! Röntgen, CT, Blut...). Eine Entzündungen braucht Ruhe...Ruhe...Ruhe!!!! Evtl. kann eine entzündungswidrige Behandlung folgen. Schmerzmittel, Entzündungsmittel, Eis, Kälte, Quark, Kohlaufgaben... Evtl. kann man mit Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 Verspannungen lösen und für Entzündungen Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (5 mal am Tag 3 Tabletten)... Bei Fragen bitte immer kurz anrufen.

- **Selten! Gar keine Besserung:** Nach 3 Behandlungen müssen nicht alle Beschwerden verschwunden sein, aber zumindest sollte man merken dass die Behandlung anspricht! Wenn nicht ist es vielleicht momentan nicht dir richtige Therapie oder man sollte auch hier eine genauere Untersuchung wie Röntgen oder CT, MRI machen um den wirklichen Zustand der Strukturen zu untersuchen. Keine Besserung zeigt eine Reaktionsstarre des Körpers.

Basisbehandlung und Vorsorge

Ziel der Nerven-Massage® ist es den bestmöglichen Strom im Körper zu aktivieren, damit die Heilkräfte wieder frei und aktiviert sind und der Körper sich so selber heilen kann.

Die 2 Phasen einer Behandlung:

- **DAS „Gesund werden“:** in der ersten Phase geht es darum den „gesunden Strom“ im Körper wieder zu aktivieren. Dieser erste Schritt bedarf etwas mehr Behandlung. In der Regel reichen 1-2 Behandlungen aus. Dann sollte man eine therapeutische Pause einlegen und dem Körper die Zeit geben sich selber wieder ins Gleichgewicht zu bringen! Geduld ist hier notwendig!
- **DAS „Gesund bleiben“ = VORSORGE:** Wie man eine Wohnung immer wieder mal aufräumen muss, jedes Gerät pflegen muss, so muss man auch die Gesundheit pflegen! Dazu sollten alle 6 Monate eine Behandlung im Jahr ausreichen.