

Weniger Schmerzen – ohne Spritzen und Tabletten

Roland Liebscher-Bracht und Dr.med. Petra Bracht haben entdeckt, dass krankhafte Muskelprogramme für die meisten der heute verbreiteten Schmerzen verantwortlich sind. Ursache der Schmerzen sind demzufolge Muskeln, die durch unsere heutige Sitz- und Bewegungsweise fehl programmiert sind. Als Konsequenz daraus werden Gelenke und Wirbelsäule überlastet. Es drohen Knorpelverschleiß und Bandscheibenschädigungen, Fehlhaltungen und entzündliche Reparaturvorgänge an Sehnen und Knochenhaut. Um all diese Schäden zu verhindern, signalisiert der Körper mit einem projizierten Warnschmerz: Stoppe diese (Fehl-)Belastung, so schädigst du dich. Aufgrund dieser Erkenntnis entstand eine völlig neue Schmerztherapie, die aus drei aufeinander abgestimmten Bausteinen besteht:

1. Die Akutmaßnahme Schmerzpunktpressur
2. Therapeutische Engpassdehnungen
3. Schmerzlindernde Stoffwechselmaßnahmen

Die Behandlungsmethode kann selbst bei Arthrose in Hüfte, Knien und anderen Gelenken, bei Kopfschmerzen und Migräne, Ischialgie, Hexenschuss, Kalkschulter, Achillessehnenproblemen und Fersensporn angewandt werden. Die Vorgehensweise ist in den vergangenen 20 Jahren stetig weiterentwickelt worden und kommt nun europaweit in den Praxen von Ärzten, Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Osteopathen zum Einsatz. Dauer des praktisch orientierten Vortrags: 2 Stunden Theorie + praktische Übungen.



Referent: Alfred Goldbacher,
Heilpraktiker,
Schmerztherapie nach Liebscher

Termin: 19.04.2012 von 19:30 – ca. 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 12,-

Referent: Alfred Goldbacher

Schlafen Sie gut?!

Ein guter Schlaf ist in Sachen Gesundheit fast die halbe Miete. Aber wer hat den schon? Innere Unruhe, Stress am Arbeitsplatz, Sorgen und Probleme, ständiger Lärm und wachsende Umweltverschmutzung - das alles raubt Millionen Menschen den Schlaf. Das kostet Kraft. es schwächt das Immunsystem und führt über Wochen und Monate hinweg zu schwerwiegenden Störungen. Wir alle wissen, wie es einem Menschen am nächsten Tag geht, wenn er/sie in der Nacht davor schlecht, zu kurz oder gar nicht geschlafen hat: Miserabel, ohne Antrieb und schlapp schleppt er/sie sich durch den Tag. Nun gibt es auf diesem Gebiet nicht nur Angebote der Pharmaindustrie, sondern auch viele gesunde Hausmittel aus dem Erfahrungsschatz der natürlichen Volksmedizin: Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen durch einen Spaziergang, durch ein Gespräch oder durch ihre Lieblingsmusik. Trainieren Sie Ihren Schlafrhythmus auf Regelmäßigkeit. Gewöhnen Sie es sich an, immer um die gleiche Zeit zu Bett zu gehen. Essen Sie nach 19.00 Uhr keinen Salat und keine Rohkost mehr. Viel Alkohol stört den Schlaf, ein Glas Bier oder ein Glas Rotwein fördert ihn. Nehmen Sie am Abend ein warmes (höchstens 37 Grad) Bad mit beruhigenden Zusätzen wie Melisse, Lavendel oder Baldrian. Nicht länger als eine Viertelstunde baden. Raumtemperatur fürs Schlafen: Nicht höher als 18 Grad, nicht niedriger als 15 Grad. Wenn alle dieser genannten Ratschläge nicht fruchten, dann sollten Sie unbedingt(!) den Vortrag besuchen, der am 03.05.2012 ab 19:30 Uhr stattfindet. Freuen Sie sich darauf, endlich wieder gut schlafen zu können!

Termin: 03.05.2012 von 19:30 – ca. 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 12,-

Referent: Alfred Goldbacher

Migräne

dem Gewitter im Kopf ein Ende bereiten!

Migräne ist eine Erkrankung, die sich aus Kopfschmerzen und anderen körperlichen Symptomen zusammensetzt. Es geht nämlich über den Kopfschmerz hinaus noch über eine Geräusch- und Lichtüberempfindlichkeit sowie Erbrechen – als Vorboten sind es oft Störungen in der Wahrnehmung, die sich vor einer heftigen Schmerzattacke einstellen. Wie aber entsteht Migräne? Wer kann sie bekommen und mit welchen naturheilkundlichen Therapien sowie Heilmitteln kann Mann oder Frau diese Plage wieder loswerden?

Termin: 24.05.2012 von 19:30 – ca. 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 12,-

Referent: Alfred Goldbacher