

Stabile Knochen und Gelenke

Ein Gesundheitsprogramm der besonderen Art für den Bewegungsapparat

Früher oder später fangen rund um den Bewegungsapparat die kleinen Zipperlein an - nach meiner Beobachtung sogar immer früher. Schon (Schul-) Kinder beklagen sich über Rücken- und Schulterschmerzen. Und auch vom Nacken oder Kiefer ausgehende Kopfschmerzen sind nicht nur den Erwachsenen vorbehalten. Wir sind eine Gesellschaft verspannter, überstresster und alles andere als zufriedener Menschen. Wir tragen Schicksale, wir haben Ängste, und spätestens im Alter kämpfen wir verzweifelt darum, so lange wie möglich beweglich und selbstständig zu sein.

Aber was tun wir dafür? Im besten Fall bewegen wir uns an der freien Luft oder auch im Sport, mit oder ohne Anleitung. Wir geben unser Bestes, und oft ist die eiserne Disziplin, mit der wir regelmäßig joggen, Rad fahren oder auch im Studio Krafttraining absolvieren, das einzige, zu dem wir abends und/oder an Wochenenden noch fähig sind. Was dabei auf der Strecke bleibt, ist die eigentliche Erholung, die durch eiserne Disziplin oder noch mehr (Freizeit-) Aktionen im Außen nicht ersetzt werden kann. Denn Druck erzeugt Gegendruck; und Druck wirkt auch destruktiv auf den Körper. Deshalb biete ich in meiner Naturheilpraxis **das etwas andere „Gesundprogramm für Knochen und Gelenke“** an, bei dem es – neben einer Bewegungs- und Sportform, die Spaß machen soll – auch darum geht, den **Körper aus seinem (stofflichen) Mangel herauszuholen**. Im Klartext: Wir füllen erst einmal alles auf, was dem Körper vielleicht schon sein Leben lang fehlt. Denn manche Mangelerscheinungen sind bereits im Mutterleib entstanden – etwa dann, wenn die Mutter auch mit stofflichen Mängeln behaftet war. Und auch der stille Rückzug durch **Meditation** ist noch viel zu wenig verbreitet (siehe unter www.charlotteoeste.de - Seminare – Friedensmeditation).

Ein weiterer wichtiger Punkt betrifft die „**Blockaden**“. Das sind (innere) Einschränkungen, Sabotage-Programme, durch die dem Körper eine gesunde Entwicklung vielleicht schon seit dem frühen Kindesalter gar nicht möglich war. Und was ist mit der Ernährung? Da muss geschaut werden, ob das eigene Ernährungsverhalten vielleicht auch durch negative psychisch-seelische Erfahrungen einen Anteil an den Problemen mit dem Bewegungsapparat hat – bis hin zu chronisch entzündlichen Prozessen wie innerhalb des sogenannten „rheumatischen Formenkreises“ und dem Verformen und Verschieben von Wirbeln und Gelenken. Denn ist ein Körpersystem nicht auf allen Ebenen im Gleichgewicht, passiert es irgendwann, dass sich Knochen und Gelenke schmerzhaft melden – oder auch unter zu großer Belastung (oder durch einen Unfall) brechen.

Solchen „Schadensfällen“ allerdings sollten wir möglichst vorzubauen. Und es ist nie zu spät, eine umfassende Bestandsaufnahme (siehe auch: Die bioenergetische Analyse) aller beteiligten Aspekte zu machen und das Körpersystem insgesamt (und auf ALLEN Ebenen) zu stabilisieren. Hierfür biete ich ein ganzheitliches „**Gesundprogramm für Knochen und Gelenke**“ an, das sich in den fast 25 Jahren meiner Praxistätigkeit entwickelt hat. Denn wenn wir das Problem nicht ganzheitlich betrachten und es versäumen, uns innerlich immer wieder aufzurichten, kann die beste Therapie erfolglos sein. Gerne stelle ich Ihnen Ihr individuelles Programm zusammen.

Warten Sie nicht erst ab, bis Ihr Orthopäde Ihnen die Osteoporose bestätigt und die ersten irreparablen Schäden entstanden sind. Nutzen Sie mein ganzheitliches **und** individuelles Konzept. Gerne berate ich Sie dabei. Helfen Sie Ihrem Körper, sich zu erholen und zu Ihrem Freund zu werden. Der Weg ist das Ziel - und er lohnt sich!

Ihre Charlotte C. Oeste