

Gerhard Hill

Den Körper fit halten für den Betrieb

Bundessteinobstseminar 03. – 05.12.2024

Heinrich Pesch Hotel, Frankenthaler Straße 229, 67059 Ludwigshafen am Rhein
zwischen Hauptfriedhof und BG-Unfallklinik LU-Oggersheim

Was uns erwartet

Der Vortrag kann dazu helfen, dass wir uns lieber nicht zwischen Klinik und Friedhof befinden.

Am Ende des Vortrags ist Zeit für Fragen.

Über den Schmerz

Schmerzen unterscheiden lernen.

1. Ruheschmerz – Entzündung.

Verhalten: Nicht auslösen! Kühlen.

2. Ruheschmerz, der durch keine Bewegung verändert

Ursache: was Ernstes, Tumor, Krebs.

Verhalten: ab zum Arzt.

3. Schmerz in Bewegung – Gelenk.

a. Tennisellenbogen oder Maus-Arm durch PC.

Abhilfe: Mullbinden-Gummi-Erfindung.

b. Nackenschmerzen, Kopfschmerzen.

Abhilfe: Zeigefinger an Kinn und den ganzen Kopf nach hinten bringen.

c. Leistenschmerzen in Folge des langen Sitzens im Büro oder im Fahrzeug.

Abhilfe: Leistendehnung und Gegenhalten des anderen Beines.

Schmerzverstärkende Wirkung

Was unsere Seele dazu beiträgt.

a. Selbstmitleid verstärkt den Schmerz - Opferhaltung.

b. Sorgen verstärken Schmerzen.

"Sorget nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden." Philipper 4,6.

c. Unbehandelt lassen verstärkt den Schmerz.

Wir sind zwar erwachsen,
aber auch große Kinder. Salben helfen, weil ich mich darum kümmere.

d. Selbstverfluchung

- ich bestrafe mich selbst, indem ich mir Schmerzen zufüge oder mich nicht darum kümmere.

Schmerzvermindernde Wirkung

Nutze deinen Einfluss!

a. Erklärung: Gate Control System – Schienbein an Kante.

Die Haut behandeln. Wie? Hautröllchen, reiben mit der Hand oder Bürste oder Waschlappen.

Über die Knochenhaut, mit einem Stiel bei Rückenschmerzen.

b. Bewegung im schmerzhaften Wirbelsäulenabschnitt lindert

Schmerz. Hier ist die Dosierung zu beachten. Bei Akut-Schmerz Mikro-Bewegungen ausführen.

Abhilfe Tennisellenbogen

Abhilfe Nackenschmerzen, Kopfschmerzen

Fragen