

## Knie Weh

Wenn das Knie schmerzt, dann wird jeder Schritt zur Qual. Wer schon mal eine Bänderverletzung oder ein Problem mit den Menisken gehabt hat, der weiß von was ich spreche. Nicht nur dass das Knie und alles drum rum bei jedem Schritt weh tut, sondern die Unsicherheit nimmt Schritt für Schritt zu, man hofft dass das Knie hält. Wenn dieses Knie Weh Thema nun länger andauert, kommt es meist zu einer unbewussten Schonhaltung des verletzten Knies und damit des Beines. Das wiederum hat zur Konsequenz, dass der Körper bzw. der gesamte Stützapparat irritiert wird. Nicht selten kommt zum schmerzenden Knie dann noch eine schmerzende Hüfte oder Schmerzen im gesamten Rückenbereich dazu.

Wie soll nun so ein Knie Weh Thema mit den ganzen Begleiterscheinungen behandelt werden, wenn man nicht an erster Stelle eine Operation ins Auge fasst?

Als selbst Betroffene kann ich aus eigener Erfahrung folgendes empfehlen:

Der Heilungschancen beim Knie sind umso besser je konsequenter das Knie bewegt wird. Bändereinrisse und Meniskus Probleme heilen am besten, wenn man in Bewegung bleibt. Yoga Übungen stehen auf dieser Liste ganz oben. Speisetopfen auf das Knie und die Entzündung verschwindet relativ schnell. Allerdings den Speisetopfen (20%ig und wenn geht BIO) nicht länger als 20 Minuten auf die schmerzende Stelle geben. Ich empfehle den Topfen auf ein Feuchttuch zu platzieren und anschließend auf die schmerzende Stelle zu geben. Ein Tuch zum Umwickeln verhindert, dass der Topfen in der ganzen Wohnung ausgestreut wird. Nach 20 minütiger Anwendung wird das Feuchttuch samt den nun getrockneten Topfen entfernt und durch einen frischen ersetzt. Dies wiederholt man solange man Lust und Zeit hat. Wenn geht immer wenn man den Entzündungsschmerz spürt. Das Eincremen mit Tigerbalsam wirkt des weiteren Wunder. Tigerbalsam aus der Apotheke kühlt und erfrischt und fördert die Durchblutung. Die eingerissene Stelle wird somit optimal versorgt.

Der Heilungsprozess wird zusätzlich durch Cranio Sacrale Behandlungen bestmöglich unterstützt. Vor allem wenn durch die einseitige Schonhaltung Probleme im Becken in der Hüfte bzw. im gesamten Stützapparat auftreten. An dieser Stelle ist die Cranio Sacrale Behandlung zuverlässig „die“ Methode die den Körper wieder in die richtige Position rückt. Die Cranio Sacrale Behandlung beschleunigt den Heilungsprozess bei fast allen

körperlichen Problemen. Sei es nun auf der knöchernen oder muskulären Ebene.

Vor allem wenn körperliche Probleme durch solche Fehlbelastungen wie eine Schonhaltung wegen eines Knieproblems noch nicht so lange andauern, dann genügen bereits wenige Behandlungen und die Probleme lösen sich weitgehend in kurzer Zeit wieder auf.