



*Foto. Eigenbild*

Bei vielen fangen die schönsten Tage im Jahr bereits am ersten oder zweiten Tag mit Schmerzen an. Bereits bei der Anreise kann einiges schief gehen. Der Koffer ist zu schwer. Der Flug, die Auto-, oder Bahnreise ist unbequem... Ist man mal angekommen ist das Bett zu hart oder bei der kleinsten Bewegung jagt Ihnen ein Hexenschuss durch den Körper und Sie liegen für den Rest der Ferien flach. Andere bekommen schon nach einer kleineren Wanderung Knie-, Waden- oder Hüftschmerzen. Bei Joggen, die mal wieder laufen, tauchen Schmerzen in Achillessehnen und Waden auf.

Was macht man in so einer Situation? Meistens das Falsche oder man schluckt einfach Medikamente ohne Ende. Doch plötzlich meldet sich der Magen mit Magenkrämpfen = Magenbluten...

Bei uns in der Sprechstunde erfahren Sie Vorbeugemassnahmen aber auch konkrete Massnahmen, was Sie im akuten Fall tun können. Damit Sie zum

Beispiel bei einem Hexenschuss innert 2 - 3 Tagen wieder auf den Beinen stehen und Ihre Ferien weiterhin geniessen können. Wie Sie mit Schmerzen in Beinen weiterlaufen können und wie Sie wieder schmerzfrei werden.

Leiden Sie jetzt an chronischen Schmerzen (z.B. Autoimmunerkrankung, Bandscheibenvorfall, Ischiasschmerzen...) oder sind Sie schmerzanfällig und Sie möchten Ihre Ferien ohne Schmerzen verbringen so kommen Sie mindestens 6 - 4 Wochen vor Ihren schönsten Tagen zu uns. Wir beraten Sie in einer Onlineberatung kompetent.