



**Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen  
behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie),  
Akupressur und Wasserheilkunde: Ein  
pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber  
(German Edition)**

*Robert Kopf*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

*Robert Kopf*

**Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)** Robert Kopf

Muskelbeschwerden können in Form von Schmerzen, Krämpfen, Muskelschwäche und Verspannungen auftreten. Muskelschmerzen sind häufig die Folge von Verletzungen oder Überlastungen. Weitere Ursachen sind Durchblutungsstörungen, Stoffwechselkrankheiten, Infektionen, Rheuma, Entzündungen, Unterkühlung, eine Übersäuerung des Körpers, psychische Faktoren, hormonelle Veränderungen, Ernährungsfehler, eine Leber- oder Nierenschwäche und Umweltbelastungen.

Muskelkrämpfe können durch einen Mangel an Kalium, Natrium oder Magnesium bedingt sein.

Die Ursachen einer Muskelschwäche sind körperliche Inaktivität, neurologische Erkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion, Cushing-Syndrom, ein Phosphatmangel oder Muskelerkrankungen.

Der Grund für Verspannungen sind meist langes und falsches Sitzen sowie Bewegungsmangel. Ständig die gleichen Bewegungsabläufe verstärken die Spannung der Muskeln. Sie werden dadurch stellenweise hart und verkürzen sich. Diese Spannung reizt die Schmerznerve in den Muskeln, Muskelhüllen, Sehnen und Bändern. Sie löst feine Entzündungen der Muskelfasern aus und verstärkt die Schmerzen. Durch eine angespannte Schonhaltung verhärten sich die Muskeln zusätzlich. Das kann auf die Dauer Sehnen, Bänder und Gelenke überlasten und abnutzen.

In diesem Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie Muskelschmerzen und Verspannungen mit Hilfe der Pflanzenheilkunde, Akupressur, Wasserheilkunde und naturheilkundlichen Anwendungen behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Kräuterweine und pflanzliche Tinkturen zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Körper hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasseranwendungen bewirken einen positiven Heilreiz. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen die Muskulatur, die Blut- und Lymphgefäße, das Bindegewebe, den Stoffwechsel und fördern die Durchblutung. Sie hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Download Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln ...pdf](#)

 [Read Online Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behande ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf**

---

**From reader reviews:**

**Sun Byrd:**

Book is to be different for each and every grade. Book for children until adult are different content. As we know that book is very important usually. The book Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) had been making you to know about other expertise and of course you can take more information. It doesn't matter what advantages for you. The reserve Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is not only giving you a lot more new information but also to be your friend when you experience bored. You can spend your personal spend time to read your e-book. Try to make relationship with all the book Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You never sense lose out for everything if you read some books.

**Josue Denson:**

Playing with family inside a park, coming to see the coastal world or hanging out with good friends is thing that usually you will have done when you have spare time, after that why you don't try issue that really opposite from that. A single activity that make you not feeling tired but still relaxing, trilling like on roller coaster you already been ride on and with addition details. Even you love Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition), you can enjoy both. It is excellent combination right, you still need to miss it? What kind of hangout type is it? Oh come on its mind hangout fellas. What? Still don't understand it, oh come on its named reading friends.

**Loren Benton:**

Your reading sixth sense will not betray you, why because this Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) book written by well-known writer we are excited for well how to make book which might be understand by anyone who all read the book. Written in good manner for you, leaking every ideas and composing skill only for eliminate your own hunger then you still doubt Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) as good book but not only by the cover but also from the content. This is one book that can break don't judge book by its protect, so do you still needing a different sixth sense to pick this specific!?! Oh come on your reading sixth sense already alerted you so why you have to listening to an additional sixth sense.

**Shelia Tonn:**

In this era globalization it is important to someone to obtain information. The information will make professionals understand the condition of the world. The healthiness of the world makes the information quicker to share. You can find a lot of personal references to get information example: internet, newspaper, book, and soon. You can view that now, a lot of publisher in which print many kinds of book. The book that recommended to you is Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) this guide consist a lot of the information in the condition of this world now. This kind of book was represented how can the world has grown up. The terminology styles that writer require to explain it is easy to understand. The particular writer made some research when he makes this book. Here is why this book appropriate all of you.

**Download and Read Online Myalgie, Muskelschmerzen -  
Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie),  
Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und  
naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf  
#R3FZH9G6YTQ**

## **Read Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook**

Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

## **Online Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download**

**Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc**

**Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket**

**Myalgie, Muskelschmerzen - Verspannungen behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub**