

Kennst Du folgende Situation?

1. Akute und plötzliche Schmerzen und Probleme, die deine Beweglichkeit einschränken

Akute Schmerzen sind ein wichtiges Alarmsignal unseres Körpers. Sie verhindern, dass wir gewisse Bewegungen ausführen können und schützen uns vor schwereren Verletzungen. Ein gutes Beispiel ist hier eine heiße Herdplatte. Wer die ausversehen mal berührt hat, kennt die darauffolgende Reaktion. Man zieht die Hand schnellstmöglich zurück und schützt sich somit vor schwereren Verbrennungen. Der akute Schmerz hat in den meisten Fällen eine klar erkennbare Ursache, beispielsweise eine Entzündung, Prellung, Zerrung oder ähnliches. Oft schränken diese akuten Probleme unsere Beweglichkeit ein. Falls du genau diese Situation gut kennst und sie aktuell zu deinen Problemen passt, dann solltest du Lösung 1 genau studieren.



2. Tieferliegende Blockaden und Probleme, die deine Beweglichkeit einschränken

Wenn Schmerzen und Probleme schon länger bestehen und mit der Zeit keine Besserung eintritt, redet man von chronischen Schmerzen. Diese sind oft tieferliegend und werden als drückend bzw. dumpf empfunden. Man fühlt sich verspannt und blockiert. Die Beweglichkeit und Dehnbarkeit ist stark eingeschränkt und der Grund dafür ist nicht immer genau auszumachen. Falls du diese Situation kennst, solltest du Lösung 2 genau studieren.

3. Regenerationsprobleme und fehlende Entspannung ohne langfristige Entlastung

Regeneration ist das A und O für optimale Leistung und Wohlbefinden. Egal, ob beim Sport oder im Alltag – ohne Regeneration kann dauerhaft keine Leistung erbracht werden. Mangelnde Erholung führt zu Krankheiten, Verletzungen und minimiert Trainingseffekte. Die Folgen einer schlechten und mangelhaften Regeneration sind somit langfristig. Wer Probleme mit der Erholung hat und lange braucht, bis das gewohnte Niveau wieder erreicht wird, wer sich oft schlapp und energielos fühlt, gehört genau zur Gruppe 3 und sollte sich mit der Lösung weiter unten genauer beschäftigen.

Das könnte unterstützen

1. Fusion2Life Spray

Bei akuten Verletzungen und Schmerzen ist Kälte oft das beste physikalische Mittel, um die Regeneration zu fördern. Denn Kühlung verengt die Blutgefäße und stoppt somit Schwellungen und hemmt Entzündungen. Verletzungen wie Prellungen, Stauchungen oder muskuläre Zerrungen sollten schnellstmöglich mit Kälte behandelt werden.

Unser Fusion2Life-Spray setzt genau hier an: Bei Prellungen, Verspannungen, Sportverletzungen und Blockaden ist der Cool Crackling Effekt in Verbindung mit unserer PurePhysics-Technologie die erste Wahl.



2. Wärme und unser Ball Roller

Wärme bringt unseren Organismus in Schwung. Sie erweitert die Gefäße und die Transportsysteme können schneller funktionieren. Somit können Antikörper unseres Immunsystems schneller zum „Einsatzort“ gelangen und Abfallprodukte zügiger abtransportiert und der Schmerz selbst gelindert werden. Die Wärme trägt auch dazu bei, Muskelgruppen gezielt zu entspannen. Auch hier spielt die Erweiterung der Blutgefäße mittels Wärme eine entscheidende Rolle. Wärme hilft also überall da, wo eine Steigerung der Durchblutung zum Wohlbefinden beiträgt, um chronische Schmerzen, Probleme oder Blockaden und Verspannungen zu lösen. Sie verbessert gleichzeitig die Dehnbarkeit von Sehnen und Bändern.

Dieses Wissen um das Thema Wärme hat uns dazu bewegt, den Fusion2Life Roller zu entwickeln. Er kann gezielt bei tieferliegenden Blockaden und Verspannungen eingesetzt werden.

3. Regeneration - unsere Fusion2Life-Lotion

Für einen gesund funktionierenden und mobilen Körper ist eine gute Regeneration unabdingbar. Es gibt vier Säulen, die unsere Regeneration verbessern und unterstützen:

Schlaf

Er ist die effektivste Methode der Regeneration. Wir empfehlen im Schnitt 8 Stunden Schlaf als einen guten Richtwert. Der eine braucht eine Stunde mehr, der andere eine Stunde weniger. Wichtig ist, dass ihr euch ausgeruht und fit fühlt. Um die ausreichende Menge an Schlaf zu finden ist es wichtig, genau auf die Signale seines Körpers zu achten und in ihn reinzuhören. Wer jeden Morgen „verkatert“ aufwacht und über den Tag hinweg oft von Müdigkeit geplagt wird, sollte sich mehr Zeit gönnen.



Ernährung

Jede Aktivität unseres Körpers, sogar der Schlaf, benötigt Energie um unser System am Laufen zu halten. Diese Energie wird dem Körper mittels der Ernährung zur Verfügung gestellt. Nur mittels einer ausgewogenen Ernährung kann die Regeneration optimal unterstützt werden. Hier gibt es jedoch individuelle Unterschiede, die an die persönlichen Ziele und das Aktivitätsniveau angepasst werden müssen.

Entspannung

Einfach mal die Seele baumeln lassen, den Alltagsstress hinter sich lassen und sich was Gutes tun, klingt einfach. In der Praxis finden wir hierfür jedoch immer seltener Zeit. Da jeder von uns einen individuellen Tagesablauf hat, kann man sich hier nicht nach Vorschriften richten. Jeder muss für sich die am besten passenden Zeiten zur Entspannung und Erholung finden. Ein gutes Buch am Abend, ein Telefonat mit Freunden, eine Stunde früher ins Bett gehen und dafür am Morgen noch eine Runde Yoga einlegen – es gibt viele Möglichkeiten und die gute Nachricht: für jeden ist etwas dabei. Macht euch auf die Suche nach der Aktivität, die euch am meisten Entspannung bietet und findet dann die dafür passende Zeit.

Massagen

Massagen jeglicher Art sind eine Wohltat für unseren Körper und verbessern die Muskeldurchblutung unseres Körpers. Zudem verhindern Massagen offenbar, dass die Zellen übermäßig viele entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten und senken demnach das Entzündungsrisiko. All die oben genannten Maßnahmen können in Verbindung mit unserer Fusion2Life-Lotion für mehr Mobilität sorgen. Sie ermöglicht dem Körper, sich samt seinen Gelenken und Muskeln frei von Schmerzen und ohne Stress bewegen zu können und kann den Regenerationseffekt von Massagen noch weiter steigern.

Für Verspannungen und Blockaden gibt es viele verschiedene Ursachen. Oft ist schon alleine die Diagnose und das Finden der Auslöser ein langer & beschwerlicher Weg. In einigen Fällen kann Wärme aber enorm hilfreich sein, um den Weg zur Genesung zu vereinfachen und zu beschleunigen. Wir wollen im Folgenden erklären, wann genau Wärme hilft, warum sie hilft und wo ihre Grenzen liegen.

Warum hilft Wärme?

Wärme bringt unseren Organismus in Schwung. Sie erweitert die Gefäße und die Transportsysteme können schneller funktionieren. Somit können Antikörper unseres Immunsystems schneller zum „Einsatzort“ gelangen und Abfallprodukte zügiger abtransportiert werden. Damit werden schmerzauslösende Signalstoffe schneller von der betroffenen Stelle weggebracht und der Schmerz selbst gelindert. Die Wärme trägt auch dazu bei, Muskelgruppen gezielt zu entspannen. Auch hier spielt die Erweiterung der Blutgefäße mittels Wärme eine entscheidende Rolle.

Wo hilft Wärme und wo nicht?

Wärme hilft also überall da, wo eine Steigerung der Durchblutung zum Wohlbefinden beiträgt. Meist handelt es sich dabei um chronische Schmerzen und Probleme oder Blockaden und Verspannungen. Bei akuten Verletzungen und Schmerzen ist von Wärme abzuraten. Hier ist Kälte oft das bessere Mittel. Denn Kühlung verengt die Blutgefäße und stoppt somit Schwellungen und hemmt Entzündungen. Wärme hilft somit bei muskulären Verspannungen, bei Rückenproblemen und auch bei beginnenden Infekten kann Wärme unterstützend wirken. Sie verbessert gleichzeitig die Dehnbarkeit von Sehnen und Bändern.

Welche Alternativen gibt es?

Wie schon zuvor erwähnt sind auch kühlende Reize eine sinnvolle Ergänzung. Verletzungen wie Prellungen, Stauchungen oder muskuläre Zerrungen sollten schnellstmöglich mit Kälte behandelt werden. Hier wäre Wärme unangebracht. Als Faustregel kann man sich also merken: Akut = Kälte; chronisch und tieferliegend = Wärme. Dieses Wissen um das Thema Wärme hat uns dazu bewegt, den Fusion2Life Roller zu entwickeln. Er kann gezielt bei tieferliegenden Blockaden und Verspannungen eingesetzt werden. Denn wir wollen, dass sich alle heute Fusion2Life fühlen.

