

Das Bindegewebe

Woran denken Sie, wenn Sie „Bindegewebe“ lesen? Zellulitis etwa? Dicke Beine? Oder denken Sie dabei an Faszien? Das Bindegewebe ist viel mehr. Es ist eins der faszinierendsten Gewebe des menschlichen Körpers und wird auch Stützgewebe genannt wie es in Knochen und Knorpel vorkommt. Es ist entscheidend an der Infrastruktur und Versorgung unseres Körpers beteiligt. Durch die Bindefunktion ist dieses Gewebe praktisch überall und gleichzeitig verbindet es alle anderen spezialisierten Strukturen miteinander. Es dient beispielsweise dem Stoffwechsel, dem Abtransport von Ausscheidungsstoffen und ist maßgeblich am Wasserhaushalt beteiligt, in der Wundheilung involviert, dessen freie Zellen tragen zu Abwehr des Organismus bei und das Fett ist ein enormer Energiespeicher. Das Bindegewebe ist in jedem noch so entfernten Winkel vorhanden und sichert so die Funktionen des Körpers. Kaum etwas passiert, ohne dass das Bindegewebe beteiligt ist. Wichtig also, dass dieses interessante Gewebe gut funktioniert. Und wir können es aktiv unterstützen, indem wir selbst aktiv sind. Sei es durch ausgiebige Spaziergänge, durch Schwimmen oder das Faszientraining. Aber auch innere Gelassenheit (parasympathische Aktivität), eine gute Ernährung, einen gesunden Hormonhaushalt

und eine Portion Humor bringen uns ganz natürlich ins Lot. Falls Sie doch Unterstützung brauchen, kann die Osteopathie weiterhelfen. (Der Text ist nicht als Fachartikel zu verstehen. Das Thema „Bindegewebe“ soll lediglich näher gebracht werden.)

Schuld sind nur die anderen – oder nicht?

Conny ist stinkwütend. Sie hat's eilig und der Typ vor ihr fährt ihr zu langsam. „Will der mich ärgern? Wegen dem komme ich zu spät...“. Conny fühlt sich machtlos.

Schnell genug fahren, die Lampe reparieren, Zuwendung schenken – wenn die anderen uns nicht geben, was wir brauchen, fühlen wir uns einfach nur mies oder als Opfer und das tut weh.

Probieren wir mal eine andere Sichtweise: Der Mann sucht vielleicht den Weg oder ist unsicher. Das Problem hat nicht er, sondern Conny. Wenn sie sich sagt: „Dieser Mann hat einen Grund für seine Fahrweise. ICH habe es eilig und brauche freie Fahrt“, entstehen Perspektiven: „Was kann ICH tun? Ich könnte demnächst eher losfahren oder einen anderen Weg nehmen.“ Oder Conny könnte - anstatt sich unendlich zu ärgern – entspannen und zwei Minuten später ankommen.

Es funktioniert, auch bei unseren Liebsten. Oft interpretieren wir ihr Nicht-Handeln gegen uns gerichtet. Sagen wir stattdessen: „ICH möchte die neue Lampe, die Hilfe meiner Kinder“ etc., gibt es diese Wege: „Ok, ich bin echt genervt – kann aber sein, dass die nicht dran denken. Also frage ich nach, fordere ein. Oder ich mache es selbst und trage ihnen eine Ersatz-Aufgabe auf. Oder ich bestelle den Handwerker.“

Wichtig: Hier geht's nicht ums Nachgeben oder das „Gut finden“ von Handlungen, die es nicht sind. Wir dürfen auch frustriert sein. Doch wenn wir wissen, warum der andere UNSER Bedürfnis nicht erfüllt, kommen wir eher aus dem Gefühl von Machtlosigkeit und finden die entspannteren Alternativen.



**Naturheilpraxis
in Eitorf und Hennef**
Zum Höhenstein 87 • 53783 Eitorf
Marktplatz 44, 1. OG • im Studio Finesse • 53773 Hennef

**Heilpraktikerin
Tanja Berger**

Termine nach Vereinbarung
Mobil: 0173-2818314

Ohrenakupunktur; Körperakupunktur; Aïu-Taping; Rücken-Tip
tip.tanjaberger@web.de • www.naturheilpraxis-berger.org




**DER INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSPLAN
Ihr gesundes Wunschgewicht**

Informieren Sie sich bei einem kostenlosen persönlichen Erstgespräch über das bekannte Stoffwechselprogramm von metabolic balance. Ich freue mich auf Sie!

Samya Heusch
Dipl.-Oecotroph.

Bouräuelerstr. 84
53783 Eitorf
Tel.: 02243-9164730

www.praxis-heusch.de

...mit uns geht die Sonne auf



CanAktiv
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Unsere Leistungen

- ✓ Grundpflege
- ✓ Behandlungspflege
- ✓ Bezugspflege
- ✓ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ✓ Verhinderungspflege
- ✓ Beratungsbesuch nach § 37.3 SGB XI
- ✓ Vermittlung von Essen auf Rädern
- ✓ Pflegehilfsmittel
- ✓ Hausnotruf
- ✓ Pflegeberatung nach § 45 SGB XI

Tel.: 0 22 43 - 84 55 30 · Fax: 0 22 43 - 84 55 329
Bahnhofstraße 19 · 53783 Eitorf · www.can-aktiv.de
24 Std. Rufbereitschaft · ☎ 0 22 43 - 84 55 328

Massagepraxis

Dorothea Löbach

Staatlich geprüfte Masseurin
und medizinische Bademeisterin



Wärmetherapie,
Fangopackungen
Massagen
manuelle Lymphdrainage (nach Földi)

Parkstraße 4 · 53783 Eitorf · Telefon 0 22 43 / 44 53

Alle Leistungen auch als Gutschein erhältlich!

Osteopathie

Eitorf

Heilpraktiker / Osteopathie
Wilhelm Thomas

Praxis Siegstr. 2
53783 Eitorf

Telefon 02243 - 911 888 5



osteopathie-eitorf.de