



Neuropathischer Schmerz und dein Nervensystem

Wenn du Krämpfe, Kribbeln oder Brennen spürst, ohne dass dich jemand berührt.

1 PHASE 1 Erkennst du dich?

- ✓ Krämpfe oder „Stromstöße“
- ✓ Brennen
- ✓ Verschlimmert sich nachts
- ✓ Kribbeln oder Taubheit
- ✓ Schmerz bei leichter Berührung
- ✓ Seltsame Empfindung in Bereichen

“ Spürst du Krämpfe oder Brennen ohne erkennbaren Grund?

“ Stört dich sogar das Reiben der Kleidung?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Der Nerv wird gereizt.
- 2 Der Alarm steigt und die Durchblutung verschlechtert sich.
- 3 Mehr Schmerz, der den Nerv noch mehr reizt.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die Übererregung zu beruhigen und die Durchblutung zu verbessern für ein stabileres Signal.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Es bereitet ein ruhigeres System auf Mobilität und Desensibilisierung vor.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Krämpfe und Brennen
- ✓ Stabileres Signal
- ✓ Mehr Bewegungstoleranz

Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *ein blankes Kabel vor, das ohne Grund Funken schlägt*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · zu stark an: hält den Alarm des Nervs aufrecht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt kaum zum Zug: der Nerv beruhigt sich nicht.

Beim neuropathischen Schmerz **bleibt das System übererregt** und die schlechte Durchblutung des Nervs verschlechtert das Signal.



Ein ruhigerer Nerv verträgt Bewegung besser. nesa



Chronischer Schmerz und dein Nervensystem

Wenn es mehr und länger schmerzt als es sollte und nicht weggeht.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schmerz, der Monate anhält
- ✓ Breitet sich auf andere Bereiche aus
- ✓ Niedergeschlagenheit oder schlechte Laune
- ✓ Schmerzt mehr als erwartet
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Angst, dich zu bewegen

“ Hast du seit mehr als 3 Monaten Schmerzen?

“ Merkst du, dass es mehr schmerzt als es sollte?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Der Schmerz hält an.
- 2 Das System bleibt in Alarm.
- 3 Dieser Alarm verstärkt den Schmerz weiter.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die „Lautstärke“ zu senken des Schmerzes, indem Gaspedal und Bremse neu ausbalanciert werden.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Mit weniger Grundschmerz kommen Übung und manuelle Therapie besser voran.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Tage mit weniger Schmerz
 - ✓ Mehr Aktivität
 - ✓ Bessere Stimmung
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **die Lautstärke des Schmerzes auf Maximum vor**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · zu stark an: erhöht die „Verstärkung“ des Schmerzes.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt nicht zum Zug: der Körper senkt den Alarm nicht.

Beim chronischen Schmerz **verstärkt das System das Signal** und das dauerhafte Gaspedal dreht die „Lautstärke“ hoch.



Mit weniger Grundschmerz kommt die Therapie besser voran.



Fibromyalgie und dein Nervensystem

Wenn fast alles schmerzt, du schlecht schläfst und ständig erschöpft bist.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Ausgebreiteter Schmerz im Körper
- ✓ Druckempfindliche Punkte
- ✓ Nicht erholsamer Schlaf
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Hirnnebel
- ✓ Steifheit beim Aufstehen

“ *Schmerzt es an vielen Stellen gleichzeitig?* ”

“ *Wachst du müde auf, obwohl du geschlafen hast?* ”

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das System überaktiviert.
- 2 Der Schlaf erholt nicht.
- 3 Mehr Schmerz und Müdigkeit, die reaktivieren.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, das Thermostat neu zu kalibrieren, indem es der Bremse Raum gibt, mit besserer Ruhe.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Ein besser regulierter Körper verträgt sanfte, progressive Übung besser.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Besserer Schlaf
 - ✓ Weniger diffuser Schmerz
 - ✓ Etwas mehr Energie
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.*

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **das Schmerz-Thermostat falsch eingestellt vor**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hoch:
Überempfindlichkeit und schlechter Schlaf.

⏸ Bremse

Parasympathikus · niedrig:
erholsame Ruhe bleibt aus.

Bei Fibromyalgie verursachen **das hohe Gaspedal und die niedrige Bremse** Überempfindlichkeit, schlechten Schlaf und Müdigkeit.



Ein besser regulierter Körper ruht und trägt besser.



Traumatologische Erholung und postoperativ

Wenn nach Verletzung oder Operation der Bereich geschwollen bleibt und die Erholung langsam verläuft.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Schwellung, die nicht abklingt
- ✓ Wärme oder Spannung im Bereich
- ✓ Langsame Erholung
- ✓ Steifheit
- ✓ Schmerz bei Belastung
- ✓ Gefühl von „Stillstand“

“ Bleibt der Bereich länger geschwollen als erwartet?

“ Merkst du, dass die Erholung stockt?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Verletzung oder Operation.
- 2 Gedrosselte Durchblutung und Entzündung.
- 3 Langsame Reparatur und mehr Spannung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die Durchblutung zu öffnen, um Sauerstoff und Nährstoffe zu bringen und die Entzündung abzubauen.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Es begleitet ihren Plan aus Mobilität, Kraft und Drainage.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Schwellung
 - ✓ Flüssigere Erholung
 - ✓ Schnellere Rückkehr zur Aktivität
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **die Blutstraße in der Reparaturbaustelle blockiert vor**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · drosselt die Durchblutung (Vasokonstriktion) und hält die Entzündung aufrecht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · öffnet die Durchblutung, um das Gewebe zu reparieren.

Bei der Erholung **drosselt das Gaspedal die Durchblutung** und das Gewebe repariert langsam.



Als Begleitung deines Mobilitäts- und



Kreuzschmerz und Rückenschmerz

Wenn dein Rücken fast immer schmerzt und sich belastet und verspannt anfühlt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Häufiger Rückenschmerz
- ✓ Verschlimmert sich beim Stillstehen oder Stehen
- ✓ Angst, dich zu bewegen
- ✓ Gefühl von Belastung und Steifheit
- ✓ Spannung am Ende des Tages
- ✓ Schlechter Schlaf

“ Fühlt sich dein Rücken fast täglich verspannt an?

“ Verschlimmert es sich bei Stress oder Müdigkeit?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Schützende Anspannung.
- 2 Schlechte Durchblutung und Schmerz.
- 3 Mehr Angst, dich zu bewegen und mehr Spannung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Hilft, diese Alarmhaltung zu lösen, damit der Muskel ruht und durchblutet wird.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: An einem weniger alarmierten Muskel wirken Übung und manuelle Therapie besser.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger belasteter Rücken
 - ✓ Mehr Beweglichkeit
 - ✓ Weniger Schmerz am Ende des Tages
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **den Rücken in Dauer-Alarm vor, wie eine Faust, die nicht loslässt**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hoch: hält den Muskel „schützend“ angespannt.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt nicht zum Zug: der Muskel ruht nicht.

Beim Kreuzschmerz **bleibt der Muskel in Alarm** mit schlechter Durchblutung, und der Schmerz lässt nicht nach.



An einem weniger alarmierten Muskel wirkt alles besser.



Nackenschmerz und Schleudertrauma

Wenn der Nacken steif und schmerzhaft blieb, manchmal mit Schwindel oder Kopfschmerz.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Nackensteifigkeit
- ✓ Spannung in den Schultern
- ✓ Kopfschmerz
- ✓ Schmerz beim Drehen
- ✓ Schwindel oder Unsicherheit
- ✓ Manchmal Kribbeln in den Armen

“ Fällt es dir schwer, den Nacken schmerzfrei zu drehen?

“ Bemerkst du Schwindel oder Kopfschmerz bei Anspannung?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Schlag oder Spannung.
- 2 Der Nacken geht in Alarm.
- 3 Mehr Steifheit und Schwindel, die den Alarm nähren.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, diesen Alarm abzuschalten, damit der Nacken sich beruhigt und durchblutet wird.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Ein weniger alarmierter Nacken reagiert besser auf ihre Mobilisation und Übung.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Steifheit
 - ✓ Mehr Bewegung
 - ✓ Weniger Schwindel oder Kopfschmerz
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **den Nacken in Alarm vor, wie nach einem Schreck, der nicht abklingt**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · überdreht: Spannung, Schmerz und manchmal Schwindel.

⏸ Bremse

Parasympathikus · sinkt nicht: der Nacken beruhigt sich nicht.

Beim Nackenschmerz **schoss das Gaspedal hoch und sinkt nicht**: Spannung, Schmerz und manchmal Kopfschmerz.



Ein weniger alarmierter Nacken bewegt sich besser.



Komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS)

Wenn eine Hand oder ein Fuß nach einer Verletzung sehr schmerzt, Farbe und Temperatur wechselt und anschwillt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Intensiver, unverhältnismäßiger Schmerz
- ✓ Farb- oder Temperaturveränderungen
- ✓ Schwellung
- ✓ Örtliches Schwitzen
- ✓ Starke Berührungsempfindlichkeit
- ✓ Schwer, den Bereich zu bewegen

“ Wechselt der Bereich Farbe oder Temperatur?

“ Ist der Schmerz viel größer als zu erwarten?

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen Alarm vor, der in diesem Körperbereich klemmt*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · außer Kontrolle im Bereich: Schmerz und abrupte Veränderungen.

⏸ Bremse

Parasympathikus · stabilisiert den betroffenen Bereich nicht.

Beim CRPS gerät die autonome Kontrolle des Bereichs außer Kontrolle: Schmerz, Farb- oder Temperaturveränderungen und Schwellung.

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Verletzung.
- 2 Außer Kontrolle geratene autonome Reaktion.
- 3 Schmerz und Schwellung, die die Entgleisung aufrechterhalten.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN



Die Desensibilisierung achtsam begleitend.

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die autonome Reaktion neu zu ordnen des Bereichs hin zu mehr Stabilität.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Es begleitet ihre Desensibilisierung und schrittweise Bewegung, zentral beim CRPS.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Etwas besser beherrschbarer Schmerz
 - ✓ Weniger abrupte Veränderungen
 - ✓ Mehr Berührungstoleranz
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Schlaflosigkeit und nächtliche Erholung

Wenn du schlecht schläfst, dich nicht erholst und dein Körper sich deshalb nicht ganz erholt.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Mühe beim Einschlafen oder häufiges Aufwachen
- ✓ Müde aufwachen
- ✓ Langsame Erholung
- ✓ Leichter Schlaf
- ✓ Der Schmerz verschlimmert sich bei schlechtem Schlaf
- ✓ Reizbarkeit

“ Wachst du müder auf, als du dich hingelegt hast?

“ Schläfst du schlechter, wenn du mehr Schmerzen hast?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das System bleibt nachts aktiviert.
- 2 Der Schlaf kommt nicht oder ist leicht.
- 3 Weniger Erholung und mehr Aktivierung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die Bremse zu aktivieren für eine erholsamere Ruhe.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Besserer Schlaf verbessert die Reaktion auf ihre Arbeit am Tag.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Etwas besser schlafen
 - ✓ Erholter aufwachen
 - ✓ Bessere Erholung
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **das Licht des Körpers vor, das nachts nicht ausgeht**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · bleibt nachts an: der Tiefschlaf kommt nicht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt nicht zum Zug: der Körper schaltet nicht in den „Reparaturmodus“.

Bei Schlaflosigkeit **greift die Bremse nachts nicht** und der Körper schaltet nicht in den Reparaturmodus.



Besserer Schlaf, die Basis jeder Erholung.



Sportliche Erholung und Übertraining

Wenn du viel trainierst, aber dich nicht erholst: Müdigkeit, weniger Leistung, mehr Verletzungen.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Anhaltende Müdigkeit
- ✓ Stagnierende oder sinkende Leistung
- ✓ Schlechterer Schlaf
- ✓ Mehr Verletzungen oder Beschwerden
- ✓ Hoher Ruhepuls
- ✓ Wenig Lust zu trainieren

“ Erholst du dich zwischen den Einheiten schlechter als früher?

“ Fühlst du dich müde, obwohl du dich ausruhst?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Hohe Trainingslast.
- 2 Die Bremse kommt nicht zum Zug.
- 3 Schlechte Erholung: mehr Müdigkeit und Verletzungen.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die Bremse zu aktivieren, um den Motor zwischen Belastungen „abzukühlen“.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Bessere Erholung verbessert die Trainingsanpassung.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Schneller erholen
 - ✓ Besser schlafen
 - ✓ Weniger angesammelte Müdigkeit
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen hochdrehenden Motor vor, der nicht abkühlt*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · dominiert chronisch: der Motor kühlt nicht ab.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt nicht zum Zug, um zwischen Belastungen zu erholen.

Beim Übertraining **dominiert das Gaspedal** und die Bremse kommt nicht zum Zug, um zu erholen.



Bessere Erholung verbessert die Anpassung ans Training.



Ödem, Durchblutung und Lymphödem

Wenn der Bereich anschwillt, du Schwere spürst und die Durchblutung langsam ist.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Schwellung in Beinen oder Bereich
- ✓ Abdrücke von Kleidung oder Socke
- ✓ Verschlimmert sich am Ende des Tages
- ✓ Schweregefühl
- ✓ Gespannte Haut
- ✓ Langsame Durchblutung

“ *Schwellen deine Beine am Ende des Tages an?* ”

“ *Spürst du Schwere oder langsame Durchblutung?* ”

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Langsamer Rückfluss.
- 2 Angestaute Flüssigkeit.
- 3 Mehr Schwere und Schwellung, die stauen.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, den Tonus und den Rückfluss zu verbessern, damit die Flüssigkeit besser abfließt.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Es begleitet ihre Drainage, Bandagierung und Pumpübung.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Schwellung und Schwere
 - ✓ Leichtere Beine
 - ✓ Besseres Durchblutungsgefühl
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.*

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *die Rückleitung verstopft vor: das Wasser kommt nicht zurück*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hoch: verlangsamt den Rückfluss und staut Flüssigkeit.

⏸ Bremse

Parasympathikus · verbessert den Tonus und den venösen Rückfluss.

Beim Ödem **reguliert der autonome Tonus die Gefäße**; bei hohem Gaspedal verlangsamt sich der Rückfluss.



Als Begleitung der Drainage und der Pumpübung.



Dysautonomie und dein Nervensystem

Wenn du Schwindel, Herzklopfen, Müdigkeit oder seltsame Verdauung hast ... und nichts passt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schwindel beim Aufstehen
- ✓ Ausgeprägte Müdigkeit
- ✓ Seltsames Schwitzen
- ✓ Herzklopfen
- ✓ Unregelmäßige Verdauung
- ✓ Schlechte Toleranz für Anstrengung oder Hitze

“ Wird dir beim Aufstehen schwindelig?

“ Hast du viele Symptome, die täglich wechseln?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das ANS dekompenziert.
- 2 Wechselnde Symptome.
- 3 Weniger Aktivität und mehr Alarm.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die „Schaltzentrale“ neu zu kalibrieren, indem beide Äste des ANS neu ausbalanciert werden.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Es begleitet ihr schrittweises Reconditionieren und die Belastungstoleranz.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Etwas stabilere Symptome
 - ✓ Weniger Höhen und Tiefen
 - ✓ Mehr Energie für den Tag
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir **die Schaltzentrale des Körpers dejustiert vor, die widersprüchliche Signale sendet**. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · im Ungleichgewicht mit der Bremse: widersprüchliche Signale.

⏸ Bremse

Parasympathikus · dekompenziert: wechselnde Symptome.

Die Dysautonomie ist ein **direktes Ungleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse**; deshalb variieren die Symptome.



Auf der Suche nach einer stabileren „Schaltzentrale“.



Steifheit, Verspannungen und Spastik

Wenn du ständig harte Muskeln, wiederkehrende Verspannungen und Bereiche hast, die nicht loslassen.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Harte Muskeln bei Berührung
- ✓ Gefühl eines „Knotens“
- ✓ Muskelmüdigkeit
- ✓ Wiederkehrende Verspannungen
- ✓ Geringe Bewegungsreichweite
- ✓ Verschlimmert sich bei Stress

“ Kehren dieselben Verspannungen immer wieder zurück?

“ Bemerkst du Bereiche, die nie loslassen?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Hoher Muskeltonus.
- 2 Spannung und schlechte Durchblutung.
- 3 Mehr Steifheit und Verspannung, die den Tonus erhöhen.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, diesen Tonus zu senken, damit der Muskel locker lässt und durchblutet wird.

5 PHASE 5 Mit deiner Physiotherapie und was du merken kannst

♥ Mit deiner Physiotherapie

NESA **ersetzt** deine Physiotherapie nicht: Bei niedrigerem Tonus wirken Dehnungen und manuelle Therapie besser und länger.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger harte Muskeln
 - ✓ Weniger Verspannungen
 - ✓ Mehr Bewegungsreichweite
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *eine ständig gespannte Saite vor, die nie locker lässt*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hoch: hält den Muskel unter Spannung.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt nicht zum Zug: der Muskel lässt nicht locker und wird nicht durchblutet.

Bei chronischer Steifheit **hält der hohe Sympathikuston** die Spannung und die schlechte Durchblutung verstärkt die Steifheit.



Bei niedrigerem Tonus hält die Dehnung länger an.