

# Tennisarm & Golferarm-Therapie

Seit 1996 erfolgreichste Eigentherapie, 5 Minuten pro Tag, ohne Kosten, Schmerzen und Nebenwirkungen

Weiterführende Infos: [tennisarm.eu](http://tennisarm.eu) - [golfarm.eu](http://golfarm.eu) - [mausarm.eu](http://mausarm.eu) - [computerarm.eu](http://computerarm.eu) - [tennisarm.ch](http://tennisarm.ch)

**Der Tennisarm und Golferarm ist keine Krankheit**, keine Entzündung sondern ein Muskelkrampf. Ein Muskelkrampf wird mit Schonen schlimmer, er muss ganz einfach mit einer Dehnungsübung behandelt werden (wie vom Wadenkrampf bekannt). >[tennisarm.ch/medizin.htm](http://tennisarm.ch/medizin.htm)

**Ursache** ist das "einfache Altern" an einer Schwachstelle. Typisch sind Symptome ab 35 Jahre.

**Therapie** ist nicht 1. mehr schonen, alles normal machen auch wenn's schmerzt, es wird dadurch nicht schlimmer (im Gegenteil). 2. Tägliche Dehnübungen und 3. an das Tür-Reck hängen (wenn möglich). >[tennisarm.ch/behan1.htm](http://tennisarm.ch/behan1.htm) [offizieller Name Tennisarm: Epicondylitis humeri radialis]

**Heilung** Innert 3-7 Tagen starke Verbesserungen. Innert 1 Monat Symptome unter Kontrolle. Innert ein paar Monaten kann die Therapie langsam reduziert werden, je nach Leidensdruck.

**Diagnose** Morgens und nachts (nach Ruhigstellen) stärkere Schmerzen. Schmerzen beim Händeschütteln, Getränkeglas heben etc. Schmerz direkt im Ellenbogen. >[tennisarm.ch/diagnose.htm](http://tennisarm.ch/diagnose.htm)

**Dehnungsübung Strecke den Problem-Arm dem Körper entlang hinunter. Mache eine Faust. Kippe die Faust zum Körper und hoch. Nun nimm die Faust in die andere Hand und ziehe die Faust mit dem gesunden Arm hoch gegen den Körper hin. Der Problem-Arm/Ellenbogen muss dabei aber vollkommen durchgestreckt bleiben.**

Die Dehnung 30 Sekunden halten und mind. 10-20 Mal pro Tag wiederholen. Nicht zerren, es muss nicht Schmerzen beim Dehnen um zu wirken. Insbesondere vor, während und nach verkrampfenden Aktivitäten ausführen. Golferarm-Dehnung: >[tennisarm.ch/behan1.htm](http://tennisarm.ch/behan1.htm)



**Hängen am Tür-Reck / Stange** ergibt eine ideale Dehnung für Tennis- und Golferarme. Trägt zur schnellen Besserung bei. Sich mehrmals ca. 30-60 Sekunden hängen lassen. Arme durchgestreckt auch der Oberkörper hängt. Füße können den Boden berühren und am Anfang auch etwas Gewicht abfangen. Das übrige Gewicht sollte aber nur mit den Fingern gehalten werden, also Armmuskeln nicht anspannen! Diese geniale passive Übung wirkt ebenfalls gegen viele andere Beschwerden in Händen, Armen, Schultern, Nacken, Rücken und verbessert die Körperhaltung.

Diese Therapie funktioniert egal ob die Symptome erst Woche, Monate oder auch Jahre alt sind und auch nach nicht erfolgreichen Tennisarm-Operationen.

**Unglaubliche Therapie-Erfolge:** [tennisarm.ch/erfolge.htm](http://tennisarm.ch/erfolge.htm)

Copyright 1996-2006/Autor/Urheberrecht: Philantrop Thomas Bosshard, MBA, [info@aquach.ch](mailto:info@aquach.ch). Meine Therapie-Kompilation muss kostenlos weitergegeben werden und soll möglichst schnell möglichst grosse Verbreitung finden! Kopieren, Verlinkung mit Quellennachweis erwünscht. P\_TENNIS-S18

