



Ausleitungsverfahren

- Ernährungstherapie Anleitung zum Heilfasten
- Ausleitungsverfahren Schröpfen
- Leber/Stoffwechsellentgiftung
- Blutegelbehandlung

Schmerztherapie

- Ohrakupunktur aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Neuraltherapie ist eine Reiz- und Regulationstherapie

Durch Schröpfen und Gua Sha werden Durchblutung und Lymphfluss angeregt, die Muskulatur entspannt sich und Schmerzen werden reduziert.

Eine Blutegelbehandlung wirkt antientzündlich, schmerzreduzierend, antithrombotisch und verbessert die Fließeigenschaft des Blutes.

Entspannungsverfahren haben eine sehr positive Wirkung auf Schmerzzustände aller Art. Der Körper kommt in einen „Ruhemodus“, und er kann sich erholen. Die Muskulatur entspannt sich, Schmerzen werden reduziert.

Das Schmerzgedächtnis vergleicht den aktuellen Schmerz mit gespeicherten Schmerzerfahrungen und nimmt eine Bewertung vor. Hier ist die Wirkung von Achtsamkeitsübungen z.B. Bodyscan sehr effizient, denn hierbei kommt es darauf an, „im Hier und Jetzt zu sein“ – eine Situation anzunehmen, wie sie ist, ohne eine Bewertung vorzunehmen.

Stresserkrankungen

MBSR Stressreduktion durch Achtsamkeit

Eine wirkungsvolle Selbstmassnahme ist:

Kurz innehalten, Gedanken vorbeiziehen lassen, sich einige Minuten auf die Ein- und Ausatmung konzentrieren. Solch kurze Time Out Massnahmen sind spürbar stressreduzierend.

Schlafstörungen

verschiedene Entspannungsverfahren:

- Atemtherapie
- Autogenes Training
- Muskelentspannung nach Jacobsen
- Achtsamkeitsübungen
- Homöopathie
- Biochemie nach Schüssler
- Ohrakupunktur

Rheumatische und degenerative Erkrankungen

• physikalische Therapie im akuten Stadium

> kühlende Umschläge mit Quark oder Heilerde

• im chronischen Stadium

> Bäder oder warme Umschläge

- Bewegungsübungen
- Eigenbluttherapie
- Ernährungstherapie
- Heilfasten
- Homöopathie
- Phytotherapie
- Akupunktur
- Entspannungstherapie
- ausleitende Verfahren z.B. Schröpfen, Blutegelbehandlung

Nahrungsunverträglichkeit

- Ernährungstherapie
- Homöopathie
- Phytotherapie

Der gesunde Darm

- mikrobiologische Stuhluntersuchung
- Blutuntersuchung zur Testung einer evtl. Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Ursachenvermeidung
- Ernährungsumstellung
- Behandlung der pathogenen Keime
- Regeneration der Darmflora

Prüfungsangst? Nein Danke!

- Ohrakupunktur
- Akupressur
- Homöopathie
- Ernährungstherapie
- Entspannungstherapie
- Achtsamkeitsübungen
- Yoga
- Muskelentspannung nach Jacobsen
- autogenes Training

Therapie zur Gewichtsreduzierung

- Heilfasten
- Ohrakupunktur
- Bewegungstherapie
- Ernährungsberatung
- Ausleitungsverfahren

Frauen in der Lebensmitte

- Homöopathie
- Ausleitungsverfahren
- Neuraltherapie
- Akupunktur
- Phytotherapie
- Entspannungsverfahren
- Ernährungstherapie

Burn-Out Prävention

Sie können den Stress nicht aufhalten, aber Sie können lernen, anders damit umzugehen.

- Reflektion der momentanen Situation
- Stressbewältigungsstrategien
- Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Vermittlung von Präventionsmassnahmen (z.B. Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
- Begleitung und Coaching
- Alltagstaugliche Kurzentspannungen

Entspannen – Entschleunigen

Möglichkeiten, Ihr Leben stressfreier zu gestalten:

Erstellung eines individuellen Stressprofils, verschiedene Entspannungsverfahren

- Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Atemtherapie
- Kurzentspannungen
- Ohrakupunktur
- Homöopathie
- Phytotherapie

