

Bachblüten-Therapie

38 verschiedene Blüten können helfen, Dysbalancen von Körper und Seele auszugleichen. Es werden 2-5 verschiedene Blüten ausgesucht und zu einer Mischung gegeben um diese 3-7 x täg. einzunehmen. Die bekanntesten Bachblüten sind wohl die Notfalltropfen. Die Tropfen werden vor allem empfohlen bei Stress, Konzentrationsschwierigkeiten, für ein gebrochenes Herz,

Phytotherapie (Kräuter-Therapie)

Phytotherapie befasst sich mit der Vorbeugung und Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten mittels pflanzlicher Heilmittel. Sie verbindet die Jahrtausende alte Erfahrung traditioneller Pflanzenheilkunde mit den Resultaten neuzeitlicher Arzneipflanzenforschung. Die Mehrzahl der verwendeten Heilpflanzen entstammt dabei dem europäischen Kulturkreis. Die Phytotherapie integriert aber auch Heilpflanzen aus allen anderen Weltgegenden, wenn deren Wirksamkeit ausreichend dokumentiert ist. Beispielsweise Ginkgo biloba aus Asien, Harpagophytum procumbens aus Afrika, Hamamelis virginiana (Zaubernuss) aus Amerika.

Phytotherapie bringt Heilpflanzen in vielfältigen Formen zur Anwendung, zum Beispiel als Kräutertee, Pflanzentinktur, Extrakt oder Salbe, inhalativ als ätherisches Öl, als Bad oder Wickel. Phytotherapie bringt im Gegensatz zur Anwendung von isolierten Stoffen immer komplexe Wirkstoff-Gemische zur Anwendung. Bildlich ausgedrückt könnte man von einem „Wirkstoff-Orchester“ sprechen, während isolierte Einzelstoffe als Solisten auftreten. Die Patientinnen und Patienten schätzen an der Phytotherapie nebst der Wirksamkeit die gute Verträglichkeit und den Bezug zur Natur. Phytotherapie gehört zur Naturheilkunde und ist damit ein (allerdings randständiger) Teilbereich der Medizin. Ein faszinierender Aspekt der Phytotherapie als Wissensgebiet liegt darin, dass sie medizinische Fragen mit Kenntnissen über die Pflanzenwelt und mit kulturgeschichtlichen Aspekten verbindet. Es sind unter anderem diese historischen Wurzeln welche nahelegen, die Phytotherapie als Teil der Medizin zu betrachten und zudem als eine ideale Verbindung von Medizin und Naturheilkunde.

Wann wird Phyto-Therapie angewendet?

- oft als Ergänzung der sonstigen Therapie
 - zum forcieren einer Genesung
 - zum Ausleiten (entgiften)
 - zum Unterstützen (harmonisieren)
 - zum energetisieren (Qi aufbauen)
 - zum Aufbauen (tonisieren)
 - zum Entspannen (sedieren)
 - zum Wärmen (Yang-Aufbau)
 - zum Kühlen (Yin-Aufbau)- (Hitze ausleiten)
-

Schüsslersalze

Eine weitere Bezeichnung der Schüsslersalze ist Biochemie, also die Chemie der Biologie. Sie sind ein Teil der Naturheilverfahren, was darauf hindeutet, dass diese biologische Chemie auf natürlichen, nicht

chemischen, Mitteln basiert. Tatsächlich sind die Schüßler-Salze in natürlicher Form in jedem von uns enthalten. Klassisch wird Biochemie gegen chronische Krankheiten eingesetzt. Aber auch leichte Befindlichkeitsstörungen und leichtere akute Beschwerden sind damit behandelbar.

Taping

Wenn Muskeln nicht gut funktionieren kann es zu einer Reihe von Beschwerden und Erkrankungen führen. Die Muskeln sind nicht nur für die Bewegung notwendig, sondern z.B. für den Blut- und Lymphkreislauf und sie bestimmen die Körpertemperatur. Von diesen Gedanken ausgehend wurden mehrere Arten von elastischen Tapes entwickelt, die die Muskeln in ihren Funktionen unterstützen können, ohne dass sie dabei die Beweglichkeit einschränken. Werden verletzte Muskeln auf diese Weise behandelt, wird der körpereigene Erholungsprozess aktiviert.

Während der Entwicklung dieser Methode wurde schnell klar, dass die Anwendungsmöglichkeiten zahlreicher sind als nur die Behandlung der Muskulatur.

Ende der neunziger Jahre kam diese Methode aus Japan nach Europa.

Wie wird das Taping verwendet?

Das Tape-Material besteht aus hochwertiger Baumwolle und ist sehr angenehm zum Tragen. Der Klebstreifen ist antiallergisch und durch seine spezielle Struktur ermöglicht er die Ventilation.

Das Tape wird mit einer 10 prozentigen Dehnung angebracht und verbleibt dort für 3-10 Tage auf der Haut. Es ist wasserbeständig (ausgenommen Salzwasser) und man darf damit duschen und danach mit dem Föhn trocknen.

Das Tape entspricht der Elastizität und dem Gewicht der menschlichen Haut und fühlt sich an wie eine zweite Haut.

Indikationen zum Taping

Durch eine Faszien-Beeinflussung werden verschiedene Effekte erreicht

- Einfluss auf Muskeln und Muskelansätze
- Einfluss auf Hautsensoren
- Einfluss auf Schmerzrezeptoren
- Einfluss auf Blutkreislauf und Lymphabfluss
- Unterstützung der Gelenkfunktionen
- Korrektur der Bewegungsrichtung
- Verbesserung der Stabilität
- Einfluss auf Meridiane und Akupunkturpunkte
- Einfluss auf Narben und deren Entstörung
- Einfluss auf das viszerale System
- Energiemangel-Symptome
- Schmerzen und Verletzungen
- Verspannungen
- Hämatome
- Psychosomatische Störungen (Emotional-Tape)

Ernährungsberatung (Diätetik)

Diätetik ist der Sammelbegriff der ursprünglich alle Massnahmen umfasst die zur Gesunderhaltung oder Heilung beitragen, sowohl körperlich als auch seelisch, im Sinne einer geregelten Lebensweise. Die Bedeutung des Begriffes hat sich gewandelt. Heute beschreibt der Begriff die Versorgung und Beratung von Kranken hinsichtlich einer Ernährung zur Heilung und/oder Therapie von Krankheiten.

Wozu Diätetik?

Ernährung ist die Grundlage vieler Funktionen im Körper. Ernährungsfehler führen zu Dysbalancen und Krankheiten, welche einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Die TCM-Diätetik basiert nicht auf der Lebensmittel-Pyramide der westlichen Medizin sondern auf Den 5 Elementen und deren Lehre. Das heisst, man unterscheidet Lebensmittel nach Geschmack, Temperatur, Farbe und Koch-Art usw. Dabei spielt die Temperatur – Wirkung eines Lebensmittels eine zentrale Rolle. Die Nahrungsmittel werden der Saison, dem Patienten und deren Möglichkeiten angepasst und besprochen.

Wann Diätetik?

- kann immer unterstützend helfen
- insbesondere bei Arthritis, Arthrose, Gicht, Gelenkserkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Migräne
- Allergien und Hautleiden
- Wechseljahre
- Erkältungs-Krankheiten
- chron. Beschwerden
- Müdigkeit /Unruhe
- Schlafstörungen