



Natur-
heilkunde



Naturheilkundliche Sprechstunde

Die Grundlage meiner naturheilkundlichen Sprechstunde ist eine ganzheitliche Betrachtung meiner Patienten/-innen im Sinne einer integrativen Medizin.

Durch den Einsatz von Naturheilverfahren lassen sich chemische Medikamente häufig reduzieren oder teilweise ersetzen. Es werden möglichst milde und nebenwirkungsarme Therapiemethoden gewählt.

Ich möchte organische Beschwerden ebenso wie die seelische Verfassung, den jeweiligen Lebensstil, Ernährungsgewohnheiten und den chronobiologischen Tagesablauf gleichermaßen betrachten.

Was beinhaltet die naturheilkundliche Therapie?

In meiner naturheilkundlichen Sprechstunde werden die Therapieverfahren nach Sebastian Kneipp in modernisierter Form fortgeführt und im Nachfolgenden erläutert.

Sie erhalten von mir einen individuell angepassten Therapieplan.*



Heilpflanzen



Wasser



Ernährung



Bewegung



Lebensordnung

*Diese Leistungen gehören nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen (teils auch privaten) Krankenversicherungen und sind somit Selbstzahlerleistungen.

Unsere naturheilkundlichen Therapien



Pflanzenheilkunde = Phytotherapie

Die Phytotherapie besteht aus der Anwendung von Kräuterextrakten, die sich seit Jahrhunderten in der Behandlung von Krankheiten bewährt haben. Sie zeichnet sich durch **hohe Verträglichkeit** und **wenig Nebenwirkungen** aus.

Eine Sonderform der Pflanzenheilkunde ist die Aromatherapie – zur äußeren Anwendung auf der Haut oder zur Inhalation.

Sie erhalten von mir eine fundierte Beratung bzgl. der Wirksamkeit bestimmter pflanzlicher Arzneien und anschließend eine entsprechende Therapieempfehlung.

Hydrotherapie

Die Anwendung mit unterschiedlich temperiertem Wasser, z.B. die bekannten kalten Güsse ("Kneipp-Güsse") oder Wechselbäder und Wickel, sind zentraler Bestandteil der Hydrotherapie. Ziel der Hydrotherapie ist es, das **körperliche und geistig-seelische Gleichgewicht** wieder herzustellen oder zu festigen, um damit die gesamte Regulationsfähigkeit, die **Selbsteilung** und die **Abwehrkraft** zu stärken.

Ob ein kalter Knieguss bei Arthrose oder ein Ganzkörperguss zur Kreislaufanregung und Stärkung des Immunsystems – Sie bekommen von mir die Vorgehensweisen und Wirkmechanismen erläutert.



Ernährungstherapie

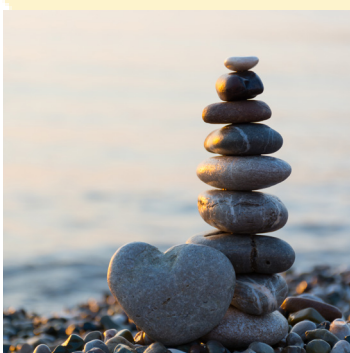
Fehlernährung ist für den menschlichen Körper **Stress** und eine häufige Krankheitsursache für zahlreiche Zivilisationserkrankungen. Die Ernährungstherapie dient sowohl der Genesung wie auch der **Gesunderhaltung des Organismus** mit natürlichen Lebensmitteln in Sinne einer vollwertigen Kost.

In einer ausführlichen ernährungstherapeutischen Analyse möchte ich gemeinsam mit Ihnen ein Konzept für eine gesundheitsfördernde Ernährung erstellen.

Bewegungstherapie

Bewegungsmangel ist eine häufige Ursache organischer und seelischer Krankheiten. Ziel der Bewegungstherapie ist die **Entwicklung** und/oder **Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften**, wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination sowie Schmerzlinderung bei z.B. Arthrose, Rheuma und chronischen Rückenbeschwerden.

Sie werden von mir individuell auf Sie zugeschnittene Therapieempfehlungen bekommen, Bewegung in Ihren Alltag integrieren und sich somit wieder vitaler fühlen.



Ordnungstherapie

Die Ordnungstherapie zielt darauf ab, stressreduzierende Verfahren in den Alltag zu integrieren und einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu fördern.

Ziel ist es, den menschlichen **Lebensrhythmus** mit ausreichend geistigen und körperlichen Regenerationspausen zu gestalten um dadurch die eigenen **Selbsteilungskräfte** zu aktivieren.

Sie erhalten von mir Empfehlungen zur Reduktion von Stress und zur Erlangung eines ausgewogenen Verhältnisses von Spannung und Entspannung.

Zusätzliche erweiterte Verfahren der Naturheilkunde:



Neuraltherapie

Darunter versteht man eine **Infiltrationsbehandlung** reiztragender Strukturen mit einem lokalen Betäubungsmittel. Die Medikamente können gezielt an einen akuten **Schmerz - oder Entzündungsort** (Muskeln, Sehnen und Bänder) injiziert werden. Dadurch können mechanische Probleme und Schmerzen behoben werden.

Sie erhalten von mir das Medikament als Infiltration (Spritze) an schmerzhaft veränderte Strukturen.

Mikrobiologische Therapie (Darmsanierung)

Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme haben oft eine Störung der Darmflora als Ursache.

Darmsanierung – die Darmflora wieder in Ordnung bringen – bedeutet Krankheiten mit gesundheitserregenden Mikroben behandeln oder im Vorfeld vorbeugend deren Ausbruch vermeiden. Durch diese Therapie kommt es im Körper zu einer **Normalisierung der natürlichen Abwehrkräfte und der Immunreaktionslage**.

In einer speziellen Stuhlanalyse und einer darauf angepassten Therapieempfehlung wird Ihr Darmimmunsystem wieder in Schwung gebracht und damit das Risiko einer erneuten Infektanfälligkeit sowie Verdauungsstörungen reduziert.



Mit welchen Beschwerden kann ich mich anmelden?

- Infektanfälligkeit (rezidivierende Atemwegs- und Harnwegsinfekte) /geschwächtes Immunsystem/verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Akute und chronische Schmerzen sowie Arthrose oder Rheuma
- Entzündungen und Verletzungen
- Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Reizdarmsyndrom, Durchfall, Verstopfung, Blähungen)
- leichte Depressionen, Burn-Out, Angststörungen, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Long-Covid, Kopfschmerzen/Migräne
- Übergewicht und Bewegungsmangel
- Akute und chronische Hauterkrankungen
- Prämenstruelles Syndrom und Wechseljahresbeschwerden
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Oder einfach zur Prävention oben genannter Erkrankungen und Verbesserung der geistigen Resilienz