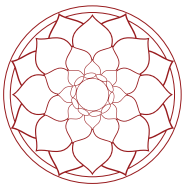


# Praxis Stadtächer

Methoden und Anwendungen



## Praxis Stadtächer

### Methodenverzeichnis

Naturheilkundliche Praktiken NHP (Naturarzt/-heilpraktiker)	3
Homöopathie, klassische	4
Ausleitende Verfahren (NHP)	5
Bach-Blütentherapie	6
Baunscheidt-Therapie	7
Klassische Massage	8
Manuelle Behandlungen	9
NST (Neurostructurale Integrations Technik)	9
Fussreflexzonen-Massage	11
Diätetik (NHP)	12
Phytotherapie, westliche	13
Wickel / Umschläge	14
Schröpfen	15
Medical Taping Concept	17
Medizinische Radiästhesie (Heilpendeln)	17
Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA)	18
Systemische kreative-rituelle Prozessgestaltung	19

Folgende Beschreibungen stammen aus dem EMindex und weiteren Quellen:

Das ErfahrungsMedizinische Register (EMR) setzt sich ein für die Qualitätssicherung in der Erfahrungsmedizin – für einen hohen schweizweiten Therapiestandard und zum Schutz der Patienten. Therapeuten, welche die Qualitätskriterien des EMR erfüllen, werden registriert und erhalten das EMR-Qualitätslabel.

# Naturheilkundliche Praktiken NHP (Naturarzt/-heilpraktiker)

## Definition

Die naturheilkundlichen Praktiken (NHP) sind ein umfassendes Heilsystem, zu dem eine Vielzahl unterschiedlicher Diagnose- und Therapieverfahren gehört. Im Mittelpunkt steht jeweils die Heilkraft der Natur.

## Herkunft

Das Grundprinzip der Naturheilkunde geht auf die griechische Antike zurück. Der griechische Arzt Hippokrates (460-377 v. Chr.) als Vertreter der umfassenden Humoralpathologie (Viersäftelehre) machte sich für die Heilkraft der Natur stark. Er war überzeugt davon, dass eine natürliche Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und mit ausreichend Bewegung und Ruhe die Voraussetzung für eine gute Gesundheit sei. Durch die Jahrhunderte hindurch änderten sich die therapeutischen Konzepte, aber das naturheilpraktische Denkmodell blieb erhalten. So stellte auch der Arzt und Alchemist Paracelsus (1493-1541) die Heilkraft der Natur in den Mittelpunkt seines Denkens und betonte, dass für jede Krankheit ein Heilmittel in der Natur gefunden werden könne. Im Verlauf der Jahrhunderte bildete sich eine „Heilerhierarchie“ heraus zwischen akademisch ausgebildeten Ärzten, Wundärzten, Apothekern und Hebammen einerseits und den Heilkundigen unterschiedlicher Herkunft und Ausbildung andererseits. Erfahrungsheilkundige wurden abschätzig auch als „Quacksalber“, „Scharlatane“ oder „Kurpfuscher“ bezeichnet. Bis ins 19. Jahrhundert wendeten aber auch gelehrte Ärzte Ausleitende Verfahren wie zum Beispiel den Aderlass an. In den folgenden Jahrzehnten wurde die Medizin mehr und mehr wissenschaftlich. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts setzte sich der Berufsstand der Ärzte durch, denen nun die ausschliessliche Kompetenz in medizinischen Fragen zugeschrieben wurde. Parallel entwickelte sich, ausgehend von den Heil- und Bäderekuren, in Deutschland und Österreich eine regelrechte Naturheilbewegung. Den Begriff „Naturheilkunde“ prägte 1849 der deutsche Militärarzt Lorenz Gleich (1798-1865), der Gründer des „Vereins zur Förderung der Naturheilverfahren“. 1869 wurde die deutsche Kurierfreiheit eingeführt, sie wurde 1939 vom Heilpraktikergesetz abgelöst. Mit der Einführung des Gesetzes wurde erstmals unter der Bezeichnung „Heilpraktiker“ eine Voraussetzung für eine Zulassung für Naturheilkundige geschaffen. Bis heute hat sich die Naturheilkunde in zahlreichen Ländern etabliert. In der Schweiz sind die Berufsbedingungen für Naturheilpraktiker kantonal sehr unterschiedlich. Das Spektrum reicht vom absoluten Verbot bis zur völligen Liberalisierung der Heiltätigkeit und bis zur kantonalen Approbation von Naturheilkundigen.

## Grundlagen

Die naturheilkundlichen Praktiken basieren auf der Vorstellung, dass der menschliche Körper normalerweise über genügend Selbstheilungskräfte verfügt, um sich selbst gesund zu erhalten und im Krankheitsfall zu heilen. Eine ungesunde Lebens-

führung, wie zum Beispiel falsche Ernährung, Mangel an Bewegung, Schlaf und frischer Luft sowie körperliche oder seelische Belastungen, kann die Eigenregulation des Körpers stören und dadurch Krankheiten auslösen. Bei einer Behandlung mit naturheilkundlichen Praktiken stehen nicht die einzelnen Krankheitssymptome im Mittelpunkt, sondern es wird versucht, die Selbstheilungskräfte des Körpers auf natürlichem Weg anzuregen und zu unterstützen. © 2010 by EMindex

## Homöopathie, klassische

### Definition

Die Homöopathie (griechisch „homoios“ = ähnlich, „pathos“ = Krankheit, Leiden) ist ein eigenständiges Medizinsystem, in dem spezielle Arzneimittel, die bei Gesunden Symptome einer bestimmten Erkrankung hervorrufen, eben diese Krankheiten heilen sollen.

### Herkunft

Der deutsche Arzt, Apotheker und Chemiker Samuel Hahnemann (1755-1843) stand den Behandlungsmethoden seiner Zeit kritisch gegenüber. Aderlass, Schröpfen und das Verabreichen von Substanzen waren ihm zu willkürlich. Deshalb hörte er vorübergehend mit der praktischen Tätigkeit als Arzt auf und entwickelte anhand zahlreicher Versuche an Freunden, an Angehörigen und an sich selbst eine neue Medizinlehre. Am bekanntesten ist sein Selbstversuch 1790 mit Chinarinde: Die Einnahme löste bei ihm die Symptome einer Malaria aus – dasselbe Krankheitsbild also, das normalerweise mit Chinarinde behandelt wurde. Aus seinen Erkenntnissen formulierte er das Ähnlichkeitsprinzip „Similia similibus curentur“ (Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt), welches noch heute in der Homöopathie Anwendung findet. Im Jahr 1810 erschien sein Hauptwerk „Organon der rationellen Heilkunde“, ab der 2. Auflage unter dem Titel „Organon der Heilkunst“, in dem er in 294 Paragraphen die Grundsätze der Homöopathie formulierte.

Seine Ideen verbreiteten sich schnell in Deutschland und Frankreich. Um 1900 erlebte die Homöopathie auch in den USA eine Blüte, aber mit Beginn der naturwissenschaftlich orientierten Medizin in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts geriet sie zunehmend in Vergessenheit. Während des Zweiten Weltkriegs wurde die Homöopathie vom nationalsozialistischen Regime in Deutschland als „Neue Deutsche Heilkunde“ wieder gefördert. Inzwischen ist sie im deutschsprachigen Raum eine der bekanntesten Heilmethoden. Ausserhalb Europas spielt die Homöopathie vor allem in Indien und in Lateinamerika eine wichtige Rolle.

### Grundlagen

Krankheit ist nach den Vorstellungen der Homöopathen auf eine Störung oder Minderung der sogenannten „Lebenskraft“ zurückzuführen. Um eine Krankheit tatsächlich zu heilen, muss ihre Ursache und nicht nur das Symptom behandelt

werden. Mit Hilfe der Homöopathie sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und die Lebenskraft gestärkt werden.

Die Grundlage der homöopathischen Behandlung bildet dabei das Ähnlichkeitsprinzip „Similia similibus curentur“. Danach kann eine Krankheit durch ein Arzneimittel geheilt werden, das bei einem Gesunden eine „künstliche Krankheit“ mit ähnlichen Symptomen auslöst. Diese Überprüfung des Wirkeffekts an Gesunden wird als Arzneimittelprüfung bezeichnet und gilt neben dem Ähnlichkeitsprinzip als weitere Säule der Homöopathie. Die Gesamtheit aller durch eine Substanz hervorgerufenen Symptome wird als Arzneimittelbild bezeichnet. Ziel der Homöopathie ist es, die Symptome eines Patienten als Ganzes in Korrelation zu bringen mit einem Arzneimittelbild. Bei einem Gesunden entstehen zum Beispiel durch das Schneiden einer Zwiebel (*Allium cepa*) folgende Symptome: Tränenfluss, triefende Nase, Augenjucken, Niesreiz. Dementsprechend wird *Allium cepa* auch als Schnupfenmittel eingesetzt.

Die zum Teil erhebliche Giftwirkung der verwendeten Substanzen veranlasste Hahnemann, spezielle Herstellungs- und Verdünnungsvorschriften für homöopathische Arzneimittel zu entwickeln. Durch Verdünnung und Verschüttelung der Arzneimittel entwickelten diese eine stärkere, aber ungefährlichere Wirkung. Diese „Potenzierung“ oder auch „Dynamisierung“ der Substanzen wird als dritte Säule der Homöopathie angesehen und soll in den Substanzen verborgene, dynamische Heilkräfte freisetzen.

## Ausleitende Verfahren (NHP)

### Definition

Unter dem Begriff „Ausleitende Verfahren“ werden verschiedene Behandlungsmethoden zusammengefasst, die zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers dienen.

### Herkunft

Die ausleitenden Verfahren basieren auf der Theorie der „Säftelehre“ (Humorallehre), die von dem griechischen Arzt Hippokrates (460-377 v. Chr.) begründet und später von Galen (129-216 n. Chr.) weiterentwickelt wurde. Die Humorallehre bestimmte bis ins 19. Jahrhundert hinein die europäische Medizin, bis sie dann allmählich durch die neuen naturwissenschaftlichen Erkenntnisse über die Entstehung von Krankheiten verdrängt wurde. In den 1920er Jahren machte der österreichische Arzt Bernhard Aschner (1883-1960) die ausleitenden Verfahren wieder populär und heute sind sie ein wesentlicher Bestandteil einer naturheilkundlichen Behandlung.

### Grundlagen

Die Humorallehre von Hippokrates basiert auf der Vorstellung, dass die Körperfunktionen von den vier Säften Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle gesteuert

werden. Die Ausgewogenheit der vier Säfte ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit, Krankheiten entstehen aufgrund einer falschen Mischung der vier Körpersäfte. Dieses Ungleichgewicht kann beseitigt werden, indem man überflüssige Säfte und schädliche Stoffe nach aussen ableitet. Dies geschieht entweder über die Haut oder über andere Organe wie den Darm oder die Nieren. Durch die Anwendung der ausleitenden Verfahren werden Stauungen im Blut- und Lymphsystem beseitigt und schädliche Stoffwechselprodukte und Gifte aus dem Körper entfernt. Darüber hinaus regt die Behandlung das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers an. © 2010 by EMindex

## **Bach-Blütentherapie**

### **Definition**

Die Bach-Blütentherapie ist eine der Homöopathie ähnliche Methode, bei der Blütenessenzen zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden eingesetzt werden.

### **Herkunft**

Die Verwendung von Blütenessenzen geht auf den englischen Arzt und Homöopathen Edward Bach (1886-1936) zurück. Während seiner Tätigkeit als Krankenhausarzt im „Royal London Homeopathic Hospital“ erforschte er vor allem die menschliche Darmflora. Dabei beobachtete er, dass die Darmflora bei ängstlichen Patienten immer dieselben typischen Veränderungen aufwies, egal unter welcher Krankheit sie litten. Bach zog aus diesen Beobachtungen den Schluss, dass bestimmte Gefühlszustände oder emotionale Probleme einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben können. 1930 gab Edward Bach seine Arbeit in London auf und zog sich nach Wales zurück, um eine eigene Heilmethode zu entwickeln. In den folgenden Jahren suchte und entwickelte er seine Blütenmittel und begann damit, seine Erkenntnisse mit Publikationen und Vorträgen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Nach seinem Tod im Jahr 1936 gründeten seine Mitarbeiter in England das Dr. Edward Bach Centre, das es sich bis heute zur Aufgabe gemacht hat, die originale Bach-Blütentherapie zu bewahren und zu verbreiten. Zu Beginn der 1980er Jahre führte die Hamburger Heilpraktikerin Mechthild Scheffer das Werk von Edward Bach im deutschen Sprachraum ein. Seither wurde das Original Bach-Blütensystem von ihr systematisch ausgebaut. Auch in anderen Ländern ist die Bach-Blütentherapie inzwischen verbreitet und es entstanden zahlreiche neue Blütenmittel aus anderen Pflanzen.

### **Grundlagen**

Edward Bach ging davon aus, dass alle Krankheiten auf eine Störung des seelischen Gleichgewichts zurückzuführen seien. Jeder Krankheit liegt seiner Ansicht nach ein negativer Gefühlszustand zugrunde. Deshalb steht bei der Bach-Blütentherapie die Behandlung der jeweiligen emotionalen Probleme im Vordergrund. Bach

entwickelte ein System von insgesamt 38 disharmonischen Seelenzuständen der menschlichen Natur wie zum Beispiel Angst, Unsicherheit, Einsamkeit, Überempfindlichkeit oder Ungeduld. Diesen Seelenzuständen, die bestimmte Beschwerden hervorrufen können, ordnete er 38 Blütenextrakte zu. Die energetischen Kräfte der Blütenessenzen sollen die negativen Emotionen positiv beeinflussen und somit zur Harmonisierung von Körper und Geist beitragen. © 2010 by EMindex

## **Baunscheidt-Therapie**

### **Definition**

Die Baunscheidt-Therapie gehört zu den ausleitenden Verfahren und ist eine Hautreiztherapie, bei der durch Stacheln und anschliessendes Einreiben mit einem speziellen Öl ein künstlicher Hautausschlag erzeugt wird.

### **Herkunft**

Die Baunscheidt-Therapie geht auf den deutschen Mechaniker und Erfinder Carl Baunscheidt (1809-1873) zurück. Er litt unter Rheuma (anderen Literaturangaben zufolge unter Gicht). An einem Sommerabend im Jahr 1847 wurde er von Mücken in seine heftig schmerzende rechte Hand gestochen und stellte fest, dass daraufhin die Schmerzen nachliessen. Aufgrund dieser Erfahrung entwickelte Baunscheidt ein Nadelgerät und ein Kräuteröl, das die Wirkung des Mückensekrets nachahmen sollte. Die Baunscheidt-Therapie wurde von der Medizinischen Fakultät der Universität Bonn klinisch untersucht und empfohlen und wurde in den 1860er Jahren von vielen Ärzten angewendet. Heute wird das Verfahren hauptsächlich von Naturheilpraktikern und naturheilkundlich orientierten Ärzten eingesetzt.

### **Grundlagen**

Wie allen ausleitenden Verfahren liegt auch der Baunscheidt-Therapie das Konzept der Humorallehre zugrunde. Diese basiert auf der Vorstellung, dass die Körperfunktionen von den vier Säften Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle gesteuert werden. Die Ausgewogenheit der vier Säfte ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit, Krankheiten entstehen aufgrund einer falschen Mischung der vier Körpersäfte. Dieses Ungleichgewicht kann beseitigt werden, indem man überflüssige Säfte nach aussen ableitet. Dies geschieht entweder über die Haut oder über andere Organe wie den Darm oder die Nieren. Darüber hinaus ist die Baunscheidt-Therapie auch eine Reiztherapie, bei der man sich das Prinzip der Reflexzonen zu Nutze macht: Verschiedene Hautbereiche, sogenannte Head-Zonen, sind über Nervenbahnen mit bestimmten inneren Organen verbunden. Aufgrund dieser Nervenverbindungen können Störungen eines inneren Organs reflexartig Schmerzen oder Veränderungen (Überempfindlichkeit, Eindellungen, Quellungen) in dem zugehörigen Hautareal und dem darunter liegenden Bindegewebe auslösen. Diese Verbindung nutzt man bei den Reiz- oder Reflextherapien in umgekehrter Richtung: Übt man mechanisch oder mit Wärme oder Medikamenten einen Reiz auf ein

bestimmtes Hautgebiet aus, so beeinflusst man auf diese Weise auch das mit diesem Hautbereich verbundene erkrankte Organ. Beim der Baunscheidt-Therapie wird durch die Reizung der Haut sowohl die lokale Durchblutung angeregt als auch die Durchblutung der inneren Organe, die mit den behandelten Hautsegmenten reflektorisch verbunden sind. Dadurch wird eine allgemeine Kräftigung (Tonisierung) erreicht. Ausserdem wird der Lymphfluss sowohl nach innen als auch nach aussen gefördert, wodurch Gift- und Krankheitsstoffe sowie Schmerzmediatoren abgeleitet werden. Die künstlich gesetzte Entzündung wirkt zudem immunstimulierend. © 2010 by EMindex

## **Klassische Massage**

### **Definition**

Die klassische Massage ist ein manuelles Behandlungsverfahren, das überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt wird.

### **Herkunft**

Massieren ist weltweit eine der ältesten Behandlungsmethoden. Bereits in chinesischen Schriften aus dem Jahr 2600 v. Chr. wurden Massagehandgriffe beschrieben, und auch in der indischen Heilkunst sind frühe Beschreibungen von Massagen in Verbindung mit ätherischen Ölen und Kräutern bekannt. Die griechischen Ärzte Hippokrates (460-375 v. Chr.) und Galenos (129-199 n. Chr.) wendeten Massagen als Heilmethoden an und trugen dadurch zu deren Verbreitung in Europa bei. Während des Mittelalters gerieten die Massagemethoden teilweise in Vergessenheit. Erst im 16. Jahrhundert setzte der französische Chirurg Ambroise Paré (1510-1590) wieder Massagen zur Rehabilitation nach Operationen ein und etablierte die Behandlung auf diese Weise erneut in der Medizin. Als einer der Väter der heute in der westlichen Welt verbreiteten Techniken der klassischen Massage gilt der schwedische Masseur Pehr Henrik Ling (1776-1839). Die klassische Massage wird deshalb auch als schwedische Massage bezeichnet. Ling war zunächst als Fecht- und Gymnastiklehrer an der Universität Lund in Schweden tätig. Im Jahr 1813 gründete er das Gymnastische Zentralinstitut in Stockholm, wo er seine Art der Gymnastik weiterentwickelte und lehrte. Diese gymnastischen Übungen wurden bald so populär, dass sie in Schulen und bei der Armee eingeführt wurden. In Lings Aufzeichnungen fanden sich auch Hinweise auf verschiedene Massagegriffe. Diese wurden später von dem holländischen Arzt Johan Georg Mezger (1839-1909) und dem deutschen Orthopäden Albert Hoffa (1859-1907) aufgegriffen, die daraus die heute gebräuchlichen Massagegriffe der klassischen Massage entwickelten. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstanden zahlreiche andere Massageformen wie Reflexzonenmassage, Bindegewebsmassage oder Lymphdrainage. Die klassische Massage ist heute die am häufigsten angewendete manuelle Therapieform und wird von speziell ausgebildeten Masseuren oder Physiotherapeuten



durchgeführt.

## **Grundlagen**

Bei der klassischen Massage werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt. Die Berührungen haben zum einen eine direkte körperliche Wirkung, in dem sie verkrampfte Muskulatur dehnen und entspannen. Dadurch werden auch Schmerzen, die durch Verspannungen entstehen, beseitigt. Zum anderen übt die Massage einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden. © 2010 by EMindex

## **Manuelle Behandlungen**

### **Definition**

Allein der Begriff Manuelle Anwendung, Manuelle Therapie oder Manuelle Medizin verleitet gerne zur Meinung, dass diese Techniken etwas Grobes, rein Mechanisches sind und auf den alleinigen Grundlagen der Biomechanik basierenden Therapieprinzipien beruhen. Und so ist es eben gerade nicht! Durch die manuelle Geschicklichkeit kann man, mittels einfachster Behandlungsschritte das im Moment Wichtigste manuell behandeln. Dies kann ohne weiteres auf eine ganz feine Art und Weise erfolgen.

### **Grundlagen**

Die manuelle Behandlung folgt den Spuren der Biomechanik und ist speziell für den Einsatz bei spezifischen Krankheitsbildern beziehungsweise Symptomen im Becken und Wirbelsäulenbereich konzipiert worden. © 2016 by Paramed.ch

## **NST (Neurostructurale Integrations Technik)**

### **Definition**

NST wird von vielen namhaften Gesundheitsexperten als weltweit führende Methode in der spinalen und strukturellen Therapie angesehen.

NST bewirkt eine sichere und natürliche Autoregulation innerhalb der Wirbelsäule, beseitigt Schmerzen und Symptome und stellt die Vitalität wieder her.

### **Herkunft**

NST Spinal Integration wurde von Dr. Michael Nixon-Livy, einem Australier aus Melbourne entwickelt. Er wurde durch die Wirksamkeit bestimmter chiropraktischer und osteopathischer Therapieformen in den 80er Jahren dazu inspiriert, ein System zu entwickeln, das sich von der traditionellen Manipulation des Knochenapparates abwandte, hin zu einem mehr integrativen Ansatz der Behandlung der weichen Bindegewebe der Wirbelsäule.

Tom BowenEs war im Jahr 1988, als er die Arbeit von Tom Bowen kennenlernte,

dem australischen Genie der sanften Bindegewebsosteopathie. Dies führte ihn zu den ersten Schritten der Entwicklung eines integrierten hochwirksamen spinalen Therapieansatzes. Durch weitere Forschungen und Experimente mit der Arbeit von Major Bertrand De Jarnette's SOT (Sacro Occipitaler Technik), gelangen ihm signifikante Fortschritte zur Erreichung seines Zieles.

Mit Hilfe fortgeschrittener kinesiologischer Testverfahren und ausgedehnter klinischer Studien (1991-1995), war er in der Lage, die sich ergänzenden „komplementären Komponenten“ aus Beiden, Bowen's und De Jarnette's Systemen herauszufiltern und sie zu einem hoch integrierten System zu vereinigen, dem er den Namen Neurostrukturelle Integrationstechnik oder NST gab.

NST wurde 1996 in Frankreich am CFK College in Aix en Provence der Öffentlichkeit vorgestellt und genießt seit dem wachsende Popularität weltweit innerhalb hochangesehener Ausbildungsinstitute und unter einer Vielzahl professioneller Therapeuten.

Seit der Erstvorstellung von NST als Technik zur spinalen Integration, hat Nixon-Livy NST mit weiteren wichtigen unterstützende therapeutische Strategien ergänzt, im Bezug auf psychologische und ernährungsbezogene Anwendungen. Dies hat NST zu einem einzigartigen und eigenständigen Gesundheitssystem werden lassen.

## Grundlagen

NST ist eine erstaunlich wirksame spinale Integrationstechnik, die von Dr. Michael Nixon-Livy aus Australien entwickelt wurde. Wenn sie am Körper appliziert wird, bewirkt sie eine schnelle und tiefe Schmerzreduktion. Die Vitalität erhöht sich und ein besserer Gesundheitszustand wird erreicht.

Einmal angewendet, ist die typische Reaktion des Körpers auf NST eine tiefe Entspannung, gefolgt von einer spontanen Autoregulation und Neueinstellung der Muskulatur, des Nervensystems, der Organe und des Hormonsystems.

Der Autoregulationsprozess kann von einem bis fünf Tage andauern, bis er vollständig abgeschlossen ist. Danach wird eine weitere NST Sitzung gegeben.

Abhängig von den erreichten Ergebnissen nach der zweiten Sitzung, sind weitere Sitzungen notwendig oder auch nicht.

### Osteopathie des weichen Bindegewebes

Durchschnittlich 85% der mit NST behandelten Personen, berichten über eine signifikante oder vollständige Lösung ihrer gesundheitlichen Beschwerden nach 2-3 NST Sitzungen.

Obwohl NST bei allen gesundheitliche Beschwerden und Altersgruppen angewendet werden kann, wird ihr eine besondere Wirksamkeit vor allem in der Lösung struktureller Beschwerden, einschließlich Rücken- und Nackenschmerzen, Schulter- und Handgelenksbeschwerden, Knie- und Knöchelschmerzen und bei Unfall- und Sportverletzungen bescheinigt.

NST wird auch als weiche Bindegewebsosteopathie- oder Chiropraktik bezeichnet. Die Zielrichtung reicht jedoch über die der Osteopathie und Chiropraktik hinaus, in dem weitere psychologische und ernährungsbezogene Bedürfnisse des menschlichen Organismus im Hinblick auf die behandelte Person miteinbezogen werden.

Vielleicht gelingt es heutzutage keiner anderen Methode weltweit, die Vision von Edison so vollständig umzusetzen wie der NST Spinal Integration. © 2016 by www.nsthealth.com

## Fussreflexzonen-Massage

### Definition

Die Fussreflexzonen-Massage ist eine Sonderform der Reflexzonenmassage, bei der spezielle Reflexzonen der Füße behandelt werden.

### Herkunft

Die moderne Fussreflexzonen-Massage geht auf den amerikanischen Hals-Nasen-Ohren-Arzt William Fitzgerald (1872-1942) zurück. Er beschäftigte sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts eingehend mit dem medizinischen Wissen der Indianer, zu deren traditionellen Behandlungsmassnahmen auch bestimmte Formen der Reflexzonenmassage zählten. Fitzgerald systematisierte und ergänzte die alten Überlieferungen und entwickelte eine eigene Methode, die er 1915 als „Zonentherapie“ vorstellte. In den dreissiger Jahren wurde diese Methode von der amerikanischen Masseurin Eunice Ingham (1889-1974) aufgegriffen und einem breiten Laienpublikum zugänglich gemacht. In Europa war das damals als „Reflexologie“ bezeichnete Verfahren zunächst nur als vereinfachte Methode zur Eigenbehandlung und Gesundheitspflege bekannt. Hanne Marquardt, eine deutsche Masseurin, wendete das Verfahren ab 1958 in ihrer Praxis gezielt zur Behandlung von Patienten mit verschiedenen Erkrankungen an und gründete schliesslich eine eigene Ausbildungsstätte. Mittlerweile ist die Fussreflexzonen-Massage als differenzierte Behandlungsmethode anerkannt und in ganz Europa verbreitet.

### Grundlagen

Die Fussreflexzonen-Massage basiert auf dem von Fitzgerald entwickelten Körperzonenraster, das den Körper in zehn Längszonen und drei waagrechte Zonen aufteilt. Jede senkrechte Zone verläuft von der Schädeldecke über die Finger bis hinab zu den Füßen. Zu jeder Zone gehören jeweils ein bestimmter Zeh und ein Finger. Dazu kommen drei waagrechte Zonen: Kopf und Hals bilden die oberste Querzone, die mittlere umfasst Brust- und Bauchraum und die untere den Unterleib und das Becken. Aufgrund seiner Untersuchungen schloss Fitzgerald, dass man von jeder Stelle einer Zone alle Organe und Körperteile beeinflussen kann, die ebenfalls in dieser Zone liegen. Eunice Ingham ergänzte diese Theorie durch die Vorstellung, dass sich jede Körperzone in einem bestimmten Areal oder Reflexpunkt auf den Fusssohlen widerspiegelt: So finden sich beispielsweise die Reflex-

zonen der Kopf- und Halsorgane im Bereich der Zehen, die Organe der Brust und des Bauchs im Bereich des Mittelfusses und die von Unterbauch und Becken an der Ferse. Auch an den Aussen- und Innenseiten der Füße und an den Fussrücken liegen weitere Reflexzonen. Grundsätzlich gilt: Organe der linken Körperhälfte korrespondieren mit dem linken Fuss, Organe der rechten Körperseite mit dem rechten Fuss. Aufgrund dieser Zusammenhänge ist es möglich, durch einen gezielten Druck auf einen Reflexpunkt am Fuss auch weiter entfernt liegende Körperbereiche zu behandeln. Das gleiche Prinzip kann auch für die Hände angewendet werden: Bei der Handreflexzonen-Massage werden die entsprechenden Reflexpunkte an den Händen behandelt. © 2009 by EMindex

## Diätetik (NHP)

### Definition

Die Diätetik (lateinisch *diata* = Lebensweise) ist eine naturheilkundliche Praktik und umfasst alle Massnahmen, die im Sinne einer geregelten Lebensweise zur Gesunderhaltung oder Heilung beitragen. Im Vordergrund stehen vor allem therapeutische Diätverordnungen.

### Herkunft

Das Grundprinzip der Naturheilkunde geht auf die griechische Antike zurück. Der griechische Arzt Hippokrates (460-377 v. Chr.) als Vertreter der umfassenden Humoralpathologie (Miersäftelehre) machte sich für die Heilkraft der Natur stark. Er war überzeugt davon, dass eine natürliche Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und mit ausreichend Bewegung und Ruhe die Voraussetzung für eine gute Gesundheit sei. Galen (129-199 n. Chr.) formulierte in seinen „sex res non naturales“ (sechs nicht natürliche Dinge) Vorschriften zur Lebensführung. Darunter befinden sich auch Angaben zur richtigen Ernährung. Galens Auffassungen waren im Mittelalter dank populärer Ratgeberbücher weit verbreitet und anerkannt. Auch in den folgenden Jahrhunderten erschienen zahlreiche Ratgeber, die sich mit einer gesunden Lebensführung befassten. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstanden im Rahmen der Naturheilkundebewegung neue Ernährungskonzepte, wie zum Beispiel die „Bircher-Benner-Kost“ des Schweizer Arztes Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939) mit lebensfrischer Rohkost sowie die Vollwerternährung, die auf den deutschen Hygieniker und Mikrobiologen Werner Kollath (1892-1970) zurückgeht. Von Bircher-Benner stammt das Bircher-Müsli, das aus Obst, Kornmus und Milch besteht und noch heute sehr verbreitet ist. Viele der naturheilkundlichen Ernährungsprinzipien wurden inzwischen in die moderne Ernährungswissenschaft integriert und finden sich zum Beispiel in den Empfehlungen zur Vollwerternährung wieder. Neben der Vollwerternährung gibt es zahlreiche andere Ernährungskonzepte und Diätformen, die bei einer naturheilkundlichen Behandlung angewendet werden können.

## Grundlagen

Die naturheilkundlichen Praktiken basieren auf der Vorstellung, dass der menschliche Körper normalerweise über ausreichend Selbstheilungskräfte verfügt, um sich selbst gesund zu erhalten und im Krankheitsfall zu heilen. Eine ungesunde Lebensführung, wie zum Beispiel falsche Ernährung, Mangel an Bewegung, Schlaf und frischer Luft sowie körperliche oder seelische Belastungen, kann die Eigenregulation des Körpers stören und dadurch Krankheiten auslösen. Bei einer Behandlung mit naturheilkundlichen Praktiken stehen nicht die einzelnen Krankheitssymptome im Mittelpunkt, sondern es wird versucht, die Selbstheilungskräfte des Körpers auf natürlichem Weg anzuregen und zu unterstützen. Sowohl alternative als auch konventionelle Gesundheitssysteme legen heute vermehrt Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Diese sollte überwiegend aus pflanzlichen, ballaststoffreichen Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte bestehen, das heisst einem guten Verhältnis von einerseits Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiss und andererseits Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Günstig ist diese Nährstoffdichte bei Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Zucker und Weissmehl hingegen enthalten nur „Leerkalorien“. Eine Ernährungsumstellung dient bei Gesunden vor allem der Erhaltung der Gesundheit. Bei vielen chronischen Erkrankungen kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen. Zwingend notwendig ist das Einhalten von speziellen Diäten bei Krankheiten und Störungen, die durch die Ernährung beeinflussbar sind, wie zum Beispiel Diabetes oder ein erhöhter Cholesterinspiegel. © 2010 by EMindex

## Phytotherapie, westliche

### Definition

Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde ist eine Therapieform, bei der ausschliesslich Pflanzen und ihre Wirkstoffe zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden. Der Begriff „Phytotherapie“ wurde vom französischen Arzt Henri Leclerc (1870-1955) geprägt.

### Herkunft

Die Phytotherapie wurde und wird in allen Kulturkreisen angewendet und ist ein wichtiger Bestandteil traditioneller Medizinsysteme wie zum Beispiel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder des Ayurveda. Die ersten schriftlichen Überlieferungen zu Heilpflanzen stammen allerdings von den Sumerern, die im 5. Jahrtausend v. Chr. das Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris besiedelten. Auch die alten Ägypter beschrieben im 2. Jahrtausend v. Chr. in ihrem „Papyrus Neder“ Rezepte und Indikationen von über 700 Substanzen tierischer und pflanzlicher Herkunft, darunter Anis, Kümmel, Hanf und Leinsamen. Im antiken Griechenland gelangte die Pflanzenheilkunde durch Hippocrates (460-377 v. Chr.) zur eigentlichen Blüte. Dioskurides schrieb im 1. Jahrhundert n. Chr. seine „Grosse Arzneimittellehre“ mit über 600 katalogisierten Heilpflanzen, die bis ins 16. Jahr-

hundert sämtliche Arzneibücher beeinflusste. Im Europa des frühen Mittelalters waren es vor allem Mönche und Nonnen, die sich mit der Heilwirkung von Pflanzen und Kräutern beschäftigten und ihre Erkenntnisse handschriftlich niederlegten. Berühmt sind die Schriften der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179), in denen zum ersten Mal die deutschen Heilkräuternamen neben den lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen genannt wurden. Neben dieser sogenannten Klostermedizin existierte auch eine volkstümliche Kräuterheilkunde, die pflanzenkundige Heilerinnen praktizierten. Die systematische Weiterentwicklung der Kräuterheilkunde durch Gelehrte wie Paracelsus (1493-1541) trug dazu bei, dass die Pflanzenheilkunde auch von Ärzten und Apothekern eingesetzt wurde. Paracelsus hielt als erster die Regeln der sogenannten Signaturenlehre schriftlich fest: Jahrtausendlang ging man davon aus, dass jede Pflanze ein äusseres Merkmal ihrer Wirkkraft besitzt. Walnüsse zum Beispiel wurden aufgrund ihrer optischen Ähnlichkeit mit dem menschlichen Gehirn bei Kopfschmerzen eingesetzt, Disteln bei Seitenstechen oder rote Blüten bei Blutarmut. Die Arzneimittelwahl basierte aber auch auf Erfahrungswerten oder war mystisch-religiös beeinflusst. Neue Verfahren machten es zu Beginn des 19. Jahrhunderts möglich, die Wirkstoffe aus den Pflanzen zu isolieren, so zum Beispiel das Morphin aus dem eingetrockneten Milchsaft des Schlafmohns. Ende des 19. Jahrhunderts konnten jedoch mit Hilfe der sich rasch entwickelnden modernen Chemie synthetische Arzneimittel hergestellt werden, wodurch die Kräutermedizin ihre Monopolstellung verlor. In der Volksmedizin und als Selbstmedikation spielte sie aber weiterhin eine wichtige Rolle. Mitte des 20. Jahrhunderts wurden die Inhaltsstoffe der Pflanzen auf ihre medizinische Wirksamkeit hin untersucht. Seither findet die Phytotherapie wieder vermehrt Beachtung: Sie wird sowohl von Schulmedizinern als auch von Naturheilpraktikern eingesetzt.

## Grundlagen

Pflanzenheilkundige verwenden nicht nur die isolierten Wirkstoffe, sondern ganze Pflanzen und ihre Teile wie Blätter, Wurzeln, Blüten, Samen und Rinde. Der Hauptwirkstoff bestimmt das medizinische Einsatzgebiet, die gesamte Wirkung beruht aber auf dem Wechselspiel vieler verschiedener Bestandteile. So können zum Beispiel mit Extrakten aus der Weidenrinde gute Ergebnisse bei der Behandlung von rheumatischen Beschwerden erzielt werden, die nicht allein mit dem Vorhandensein des wichtigsten Inhaltsstoffs Salicin (chemische Grundsubstanz der Acetylsalicylsäure) erklärt werden können. Darüber hinaus ist das Nebenwirkungsprofil des Weidenrindenextraktes deutlich geringer als das von Acetylsalicylsäure, welche als Aspirin® weltbekannt ist. Der Wirkstoffgehalt einer Heilpflanze hängt auch von der Jahreszeit, ihrem Standort, ihrer Versorgung mit Nährstoffen, dem Zeitpunkt der Ernte und der Lagerungsart ab. © 2010 by EMindex

## Wickel / Umschläge

### Definition

Bei den Wickeln oder Umschlägen handelt es sich um eine Anwendungsform der Hydrotherapie, bei der bestimmte Körperteile eingehüllt werden. Wickel und Umschläge bezeichnen dieselbe Methode.

## Herkunft

Die therapeutische Anwendung von Wasser hat eine lange Tradition. Pythagoras (570 v. Chr.) soll das Wissen über den Nutzen kalter Bäder von Ägypten nach Griechenland gebracht haben. In den römischen Thermen wurden auch warme und heisse Heilquellen genutzt. Mit dem Zusammenbruch des Römischen Reichs verlor die Badekultur jedoch an Bedeutung, im Mittelalter wurden gemeinsame Badevergnügen von der Kirche sogar untersagt. Im Spätmittelalter glaubte man dann, Wasser übertrage Infektionskrankheiten. Siegmund Hahn (1664-1742) und sein Sohn Johann Siegmund Hahn (1696-1773) (die „Wasserhähne“) belebten im 18. Jahrhundert die moderne Wassertherapie. Unter dem Naturheilkundigen Vinzenz Priessnitz (1799-1851), auf den viele der heutigen Anwendungen wie zum Beispiel die kalten Ganz- und Teilwickel zurückgehen, wurden die Methoden im 19. Jahrhundert weiterentwickelt. Der Theologe Sebastian Kneipp (1821-1897) gilt als sein Nachfolger. Priessnitz prägte den Begriff Umschlag, auf Kneipp geht die Bezeichnung Wickel zurück. Die in jener Zeit entwickelten Verfahren werden heute sowohl im Rahmen verschiedener Heilberufe, wie zum Beispiel Medizinische Masseur oder Naturheilpraktiker, als auch von der Schulmedizin zur Behandlung bestimmter Erkrankungen eingesetzt.

## Grundlagen

Wasser hat die besondere Fähigkeit, Kälte und Wärme zu leiten. Die richtige Anwendung von Wasser kann den Stoffwechsel stimulieren, die Durchblutung verbessern sowie Atmung, Herztätigkeit, Magen-Darm-Trakt und Nervensystem positiv beeinflussen. Wickel oder Umschläge wirken sich auf den Wärmehaushalt des Körpers, das Nervensystem, den Blutkreislauf, den Stoffwechsel, die Hauttätigkeit und die Ausscheidung von Krankheitsstoffen aus. Wickel werden lokal angewandt. Dabei wird ein Leinentuch in Wasser getaucht und je nach Therapieziel leicht oder kräftig ausgedrückt. Anschliessend wird der feuchte Wickel an die betroffene Körperstelle aufgelegt. Kalte Wickel entziehen dem Körper Hitze und lindern dadurch Fieber und Entzündungen, warme Wickel regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an und wärmen einen unterkühlten Körper auf. © 2010 by EMindex

## Schröpfen

### Definition

Schröpfen ist eine Hautreiztherapie, die zu den ausleitenden Verfahren gehört. Mit Schröpfgläsern, die auf die Haut aufgesetzt werden, sollen Schadstoffe über die Haut ausgeleitet werden. Man unterscheidet zwischen drei verschiedenen Arten des Schröpfens: trockenes Schröpfen, blutiges Schröpfen und die Schröpfkopf-

massage. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin gehört Schröpfen zu den gebräuchlichen Behandlungsmethoden.

## **Herkunft**

Erste Hinweise für die medizinische Verwendung des Schröpfens fand man auf einem mesopotamischen Arztsiegel aus der Zeit um 3300 v. Chr. Auch in der traditionellen Medizin Indiens, Chinas, Südamerikas und Ägyptens war Schröpfen eine anerkannte Heilmethode. Im Griechenland der Antike gab es sogar einen Gott des Schröpfens und das Verfahren wurde so häufig eingesetzt, dass die Schröpfglocke zum Symbol der Ärzte wurde. Im Rahmen seiner Humorallehre gab der griechische Arzt Hippokrates (460-377 v. Chr.) nicht nur eine theoretische Begründung für die Wirksamkeit des Schröpfens, sondern auch detaillierte Anweisungen zur Durchführung. Im Mittelalter waren es vor allem die Bader und Baderchirurgen, die ihre Kunden schröpften und zur Ader liessen. Da sie das „blutige Handwerk“ meist falsch und viel zu häufig anwendeten, geriet die Methode völlig in Verruf. Erst in den 1920er Jahren machte der österreichische Arzt Bernhard Aschner (1883-1960) die ausleitenden Verfahren wieder populär. Heute wird Schröpfen überwiegend von Naturheilpraktikern und Naturärzten eingesetzt.

## **Grundlagen**

Wie allen ausleitenden Verfahren liegt auch dem Schröpfen das Konzept der Humorallehre zugrunde. Diese basiert auf der Vorstellung, dass die Körperfunktionen von den vier Säften Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle gesteuert werden. Die Ausgewogenheit der vier Säfte ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit, Krankheiten entstehen aufgrund einer falschen Mischung der vier Körpersäfte. Dieses Ungleichgewicht kann beseitigt werden, indem man überflüssige Säfte nach aussen ableitet. Dies geschieht entweder über die Haut oder über andere Organe wie den Darm oder die Nieren. Darüber hinaus ist Schröpfen auch eine Reiztherapie, bei der man sich das Prinzip der Reflexzonen zu Nutze macht: Verschiedene Hautbereiche, sogenannte Head-Zonen, sind über Nervenbahnen mit bestimmten inneren Organen verbunden. Aufgrund dieser Nervenverbindungen können Störungen eines inneren Organs reflexartig Schmerzen oder Veränderungen (Überempfindlichkeit, Eindellungen, Quellungen) in dem zugehörigen Hautareal und dem darunter liegenden Bindegewebe auslösen. Diese Verbindung nutzt man bei den Reiz- oder Reflextherapien in umgekehrter Richtung: Übt man mechanisch oder mit Wärme oder Medikamenten einen Reiz auf ein bestimmtes Hautgebiet aus, so beeinflusst man auf diese Weise auch das mit diesem Hautbereich verbundene erkrankte Organ. Beim Schröpfen setzt man einen Hohlkörper auf bestimmte Hautgebiete und erzeugt darin ein Unterdruck. Dadurch wird das darunter liegende Gewebe in den Hohlraum eingezogen. Durch die Sogwirkung kommt es zu einem Austritt von Blut und Lympheflüssigkeit in das Gewebe, das unter der Haut liegt. Dies fördert nicht nur die lokale Durchblutung, sondern auch die Durchblutung der inneren Organe, die mit den behandelten Hautsegmenten reflektorisch



verbunden sind. Darüber hinaus regt Schröpfen den Stoffwechsel an, beseitigt Muskelverspannungen und Gelosen (siehe Behandlungsablauf) und aktiviert das Immunsystem. Beim blutigen Schröpfen wird zusätzlich Blut und darin enthaltene Schadstoffe nach aussen abgeleitet. © 2010 by EMindex

## Medical Taping Concept

Das Medical Taping Concept ist auf neuro-muskulo-skelettal-fascial-vaskuläre Beschwerdebilder ausgerichtet. Es steht für ein komplexes, modernes und funktionelles Taping Concept.

Hierbei werden nachvollziehbare Testverfahren mit Tape-Anlagen und individuellen Übungen kombiniert, welche im Gesamtpaket für mehr Nachhaltigkeit sorgen.

## Medizinische Radiästhesie (Heilpendeln)

Die medizinische Radiästhesie ist eine Unterform der Radiästhesie, die sich speziell für Anwendungen in der naturheilkundlichen Praxis eignet. Sie kann eingesetzt werden als unterstützendes Diagnoseinstrument, zur Auswahl und optimalen Dosierung von Medikamenten, zur Testung von Lebensmitteln und anderen Materialien, die für die Gesundheit des Patienten eine Rolle spielen, zur Testung von Allergien oder Schadstoffbelastungen und nicht zuletzt zur Behandlung mit heilenden Schwingungen.

Der Begriff „Radiästhesie“, wurde 1930 vom französischen Geistlichen Abbé Mermet L. Bouly aus den Bestandteilen „Radius“ (lat.) = Strahlen und „Aisthesis“ (griech.) = Wahrnehmung geprägt, bedeutet Strahlenfähigkeit. Ein Rutengeher spürt mit Hilfe eines Radiästhesie-Gerätes geopathische Störzonen wie Wasserradern, Erdstrahlen, elektromagnetische Gitternetze, Erz-Lagerstätten, Quellen oder Metalladern auf. Die ist ein uraltes Wissen.

Der Hintergrund für das Funktionieren der medizinischen Radiästhesie ist, dass alles was in unserer Welt existiert, unaufhörlich schwingende Energie ist. Alles was wir sehen, alle Dinge, Gegenstände und Lebewesen oder auch bloße Gedanken bestehen aus verdichteten Schwingungen.

Woher stammt die Schwingungsfrequenz des Menschen? Die Schwingungen gehen von den einzelnen Körperzellen aus. Es handelt sich dabei um niederenergetische Schwingungsfrequenzen im mikroelektronischen Bereich. Jede der etwa 100 Billionen Zellen eines menschlichen Körpers kann Energieschwingungen aussenden und auch empfangen. Auf diese Art und Weise werden Informationen (z.B. Empfindungen wie Kälte, Schmerz oder Gefühle) von einer Körperzelle über die Nachbarzellen weiter geleitet. Alle Körperzellen sind miteinander verbunden und kommunizieren ständig untereinander.

Die Zelle ist Träger der universellen Lebensenergie und die Lebensenergie wird über die Meridiane als Energiebahnen durch den Körper geleitet. Ohne Energieschwin-

gungen würde es überhaupt kein Leben geben. Eine Vielzahl von gleichartigen Körperzellen bildet zusammen ein Organ, welches seinerseits wieder eine bestimmte Schwingungsfrequenz aufweist. Alle Organe zusammen ergeben den Gesamtkörper mit seiner ihm ganz eigenen Schwingungsfrequenz. Jeder Mensch hat eine andere Schwingungsfrequenz.

Wie der menschliche Körper besteht auch die Pflanze aus Zellen und jede dieser Zellen besitzt eine bestimmte Schwingungsfrequenz. Alle Organe der Pflanze (Wurzeln, Stängel, Blätter, Blüten, Früchte usw.) ergeben zusammen die spezielle Frequenz der gesamten Pflanze. Einige Pendel sind z.B. mit speziellen Heilpflanzen befüllt. Somit hat jedes Pendel eine ganz eigene Schwingung und Wirkungsweise.

Die Radiästhesie (Arbeit mit dem Pendel) wirkt positiv auf den Energieaustausch zwischen den Zellen, außerdem reguliert und verhindert sie Fehlfunktionen, welche Gesundheitsstörungen im Organismus hervorrufen können.

Die Heilpendel, welche ich in meiner Praxis verwende, sind allesamt hochwertige radiästhetische Instrumente aus der Werkstatt des polnischen Pendelbauers Józef Baj. Sie sind unter anderem mit Heilkräutern, Mineralien, Edelsteinen oder anderen Schwingungen befüllt, um im Körper die Heilwirkungen hervorzurufen ohne das jeweilige Medikament, die Kräuter, oder Ähnliches in dem Moment zu sich nehmen zu müssen. Diese auf der feinstofflichen Ebene eingebrachten Substanzen und Heilschwingungen wirken zum Teil sehr viel stärker, ähnlich wie in der Homöopathie, die mit großem Erfolg mit Hochpotenzen arbeitet, bei denen die Grundsubstanz nicht mehr nachweisbar ist. Quelle: © Brigitta Schmidt, Heilen mit der Kraft des Pendels

Seit einigen Jahren arbeite ich mit Herzblut mit diesen Instrumenten und habe viele tolle Erfahrungen gemacht.

Wichtig: Die Anwendung der Pendelarbeit ersetzt nicht den Arzt. Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

## **Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA)**

Die Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA - Yamamoto New Scalp Acupuncture) wurde in den sechziger Jahren von Dr. med. Toshikatsu Yamamoto (Ph.D.) begründet. Er fand bei der Behandlung von Schmerz- und Lähmungspatienten mit klassischer Akupunktur und chinesischer Schädelakupunktur weitere schmerzhafte Punkte am Schädel, die somatoforme Zuordnungen des gesamten Körpers zeigen. Diese neue Akupunkturform hatte er in den letzten 35 Jahren systematisiert und vervollständigt. Neben der Entdeckung eines neuen Mikrosystems am Schädel hat Yamamoto als diagnostische Weiterentwicklung die orientalische Bauchdeckendiagnostik modifiziert und die auf ihr beruhenden Reflexzonen den Schädelakupunkturpunkten zugeordnet. Darüber hinaus fand er kongruent zur Bauchdeckendiagnostik und übereinstimmend mit den indizierten Punkten am Schädel eine weitere somatoforme Anordnung im Bereich des lateralen Halsdrei-

ecks, welches zur Diagnostik indizierter YNSA-Punkte genutzt werden kann.

Die YNSA ist geeignet zur schnellen und effizienten Behandlung von Schmerzsyndromen des Bewegungssystems, funktionellen Störungen innerer Organe und Lähmungen unterschiedlicher Genese. Gerade bei Schmerzsymptomatikern und Lähmungen nach apoplektischem Insult hat sich die YNSA überaus bewährt. Der Behandlungserfolg bei der Schmerztherapie ist unmittelbar nach der korrekt applizierten Nadel zu erwarten.

Die zu behandelnden Punkte liegen an der Stirn-/Haar- resp. Schläfen-/Haargrenze.

© <http://www.paramed.ch>

## **Systemische kreative-rituelle Prozessgestaltung**

### **Definition**

Ein Konzept zur Begleitung von Personen und Gruppen, welches auf der Verbindung erlebnispädagogischer Methoden mit einer systemischen Haltung beruht. In der Verknüpfung von Naturerfahrung, Kreativtechniken, Szenischer Arbeit und ritueller Gestaltung wird ein Lernprozess gestaltet, der den Einzelnen darin unterstützt, sich wahrzunehmen, Verhaltensweisen und gegebenenfalls Muster zu erkennen sowie Lösungen zu entwickeln, um mit einem Bewusstsein der individuellen Ressourcen und im lebendigen Austausch mit der Umwelt den guten Platz in der Gruppe, im Team oder in der Familie einnehmen zu können.

© Konstanze Thomas und Astrid Habiba Kreszmeier, Systemische Erlebnispädagogik, Kreativ-rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis, 2007

### **Naturerfahrung**

Raus in die "reine" Natur, wo die Erd- und Atmosphärenstrahlen ungestört sind. In der Natur muss der Mensch nicht ständig übermässig viele Eindrücke, wie in der zur Zeit mit Information überflutenden Welt, filtern. In dieser Umgebung finden viele innere Ruhe, Inspiration und Erholung.

Arten der Naturerfahrung:

- Konkrete Naturerfahrung (z.B. Sonntagsspaziergang)
- Metaphorische Naturerfahrung (die Arbeit mit auftauchenden Phänomenen)
- Energetische Naturerfahrung (erleben einer feinstofflichen Dimension)
- Spirituelle Naturerfahrung (zeigen sich in Momenten tiefer Berührtheit)

Für mich ist die Natur der schönste und ehrlichste Spiegel, den ich bis anhin erleben durfte. Danke.

### **Szenische Arbeit**

Eintauchen in die Welt der Masken und des Verborgenen in uns. Inszenieren und in Szene setzen, ausprobieren und erleben, was gespielt wird. Auf allen Ebenen der

Empfindung bis tief in die Seele.

Arten der szenischen Arbeit:

- Das Rollenspiel (Gespielte Szenen in einer vorgegebenen Rolle)
- Das Spotting (Sichtbarmachen von Polaritäten)
- Das Skulpting (Plastische Darstellung von Momentaufnahmen)
- Die Aufstellungsarbeit (Sichtbarmachen von dem grossen Ganzen)

Unter und Mischformen: Mythenspiel, Parts Party, Heldenreise, Ahnengalerie, einfache Aufstellungen. Monorails ...

Zwiebelschalen an uns selber, um all unsere Schutzhüllen bewusst Wahrzunehmen und/oder zu wandeln.

## **Kreativtechniken**

In Handlung gehen, kreativ werden mit dem, was da ist. Die Natur bietet die unglaublichsten Materialien. sie können für sich selbst als Ereignisse, Gefühle, Eindrücke und so manches mehr stehen oder Teil eines von uns erstellten Kunstwerkes darstellen. Im Machen entstehen innere und äussere Bilder, die Lösungsbilder der inneren Fragestellungen bieten.

Arten der Kreativtechniken:

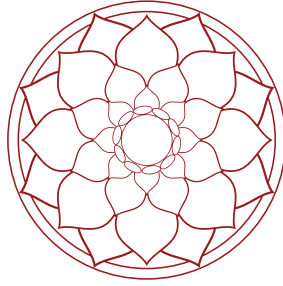
- Biografiearbeit (z.B. Gestalten einer Lebenslinie)
- Sozialer Kosmos (Darstellung und Erfassung von sozialen Beziehungen)
- Ressourcenkosmos (Darstellung und Erfassung von Ressourcen)
- Oktopus (Orientierung und Standortbestimmung der aktuellen Lebenssituation)
- Platzgestaltung (z.B. Gestalten des Schlafplatzes)

Für mich immer wieder faszinierend, was alles erschaffen wird.

## **Rituelle Gestaltung**

Die rituelle Gestaltung richtet sich an die Intensivierung, Verdichtung und zur Steigerung der Effizienz und Effektivität der Prozesse. sie unterstützen Entwicklungsschritte und folgen einer klaren Struktur. In der systemischen kreativ-rituellen Prozessgestaltung werden sie gezielt eingesetzt für Momente des Dankes und der Würdigung, für den Zeitpunkt der Übernahme von Verantwortung oder der Zustimmung einer Aufgabe. sie verdichten Übergänge wie einen Neubeginn, einen Abschluss, markante Veränderungspunkte und Meilensteine oder Momente der Übergabe und Rückgabe. Aufgrund der intensiven Erfahrungen mitunter eines der schönsten Momente für mich bei dieser Arbeit.

Noch besser als darüber zu lesen ist es sich darauf einzulassen. Erleben kannst du es bei meinen Unternehmungen. Infos auf [www.naturwerte.ch](http://www.naturwerte.ch) Ausführliche Abhandlungen bieten die Ausbildungen und Bücher von [www.planoalto.ch](http://www.planoalto.ch)



**Praxis Stadtächer**  
**Lea Specogna & Remo Gasser**

Ausleitende Verfahren (NHP)

Homöopathie, klassische

Bach-Blütentherapie

Baunscheidt-Therapie

Klassische Massage

Fussreflexzonen-Massage

Diätetik (NHP)

Phytotherapie, westliche

Wickel / Umschläge

Schröpfen

Medical Taping Concept

Medizinische Radiästhesie (Heilpendeln)

Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA)

Systemische kreativ-rituelle Prozessgestaltung