

Philosophie

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir behandeln individuell und ganzheitlich mit physikalischen-, energetischen-, reflektorischen-, und naturheilkundlichen Konzepten oder mit Kombinationen dieser Methoden mit dem Ziel, dem Menschen, der zu uns kommt, zu einem ausgeglichenen, gesunden und möglichst schmerzfreien Leben zu verhelfen.

Ganz nach dem Motto: gesund werden – gesund bleiben

Dienstleistungen Massage

Klassische medizinisch-therapeutische Massage

Klassische Massage ist die thermische und manuelle Einwirkung auf die Haut, Muskulatur, Lymphgefäße und den Blutkreislauf. Die Massage verbessert den Stoffwechsel, (Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen und Abtransport von Stoffwechselendprodukten). Sie macht die Haut elastischer, den Muskel leistungsfähiger und reduziert erneute Verspannungen. Sie beeinflusst Gelenke, Sehnen und Bänder positiv und entspannt den Körper allgemein.

Empfohlene Dauer: 60 Minuten

Rücken-Nacken-Massage

Klassische Massage der Rücken- und Nackenpartie. Aufgrund unserer Lebensweise und der häufigen Büro- und PC-Arbeit, eine der wichtigsten Massagen.

Empfohlene Dauer: 30 Minuten

Sportmassage

Die Sportmassage ist eine verwandte Form zur klassischen Massage. Der Hauptunterschied besteht darin, dass die jeweiligen Muskelgruppen intensiver (schneller und kräftiger) behandelt werden, damit die Muskeln schneller regenerieren. Stoffwechselendprodukte, auch Schlackenstoffe genannt, werden dabei schneller abtransportiert und die Gefahr einer Muskelverletzung wird deutlich reduziert.

Empfohlene Dauer: 30 Minuten

Passive Muskeldehnung

Die passive Muskeldehnung wird bei Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen wegen Dauerverkürzung der Muskeln eingesetzt. Verspannungen (Verkürzungen) entstehen durch konstante Überbeanspruchung einzelner Muskeln. Durch die passive Muskeldehnung wird der verkürzte Muskel wieder in die ursprüngliche Länge gebracht. Muskelverspannungen werden gelöst und dadurch die Körperhaltung und Beweglichkeit positiv beeinflusst. Passive Muskeldehnung wird in Kombination mit klassischer Massage angewendet.

Schröpfkopfmassage

Der zu behandelnde Hautbezirk wird mit einem therapeutischen Öl eingerieben. Dann wird ein Schröpfkopf gesetzt und auf der Hautoberfläche mit kreisenden Bewegungen bewegt. Die Schröpfkopfmassage ist indiziert bei Muskelhartspann und Ablagerungen im Bindegewebe.

Fussreflexzonen-Behandlung

Die Fussreflexzonen-Behandlung ist eine reflektorische Organfernbehandlung am Fuss. Im Fuss spiegeln sich sämtliche Organe des Menschen wider. Durch die Fussreflexzonen-Behandlung werden Über- und Unterfunktionen der Organe positiv beeinflusst, resp. ausgeglichen. Gleichzeitig wird die Durchblutung in den einzelnen Organen gefördert und das körpereigene Abwehrsystem gestärkt. Heilungsprozesse werden durch diese Behandlung angeregt und unterstützt.

Empfohlene Dauer: 30 Minuten

Dynamische Wirbelsäulenbehandlung

Die Wirbelsäule ist ein sehr wichtiges Element unseres Körpers und beeinflusst unser Leben massgeblich. Fast alle Nerven laufen durch die Wirbelsäule, treten aus ihr aus und führen in die Peripherie unseres Körpers. Sie geben Reize ab und nehmen Reize auf, um diese von der Peripherie, nach Eintritt in die Wirbelsäule, als Eindrücke unserer Umwelt an das Gehirn weiter zu geben. Die Wirbelsäule ist eine Gelenkseinheit in unserem Körper, welche einmalig ist. Deshalb ist es wichtig, die dynamische Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten. Das Therapiekissen nach Horn®, eine kaum Widerstand erzeugende Unterlage, bildet die Basis für die dynamische Behandlung der Wirbelsäule, des Beckens und des Schultergürtels. Durch diese Ganzheitstherapie des aktiven und passiven Bewegungsapparates werden Wirbel- und Rippengelenke mobilisiert und Beckenschiefstände sowie Fehlhaltungen nachhaltig korrigiert. Mit einer Rücken-Nacken-Massage wird die Behandlung abgeschlossen.

Empfohlene Dauer: 60 Minuten

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen entstehen aufgrund verschiedener Ursachen. Folgende auslösende Situationen, Stoffe oder Faktoren können u.a. zu Kopfschmerzen führen:

- Trauma
- Möglichkeit einer Infektion
- Entzündungen
- Tiefer Blutdruck
- Muskuläre Verspannung der Halswirbelsäule und der Schultermuskulatur
- Funktionsstörungen innerer Organe wie Leber, Nieren, Lunge, Verdauungsapparat
- Überlastung der Augen (Computer, falsche Brille)
- Schlafmangel

Migräne

Migräne entsteht meistens aufgrund von Stress und sehr verspannten Muskeln. Der Schmerz ist halbseitig lokalisiert und der betroffene Mensch klagt über Lärm- und Lichtempfindlichkeit sowie Erbrechen. Migräneanfälle wiederholen sich und viele Betroffene erleiden dann einem Migräneanfall, wenn sie sich entspannen. – Freitag vor dem Wochenende, oder vor den Ferien. Bei Spannungskopfschmerzen und Migräne empfehlen wir unsere Rücken- und „Kopfwehmassage“.

Empfohlene Dauer: je 30 Minuten

Schleudertrauma

Betroffene mit einem Schleudertrauma haben unterschiedliche Beschwerden je nach Schweregrad des Traumas. Durch das unvorhergesehene, plötzliche und heftige, peitschenartige, nach vorne und hinten Schleudern des Kopfes werden Muskeln, Bänder, Gefässe und Nerven der Halswirbelsäule überdehnt. Das Gehirn reagiert auf das erlittene Trauma mit der Versteifung der Hals- und Schultermuskulatur und folgende Symptome werden manifest:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Konzentrationsschwäche
- Übelkeit
- Schlafstörungen
- Rasches Ermüden etc.

Fortsetzung Schleudertrauma

Die Behandlung eines Schleudertraumas ist langwierig und muss regelmässig, d.h. in einer ersten Phase je nach Schweregrad zweimal wöchentlich, dann wöchentlich, und später in längeren Abständen, mit sanften Behandlungs-Methoden (Nacken-Schulter-Massage) angegangen werden. Ziel der Behandlung ist das Gehirn zu lehren dass eine Reduktion des Tonuses, d.h. der Muskelspannung der Nacken- und Schultermuskulatur, nicht zwingend zu einem neuen, unvorhergesehen, peitschenartigen, nach vorne und hinten Schleudern des Kopfes führt. Mit andern Worten, das Gehirn muss umprogrammiert werden.

Empfohlene Dauer: 30 Minuten

Dienstleistungen Naturheilverfahren

Ausgleich Säure-Basen-Haushalt

Wesentlich ist, dass wir genügend Vitalstoffe zu uns nehmen. In der Regel und bei gesunder und ausgewogener Ernährung, ist die Aufnahme über die Nahrungskette gewährleistet. Unser Körper braucht, um gut zu funktionieren Beides – Säuren und Basen. Aufgrund unserer Lebensweise, hohem Fleisch-, Kaffee- und Zuckerkonsum und der zunehmenden Hektik die manchen von uns aus vermeintlichen Zeitgründen zwingt, Fast-Food- Produkte, meist gefroren, im Backofen oder dem Mikrowellenofen fertig zu kochen, führt zu einer starken Übersäuerung.

Bei geistigem Arbeiten, Hektik und negativem Stress (disStress), verbraucht unser Körper mehr Vital- und Mineralstoffe sowie Enzyme, als wir über die Nahrung zuführen. Mangelerscheinungen, frühes Altern und Krankheit sind die Folgen.

Lagerung, Transport, Endausreifung in künstlich erzeugten Klimas sowie das Begasen von Gemüse und Früchten zur Erhaltung des guten, frischen Aussehens und letztlich unsere Kochvorgänge reduzieren den Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffe in den Lebensmittel deutlich.

Basen bildend sind Gemüse, Salate und einige Früchte. Zur Umwandlung oder Abpufferung der Säuren braucht der Körper Vital- und Mineralstoffe. Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung unterstützen wir zwar den Körper, doch die schnelllebige Zeit fördert die Zunahme des Stresses und Stress macht sauer. Deshalb empfehlen wir ballaststoffreiche Nahrung und zusätzlich die regelmässige Einnahme von Früchte-, Gemüse- und Beeren-Auslese in Kapseln, als Nahrungs-Ergänzung. – Die mit den wertvollen, natürlichen Vitaminen, Mikronährstoffen und einer Fülle an sekundären Pflanzenstoffen.

Raucherentwöhnung mit pflanzlichen Wirkstoffen

Raucherentwöhnung fängt im Kopf an! Das bedeutet, dass der Betroffene sich ganz klar entscheidet mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Die Präparate die wir empfehlen, unterstützen den Menschen auf seinem Weg zu diesem Ziel.

Raucher und Raucherinnen, welche erst das pflanzliche Mittel einnehmen und dann schauen, ob die Lust auf die Zigarette gar nicht aufkommt, scheitern.

Fit durch die Wechseljahre

Jede Frau erfährt und empfindet diesen Lebensabschnitt ganz individuell. Deshalb versuchen wir die Kundin ebenfalls individuell und der Situation entsprechend mit spezifischen Tinkturen aus Pflanzen und Pflanzenmischungen oder Pflanzenextrakte in Kapselform zu unterstützen und Beschwerden, wie Wallungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und die Tendenz depressiver Verstimmung, deutlich zu reduzieren.

Schröpfen

Trockenes Schröpfen ist indiziert bei chronischen, schwächenden Zuständen, bei spastischen Erkrankungen von Hohlorganen, bei Durchblutungsstörungen von Extremitäten oder Hautbezirken

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Die Schüsslersalze sind keine Mineralstoffe im üblichen Sinne, wie sie in Heilerden, in vielen Basenmischungen und in den Nahrungsmitteln vorkommen. Das besondere ist, dass sie potenziert sind und dadurch im Organismus als mineralische Zellfunktionsmittel wirken. Zudem sind bei den Schüsslersalzen jeweils ein basisches und ein saures Element miteinander verbunden. Durch die Verbindung von Base und Säure muss der der Organismus diese Kombination nicht aus den Einzelementen zusammenbauen. Deshalb sind die Mineralstoffkombinationen nach Dr. Schüssler für den Organismus sehr wirkungsvoll.

Die Schüsslermineralstoffe entfalten ihre Wirkung als Funktionsmittel in der Zwischenzellflüssigkeit, an der Zellmembran oder unmittelbar in der Zelle selbst; sie müssen vom Verdauungstrakt nicht erst aufgearbeitet werden. Sie verbessern auch die Aufnahmefähigkeit der entsprechenden Mineralstoffe aus den Lebensmitteln. Die aus den Lebensmitteln gewonnenen Mineralstoffe dienen als Baustoff: Sie bilden die mineralische Grundlage zur Gestaltung des Körpers. Die Schüsslersalze sind Fachleute beim Hausbau, die gekonnt ihren Werkstoff verarbeiten.

Bach-Blüten

38 Bach-Blüten zum Ausgleich der Gefühle und zur Förderung des Wohlbefindens

Bach-Blüten werden nicht direkt bei körperlichen Beschwerden angewendet, sondern im Hinblick auf Gefühle wie Sorgen, Befürchtungen, Hoffnungslosigkeit oder Reizbarkeit. Derartige geistig-seelische Verfassungen oder Stimmungen behindern den Genesungsprozess und gelten mit als Grund für Krankheiten und Beschwerden.

Tarife

Erstes Gespräch (15 Minuten) kostenlos, weitere nach Aufwand, Stundenansatz CHF 110. –

Abonnemente (Massage und Fussreflexzonenbehandlung)

30 Minuten, Einzelbehandlung	CHF 55.–
5-er Abonnement	CHF 260.–
10-er Abonnement	CHF 495.–
60 Minuten, Einzelbehandlung	CHF 100.–
5-er Abonnement	CHF 475.–
10-er Abonnement	CHF 900.–

Geschenkgutscheine

Schenken Sie Wohlbefinden – Geschenkgutscheine sind immer sinnvolle Geschenke