

Herzlich Willkommen !

Sanfte Wege der Gesundheitsförderung und Stärkung der Selbstheilungskräfte

Die Naturheilkunde und ihre Verfahren rücken zunehmend in den Mittelpunkt, denn viele Menschen wünschen sich Alternativen zur Schulmedizin. Sie wenden sich den natürlichen Heilmethoden zu, die auf sanfte Weise und häufig ohne gefährliche Nebenwirkungen angewendet werden können.

Die zahlreichen traditionellen Verfahren der Bewegungs- und Ernährungstherapie finden

Zuspruch ebenso wie die inneren und äußeren Behandlungen mit Heilpflanzen oder natürlichen Aromen, Düften und Farben (Aromatherapie, Bachblütentherapie) oder örtliche Wärmeanwendungen oder Bäder.

Um Krankheiten vorzubeugen oder bereits bestehende Behandlungsmaßnahmen zu unterstützen, können auch die natürlichen Heilkräfte der vier Elemente Wasser, Feuer, Luft und Erde gezielt genutzt werden.

WASSER ist das Lebens-Element und durch die Forschung ist nachgewiesen, daß alles Leben aus dem Meer entstanden ist. Ohne Wasser gibt es kein Leben. Wir Menschen verbringen die ersten neun Monate unseres Lebens im Fruchtwasser und bestehen dabei selbst zu 85% aus Wasser. Der Körper eines Erwachsenen hat einen Wasseranteil von 60-70%. Genausoviel Wasser weist unser Planet, die Erde, auf. Nur 4-5 Tage können wir ohne Wasser überleben und bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust von 2 % bedeutet einen erheblichen Vitalitätsverlust. Ohne das rechte Maß an Flüssigkeit sind wir nicht leistungsfähig, unser Immunsystem ist gestört und gesundheitliche Schäden und Schmerzen können sich manifestieren. Täglich zwei Liter Wasser sind notwendig, damit wir im Einklang mit dem Element Wasser leben und seine vitalisierende Kraft nutzen können. Zahlreiche sanfte Therapiemethoden wie z.B. die Biochemie nach Dr.Schüssler, die Klangmassage Therapie nach Peter Hess, die Wärmetherapie mittels Überwärmungsbädern und die Lympgdrainage stehen in engstem Zusammenhang mit dem Element Wasser.

LUFT ist ebenfalls unverzichtbar, denn bereits nach vier Minuten ohne Sauerstoff können unsere 80 Millionen Körperzellen nicht mehr funktionieren. Jede winzigste Zelle benötigt unentwegt die Zufuhr von Sauerstoff, denn er kann im Körper nicht gespeichert werden. Ohne Luft verhungern die Zellen, denn sie erhalten keine Nährstoffe und dadurch keine Energie. Besonders angewiesen auf die Sauerstoffzufuhr ist unser Gehirn und es ist auch besonders anfällig für Sauerstoffmangel. Wenn wir 10 Sekunden lang nicht atmen, fallen wir in Bewußtlosigkeit und nach weiteren vier Minuten ohne Luft ist unser Gehirn stark geschädigt bis hin zum Tod. So gefährlich der Sauerstoffmangel ist, wir haben überall in unserer Umwelt die Möglichkeit unseren Sauerstoff-Status positiv zu beeinflussen. Eng verknüpft sind hiermit die Bewegungs- und Ernährungstherapien und die Atemtherapien.

FEUER ist das Element der Wärme, der wärmenden Energie, ohne die der Körper in allen seinen Funktionen stark eingeschränkt wird bis hin zum Erfrieren. Wärmeanwendung ist ein natürliches Heilmittel bei vielen Erkrankungen des Körpers und der Seele und fördert die Selbstheilungskräfte. Wärme lindert Schmerzen im Skelettsystem, in der Muskulatur und in den psychischen Bereichen. Die Anwendungsmöglichkeiten von Wärme sind umfassend und sie werden ganzheitlich wahrgenommen. Die Anwendung von heilsamer Wärme im Zusammenhang mit psychosomatischen Erkrankungen oder physikalischen Maßnahmen fördert die Entspannung und stärkt die Selbstheilungskräfte.

ERDE ist in der Naturheilkunde schon seit vielen Jahrtausenden bekannt und wird seitdem genutzt in unterschiedlichen inneren und äußeren Anwendungsweisen. Heilende Erden bestehen aus Löss und haben sich bei zahlreichen Funktionsstörungen bewährt. Sie sind hilfreich besonders bei Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes. Zur Einnahme eignet sie die feinst gemahlene Heilerde (Heilerde ultra, erhältlich in Apotheken und Drogerien). Löss ist eine Staubschicht, die aus feinsten Quarzkörnchen besteht, hinzu kommen zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen, Calcium, Silizium, Natrium, Phosphor und Kupfer. Diese aus tiefen Bodenschichten stammende Erde ist während der letzten Eiszeit als Staub abgelagert worden, der durch das Zerreiben von Felsen und Steinen durch die Gletschermassen entstanden ist. Heilerde eignet sich zur äußeren Anwendung in Form von Wickeln oder Masken oder Auflagen, sie saugt Giftstoffe auf und hilft deshalb bei Hautproblemen ebenso wie bei Verdauungsproblemen.

Allen Naturheilverfahren ist gemeinsam, daß sie den Menschen als eine Einheit von Körper, Seele, Geist ansehen und darauf die Behandlung begründen. Die Therapien folgen dem ganzheitlichen Ansatz und nutzen die Selbstheilungskräfte des Menschen. Körper und Seele werden nicht getrennt behandelt. Psychotherapeutische Methoden und körperliche Behandlungen gehen Hand in Hand.