

## **Integrative Medizin und Gesundheit**

Es hat sich gezeigt, dass ein koordinierter und ganzheitlicher Ansatz der Pflege in der Integrativen Medizin zur Förderung der Gesundheit dazu führt, dass Schmerzen gelindert, Stress abgebaut, die Stimmung verbessert, die körpereigene Immunabwehr gestärkt wird, Entzündungen werden begrenzt und ein Gefühl der Hoffnung und des Wohlbefindens werden vermittelt.

Die Integrative Medizin integriert eine Vielzahl von evidenzbasierten Therapien wie Yoga, Massage, Aromatherapie Jin Shin Jyutsu und andere Dienstleistungen und Heilmethoden. Indem weitere Verfahren in die Betreuung einbezogen werden, wie bei z.B. im berühmten UK HealthCare Markey Cancer Center, werden den Patienten, noch mehr Möglichkeiten geboten, Gesundheits- und Wellnessziele zu erreichen. Das britische Programm Integrative Medizin & Gesundheit (HealthCare) konzentriert sich auf das Zusammenspiel von Geist, Körper und Seele, um den ganzen Menschen zu behandeln.

## **Energetische Behandlungen**

Meine Beratungen finden Online oder telefonisch statt, Behandlungen direkt als Hausbesuch und verfolgen das Ziel, bei meinen Klienten/innen einen harmonischen Energiekreislauf wieder herzustellen, um die energetischen, psychischen oder psychosomatischen Störungen zu lösen. Die von mir angewandten energetischen Techniken finden sich in der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Medizin der Yunani Derwische, sowie den Erkenntnissen der wissenschaftlichen Forschungen der Psycho-Neuro- Immunologie oder Energetischen Psychologie wie von Sheldrake, Bohm, Diamond, Callahan, Erickson bekannt gemacht, wozu EFT, MET, BSFF etc. eingesetzt werden. So umfassen die meine Dienstleistungen Geist, Körper und Seele.

Von Krankenhäusern und Kliniken bis hin zu spezialisierten und kommunalen Gesundheitsdiensten bietet UK HealthCare an verschiedenen Standorten in Lexington, im Commonwealth und darüber hinaus, eine mitfühlende, an Patienten orientierte Versorgung an. Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten sind dort in der klinischen Praxis bewiesener Maßen erfolgversprechend, um Heilung und Genesung zu unterstützen?

Akupunktur

Tiergestützte Therapie

Aromatherapie

Kunsttherapie

Säuglingsmassagetherapie

[Jin Shin Jyutsu](#)

## **Massagetherapie**

Studien haben gezeigt, dass die Massagetherapie sich positiv auf Geist und Körper auswirkt und bei der Bewältigung der Nebenwirkungen vieler Erkrankungen hilfreich sein kann.

Im Allgemeinen lindert die Massage Muskelverspannungen und Stress, reduziert Angstzustände und Flüssigkeitsansammlungen, verbessert den Schlaf und stellt die Hoffnung wieder her. Wie genau sich die Massage auf das Individuum auswirkt, hängt jedoch von der Art der verabreichten Therapie ab.

## Entspannungsmassage

Da ich kein ausgebildeter medizinischer Masseur bin, biete ich Massage nur als Entspannungsmassage an. Eine entspannende oder schwedische Massage hilft, Stress abzubauen, den Körper zu beruhigen und zu beruhigen. Die Behandlung besteht aus fließenden Bewegungen, Kneten und sanften Manipulationen der Muskeln bei geringerem Druck. Vorteile können Entzündungen, Stress, Schmerzen und Blutdruck reduzieren. Entspannungsmassage fördert auch den Schlaf, die Durchblutung und das allgemeine Wohlbefinden.

## Hakim Massage

**ACHTUNG:** Was ich jedoch sehr erfolgreich als einer der ganz wenigen in Deutschland, Österreich und Schweiz anbiete, ist die Hakim Massage, Heilen durch die Massage "Hakim", auch genannt: Die Medizin der Derwische. Es ist eine sehr sanfte aber **spirituelle Massage** nach der Samadeva-Methode. Dabei wird unterschieden zwischen der euphonischen energetischen Haki Gesichtsmassage und der des Rückens, der Medizin und Heilkunst der Samara-Meister.

## Meditation

Meditation ist eine der vielen Dienstleistungen, die auch von mir angeboten werden, um die Geist-Körper-Verbindung zu fördern und ein Gefühl von Frieden, Komfort und Entspannung zu fördern.

Meditation wird am häufigsten zur Entspannung und zum Stressabbau eingesetzt. Jüngste Studien haben jedoch gezeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile der Meditation umfassender sind. Regelmäßige Meditationsübungen können helfen, Angst zu reduzieren, Depressionen zu lindern und eine positivere Lebenseinstellung zu fördern. Mit Meditation kann man das Gedächtnis verbessern und eine mentale Klarheit erreichen. Zudem wird altersbedingten Gedächtnisverlust und Demenz verhindert. Sie fördert die Impulskontrolle und reduziert das Suchtverhalten. Erfahrungen zeigen auch, dass sich die Schlafqualität verbessert. Und in vielen Fällen vermindert sich die Wahrnehmung von Schmerzen im Gehirn. und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.

## Musiktherapie

Diese Form wird von mir nicht angeboten. Musiktherapeuten nutzen die Eigenschaften und Elemente der Musik, um Schmerzen, Ängste, Unruhe und Stress abzubauen. Sie vermindert mögliche Verwirrung, verbessert den Kommunikations-, Selbstaushdrucks- und die Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen und Lebensumstände. Nebenbei wird die Entspannung und das allgemeine Wohlbefinden gefördert und es erhöht sich die allgemeine Stimmung;. Dadurch verbessert sich die Wahrnehmung und die Behandlung wird erfolgreicher.

## **Erzählmedizin**

Diese biete ich an, da die Narrative-Medizin-Sitzungen Klienten/innen ermutigen, ihre persönliche Identität und Bedeutung durch das Erzählen oder Schreiben ihrer Geschichten wieder zu entdecken. So besteht die Möglichkeit die Erfahrungen mit der Krankheit und Behandlung mitzuteilen. Es erschließen sich gesundheitsfördernde Kraftquellen, neue Einsichten oder Perspektiven und Hoffnungen für die Zukunft. Es hat sich gezeigt, dass erzählende Mitteilungen dazu beitragen, emotionale und körperliche Schmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Zudem kann sie die nicht pharmakologische Schmerztherapie fördern.

## **Reiki**

Wird von mir nicht angeboten, dafür Jin Shin Jyutsu

## **Tai Chi**

Ich biete in Nürnberg / Fürth medizinisches Chi Gong an. Tai Chi oder Chi Gong gehört ebenfalls in den Bereich der Energiearbeit, welcher sanfte Bewegung, Atmung, in speziellen Formen Tönen und Visualisierung umfasst. Wenn mir in Nürnberg oder Fürth ein geeigneter Übungsraum oder eine Praxis angeboten wird, werde ich es auch für Gruppen und nicht nur für Einzelpersonen beim Hausbesuch anbieten. Qigong unterstützt auch die Psychotherapie und ist eine therapeutisch wirksame Methode um zu mehr gesundheitsfördernder Entspannung, Gelassenheit und innerer Kraft zu kommen. Es gibt umfassende Studien, welche die Wirksamkeit eindeutig belegen. Qigong Yangsheng als komplementäre Therapie bei Asthma, als Zusatztherapie bei Bluthochdruck und psychische Verbesserung der Stimmung, als Begleittherapie bei Migräne und Spannungskopfschmerz mit Verringerung der Schmerztage und der Schmerzintensität, generell geeignet zur Stressbewältigung. Stressresilienz und Verbesserung der Körperwahrnehmung. Bei Erkrankungen mit Morbus Parkinson mit dem Ergebnis stabilisierender Effekte auf die motorischen Symptome. Unterstützend zur komplementären Behandlung bei an Psychose erkrankter mit dem Ergebnis einer Verbesserung der Angst- und Depressionsrate ...

## **Yoga**

In der Form wie es im Yoga-Unterricht präsentiert wird, biete ich es nicht an. Rücken-Yoga biete

ich in einer speziellen Form nach einer alten Heil-Methode der eines Sufi-Ordens an. Hierbei geht es nicht um Gymnastik, sondern darum, mit leichten, sanften Bewegungen, die mit den Rückenbeschwerden zusammenhängenden Emotionen aufzulösen.