

## **Methoden Traditionelle Europäische Naturheilkunde Therapie**

### **PFLANZENHEILKUNDE**

Die Pflanzenheilkunde ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Sie beinhaltet das Heilen mit Pflanzen oder Pflanzenteilen in Form von Tee, Tinkturen, Sprays oder Säften. Diese eignen sich für akute Beschwerden oder zusätzlich bei chronischen Erkrankungen als Ergänzung in einem ganzheitlichen Therapiekonzept, um bestimmte Organe zu unterstützen und zu stärken.

### **ERNÄHRUNGSLEHRE**

Die Ernährung in der heutigen Zeit dient mehr zum schnellen Stillen vom Hunger als die Aufnahme von Lebensmittel. Gewisse Diäten oder Ernährungsformen folgen oftmals eher einem Trend wie unserem Wohlseins. Die Ernährung sollte unsere Gesundheit und nicht die Krankheit fördern. Schon kleine Änderungen in unserem Essverhalten können viele Beschwerden minimieren oder verschwinden lassen. Für den einzelnen Menschen ist ein individuelles Ernährungskonzept entscheidend.

### **DARMSANIERUNG / MIKROBIOM**

Eine gesunde Verdauung ist für mich das Fundament für ein gesundes Leben. „Man ist nicht, was man isst“, sondern „was man verdauen kann“. Eine Darmsanierung, welche einer Stuhlanalyse zu Grunde liegt, kann den Körper auf vielen Ebenen positiv verändern. Im Darm wird z.B. unsere Gedanken, die Hormone, das Immunsystem mitbeeinflusst. Deswegen ist eine gesunde Verdauung so wichtig in unserem Leben und für eine nachhaltige Gesundheit.

### **AUSLEITENDE VERFAHREN**

Unser Körper ist im Alltag vielen verschiedenen Giftstoffen und Toxinen ausgesetzt. Ein gesunder Mensch kann diese fast alle auch wieder ausscheiden. Wenn dies nicht mehr vollständig möglich ist, lagert er diese im Körper z.B. im Fettgewebe ab. Im ausleitenden Verfahren können begleitend zu einer Pflanzenheilkunde Behandlung diese Ablagerungen wieder gelöst und ausgeschieden werden. Eine sehr bekannte Methode wäre das Schröpfen oder die Schröpfmassage.

### **MANUELLE VERFAHREN**

Der Körper zeigt dem Menschen, wie es ihm geht. Einseitige oder übermäßige Belastungen und Stress werden im Körper sichtbar. Verspannungen treten auf und der Energiefluss ist unterbrochen. Neben den klassischen Massagetechniken biete ich die Mikrokinesietherapie und Jin Shin Jyutsu an. Eine Kombination von diesen Methoden ermöglicht es mir aktuelle Verspannungen, aber auch alt abgespeicherte Geschehnisse zu lösen und den Energiefluss zum Fließen zu bringen. Dadurch können Schmerzen minimiert und die körpereigenen Heilungskräfte aktiviert werden.