

# ***MEDICAL WELLNESS***

## **Med. Massagen, Ganz,- Halbmassagen**

Durch Massage werden Gewebe bewegt und Verklebungen gelöst. Die Zellen von Haut, Muskeln, Bindegewebe werden rhythmisch energetisiert, sanft gestrichen, geknetet, gezupft, geklopft, gerollt oder mit unterschiedlichem Druck bearbeitet.

Das Ziel ist eine Wiederherstellung der "Neutralspannung". Die Massagetechniken sind Kommunikationshilfen auf dem Weg zu einer ausgeglicheneren Körperspannung:

Über Rückenmarksreflexe werden zu hohe Spannungen im Muskel "runtergeschaltet" und zu wenig aktive Partien mit Energie aufgeladen. Denn: Ein gesundes Gewebe ist zu den anderen Gewebeschichten des Körpers verschieblich, gut durchblutet, weich und warm. "Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie" - Energie hier als Summe der Stoffwechselprozesse (Ernährung, Entgiftung) der Zellen verstanden.

---

## **Lymphdrainage**

### **Was ist Lymphdrainage?**

Lymphdrainage ist eine sanfte Behandlungstechnik, die aus weichen kreisenden Griffen und Streichungen besteht und Lymphödeme verringert.

### **Wie wirkt die Lymphdrainage?**

Durch die Anregung des Lymphflusses werden Eiweißkörper aus dem Gewebe geleitet. Die Gewebespannung verringert sich. Der Zellstoffwechsel kann wieder normal arbeiten, die Abwehrlage des Gewebes verbessert sich, Schmerzen werden verringert und Heilungsprozesse deutlich beschleunigt.

---

## **Dorn-Methode**

### **Behandlung**

Grundsätzlich wird bei der Dorn-Methode in der Bewegung gearbeitet, was bedeutet, dass das Einrichten der Wirbel und Gelenke niemals ruckartig und gegen den Muskeltonus stattfindet. Gearbeitet wird mit dem Daumen an den Dornfortsätzen der einzelnen Wirbel, während der Patient gleichzeitig mit den Armen oder einem Bein Pendelbewegungen ausführt. Dies bewirkt das Nachlassen der Muskelspannung, und ein Verschieben des Wirbels in seine ursprüngliche Lage wird durch sanften Druck leicht und ohne Verletzungsgefahr möglich. Der Körper wird somit quasi eingeladen, die Wirbel und Gelenke wieder in ihre ursprüngliche Position zu bringen und somit ist schon nach wenigen Behandlungen oftmals eine erhebliche Besserung der Beschwerden möglich. Sogar starke Verformungen der Wirbelsäule wie z. B. Skoliosen können mit der Dorn-Methode behandelt werden. Allerdings dauert dies etwas länger und ist nur mit kontinuierlich ausgeführten Eigenübungen durch den Patienten möglich.

### **Behandlungsablauf**

Oft liegt die Ursache für Beinlängendifferenzen und die sich daraus ergebenden Beckenschiefstände und Wirbelsäulenverformungen an einer Verschiebung im Hüftgelenk. Daher bildet die Basis der Dorn-Therapie das Einrichten der Hüftgelenke und das Einüben der entsprechenden Selbsthilfeübungen mit dem Patienten. Anschließend erfolgt die Kontrolle und das Einrichten des Kreuzbeins, der Lendenwirbelsäule, der Brustwirbelsäule und der Halswirbel - jeweils von unten nach oben. Viele Schmerzsyndrome können so einfach und schnell behoben werden.

---

## **Elektrotherapie**

### **TENS Transkutane elektrische Nerven-Stimulation**

Einsatz bei Schmerzen, wie z.B. Kopf-, Glieder-, Gelenk-, Narben-, Menstruations-, Phantom-, Muskel-, Nacken- und Rückenschmerzen oder rheumatische und chronische Beschwerden.

Die transkutane elektrische Nervenstimulation ist eine sehr wirkungsvolle und gefahrlose Behandlung von Schmerzen. Die Wirkung der Therapie ist in großen klinischen Studien untersucht worden und hat sich seit mehr als 20 Jahren in vielen Ländern bewährt.

Auch bei Erkrankungen mit lange bestehenden Schmerzen jeder Art lässt sich oft noch eine gute Schmerzausschaltung erzielen. Es ließ sich nachweisen, dass durch TENS körpereigene schmerzausschaltende Systeme aktiviert werden.

---