

Die kl. med. Massage ist eine mechanische Manualtherapie, in der die verschiedenen Gewebe und Gewebsschichten des Menschen, wie Haut, Muskeln, Faszien, Bindegewebe und Gelenkstrukturen behandelt werden. Mit geübten Griffen werden die verspannten, verkürzten Muskeln gelockert und entspannt, um so allfälligen Dysbalancen und Schmerzen entgegenzuwirken und die Beschwerden zu lindern.

Wirkungen:

- Schmerzlinderung
- Mehrdurchblutung
- Abtransport von Schlackstoffen
- PH – Wert ausgleichend
- Sekret lösend & Abtransport
- Beruhigend auf vegetatives Nervensystem
- Positive Organbeeinflussung
- Chronische Bronchitis
- Lungenemphysem
- Neurodermitis - Psoriasis
- Bandscheibenvorfälle
- Arthrose
- Muskelhartspann
- Impingementsyndrom
- Skoliose / M. Bechterew / M. Scheuermann
- Schleudertrauma
- Kopfschmerz / Migräne

Mögliche Indikationen:

- Asthma bronchiale / Asthma Bronchitis

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Diese sanfte Manualtherapie dient der Anregung des Venen-, Lymph-, und Immunsystems. Es wird mit sanften Kreisungen (ohne Mehrdurchblutung des Gewebes) gearbeitet um eingelagerte Flüssigkeit verbessert abzutransportieren, Spannungsgefühl und Schmerzen zu lindern und das Immunsystem zu stärken. Die manuelle Lymphdrainage wird ohne Gleitmittel ausgeführt.

Wirkungen:

- Förderung des Rücktransportes lymphpflichtiger Last
- Förderung des Rücktransportes des venösen Blutes
- Förderung der Hauterneuerung
- Stärkung des Immunsystems (Bildung von B – und T – Lymphozyten)
- Schmerzlinderung
- Hämatome nach Operationen, Verletzungen
- Flüssigkeitsansammlung nach Operationen, Verletzungen
- Fehlende, nicht intakte Lymphbahnen / Lymphknoten
- Veneninsuffizienz
- Narbenbehandlung
- Ulcus Cruris (Diabetes)
- Migräne, Kopfschmerzen
- Wassereinlagerung durch Medikamente (Cortison(I))
- Immuninsuffizienz

Mögliche Indikationen:

- Lymphödeme

MIGRÄNETHERAPIE

Diese entspannende und schmerzlindernde Manualtherapie ist eine Kombination zwischen manueller Lymphdrainage und klassischer med. Massage. Sie dient der Endstauung und Schmerzlinderung im gesamten Kopfbereich.

Wirkungen:

- Schmerzlinderung
- Entspannend und drucklösend
- Beruhigend
- Endstauend
- Kopfschmerzen
- Migränearten
- Druckgefühl im Kopfbereich
- Anspannung
- Nasennebenhöhlenbeschwerden

Mögliche Indikationen:

BINDEGEWEBSMASSAGE

Die Bindegewebsmassage ist eine reflektorische Manualtherapie mit der Lederhaut, Unterhaut, Faszien, Muskulatur und Organstrukturen behandelt werden. Sie durchblutet, lindert Schmerzen, fördert den Venen- und Lymphrückfluss und löst Verklebungen und verspannte Muskulatur.

Wirkungen:

- Mehrdurchblutung - Muskelentspannung
- Schmerzlinderung
- Förderung des venösen Rücktransport
- Krampflösend
- Abtransport von Schlackstoffen
- PH – Wert ausgleichend
- Chronische Bronchitis
- Asthma Bronchitis
- Lungenemphysem
- Durchblutungsstörungen (PAVK / Raynaudsyndrom)
- Arthrose
- Organinsuffizienz (Organleiden)
- Polyneuropathie
- Rheumatische Erkrankungen
- Vegetative Dystonie

Mögliche Indikationen:

- Asthma bronchiale

TRIGGERPUNKTTHERAPIE

Die Triggerpunkttherapie ist eine mechanische Manualtherapie, in der die verschiedenen Gewebe und Gewebsschichten des Menschen, wie Haut, Muskeln, Fasziolen und Bindegewebe in der Tiefe behandelt werden. Speziell werden starke, punktuelle Verhärtungen gelöst mit kleinen Mikrozirkulationen. Dadurch erreicht der Muskel wieder seine Leistungsfähigkeit zurück und ist in seiner Struktur geschmeidiger und dehnfähiger.

Wirkungen:

- Schmerzlinderung
- Mehrdurchblutung
- Muskelentspannung
- Abtransport von Schlackstoffen
- PH – Wert ausgleichend

Mögliche Indikationen:

- Muskelhartspann
- Myogelosen
- Myopathie
- Muskelschmerzen

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Reflektorische, Energetische Manualtherapie für Füße und Hände in Abbildung auf den gesamten Körper und dessen Organe. Entspannt und lockert sämtliche Strukturen, durchblutet und beruhigt den gesamten Körper. Lindert Schmerzen und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Wirkungen:

- Schmerzlinderung
- Mehrdurchblutung
- Detonisierung (auf Muskulatur und Organe und VNS)
- Entspannend, Beruhigend
- Energieausgleichend

Mögliche Indikationen:

- Sinusitis (ohne Fieber)
- Kopfschmerzen, Migräne
- Organinsuffizienz (Obstipation)
- Fusschmerzen, Muskelschmerzen
- Vegetative Dystonie

GEWEBSWÄSCHE

Reflektorische, energetische Manualtherapie mit Schröpfgläsern für Haut, Muskeln, Bindegewebe und Organstrukturen. Fördert die Durchblutung, entgiftet, entschlackt, lindert Schmerzen, löst Verklebungen und entspannt die Muskulatur.

Wirkungen:

- Mehrdurchblutung
- Detonisierung (auf Muskulatur und Organe)
- Schmerzlinderung
- Förderung des venösen Rücktransport
- Krampflösend
- Abtransport von Schlackstoffen
- PH – Wert ausgleichend

Mögliche Indikationen:

- Chronische Bronchitis
- Asthma Bronchitis
- Lungenemphysem
- Muskelhartspann
- Arthrose
- Kopfschmerz/Migräne
- Organinsuffizienz (Organleiden)
- Rheumatische Erkrankungen
- Vegetative Dystonie

ATEMTHERAPIE

Die Therapie setzt sich aus verschiedenen Therapieaspekten zusammen. Die kl. med. Massage als Grundlage der Therapie wird von wertvollen Übungen und Atemtechniken für den Alltag ergänzt. Mit diesen Übungen werden die Atemhilfsmuskeln (Brustkorb-, Bauchmuskeln) gedehnt und gestärkt. Das ganze wird noch ergänzt mit nützlichen Tipps für die Arbeitszeit, Freizeit und das Alltagsleben. Mit Hilfe dieser Kombination von spezifischen Massagegriffen und den diversen Übungen wird die Atmung erleichtert und verbessert. Verspannte Muskulatur gelockert, Schmerzen gelindert und die geschwächten Muskeln gestärkt, was zu einer ergonomischeren Haltung und somit zu weniger Schmerzen und Muskelverspannungen im Oberkörper führt.

Wirkungen:

- Atemerleichterung
- Förderung der Bauchatmung (Tiefenatmung)
- Muskelentspannung
- Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur

- Lungenerkrankungen wie Asthma bronchiale, Asthma Bronchitis, Lungenemphysem, COPD
- Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann
- Magen-Darm-Beschwerden
- Stressgeplagte Menschen

Mögliche Indikationen: