

Schmerzen schonend behandeln und weitere Beschwerdebilder bessern

Manuelle Therapie, Stoßwellentherapie und Chinesische Medizin



Manuelle Therapie

In der Manuellen Therapie werden Funktionsstörungen des Bewegungssystems untersucht und behandelt, etwa bei akuten oder chronischen Schmerzen, **Über- oder Fehlbelastungen** beim Sport sowie Bewegungseinschränkungen nach einer Verletzung. Die Manuelle Therapie hilft, Schmerzen schonend zu beseitigen, Bewegungsstörungen zu lindern und das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven wiederherzustellen. Als erfahrener Facharzt für ärztliche Osteopathie und Vorstandsmitglied in der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur, Chirotherapie und Osteopathie e. V. biete ich Ihnen die individuell optimale Therapie.

Osteopathie / Chirotherapie

Fühlen, streichen, dehnen, drücken: Mit meinen Händen spüre ich Störungen in den Körpergeweben auf und löse sie. Vor allem geht es darum, die bindegewebigen Strukturen („Faszien“) zu lockern, wenn sie verklebt sind. Durch sanften Druck bzw. Zug mit den Händen mobilisiere ich Ihre Faszien und **befreie Sie von Verspannungen, Blockaden und Schmerzen**. Per Osteopathie / Chirotherapie lassen sich Muskelverspannungen lösen, Gelenke mobilisieren und Nerven stimulieren. Ich berate Sie zusätzlich hinsichtlich spezieller Übungen, um Probleme künftig zu vermeiden.



Dry Needling / Intramuskuläre Elektrostimulation

Bei **Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur** kann diese Therapie bereits nach wenigen Sitzungen nachhaltig helfen – selbst bei chronischen Fällen. Dry Needling ist eine wirksame Form der Triggerpunkt-Therapie. Der Nadelstich mit einer Akupunktur-Nadel in den Triggerpunkt regt die Sauerstoffversorgung der Muskelfasern und Faszien wieder an, senkt die Entzündungsreaktion, verbessert die Durchblutung und löst so die

Verspannungen und Verhärtungen. Reizstromimpulse können unterstützend helfen, **Triggerpunkte auflösen**.



Akupunktur

Die **sanfte Heilmethode** kann Kopf- und Rückenschmerzen deutlich lindern – dies konnte in vielen Studien nachgewiesen werden. Akupunktur eignet sich bei:

- chronischen Schmerzen etwa von Kopf oder Rücken, Kniearthrose
- Erkrankungen der Atemwege, Heuschnupfen
- Magen-Darm-Problemen
- Wechseljahresbeschwerden
- gynäkologischen Erkrankungen
- Schwangerschaftsproblemen wie Übelkeit oder Erbrechen

Während der letzten Wochen der Schwangerschaft können die Nadeln helfen, die Geburt zu erleichtern und zu verkürzen.

Stoßwellentherapie



Bei **Schmerzen** im Nacken, an der Schulter, im Rücken oder der Achillessehne, Tennis- oder Golferarm, Patellarspitzensyndrom („Runner's Knee“), Schienbein-

kantensyndrom oder Fersensporen kann die „Radiale Stoßwellentherapie“ schnell und effektiv helfen. Sie aktiviert und **fördert die Selbstheilungskräfte**. Das Gewebe wird damit besser durchblutet und der Stoffwechsel beschleunigt. So kann sich das betroffene Gewebe regenerieren, der Schmerz lässt nach und eine eventuelle Bewegungseinschränkung bildet sich zurück.

Eigenbluttherapie

Die Eigenbluttherapie ist eine Reiztherapie. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte. Eine kleine Menge Blut wird dabei aus der Vene entnommen und an einer anderen Körperstelle injiziert. Dort wird es als „fremd“ wahrgenommen. Ein Reiz wird ausgelöst und eine Entzündung entsteht. Der Körper wird dadurch angeregt, zu reagieren und die körpereigenen regulativen Kräfte zu aktivieren.



Die Eigenbluttherapie setze ich vor allem zur **Stärkung der Abwehrkräfte** ein. Weitere Anwendungsgebiete sind die Behandlung von Allergien und Hauterkrankungen, akute und chronische Infekte, Erschöpfungszustände sowie Wechseljahresbeschwerden.

Orthomolekulare Medizin

Wenn Menschen **nicht genügend Nährstoffe** zu sich nehmen oder nicht aufnehmen können, gerät der Körper in ein biochemisches Ungleichgewicht. **Müdigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit und Energiemangel** sind typische Anzeichen eines Nährstoffdefizits. Die Ursachen können vielfältig sein – beispielsweise eine sehr einseitige Ernährung (etwa häufiger Fast-Food-Konsum oder eine lange Diät), chronischer **Stress**, Extremsport, zu hoher Alkohol- oder Kaffeekonsum, Schwangerschaft und Stillzeit. Auch manche Medikamente können einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen bewirken. Zudem kann es sein, dass der Darm nicht einwandfrei funktioniert und so Nährstoffe nicht richtig aufgenommen werden können (Resorptionsstörung). Nach einer Blutuntersuchung können individuell passende orthomolekulare Stoffe effektiv über **Injektionen** zugeführt werden – Makro- und Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essenzielle Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme.

Kräuterrezepturen

Um das Immunsystem zu verbessern oder eine Infektion unterstützend zu behandeln, können individuelle Kräuterrezepturen eingesetzt werden – basierend auf TCM-Zungendiagnostik. Die Zunge spiegelt den Zustand des gesamten Körpers und seiner Erkrankungen wider. Bei einer TCM-Zungendiagnostik betrachte ich die locker herausgestreckte Zunge des Patienten und prüfe Farbe, Form und Zustand des Zungenkörpers sowie Farbe und Charakter des Zungenbelags. Die Ergebnisse liefern Hinweise auf den Zustand der Allgemeingesundheit, mögliche Infektionen und andere Erkrankungen. Nach einer TCM-Zungendiagnostik erstelle ich Ihnen eine maßgeschneiderte Kräuterrezeptur. In einer TCM-Apotheke erhalten Sie Ihr persönliches Kräutergranulat, welches Sie in Wasser auflösen und zu sich nehmen können.

Moxa

Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Kältegefühl, Schwäche, Magen-Darm-Beschwerden oder auch psychische Erkrankungen sind bewährte Anwendungsgebiete der Moxa-Therapie. Sie ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das **Erwärmen von Akupunkturpunkten mit brennendem Beifußkraut** (Moxa-kraut) gleicht Stagnationen und Blockaden im Energiefluss aus. Es wirkt durchblutungsfördernd, **regt das Immunsystem an** und fördert so die Heilung zahlreicher Krankheiten.

Schröpfen

Mittels kleiner Gläser auf der Haut lassen sich beim Schröpfen **Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern**.

Weitere Einsatzgebiete sind Kopfschmerzen, mentale Erschöpfung (Stress), Verdauungsbeschwerden, chronische Entzündungen, Lungenprobleme, Erkältungen mit Husten sowie Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. Durch den **Unterdruck** – erzeugt durch Erhitzen oder Absaugen der Luft im Inneren der Kugeln – erweitern sich die Gefäße und die **Durchblutung wird angeregt**. Das trockene Schröpfen kommt vor allem bei chronischen Beschwerden zum Einsatz. Das blutige Schröpfen wirkt stark ausleitend und eignet sich speziell bei akuten Schmerzen.



Gua Sha



Bei **akuten oder chronischen Verspannungen**, Kopf-, Rücken- und Glieder- schmerzen, Migräne, Verdauungsproblemen, Schwangerschaftsübelkeit und vielen anderen Beschwerden kann die Massage- technik Gua Sha sanft und ohne Nebenwirkungen helfen.

Verspannte, schmerzende Körperregionen werden zunächst

mit einem speziellen Öl massiert, dann mit verschiedenen **Schabern** bearbeitet. Gua Sha fördert die Entspannung, regt die Durchblutung an und aktiviert den Stoffwechsel und das Immunsystem. Häufig wird diese Technik begleitend zu einer schulmedizinischen Therapie eingesetzt.