

# Therapieverfahren

Skript

**„Manchmal liegt die wahre Heilung  
in der Verbindung  
von Wissenschaft und alten Weisheiten.“**

Unbekannt

Version 2.12

Autor: Daniel Stark

Dieses Werk - oder Teile daraus – sind ausschließlich zur schulinternen Nutzung zugelassen und dürfen nicht vervielfältigt, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form – elektronisch, fotomechanisch, auf Tonträger oder sonst wie - übertragen und/oder an Dritte weitergegeben werden ohne die schriftliche Genehmigung der

Medius Rheinland L.D. eGbR

vertretungsberechtigte Gesellschafter: Lena Schütz-Kraan & Daniel Stark

Holbeinstraße 6

50733 Köln

Telefon: 0221-50055031

E-Mail: [info@medius-rheinland.de](mailto:info@medius-rheinland.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>THERAPIEVERFAHREN</b>	<b>3</b>
<b>SCHULMEDIZIN</b>	<b>3</b>
<b>KOMPLEMENTÄRMEDIZIN &amp; ALTERNATIVMEDIZIN</b>	<b>4</b>
<b>BEHANDLUNGSBAUSTEIN-KOMPASS</b>	<b>4</b>
<b>TRADITIONELLE NATURHEILKUNDE</b>	<b>5</b>
PHYTOTHERAPIE	6
ERNÄHRUNGSTHERAPIE	6
<b>TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)</b>	<b>7</b>
OHRAKUPUNKTUR	8
AKU-TAPING	9
<b>AUSLEITUNGSVERFAHREN</b>	<b>9</b>
SCHRÖPFEN	10
ADERLASS	10
BAUNSCHEIDTIEREN	10
BLUTEGELTHERAPIE	11
AUSSCHIEDUNGSFÖRDERNDE VERFAHREN	11
<b>MANUELLE THERAPIEVERFAHREN</b>	<b>11</b>
PHYSIOTHERAPIE	11
OSTEOPATHIE	12
CHIROPRAKTIK	12
FASZIEN-THERAPIE	12
DORN-THERAPIE	12
FUßREFLEXZONENTHERAPIE	12
<b>ENERGETISCHE VERFAHREN</b>	<b>13</b>
REIKI	13
KLANGTHERAPIE	13
SCHAMANISCHE HEILMETHODEN	13
AKUPRESSUR	13
HOMÖOPATHIE	13
PSYCHOSOMATISCHE ENERGETIK NACH DR. BANIS (PSE)	14
<b>INVASIVE HEILVERFAHREN</b>	<b>14</b>
INFUSIONSTHERAPIE	14
BLUTIGES SCHRÖPFEN	14
NEURALTHERAPIE	14
<b>ÄSTHETISCHE MEDIZIN</b>	<b>15</b>
MEDICAL NEEDLING	15
MESOTHERAPIE	15
UNTERSPRITZUNGEN	15
<b>PSYCHOTHERAPEUTISCHE/PSYCHOLOGISCHE VERFAHREN</b>	<b>16</b>
PSYCHOTHERAPIE	16
COACHING	17
HYPNOSE	17

# Therapieverfahren

Die Tätigkeit als Heilpraktikerin erfordert weit mehr als nur die Anwendung einzelner Behandlungsmethoden. Sie setzt ein ganzheitliches Denken voraus – nicht nur in Bezug auf die Patientinnen, sondern auch im Hinblick auf die Vielfalt der verfügbaren Heilverfahren. Ein fundierter Überblick über gängige Heilverfahren ist daher essenziell für eine verantwortungsvolle und wirksame Praxis.

Viele Heilmethoden arbeiten auf verschiedenen Ebenen – körperlich, geistig, seelisch. Wer mehrere Verfahren kennt, kann sie entweder sinnvoll in das eigene Heilangebot integrieren, um eine möglichst umfassende Wirkung zu erzielen und/oder eigene Therapiegrenzen besser kennen und dem Patienten verantwortungsvoll geeignetere *Heilverfahren empfehlen*.

Die Kenntnis unterschiedlicher Heilansätze erlaubt auch eine klare Abgrenzung zur Schulmedizin – ohne in Konfrontation zu gehen. Wer weiß, was komplementäre Verfahren leisten können und wo ihre Grenzen liegen, kann gut mit *Ärztinnen zusammenarbeiten und Patientinnen* bei der Integration verschiedener Behandlungswege unterstützen.

Der Bereich der Heilverfahren ist dynamisch: Neue Methoden entstehen, traditionelle Ansätze werden weiterentwickelt, Studien liefern neue Erkenntnisse. Wer offen und informiert bleibt, kann seine Praxis regelmäßig weiterentwickeln, auf dem neuesten Stand bleiben und neue Impulse in die eigene Arbeit einfließen lassen. Ein umfassender Überblick über verschiedene Heilverfahren ist für Heilpraktiker\*innen kein „Luxuswissen“, sondern ein zentrales Element professionellen Handelns. Er ermöglicht eine verantwortungsbewusste, vielfältige und individuell abgestimmte Therapie – und stärkt damit sowohl die Wirksamkeit als auch das Vertrauen in die naturheilkundliche Arbeit.

## Schulmedizin

Die Schulmedizin, auch als konventionelle oder westliche Medizin bezeichnet, basiert auf naturwissenschaftlicher Forschung, klinischen Studien und evidenzbasierten Behandlungsleitlinien. „Evidenzbasiert“ bedeutet, dass eine medizinische Behandlung oder Entscheidung auf dem besten verfügbaren wissenschaftlichen Wissen beruht – also auf Ergebnissen aus hochwertigen Studien, kombiniert mit klinischer Erfahrung und den Wünschen der Patient\*innen. Das Wort „Evidenz“ kommt vom lateinischen *evidentia* und bedeutet so viel wie „Offensichtlichkeit“ oder „Beweis“. In der Medizin meint man damit aber nicht einfach nur „irgendwelche Beweise“, sondern konkret wissenschaftlich fundierte Daten, z. B. aus kontrollierten klinischen Studien.

Evidenzbasierte Medizin (EBM) fragt also:

- Wirkt eine Therapie nachweislich besser als ein Placebo oder eine andere Behandlung?
- Gibt es gesicherte Daten zur Wirksamkeit und Sicherheit?
- Wie gut ist die Studienlage – und wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Beispiel: Ein Medikament gilt als evidenzbasiert, wenn mehrere große, gut durchgeführte Studien zeigen, dass es bei einer bestimmten Erkrankung hilft – und das besser als ein Scheinmedikament (Placebo) oder andere Alternativen.

Ziel der Schulmedizin ist es, Krankheiten anhand diagnostischer Verfahren zu erkennen und mit pharmakologischen, chirurgischen oder physikalischen Maßnahmen gezielt zu behandeln. Dabei stehen Symptome, pathologische Prozesse und deren Kontrolle im Zentrum.

## Komplementärmedizin & Alternativmedizin

Im Kontrast zur Schulmedizin bieten alternative, komplementäre und traditionelle Heilverfahren erweiterte Perspektiven auf Gesundheit und Krankheit. Sie orientieren sich häufig an ganzheitlichen Konzepten, die Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit betrachten.

**Alternativmedizin** bezeichnet medizinische Behandlungsmethoden, die den eigenen Anspruch haben, **anstelle** der sogenannten Schulmedizin angewendet werden – also zum Beispiel bei einer Krankheit anstatt eines schulmedizinischen Medikaments eine alternative Therapie gewählt wird.

An der **Medius Rheinland** lehren wir grundsätzlich keine Alternativmedizin im Sinne einer Ablehnung oder Ersetzung der Schulmedizin. Unser Ansatz ist **komplementär** – das heißt: Wir verstehen unsere Therapieverfahren als **sinnvolle Ergänzung** zur konventionellen Medizin, nicht als Ersatz. Wir legen großen Wert darauf, schulmedizinisches Wissen mit ganzheitlichen Methoden verantwortungsvoll zu verbinden. Dabei steht stets das **Wohl der Patient\*innen** im Mittelpunkt. Unsere Ausbildung fördert ein kooperatives, offenes Denken, das Raum für Dialog zwischen verschiedenen medizinischen Systemen lässt – für eine moderne, verantwortungsbewusste Heilkunde!

Die **Komplementärmedizin** steht nicht im Gegensatz zur Schulmedizin, sondern versucht, deren Wirkung zu unterstützen – zum Beispiel indem sie Nebenwirkungen reduziert, den allgemeinen Gesundheitszustand stärkt oder das seelische Wohlbefinden fördert.

## Behandlungsbaustein-Kompass

In den gängigen heilpraktischen Therapieverfahren erfolgt die Heilarbeit in verschiedenen Handwerksdimensionen:

- mit Gesprächen (verbal)
- mit der Nadel/Kanüle (invasiv)
- mit den Händen (manuell)
- mit Arzneien (medikamentös)
- mit Nahrungsmitteln (diätetisch)
- mit Energien (energetisch)

- mit Geräten (apparativ)
- mit Bewegung (sportlich)
- mit Lifestyle (ordnend)

Viele Therapieansätze bedienen sich mehrerer Handwerksdimensionen: z.B.: die Psychosomatische Energetik nach Dr. Reimar Banis – kurz PSE. Der PSE-Therapeut arbeitet verbal (Fokalthherapie)-manuell (Kinesiologie-Testung)-medikamentös (therapeutisches Komplexmittel)-apparativ (REBA-Testgerät).

Für jede\*n Heilpraktiker\*in gilt es innerhalb seiner Ausbildung (und natürlich auch darüber hinaus) für sich zu entdecken, ob man z.B. lieber apparativ, manuell, und/oder energetisch arbeiten möchte und dann das passende Therapieverfahren zu lernen.

Der Dschungel an aktuellen Heilverfahren ist unüberschaubar groß. Im Folgenden sollen gängige Verfahren vorgestellt werden:

## Traditionelle Naturheilkunde

Die Traditionelle Naturheilkunde ist ein über Jahrhunderte gewachsenes Medizinsystem, das sich auf die heilenden Kräfte der Natur stützt. Sie basiert auf einfachen, aber wirkungsvollen Verfahren, die den Organismus unterstützen, sich aus eigener Kraft zu regulieren und zu heilen.

Zentrale Elemente der traditionellen Naturheilkunde sind:

- Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) – Einsatz von Kräutern, Tees, Tinkturen und ätherischen Ölen
- Wasseranwendungen (Hydrotherapie) – z. B. Wickel, Bäder oder Güsse nach Kneipp
- Bewegungstherapie – Förderung der Durchblutung und Stärkung der Muskulatur
- Ernährungslehre – bewusstes, typgerechtes Essen zur Gesunderhaltung
- Ordnungstherapie – Förderung von innerer Balance, Lebensrhythmus und mentaler Stabilität

Bekannte Vertreter wie Sebastian Kneipp, Vincent Priessnitz oder Adolf Just haben die Naturheilkunde im 19. und 20. Jahrhundert wesentlich geprägt. Ihre Methoden beruhen auf dem Prinzip: „**Heilen durch natürliche Reize und Lebensordnung**“.

Im Unterschied zur modernen Schulmedizin richtet sich die traditionelle Naturheilkunde nicht nur auf die Bekämpfung von Symptomen, sondern vor allem auf die Stärkung der Selbstheilungskräfte, die Regulation des gesamten Organismus und die Prävention von Krankheiten.

Beispiel: Kneipp-Therapie bei redivierenden Infekten.

Natürlicher Reiz: Kalt-Warm-Reize durch Wassertreten

Durch das tägliche Wassertreten in kaltem Wasser – z. B. im Bach oder einer Wanne – wird der Körper gezielt einem natürlichen Reiz ausgesetzt. Dieser Kältereiz stärkt das Immunsystem, regt die Durchblutung an und trainiert die Gefäßreaktion. Der Organismus lernt, sich besser an wechselnde Umweltbedingungen anzupassen – das sogenannte Reiz-Reaktions-Prinzip.

## Phytotherapie

Phytotherapie (auch Pflanzenheilkunde genannt) ist die Lehre von der Anwendung medizinisch wirksamer Pflanzen und ihrer Bestandteile zur **Vorbeugung, Linderung oder Heilung von Krankheiten**. Sie ist eine der ältesten medizinischen Therapierichtungen der Welt und bildet eine wichtige Säule der traditionellen Naturheilkunde – sowohl im europäischen als auch im internationalen Raum (z. B. im Ayurveda oder in der Traditionellen Chinesischen Medizin).

In der Phytotherapie werden Blätter, Blüten, Wurzeln, Rinden oder Samen von Heilpflanzen genutzt – als:

- Tees oder Aufgüsse
- Tinkturen (alkoholische Pflanzenauszüge)
- Salben, Umschläge oder Inhalationen
- Fertigarzneimittel (z. B. Tabletten, Tropfen oder Kapseln mit standardisierten Extrakten)

Beispiele bekannter Heilpflanzen:

- Kamille – entzündungshemmend, krampflösend
- Johanniskraut – stimmungsaufhellend, nervenstärkend
- Baldrian – beruhigend, schlaffördernd
- Eibisch – schleimhautschützend bei Reizhusten
- Pfefferminze – krampflösend, verdauungsfördernd

Wichtige Merkmale der Phytotherapie:

- Sie wirkt sanft, aber nicht wirkungslos – oft mit weniger Nebenwirkungen als synthetische Medikamente
- Sie ist evidenzbasiert und wissenschaftlich erforscht, zumindest bei vielen Pflanzen
- Sie kann sowohl vorbeugend als auch therapeutisch eingesetzt werden
- Sie eignet sich gut zur Begleitung chronischer Beschwerden

## Ernährungstherapie

Ernährungstherapie ist eine medizinisch fundierte Therapieform, bei der gezielte Ernährungsmaßnahmen zur Vorbeugung, Linderung oder Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden. Sie ist ein wichtiger Bestandteil sowohl der Schulmedizin als auch der Naturheilkunde und spielt bei vielen akuten und vor allem chronischen Erkrankungen eine zentrale Rolle. Spätestens seit der NDR-Fernsehsendung „Die ErnährungsDocs“, ist das Thema Ernährungsmedizin auch in den deutschen Haushalten angekommen. Das Ziel ist es, durch eine angepasste, individuelle Ernährung:

- Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen
- Symptome zu lindern
- Heilungsprozesse zu unterstützen
- den Allgemeinzustand und die Lebensqualität zu verbessern
- Medikamente ggf. zu reduzieren oder deren Wirkung zu unterstützen

Sie wird unter anderem angewendet bei:

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Reizdarm, Zöliakie)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Laktose-, Fruktoseintoleranz)
- Rheuma und entzündlichen Erkrankungen
- Adipositas und Essstörungen
- Krebserkrankungen (begleitend)

Inhalte der Ernährungstherapie:

Je nach Erkrankung und Lebenssituation werden z. B. besprochen oder angepasst:

- Auswahl und Kombination von Lebensmitteln
- Essrhythmus und Portionsgrößen
- Zubereitungsarten
- Nährstoffbedarf (z. B. Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe)
- Verhalten am Tisch, Essgewohnheiten und emotionales Essverhalten

In der naturheilkundlichen Ernährungstherapie werden oft zusätzliche Aspekte berücksichtigt, wie:

- der Stoffwechsellyp oder Konstitutionstyp
- saisonale, regionale und vollwertige Ernährung
- traditionelle Konzepte (z. B. aus TCM oder Ayurveda)

**Beachte:** Die Ernährungstherapie ist **keine Diät im klassischen Sinne**, sondern eine ganzheitliche, nachhaltige Umstellung, die immer an den einzelnen Menschen angepasst wird.

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein jahrtausendealtes medizinisches System, das Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit betrachtet. Sie basiert auf der Vorstellung, dass Gesundheit das Ergebnis eines harmonischen Gleichgewichts von Energie, Kräften und Substanzen im Körper ist. TCM verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und sieht Krankheit als ein Ungleichgewicht im Fluss dieser Kräfte an.

Zentrale Konzepte der TCM:

1. **Qi (Chi)** – die Lebensenergie:  
Qi ist die grundlegende Lebensenergie, die durch den Körper fließt. Ein harmonischer Qi-Fluss wird als Grundlage für Gesundheit angesehen. Blockaden oder Stagnationen im Qi-Fluss führen zu Krankheiten.
2. **Yin und Yang** – die dualen Kräfte:  
Yin und Yang repräsentieren entgegengesetzte, aber komplementäre Kräfte. Yin steht für Ruhe, Kühle und Substanz, während Yang für Aktivität, Wärme und Energie steht. Ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang wird als Ursache für Krankheiten gesehen.
3. Die **fünf Elemente** – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser:  
Diese Elemente spiegeln sich in den verschiedenen Organen und Funktionskreisen

des Körpers wider und sind miteinander verbunden. Eine Störung in einem Element kann das Gleichgewicht der anderen stören.

4. **Fünf Organsysteme** – Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere:  
In der TCM werden nicht nur die physischen Funktionen dieser Organe berücksichtigt, sondern auch deren energetische Eigenschaften und ihre Verbindung zu den fünf Elementen.

Behandlungsmethoden der TCM:

1. **Akupunktur:**  
Diese Methode setzt feine Nadeln in bestimmte Punkte auf den Meridianen des Körpers ein, um den Qi-Fluss zu stimulieren und Blockaden zu lösen. Akupunktur wird zur Behandlung von Schmerzen, chronischen Erkrankungen und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt.
2. **Kräutermedizin:**  
In der TCM wird eine Vielzahl von Heilkräutern verwendet, um das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. Diese Kräuter werden oft in Kombination verwendet, um die Wirkung zu verstärken und Nebenwirkungen zu minimieren.
3. **Moxibustion:**  
Dabei wird das Kraut Artemisia (Beifuß) verbrannt und über bestimmten Körperpunkten angewendet, um Wärme und Energie zu übertragen und so den Qi-Fluss zu fördern.
4. **Tuina-Massage:**  
Eine spezielle Form der chinesischen Massage, die Akupressur, Dehntechniken und Gelenkmanipulationen kombiniert, um den Energiefluss zu fördern und Blockaden zu lösen.
5. **Ernährungslehre:**  
Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle in der TCM. Bestimmte Nahrungsmittel werden als kühlend oder wärmend klassifiziert und helfen dabei, das Yin-Yang-Gleichgewicht zu regulieren. Die TCM-Ernährungslehre legt besonderen Wert auf die Auswahl von Lebensmitteln, die im Einklang mit der Jahreszeit, der Umgebung und dem individuellen Zustand des Körpers stehen.

Zur klassischen großen TCM gibt es noch „Mini“-Verfahren:

## Ohrakupunktur

Ohrakupunktur (auch Aurikulothérapie genannt) ist eine spezielle Form der Akupunktur, bei der bestimmte Punkte am Ohr stimuliert werden, um körperliche und seelische Beschwerden zu behandeln. Diese Methode basiert auf der Vorstellung, dass das Ohr eine Reflexzone für den gesamten Körper darstellt und somit über Akupunkturpunkte eine Verbindung zu allen Organen und Systemen des Körpers hergestellt werden kann.

Grundprinzip der Ohrakupunktur:

Die Ohrakupunktur geht davon aus, dass das Ohr wie ein Abbild des Körpers wirkt. Es gibt bestimmte Punkte im Ohr, die mit bestimmten Körperregionen oder Organen verbunden sind. Wenn diese Punkte stimuliert werden, kann dies positive Auswirkungen auf den gesamten Körper haben.

Es gibt verschiedene Theorien zur Entstehung der Ohrakupunktur, aber die bekannteste ist die von Dr. Paul Nogier, einem französischen Arzt, der das Konzept der „Ohrreflexzonen“ in

den 1950er Jahren weiterentwickelte. Er entdeckte, dass die Ohrmuschel ein umgekehrtes Abbild des Fötus darstellt, wobei der gesamte Körper auf das Ohr projiziert wird.

## Aku-Taping

Aku-Taping ist eine naturheilkundlich-therapeutische Methode, bei der spezielle elastische Klebebänder (Tapes) auf bestimmte Körperstellen aufgebracht werden, um Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu verbessern und den Energiefluss zu regulieren. Es ist eine Kombination aus kinesiologischem Taping und Erkenntnissen aus der Akupunktur, der TCM und der Manualtherapie.

Das Aku-Taping basiert auf dem Prinzip des klassischen Kinesio-Tapings, das ursprünglich aus Japan stammt (entwickelt von Dr. Kenzo Kase in den 1970er-Jahren). Beim Aku-Taping wird dieses Prinzip erweitert um:

- Meridianverläufe aus der TCM
- Akupunkturpunkte
- Segmentale Zusammenhänge und Muskelketten

Der Gedanke: Durch das Aufkleben des Tapes entlang bestimmter Meridiane oder auf Akupunkturpunkte wird der Qi-Fluss harmonisiert – ähnlich wie bei der Akupunktur, aber ohne Nadeln.

Wirkweise:

- Schmerzlinderung: Durch die mechanische Reizung der Haut und der darunterliegenden Strukturen (Rezeptoren, Faszien, Muskulatur)
- Durchblutungsförderung: Die Haut wird leicht angehoben → bessere Mikrozirkulation
- Unterstützung von Muskeln und Gelenken: Ohne Bewegung einzuschränken
- Regulation von Energieflüssen: Besonders durch die Integration von TCM-Prinzipien
- Stimulation von Akupunkturpunkten oder Reflexzonen

Anwendungsbereiche:

Aku-Taping wird oft unterstützend eingesetzt bei:

- Muskel- und Gelenkschmerzen (z. B. Rückenschmerzen, Tennisarm, Knieprobleme)
- Verspannungen, Fehlhaltungen, Bewegungseinschränkungen
- Migräne, Spannungskopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Verdauungsstörungen
- Narbenentstörung
- Lymphstau (z. B. Schwellungen, nach OPs)

## Ausleitungsverfahren

Ausleitungsverfahren (auch Ausscheidungsverfahren genannt) sind traditionelle naturheilkundliche Methoden, die darauf abzielen, den Körper von Toxinen, Stoffwechselprodukten oder krankmachenden Substanzen zu befreien. Sie dienen der Entgiftung, Entlastung und Regulation und sind ein zentraler Bestandteil der klassischen Naturheilkunde.

Grundgedanke:

Der Körper wird als Selbstregulationssystem verstanden, das krank wird, wenn es überlastet oder vergiftet ist – sei es durch Umweltgifte, ungesunde Ernährung, Stress oder Medikamente. Ausleitungsverfahren sollen dabei helfen, den „inneren Müll“ loszuwerden und die Ausscheidungsorgane wie Leber, Niere, Haut, Lunge und Darm zu unterstützen.

Wann sinnvoll?

- chronische Erkrankungen
- Entzündungen
- Stoffwechselstörungen
- Hautprobleme
- Erschöpfung, Müdigkeit
- zur Unterstützung bei Fasten- oder Entgiftungskuren
- zur konstitutionellen Umstimmung

Kontraindikationen:

Ausleitungsverfahren sind nicht immer geeignet, z. B. bei:

- Blutarmut, niedrigem Blutdruck, Schwäche
- Schwangerschaft
- bestimmten Medikamenten (z. B. Blutverdünner)
- starker Erschöpfung oder Untergewicht

Klassische Ausleitungsverfahren:

## Schröpfen

Mit Schröpfgläsern wird ein Unterdruck auf der Haut erzeugt, um die Durchblutung zu fördern und den Stoffwechsel anzuregen. Besonders bei muskulären Verspannungen und Leber- oder Gallenproblemen beliebt.

## Aderlass

Gezielte Entnahme von Blut zur Entlastung des Gefäßsystems und zur Anregung der Blutbildung. Kommt nur unter bestimmten Bedingungen zum Einsatz.

## Baunscheidtieren

Die Haut wird mit einem Nadelgerät oberflächlich angeritzt und mit einem Öl (Baunscheidtöl) eingerieben. Ziel: Anregung des Lymphflusses und Aktivierung des Immunsystems.

## Blutegeltherapie

Hierbei werden medizinische Blutegel auf die Haut gesetzt werden. Durch ihren Biss entziehen sie dem Körper Blut und geben gleichzeitig heilungsfördernde Wirkstoffe wie Hirudin und Calin ab. Diese Substanzen wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd und fördern die Durchblutung sowie die Lymphzirkulation. Besonders wirksam ist die Methode bei Gelenkbeschwerden, Venenleiden, Arthrose, Rheuma oder Stauungszuständen. Die Behandlung dauert ca. 60 bis 90 Minuten. Nach dem Biss folgt eine mehrstündige Nachblutung, die als gewollte Ausscheidungsreaktion dient. Die Therapie ist gut verträglich, sollte jedoch nicht bei Blutgerinnungsstörungen, in der Schwangerschaft oder unter Blutverdünnern angewendet werden.

## Ausscheidungsfördernde Verfahren

– z. B. Schwitzkuren, Bäder, Sauna, Leberwickel, Lymphdrainage, Colon-Hydro-Therapie, Fastenkuren, Tees und Heilpflanzen zur Unterstützung von Leber, Niere oder Darm.

## Manuelle Therapieverfahren

Manuelle Therapie ist eine spezialisierte Form der körperlichen Behandlung, bei der mit den Händen gezielt Gelenke, Muskeln, Faszien und Nerven mobilisiert werden. Ziel ist es, Bewegungseinschränkungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die natürliche Funktion des Bewegungsapparates (aber auch anderer Organsysteme) wiederherzustellen.

Klassische manuelle Verfahren:

## Physiotherapie

Physiotherapie ist eine medizinische Behandlungsmethode, die darauf abzielt, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen. Sie umfasst aktive Übungen, manuelle Techniken, Atemtherapie sowie physikalische Maßnahmen wie Wärme, Kälte oder Strom. Eingesetzt wird sie bei Beschwerden des Bewegungsapparates, nach Operationen, bei neurologischen Erkrankungen oder zur Rehabilitation. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu fördern und die Selbstständigkeit im Alltag zu stärken. Zudem arbeiten Physiotherapeut\*innen teilweise mit Lymphdrainage, einer sanften, manuellen Massagetechnik, die darauf abzielt, den Lymphfluss im Körper zu fördern. Sie wird durch spezielle, rhythmische Bewegungen und sanften Druck ausgeführt, um Lymphstauungen zu lösen, die Abfallprodukte aus dem Gewebe zu transportieren und das Immunsystem zu unterstützen. Lymphdrainage wird häufig bei Ödemen, nach Operationen, bei chronischen Schwellungen oder zur Unterstützung der Regeneration angewendet. Sie wirkt entstauend, beruhigend und fördert die allgemeine Gesundheit.

## Osteopathie

Osteopathie ist eine ganzheitliche, manuelle Therapieform, die den Körper als funktionelle Einheit betrachtet. Mit geschulten Händen werden Bewegungseinschränkungen, Spannungen und Blockaden im Gewebe aufgespürt und behandelt, um die *Selbsteilungskräfte zu aktivieren*. Sie umfasst drei Bereiche: die Behandlung von Bewegungsapparat (parietal), inneren Organen (viszeral) und dem craniosakralen System. Ziel ist es, Ursachen von Beschwerden zu erkennen und ganzheitlich zu behandeln.

## Chiropraktik

Chiropraktik – als Ableger der Osteopathie - ist eine manuelle Behandlungsmethode, die sich auf die gezielte Korrektur („Einrenken“) von Funktionsstörungen der Wirbelsäule und anderer Gelenke konzentriert. Durch spezielle Handgriffe sollen Blockaden gelöst, die Beweglichkeit verbessert und das Nervensystem entlastet werden. Die Chiropraktik geht davon aus, dass Fehlstellungen der Wirbel Einfluss auf die Gesundheit des gesamten Körpers haben können.

## Faszien-Therapie

Faszientherapie ist eine manuelle Behandlungsmethode, die sich auf das Bindegewebe des Körpers – die Faszien – konzentriert. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Strukturen und spielen eine zentrale Rolle für Beweglichkeit, Kraftübertragung und Schmerzempfinden. Verklebte oder verhärtete Faszien können Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen verursachen. In der Faszientherapie werden gezielte Dehn-, Druck- und Zugtechniken angewendet, um das Gewebe zu lösen, die Durchblutung zu fördern und die natürliche Elastizität wiederherzustellen. **Rolfing** ist eine bekannte Form der Faszientherapie, die von Dr. Ida Rolf entwickelt wurde. Sie konzentriert sich auf den Einfluss von Faszien auf Haltung, Bewegung und das allgemeine Wohlbefinden. Ziel ist es, den Körper in eine ausgeglichene, funktionale Ausrichtung zu bringen, was Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern kann.

## Dorn-Therapie

Die Dorn-Therapie ist eine sanfte manuelle Methode zur Korrektur von Wirbelsäulen- und Gelenkblockaden. Sie wurde von Dieter Dorn entwickelt und zielt darauf ab, Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke durch sanfte Bewegungen und gezielten Druck zu beheben. Während der Behandlung wird der Patient aktiv in die Bewegungsabläufe eingebunden, um die Wirbel in ihre natürliche Position zu bringen. Ergänzend wird oft ein Beinlängenausgleich durchgeführt, um die Haltung zu verbessern.

## Fußreflexzonentherapie

Die Fußreflexzonentherapie ist eine manuelle Behandlungsmethode, bei der bestimmte Zonen und Punkte auf den Füßen stimuliert werden, die mit verschiedenen Organen und Körperteilen in Verbindung stehen. Diese Reflexzonen entsprechen einem sogenannten „Reflexzonenmodell“, das den gesamten Körper widerspiegelt. Durch gezielte Drucktechniken

auf diese Zonen wird die Selbstheilung des Körpers angeregt, die Durchblutung gefördert und Verspannungen gelöst.

## Energetische Verfahren

Energetische Heilverfahren basieren auf der Annahme, dass der Körper von einer Lebensenergie oder einem Energiefluss durchzogen ist, der bei Blockaden oder Ungleichgewichten gesundheitliche Probleme verursachen kann. Diese Verfahren zielen darauf ab, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie gehen davon aus, dass körperliche Beschwerden oft mit Störungen im energetischen System des Menschen zusammenhängen.

### Reiki

Eine japanische Heilmethode, bei der der Therapeut durch Handauflegen oder -führung Energie überträgt, um den Energiefluss im Körper zu aktivieren und Blockaden zu lösen.

### Klangtherapie

Klangtherapie nutzt Klänge, Töne und Vibrationen (z. B. mit Klangschalen oder Musik), um die Energiezentren im Körper zu harmonisieren und Blockaden zu lösen.

## Schamanische Heilmethoden

Eine uralte Praxis, bei der schamanische Techniken wie Trommeln, Gebete und Rituale verwendet werden, um den energetischen Zustand des Klienten zu verbessern und Verbindungen zu spirituellen Kräften herzustellen.

### Akupressur

Die Akupressur ist ähnlich der Akupunktur, jedoch wird hier statt Nadeln mit Druck auf spezifische Punkte gearbeitet, um den Energiefluss zu stimulieren und Blockaden zu beseitigen.

## Homöopathie

Homöopathie ist ein ganzheitliches Heilverfahren, das auf dem Prinzip „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ basiert. Es wurde Ende des 18. Jahrhunderts von Samuel Hahnemann entwickelt. Der Grundgedanke der Homöopathie ist, dass Substanzen, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome hervorrufen, in stark verdünnter Form dazu beitragen können, ähnliche Symptome bei einem kranken Menschen zu heilen. Hierbei werden die Substanzen in sogenannten „Potenzierungen“ extrem verdünnt und durch Schütteln (Verschüttelung) energetisiert, sodass nur die „heilende Information“ erhalten bleibt, ohne dass chemische Wirkstoffe den Körper belasten. Die Behandlung in der Homöopathie erfolgt individuell, das bedeutet, dass nicht nur die Symptome, sondern auch die geistige, emotionale und körperliche Verfassung des Patienten berücksichtigt werden. Homöopathische Mittel

sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und das Gleichgewicht wiederherstellen.

## Psychosomatische Energetik nach Dr. Banis (PSE)

Die PSE verbindet altes asiatisches Heilwissen mit modernen Therapieansätzen wie der Psychotherapie und Homöopathie. Erfahrungsgemäß haben Menschen mit körperlichen oder seelischen Beschwerden ein erniedrigtes Energielevel. Dies wird oft durch unbewusste, ungelöste Konflikte und Energieblockaden verursacht. Das Hauptprinzip der PSE ist, diese Blockaden zu erkennen und mit homöopathischen Komplexmitteln aufzulösen. Mittels eines Testgerätes, dem RebaPAD, kann der Energiezustand des Körpers ermittelt werden. Durch das Auflösen der Blockaden wird die Lebensenergie harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert, sodass die Energie wieder frei fließen kann und der Mensch ins Gleichgewicht kommt.

## Invasive Heilverfahren

Invasive heilpraktische Heilverfahren sind Behandlungen, bei denen Heilpraktiker\*innen auf Methoden zurückgreifen, die in den Körper eingreifen. Diese Verfahren erfordern in der Regel ein höheres Maß an Hygienemaßnahmen im Praxisbetrieb und ein besonders sorgsames Vorgehen.

Wichtige invasive heilpraktische Heilverfahren:

### Infusionstherapie

Die Infusionstherapie ist ein Verfahren, bei dem Flüssigkeiten und Medikamente direkt in den Blutkreislauf verabreicht werden, um den Körper schnell mit wichtigen Substanzen zu versorgen. Dies geschieht über eine Vene, oft mittels einer Nadel oder eines Katheters. Die Infusion kann Kochsalzlösungen, Vitamine, Mineralstoffe oder Medikamente enthalten. Sie wird häufig eingesetzt, um Dehydrierung, Nährstoffmängel oder Medikamente effizient zu verabreichen. Infusionen wirken schnell, da die Substanzen direkt in den Blutkreislauf gelangen.

### Blutiges Schröpfen

Bei dieser Methode werden durch Schröpfen auf der Haut (meist an Rücken oder Gelenken) lokale Blutungen oder Hautreizungen erzeugt. Schröpfgläser erzeugen ein Vakuum, das die Durchblutung fördert und die Heilung bei Verspannungen, Durchblutungsstörungen und bestimmten chronischen Beschwerden unterstützen soll.

### Neuraltherapie

Die Neuraltherapie ist ein therapeutisches Verfahren, das auf der Injektion von Lokalanästhetika (meist Procain) in bestimmte Stellen des Körpers abzielt, um Schmerzen

zu lindern und das Nervensystem zu regulieren. Sie beruht auf der Annahme, dass Störungen im Nervensystem und Gewebe zu chronischen Schmerzen und Krankheiten führen können. Die Injektionen sollen Energieblockaden auflösen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Neuraltherapie wird häufig bei chronischen Schmerzen, Migräne, Verspannungen und auch bei narbenbedingten Beschwerden eingesetzt. Sie wird vor allem von Heilpraktikern und Ärzten angewendet, um die Funktionsweise des Nervensystems zu unterstützen.

## Ästhetische Medizin

Ästhetische Medizin ist ein Teilbereich der Medizin, der sich mit der Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes und der Hautgesundheit befasst. Sie kombiniert medizinisches Wissen und Techniken, um ästhetische Probleme wie Falten, Hautveränderungen oder Körperformveränderungen zu behandeln. Zu den gängigen Verfahren gehören Hyaluron-Injektionen, Fillerbehandlungen, Haarstimulierungen, Peelings und Mikrodermabrasion. Ziel der ästhetischen Medizin ist es, das natürliche Aussehen zu verbessern, Schönheitsideale zu unterstützen und das Selbstbewusstsein der Patienten zu steigern, ohne dass dabei invasive chirurgische Eingriffe erforderlich sind. Sie wird zunehmend von Heilpraktiker\*innen angeboten und richtet sich an Menschen, die ihr äußeres Erscheinungsbild auf sanfte Weise optimieren möchten.

## Medical Needling

Medical Needling, auch bekannt als Mikro-Needling, ist ein minimalinvasives Verfahren, bei dem mit feinen Nadeln mikroskopisch kleine Hautverletzungen erzeugt werden. Diese stimulieren die Haut zur Selbstregeneration und fördern die Collagenproduktion. Medical Needling wird vor allem zur Behandlung von Narben, Falten, Dehnungsstreifen und Akne eingesetzt. Es kann auch die Hautstruktur und -elastizität verbessern. Das Verfahren wird in der Regel mit Serums oder Wirkstoffen kombiniert, die durch die kleinen Kanäle besser in die Haut eindringen können.

## Mesotherapie

Mesotherapie ist ein minimalinvasives Verfahren, bei dem mit sehr feinen Nadeln gezielt kleine Mengen an Wirkstoffen direkt in die Haut oder das Gewebe injiziert werden. Diese Wirkstoffe können Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Enzymen oder Medikamenten enthalten, je nach den individuellen Bedürfnissen des Patienten. Mesotherapie wird häufig zur Behandlung von Hautalterung, Cellulite, Haarausfall oder Schmerzen eingesetzt. Durch die gezielte Anwendung der Wirkstoffe werden die Blutversorgung und Regeneration der Haut angeregt. Die Behandlung ist minimal invasiv und fördert die natürliche Heilung ohne umfangreiche Eingriffe.

## Unterspritzungen

Hierbei werden Füllstoffe wie Hyaluronsäure oder Kollagen in bestimmte Hautbereiche injiziert, um Falten zu glätten, Volumen aufzubauen oder Gesichtskonturen zu modellieren. Die Behandlung erfolgt mit feinen Nadeln und wird vor allem im Gesicht eingesetzt – zum Beispiel bei Nasolabialfalten, Lippen oder Wangen. Ziel ist ein frischeres, jüngeres Aussehen ohne operative Eingriffe. Die Wirkung ist sofort sichtbar und hält je nach Material und Stoffwechsel mehrere Monate an.

## Psychotherapeutische/psychologische Verfahren

### Psychotherapie

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes Heilverfahren zur Behandlung psychischer, emotionaler und psychosomatischer Störungen. Sie verfolgt das Ziel, seelisches Leid zu lindern, Verhaltensmuster zu verändern, persönliche Entwicklung zu fördern und das allgemeine psychische Wohlbefinden zu stärken. Psychotherapie kann bei einer Vielzahl von Problemen helfen – etwa bei Depressionen, Angststörungen, Burnout, Essstörungen, Suchterkrankungen, Traumata, Beziehungsproblemen oder bei psychosomatischen Beschwerden, bei denen körperliche Symptome durch seelische Belastungen mitverursacht sind.

Das Besondere an der Psychotherapie ist, dass sie auf der therapeutischen Beziehung zwischen Patient und Therapeut basiert. In einem geschützten Rahmen werden Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen reflektiert und bearbeitet. Dabei geht es nicht nur um das „Sprechen über Probleme“, sondern um tiefgreifende Veränderungsprozesse, die durch gezielte Methoden unterstützt werden. Je nach Therapierichtung kommen unterschiedliche Techniken zum Einsatz – z. B. Gespräche, imaginative Verfahren, Körperarbeit, kreative Ausdrucksformen oder kognitive Methoden.

Es gibt verschiedene anerkannte Schulen der Psychotherapie. Die wichtigsten sind:

- **Tiefenpsychologisch fundierte Verfahren**, die unbewusste Konflikte und Kindheitserfahrungen aufarbeiten.
- **Verhaltenstherapie**, die auf konkreten Verhaltensänderungen und der Umstrukturierung von Gedanken basiert.
- **Humanistische Verfahren**, wie Gestalt- oder Gesprächstherapie, die auf persönliches Wachstum und Selbstakzeptanz abzielen.
- **Systemische Therapie**, die den Menschen im Kontext seiner Beziehungen (z. B. Familie, Partnerschaft) betrachtet.

Psychotherapie kann individuell, als Paar- oder Gruppentherapie stattfinden und ist in der Regel ein längerfristiger Prozess, der regelmäßige Sitzungen über Wochen oder Monate umfasst. Die Dauer und Intensität richten sich nach dem Anliegen, der Diagnose und dem Therapieziel.

## Coaching

Coaching ist eine professionelle Begleitung in Veränderungsprozessen – dann, wenn Menschen spüren, dass sie mit ihren gewohnten Mustern nicht weiterkommen. Oft wissen wir genau, was wir verändern wollen: besser mit Stress umgehen, gesünder leben, beruflich erfüllter sein, Krisen bewältigen. Und doch fällt es uns schwer, alte Lebensmuster zu verlassen und neue Wege zu gehen. Veränderung scheitert häufig nicht am Ziel, sondern an der Umsetzung.

Zudem verändert sich unsere Umwelt ständig – neue Herausforderungen im Job, private Umbrüche, gesundheitliche Belastungen oder das Gefühl, in gewohnten Lebenssituationen festzustecken. Wenn diese Veränderungen zu groß oder belastend werden, entwickeln sich oft Unsicherheit, Ängste oder gar psychosomatische Beschwerden. In solchen Momenten kann Coaching Orientierung und neue Handlungsfähigkeit bieten.

Ein Coach ist dabei kein Ratgeber mit fertigen Lösungen, sondern ein strukturierter, vertrauensvoller Gesprächspartner. Er oder sie unterstützt dabei, die eigene Situation zu verstehen, neue Perspektiven zu entwickeln und nachhaltige Veränderungen umzusetzen.

Ein guter Coach bringt dabei verschiedene Kompetenzen mit: psychologisches Verständnis für innere Dynamiken, persönliche Reife und emotionale Stabilität, methodisches Wissen zur Prozessgestaltung und ein breites interdisziplinäres Verständnis für die Lebenswelten seiner Klienten – sei es Beruf, Beziehung oder Selbstentwicklung.

## Hypnose

Hypnosetherapie ist ein anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren, bei dem der Patient in einen Zustand tiefer Entspannung und fokussierter Aufmerksamkeit – die sogenannte Trance – versetzt wird. In diesem Zustand ist der Zugang zum Unterbewusstsein erleichtert, wodurch tiefsitzende emotionale Muster, Blockaden oder innere Konflikte bewusst gemacht und bearbeitet werden können. Der bewusste Verstand tritt in den Hintergrund, während unbewusste Prozesse in den Vordergrund rücken, was oft zu überraschenden Einsichten und nachhaltigen Veränderungen führt.

Die Hypnosetherapie wird bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, darunter Angststörungen, Phobien, Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Traumata, Stress, Rauchentwöhnung oder Essverhalten. Sie eignet sich auch zur Ressourcenaktivierung, etwa um Selbstvertrauen, Gelassenheit oder Motivation zu stärken.

Ein zentraler Aspekt der Hypnosetherapie ist, dass sie lösungs- und ressourcenorientiert arbeitet. Der Klient bleibt während der gesamten Sitzung ansprechbar und behält die Kontrolle über sich selbst. Die Therapie wird individuell angepasst und kann allein oder begleitend zu anderen therapeutischen Ansätzen eingesetzt werden. Richtig angewendet, ist Hypnose ein sanftes, wirksames Verfahren, das tiefgreifende Veränderungen auf emotionaler und körperlicher Ebene unterstützen kann.