

# Praxis für Präventive Medizin



## Praxis für Präventive Medizin

Hellmuth Putze und Team

Körpertherapeut und Heilpraktiker

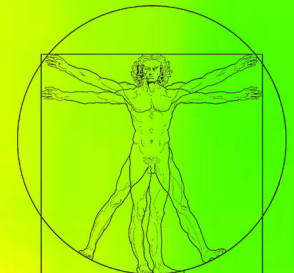
Langenbielauer Weg 6 40627 Düsseldorf

Telefon: (0211) 361 82 555 Mobil: (0172) 95 85 895

praeentivemedizin.de email: info@praeentivemedizin.de

TEXT: HELLMUTHPUTZE; layout by Tom 0202/4150

Chinesische Medizin  
Klassische Homöopathie  
Energetische Körperarbeit



Warum schöpft der eine Mensch durch die Kraft seines Bewusstseins Lebensenergie und Gesundheit, und warum wird ein Anderer krank? Haben die Gesunden mehr Glück, bessere Lebensbedingungen, gesündere Eltern oder nur eine robustere Verfassung als Kranke? Wie fördern und erhalten wir unsere Gesundheit und was macht uns krank?

Emotionale Konflikte und körperliche Schmerzen

Fragen, die uns ein ganzes Leben hindurch beschäftigen werden. Gesundheit und Glück haben jedoch wenig miteinander gemeinsam, wobei alle anderen Aspekte für unser Wohlbefinden ausschlaggebend sein können. Ein weiterer wichtiger Faktor warum ein Mensch erkranken kann, sind emotionale Probleme. Unausgesprochene oder nicht »bewusste Gefühle« wie Ärger, Zorn, Kummer, Schuld, Zwänge oder Angst, können uns sehr stark beanspruchen und zu lang anhaltenden Stress führen. Unbewusste Gefühlsstörungen wirken sich negativ auf unsere Körpersysteme aus, sie beeinflussen Hormone, Nerven und das Immunsystem. Wissenschaftler stellten fest, dass die meisten aller Krankheiten vor diesem Hintergrund entstehen; nur ein Viertel sind auf problematisches Erbmateriale zurückzuführen.

Unterdrückte emotionale oder mentale Konflikte werden durch die sogenannte Psychosomatik, den »Seelen-Körper«, sichtbar gemacht. Diese Art Ventilfunktion, ist als »Hilferuf« des Gesamtorganismus zu verstehen. Unter anderem können sich Beschwerden oder Schmerzen zu aller erst an den Geweben, z.B. auf der Haut, in der Muskulatur, den Gelenken, an der Wirbelsäule oder später, bei anhaltender Verdrängung, auch innerhalb der Organe ausdrücken.

Sowohl Gesundheit, als auch Krankheit sind komplexe Geschehen. Nur weil viele Menschen Vitamine oder Medikamente zu sich nehmen, müssen sie noch lange nicht "gesund" sein oder es werden. Ähnlich verhält es sich bei einfachen Entzündungen des Körpers, wie z.B. bei Hautausschlägen, Schnupfen, Grippe oder dergleichen. Der erfahrene

Mediziner wird diese Menschen nicht direkt als "krank" und behandlungsbedürftig einstufen. Er versteht die Zusammenhänge und weiß zu unterscheiden ob sich der Organismus in einer Phase der Reinigung befindet oder in einen chronischen Krankheitsprozess manövriert. Stets wird er seine Klienten in ihrer Gesamtheit als Mensch wahrnehmen und die Selbstheilungskräfte individuell mit entsprechend natürlichen Behandlungsmaßnahmen stärken, um so die "Krankheit" zu schwächen.

Die medizinische Praxisarbeit

Anstelle einer Theorie der Krankheit gibt es eine Praxis des Heilens. Heilung entsteht durch das Wahrnehmen und die Anerkennung der Gegensätze in uns. Heilung einleiten bedeutet für den erfahrenen Mediziner die Botschaft der emotional-mental und nicht nur der körperlichen Symptome der Krankheit wahrzunehmen. Hier zeigt sich einer der Schwerpunkte der Präventiven Praxisarbeit: Die individuelle ganzheitliche Behandlung des erkrankten Menschen.

In vertraulicher Zusammenarbeit berate und begleite ich meine Patienten, aus dem Spektrum traditioneller und moderner medizinischer Anwendungs- und Behandlungsmethoden, das geeignete und passende Heilverfahren zu finden. Das Verständnis über die Dynamik der Erkrankung ist hier ausschlaggebend, um dem kranken Organismus zur Selbstheilung zu befähigen.

Ein weiterer Schwerpunkt der Praxis ist das Training zur Förderung für gesundes Körperbewusstsein; die sogenannte »Hilfe zur Selbsthilfe«. Eine auf Ihre Person bezogene Gesundheitsberatung mit spezifischem Training wird Ihre Selbstwahrnehmung schulen. Diese Erkenntnisse werden Sie zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität und zum Erhalt Ihrer Gesundheit ein Leben lang einsetzen können.

Immer mehr Menschen lernen aktives und selbstverantwortliches Handeln. Sie sind bereit, an ihrer seelisch-mental Entwicklung zu arbeiten, bevor sich eine Krankheit manifestiert.

### Das heilende TAO der Chinesischen Medizin

Die Wissenschaft der chinesischen Medizin entwickelte sich auf dem geistigen Nährboden des Taoismus. Das älteste medizinische Werk wurde vor 2200 Jahren aufgezeichnet und verfügt über fundierte und effiziente Heilverfahren.

Die philosophische Sicht des TAO sieht den Menschen als Einheit mit der Natur und dem Kosmos, verbunden mit den Polen zwischen Himmel und Erde, **Yin** und **Yang**. Die Aufmerksamkeit des Therapeuten sowie die seiner Klienten oder Patienten, ist darauf gerichtet das Miteinander der Dinge zu begreifen, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Phänomenen des Lebens zu erkennen und ihren Sinn zu verstehen.

Die Lebensenergie, »Chi« genannt, durchströmt uns pausenlos, sie fließt rhythmisch durch 14 Kanäle (Meridiane) unseres Organismus. Wird das Gleichgewicht durch die »Extreme eines Zuviel oder Zuwenig« gestört, entsteht Disharmonie und im späteren Verlauf Krankheit. Das energetische Potential, das uns Menschen durchströmt, kann durch die methodische Körperanalyse gefühlt, gemessen und diagnostiziert werden. Dem erfahrenen Mediziner gibt sie einen genauen Überblick über den Gesundheits- bzw. Krankheitszustand seiner Klientel.

Für die Behandlung von Krankheiten sowie die Gesundheitsvorsorge werden bewährte therapeutische Methoden eingesetzt, wie beispielsweise Akupunktur, medizinische und energetische Massagen, Atemtherapie, spezifische Körperübungen, Wärmebehandlung (Moxibustion) und individuelle Ernährungsberatung nach den 5 Elementen.

### Akupunktur

Akupunktur ist eine der ältesten und wirksamsten Behandlungsverfahren um das energetische Potential der Funktionskreisläufe des Körpers zu regulieren. Sie eignet sich besonders gut zur Schmerztherapie und zur Suchtbehandlung.

### Klassische Homöopathie

Das Grundprinzip der Homöopathie liegt darin, dem erkrankten Organismus die benötigte Information zur Heilung zu vermitteln. Die homöopathische Arznei begleitet und unterstützt den Menschen dabei in besonderer Weise auf der emotional-geistigen Ebene. Die Selbstheilungskräfte des erkrankten Organismus werden geweckt, während gleichzeitig die Abwehrkraft und Eigenregulation des Körpers angeregt werden - letztendlich kann die Krankheit auf eine natürliche Art geheilt werden. In diesem Sinne können wir wieder das Prinzip der »Hilfe zur Selbsthilfe« erkennen.

### Therapeutisches Gespräch

Das therapeutisch geführte Gespräch eröffnet die Möglichkeit, »unbewusste Probleme« im körperlichen, seelischen und geistigen Bereichen bewusst werden zu lassen.

Belastende Erfahrungen können verarbeitet werden, indem man sich »ausspricht«. Das Erlebte kann so aus einer neuen Perspektive und zeitlichen Distanz betrachtet werden. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Vermeidungsstrategien in uns selbst, kann den entscheidenden Schritt in Richtung Offenheit, Gesundheit und Heilung bedeuten.

Im allgemeinen ist das therapeutische Gespräch den Menschen zu empfehlen, die nicht nur innere Konflikte lösen, sondern sich persönlich erfahren möchten und ihr Bewusstsein in verschiedene Richtungen ausloten wollen. Dabei spielt die Umsetzung der angestrebten »Selbstverwirklichung« für das eigene Wohlbefinden eine große Rolle.

### Blüten- und Pflanzentherapie

Die äußere Natur versorgt uns uneingeschränkt mit Informationen, um in Kontakt mit unserem inneren Heiler, eigenständig und selbstverantwortlich zu handeln. Die Blüten- und Pflanzentherapie ist eine natürliche und sanfte Medizin, die unseren Organismus in seinem Heilstreben unterstützt. Da beide Therapieverfahren die Selbstheilungskräfte aktivieren, werden sie auch zur Prävention eingesetzt.

## Strukturelle Osteopathie / Chiropraktik

Der Mensch lebt als Ganzes, »Leben ist Bewegung«. Die Beweglichkeit aller Knochen, der Nerven, der Muskeln und Organe ist die Voraussetzung dafür, dass jeder Vorgang im Körper problemlos ablaufen kann. Kleinste Verletzungen, Verspannungen oder Blockierungen schränken unsere Beweglichkeit ein und stören die natürliche Harmonie des Organismus. Die Aufgabe der Osteopathie und Chiropraktik liegt in der gezielten Wiederherstellung der ganzheitlichen Bewegungsdynamik des Körpers.

## Energetische Körperarbeit

Körperarbeit ist der Oberbegriff verschiedener physiotherapeutischer Behandlungsverfahren. Hier werden jahrtausendealte Erfahrungen der traditionellen Akupressur mit klassisch medizinischen Massagetechniken verbunden. Das Verfahren beinhaltet, außer der Körperdiagnose, der tiefgehenden Bindegewebsmassage und Gelenkmobilisation, spezifische Atem- und Entspannungstechniken sowie Stimm-, Ausdrucks- und Bewegungsarbeit. Hierdurch können körperliche, emotionale oder mentale Qualitäten chronischer Blockierungen ausfindig und als eigene fortdauernde Aktivität bewusst gemacht werden. Speziell zu diesem Thema ist die Broschüre Körperarbeit zu empfehlen.

### Akupressur

Kräftigung des Energieflusses innerhalb des Meridiansystems

### Shiatsu

Anregung der Selbstheilungskräfte durch sanfte Druck- und Dehnmassage

### Meridian Massage

Wiederherstellung der Balance von körpereigener Energie

### Chie Nei Tsang Massage

Spezielle Massage zur Verbesserung der Koordination einzelner Organsysteme und Aktivierung der Organenergie.

## Medizinische Massagen

Massage ist die älteste und wohl zugänglichste aller medizinischen Behandlungsmethoden. In den traditionellen Kulturen ist es selbstverständlich, dass regelmäßige Massagen von Menschen jeden Alters genutzt werden.

Massage kann Spannungen lindern, Kopfschmerzen beseitigen, schmerzende Muskeln lockern aber auch Schlaflosigkeit beheben. Sie kann einen Heilungsprozess in Gang setzen, indem sie dem Menschen ein Gefühl für das eigene Wohlbefinden vermittelt. Die physikalische Therapie kann häufig in den Fällen noch helfen, wo die moderne Medizin bereits aufgegeben hat. Sie unterstützt den Heilungsprozess bei chronischen Krankheiten und ist die ideale Gesundheitsvorsorge.

### Klassische Teil- und Vollmassagen

Fuß- und Handreflexzonen Massage

Entspannungsmassage

### Wasser TAO

Die Arbeit im Wasser bietet unbegrenzte therapeutische Möglichkeiten und führt mit Leichtigkeit zur Tiefenentspannung. Durch die angewandte Kombination von Shiatsu, Atemarbeit und Bewegungstechniken lassen sich Körperblockaden auf sehr angenehme und sanfte Weise lösen.

Im 34° C warmen Bewegungsbad erfährt der Körper durch einfühlbares Getragenwerden Schwerelosigkeit und Ruhe, die eine ganzheitliche Harmonisierung und Vitalisierung ermöglichen. Durch gefühlvolle und rhythmische Bewegungen wird der Körper geschmeidig und kann Geborgenheit und primäres Urvertrauen wiedererleben.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch in der Praxis zur Verfügung.