


Naturheilpraxis Viñals



Jeanette Vinals Stein
Yvonne Vinals Stein
Thorsten Fischer

Heilpraktiker

Hypnose
Ausleitungsverfahren
Osteopathie

Eleonorenstraße 18 • 30449 Hannover
Tel. 0511-123 65 53 • www.Naturheilpraxis-Vinals.de

Fußpflegepraxis Rolf Karstaedt

Fußpflege nach medizinischen und naturheilkundlichen Aspekten
Fußpflege *Maniküre *Reflexzonenmassage *Gutscheine

Kötnerholzweg 4
30451 Hannover
Tel. (0511) 924 54 30

Öffnungszeiten:
Mo. & Di. 15.00-19.00 Uhr
Mi. - Fr. 11.00-13.00 Uhr & 15.00-19.00 Uhr
Behandlung nach Vereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Hannovers erste geprüfte Präventologin®



Gesundheitsvorsorge für Frauen ab 40

Wollen Sie: mehr Lebensfreude und Wohlbefinden
Entspannung und Gelassenheit
Ihr persönliches Wohlfühlgewicht - Nichtraucherin werden?

Bei mir erhalten Sie eine gezielte und individuelle Beratung.
Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen ersten, kostenlosen Termin für einen Basis-Check.

Am Jungfermplan 9, 30171 Hannover
Tel.: 0511/8 50 38 84 - Fax.: 0511/8 50 38 85

Hebammenpraxis Linden



Charlottenstraße 11
30449 Hannover, Linden-Süd
Tel. 0511-44 14 94
www.Hebammen-Hannover.de

Anders Lernen + PC

Pädagogin
Legasthetie-Trainerin

Schwerpunkt: Les- Rechtschreibschwache, bietet Diagnostik und individuelles, qualifiziertes Training mit Unterstützung des PCs an.

Tel. 0511/1234342
Hohe Straße 9 • 30449 Hannover



»Irgendwann weiß man, worauf es ankommt. Und handelt.«

Das Testament für die Natur

NABU · Kerstin Schlick · 53223 Bonn
0228-4036 131 · kerstin.schlick@NABU.de

Infospalte Gesundheit:

Mit der Kälte kommen oftmals auch die Beschwerden im Nacken und im Rücken

Mit Beginn der kälteren Jahreszeit füllen sich die Praxen der Heilberufe nicht nur aufgrund von Erkältungskrankheiten. Seit Jahren ist in unseren Breitengraden mit dem Einsetzen der niedrigeren Temperaturen eine verstärkte Anzahl von Problemen im Schulter- und Nackenbereich festzustellen. Bei vielen Menschen äußert sich dies in Schmerzen beim Drehen des Kopfes, starken Nackenschmerzen, nächtlichem Einschlafen der Hände, beim Autofahren oder ähnlichen Tätigkeiten. Auftreten können auch Kopfschmerzen, plötzlicher Schwindel, Schmerzen beim Heben der Arme, Tennis- und Golfellenbogen und Sehenscheidenentzündung am Unterarm.

Diesen ganzen Beschwerden liegt als Ursache eine Fehlhaltung, gepaart mit einem zu engen Schulter-Nackengebiet zugrunde, und durch die Kälte zieht man nun zusätzlich die Schultern nach oben, da kann die Jacke noch so dick sein. In einer gründlichen Einganguntersuchung von Betroffenen stellt man meist fest, dass schon mehrere Grundprobleme vorliegen, wie z.B. nach vorne gezogene Schultern, leichter Rundrücken, Atmung nur oben im Brustkorb und nicht bis in die unteren Rippen, Nackenverspannungen usw., die der Körper aber noch zu kompensieren in der Lage ist, ohne dass große Beschwerden auftreten. Durch die dunkle und kalte Jahreszeit werden die Schultern nach oben gezogen, der Organismus wird

durch zusätzliche Infekte mit Husten oder Schnupfen geschwächt, und die Stimmungs- und Immunlage des Körpers ist durch die früher einsetzende Dunkelheit bei vielen deutlich vermindert.

In der ganzheitlichen manuellen Behandlung, der Osteopathie, ist es wichtig, Blockaden in der Brustwirbelsäule zu lösen, um die Betroffenen insgesamt wieder aufzurichten. Gleichzeitig wird die Muskulatur an der seitlichen



Halswirbelsäule gedehnt, durch die die Blutgefäße und Nerven des Armes laufen und die hier oft abgelenkt werden. Zusätzlich wird der vordere Brust- und Schulterbereich gedehnt, damit die Schultern wieder nach hinten kommen. Versuchen Sie doch selbst einmal, mit nach vorne gezogenen Schultern den Arm zu heben - Sie werden merken, dass es viel schwerer und auch nur in kleinem Umfang geht - da muss es zu Problemen kommen. Denn die Nacken- und Schulterver-

spannungen kommen daher, dass die hintere Muskulatur die nach vorne eingefallenen Schultern halten muss und ständig angespannt ist. Dies wiederum verursacht Schwindel und Kopfschmerzen, da am Ansatz der Muskulatur am Hinterkopf wichtige Gleichgewichtsrezeptoren und Nerven abgelenkt und gereizt werden.

Hier sind gerade die alten Heilmittel wie das Schröpfen oder das Baunscheidtieren gut. Dabei wer-

In einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen werden alle Faktoren in die Behandlung einbezogen. So ist es nicht verwunderlich, dass angesichts der zunehmenden sozialen Kluften und ökonomischen Probleme und Zwänge eine Vielzahl von Menschen unter chronischen Verspannungen leidet. Durch die Anspannung der Muskeln wird versucht sich von den belastenden Problemen Erleichterung zu verschaffen. Eine rein körperliche Therapie greift bei vielen sicherlich zu kurz. Hier schließt z.B. die Hypnose eine Lücke. Durch die Verarbeitung von schweren belastenden Ereignissen oder Lebensumständen im Transzendenten kann meist eine so tiefe körperliche und seelische Befreiung erreicht werden, wie dies mit einer rein körperlichen Behandlung nicht möglich ist.

Die oben erwähnten Verfahren stehen beispielhaft für eine Herangehensweise, die den ganzen einzelnen Menschen sieht und nicht nur versucht einen Namen für seine Krankheit zu finden. Hier ist es wichtig, dass verschiedene Ansätze zusammenarbeiten und die Problematik aus allen Richtungen angehen, so wie sie auch entstanden sind.

Weiterführend berät Sie in Linden gerne das Team der Naturheilpraxis Viñals, Eleonorenstraße 18, 30449 Hannover, Tel. 0511-123 65 53, sowie andere Naturheilpraxen.

Die Wirbelsäule stärken lernen:

Das Rückenprogramm zwischen High-Tech und Naturheilkunde

Dietrich Grönemeyer steht seit dem großen Erfolg seines Buches „Mensch bleiben“ für eine ganzheitliche Medizin, die High-Tech mit Herz verbindet. In „Mein Rückenbuch“ wendet der mehrfach ausgezeichnete Arzt sein Konzept auf eine der häufigsten Erkrankungen unserer Zivilisationsgesellschaft an: Rückenschmerzen.

Mangelnde Bewegung, einseitige Belastung und Fehlhaltung fordern ihren Tribut: Rund 80% der Bevölkerung hat Rückenschmerzen. Da ärztliche Behandlungen oft nicht zum Erfolg führen, ist jeder selber aufgefordert sich um seinen Rücken zu kümmern. Der renommierte Arzt Professor Grönemeyer hat ganzheitliche Methoden entwickelt, um die Selbstheilung des Rückens zu aktivieren. Dabei setzt er Naturheilkunde genauso ein wie modernste Technologien. Dietrich Grönemeyer erklärt

nicht nur warum die nur an Symptomen orientierten ärztlichen Therapien selten Besserung bringen, sich die Beschwerden oft noch verschlimmern, sondern er zeigt auch, wann und wie man sich am besten selbst helfen kann. Wer früh etwas für seinen Rücken tut, kann bis ins hohe Alter einen schmerzfreien Rücken haben. Vor- und Nachsorge sind im Buch genau beschrieben; kleine Übungen mit großer Wirkung und eine Bewegungsschule für Kinder runden das Selbsthilfe-Programm ab. Ein Muss für alle, die Rückenstärkung nötig haben.

„Mein Rückenbuch“ von Dietrich Grönemeyer ist im Verlag Zabert Sandmann erschienen, 216 Seiten, 19,95 Euro. Erhältlich auch in der Atlantis Buchhandlung, Limmerstraße 47, Linden-Nord.

Infospalte Hebammenpraxis Valetudo: Begleitung durch die Schwangerschaft

(Teil 5) Die werdenden Eltern befinden sich nun in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft. Der Bauch ist zu sehen, und die Kindsbewegungen sind für die Mutter deutlich spürbar. Der Körper der Schwangeren verändert sich nun langsamer und kontinuierlicher. Um ihr Wohlbefinden zu unterstützen benötigt die werdende Mutter neue Bekleidung, wie zum Beispiel Hosen, die mitwachsen und Oberteile, die der gewachsenen Brust entsprechen. In der kalten Jahreszeit wird ein um Bauch und Becken gewickeltes Tuch als angenehm wärmend empfunden.

Bei vielen Frauen treten nun als schön empfundene Schwangerschaftsstreifen auf, denen sie mit aggressiv beworbenen Spezialprodukten entgegenwirken sollen. Diese Dehnungstreifen sind ein Zeichen für genetisch bedingtes schwaches Bindegewebe, und man kann sie nicht einfach „wegereimen“, aber zur Unterstützung der Sinnlichkeit empfehlen sich naturreine, dezente parfümierte Öle und Lotionen. Eine leichte Massage von

Bauch, Po, Oberschenkeln und Brust tut gut.

Besondere Aufmerksamkeit sollte der Beobachtung von Krampfadern oder Hämorrhoiden beimessungen werden. Diese Venenleiden sind oft erblich bedingt und nicht zu verhindern. Bequeme Schuhe, hoch gelegte Beine und Einreibungen mit kühlenden Gels helfen meistens, bei bereits bekannten Problemen sind Stützstrümpfe notwendig. Eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Kost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Verdauung und beugt Hämorrhoiden vor. Falls die Schwangere Eisenpräparate einnehmen soll, die verstopfend wirken können, helfen ungeschrotete Leinsamen oder der Wechsel auf ein anderes Eisenprodukt. Jede Frau kennt sich selbst am besten, sollte ihren Bedürfnissen gegenüber aufmerksam sein und ihnen ruhig nachgeben. Es gilt: Was ihr gut tut ist richtig. (Fortsetzung folgt) Hebammenpraxis Valetudo, Charlottenstraße 11, 30449 Hannover, Tel.: 0511-44 14 94.

