


**Naturheilpraxis
Viñals**



Jeanette Vinals Stein
Yvonne Vinals-Gerken
Thorsten Fischer

Heilpraktiker

Hypnose
Ausleitungsverfahren
Osteopathie

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

Hebammenpraxis Linden
Valetudo



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

**Ayurveda
Jivan**

- Ayurvedische Ölmassagen
- Spezialbehandlungen
- Ernährungsberatung



Pramoda Sabine Altmann
Dipl. Ayurveda Massage-therapeutin
Davenstedter Str. 13/Nähe Lindener Markt
Tel.: 44 58 56

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.

TAI CHI-STUDIO

Laufende, wöchentliche Gruppen,
Kostenlose Schnupperstunde:
Wochenendseminare, Push-Hands,
immer Dienstags um 19.00 Uhr
Qi Gong

Info: TAI CHI-STUDIO - Nils Jug - Fon: 0511 / 45 35 75 - Hannover Linden
Internet: www.tai-chi-studio.de



Infospalte Hebammenpraxis Valetudo: Hebammenpraxis: Begleitung durch die Schwangerschaft

(Teil 6) Die werdenden Eltern haben sich auf die neue Lebensphase eingestellt und sind „guter Hoffnung“. Die Schwangere spürt die Kindsbewegungen und beobachtet, zu welchen Zeiten das Baby schläft oder strampelt. Die Größe des Kindes läßt sich mit der Haase'schen Formel vom 6. - 10. Schwangerschaftsmonat grob berechnen: Monat x 5 = Größe des Kindes. Der 6. Schwangerschaftsmonat entspricht der 24. Schwangerschaftswoche mal 5 ergibt ein 30 cm großes Kind.

Je größer die Gebärmutter mit dem Kind wächst, desto enger werden die Verhältnisse für Leber, Blase, Darm und Magen. Besonders der Magen gerät in eine waagerechte Position, die Magensäure fließt zurück in die Speiseröhre und verursacht Sodbrennen. Säurebindende Lebensmittel können lindern, die Beeinträchtigung hält meist bis

zur Geburt an. Mit dem Wachstum des Kindes ergibt sich auch ein erhöhter Stoffwechsel, der sich bei der Mutter in unangenehmen Hautjucken zeigen kann. Kühlende Pflege hilft, wird aber auch hier erst mit der Geburt beobachtet sein.

Für die Frau ergeben sich nun öfter Fragen rund um die Geburt. Was kann ich für eine gute Geburt tun? Wie kann ich mich vorbereiten? Was kommt auf mich zu? Um auf alle Fragen ausführlich Antwort und individuelle Tipps zu erhalten, wird der Kontakt zur Hebamme nun immer häufiger und wichtiger. Zusätzlich dient die Geburtsvorbereitung als Kurs für werdende Eltern oder Frauen dem Austausch untereinander und unterstützt praktisch mit Übungen, Ratschlägen und vielen Informationen. (Fortsetzung folgt) Hebammenpraxis Valetudo, Charlottenstraße 11, 30449 Hannover, Tel.: 0511-44 14 94.

Wenn die Winterzeit zur Belastung wird:

Auch Depressionen können ganzheitlich überwunden und aufgelöst werden

Bereits in der frühen Winterzeit, wenn Kälte und Dunkelheit einziehen, um bis zum nächsten Frühling unser Leben mitzubestimmen, zeigen sich bei vielen Menschen die Zeichen einer depressiven Verstimmung. Häufig äußert sich diese in scheinbar unbegründeter Schwermut oder in unangemessenen Schuldgefühlen, manchmal in einem verminderten Interesse an Aktivitäten, etwa mit Familie und Freunden. Einige Menschen leiden an Appetitlosigkeit, während andere deutlich an Gewicht zunehmen, ohne ihre Essgewohnheiten geändert zu haben.

Körperliche Schmerzen oder Störungen im Schlafrythmus können zusätzlich zu einem ständigen Erschöpfungszustand führen und die trüben Gedanken verstärken. Ob nun das körperliche oder seelische Leiden überwiegt - die Grenzen zu einer „echten“ Depression sind fließend und nicht immer eindeutig auszumachen. Depression ist - wie der Name es sagt - eine Nieder- oder Unterdrückung, die Traurigkeit und Schwermut hervorruft. Und was wird unterdrückt? Vor allem auch die Lebensfreude. Wer depressiv ist, versagt sich etwas, was ihm Lebensfreude geben könnte, und er sollte lernen, es sich wieder zu gönnen. Hier kann die moderne Heilhypnose helfen, in einem als sehr angenehm erlebten Zustand verschüttete Wünsche auszugraben und tot geglaubte Träume wieder zu beleben. Ein „entspannter Blick“ auf gewünschte Veränderungen in der Zukunft baut zusätzlich eine positive innere Erwartungshaltung auf. Wenn dadurch die schmerzliche Sehnsucht unserer Seele sich in positive, realistische Möglichkeiten verwandelt, trägt dies viel zur Überwindung einer Depression bei und bringt die abhandgekommene Lebensfreude so Manchem zurück.



Das Gleichgewicht der Säfte erhalten

Gemäß der ganzheitlichen Betrachtungsweise, die eine Einheit von Körper und Seele einschließt, gibt es von jeher wirkungsvolle naturheilkundliche Anwendungen, welche eher im physischen Bereich ansetzen: Bereits vor 2500 Jahren hatte der griechische Arzt Hippokrates die unterschiedlichen Temperamente der Menschen durch die „4-Säfte-Lehre“ erklärt. Er ging davon aus, dass das Mischverhältnis an Körpersäften (gelbe Galle = aufbrausender Cho-

leriker; Blut = heiterer Sanguiniker; Schleim = gemächlicher Phlegmatiker; schwarze Galle = schwermütiger Melancholiker) im Menschen ausgeglichen sein sollte, um ihn psychisch und physisch gesund zu erhalten. Demnach hat ein depressiv verstimmter Mensch ein zuviel an schwarzer Galle. Dieser Zustand kann durch innere und äußere Faktoren, wie z.B. Stress, Ernährung, Bewegungsmangel, etc. ausgelöst sein. Die klassischen Ausleitungsverfahren (Schröpftherapie, Baunscheidtismus, Cantharidenpflaster) können das Gleichgewicht die-

ser Säfte wieder herzustellen und durch das Anstoßen der körpereigenen Prozesse den Menschen in seiner Selbstheilungskraft stärken und gesunden lassen.

Mit Osteopathie gegen Kalte Füße

Vor allem Frauen leiden im Zusammenhang mit depressiven Verstimmungen in der dunklen Jahreszeit unter kalten Füßen und die Wärmflasche wird ihnen zum unentbehrlichen Partner. Die schlechte Durchblutung und Schlackensorgung in den Beinen geht vor allem auf Verklebungen im Bindegewebe zurück, in dem alle Gefäße verlaufen. In einer osteopathischen Behandlung werden diese Verklebungen mit speziellen Techniken gelöst. Eingangs werden bei dieser Methode gründlich der gesamte Verlauf der Gefäße und ihre benachbarten Regionen untersucht. Denn häufig führen schon Spannungen der Organe und der Muskulatur im Beckenbereich zu einer Beeinträchtigung der Versorgung der Beine. Der Therapeut untersucht und behandelt dabei ausschließlich mit den Händen. Mit sanften und schmerzlosen Techniken wird die gesamte Region gelockert und mobilisiert. Schon während der Behandlung spürt der Behandelte, dass die Beine angenehm warm und die Muskeln deutlich weicher werden. So bietet die ganzheitliche Medizin eine wirkungsvolle Unterstützung, um auch in der dunklen Jahreszeit die Lebensfreude genießen zu können.

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

Frauen in der Gewissensfalle:

Schluss mit dem schlechten Gewissen: Ein Buch für mehr Lebensfreude

Zwei Frauen haben ein Buch über ein Thema geschrieben, das noch vorwiegend weiblich ist, mit dem sich aber auch immer mehr junge Männer auseinandersetzen. „Schluss mit dem schlechten Gewissen“ fordern Verena Burgbacher und Carola Eißler in ihrem gleichnamigen Buch. Das schlechte Gewissen resultiert aus der Überforderung der Frau als Ehefrau, Mutter, Berufstätige. Und immer mehr Männer sind beschäftigt das gleiche Thema: Wie bringen sie den Job, die Rolle als Ehemann und Vater ohne schlechtes Gewissen unter einen Hut? Beide Frauen wissen, wovon sie schreiben: Sie sind berufstätige Mütter, und sie haben sich bemüht, hundertprozentig als Ehefrau, Mutter und Berufstätige zu funktionieren. Ihr



chronisch schlechtes Gewissen drückte dabei auf ihr Selbstwert- und Lebensgefühl - Bis beide sagten: So nicht - Schluss mit dem schlechten Gewissen. Dabei ist das Buch der beiden kein spezielles Frauenbuch, es gibt auch Männern Ratschläge, die gleiche Probleme haben.

Kleine Mädchen bekommen schon mit der Muttermilch eingeflößt, sich verantwortlich zu fühlen für eine intakte Beziehung, für die Familie, den Partner. Am Anfang steht für Frau und Mann daher die Selbsterkenntnis, dass man es niemandem mehr recht machen kann, geschweige denn sich selbst. Auf die Feststellung, dass anstelle von Fremdbestimmung vielmehr Eigenverantwortung und Selbstliebe gefordert sind, folgt die

Selbstbefragung: Was ist mir wichtig? Wie viel Zeit brauche ich für welche Dinge, damit nicht das Burn-out-Syndrom droht? Bewusst werden ist ein entscheidender Faktor für positive Veränderungen. Zur Unterstützung dieses Klärungsprozesses hat das Autoren-Duo Fragen formuliert, die im Buch grau unterlegt sind. Hauptanliegen ist den Autorinnen dabei jegliches Selbstmitleid aufzulösen und an das uralte und zugleich hochaktuelle Thema der Eltern-Kind-Beziehung heranzuführen. Hier sei das „Normale“ die Ablösung, erklären die Autorinnen.

Das Taschenbuch „Schluss mit dem schlechten Gewissen - Wege zu mehr Lebensfreude“ ist in der Ratgeberreihe von Herder spektrum erschienen und unter anderem in der Buchhandlung Atlantis, Limmerstraße 47, erhältlich (192 Seiten, 8,90 Euro).