



*Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?
Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!“*

*Was knospet, was keimet, was duftet so lind?
Was grünet so fröhlich? Was flüstert im Wind?
Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!“*

*Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?
Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:
„Der Frühling, der Frühling!“ – da wusst' ich genug.*

(Frühlingsgedicht von Heinrich Seidel, 1842-1906)

Liebe Patienten, Freunde, Kollegen und Interessenten,

der Frühling steht vor der Tür und nach den kalten Wintertagen erfreuen sich viele Menschen an den angenehm milden Temperaturen. Zwar beginnt der Frühling offiziell erst am 20. März 2012, doch Flora und Fauna erwachen bereits jetzt zu neuem Leben. Ich nehme die Gelegenheit wahr und wünsche Ihnen einen aufblühenden Frühling mit Freude im Herzen und Spaß beim Lesen des Newsletters aus der Praxis.

Inhalt:

- a. Allergien mit chinesischer Medizin behandeln
 - b. Atemübung zur „Qi“-Stärkung (Energie)
 - c. Eröffnung Naturheilpraxis in Frankfurt
 - d. Aktuelle Termine, Urlaub
-

a. Allergien mit chinesischer Medizin behandeln

Die Behandlung allergischer Erkrankungen ist ein wichtiger Indikationsbereich für die Anwendung der chinesischen Therapieverfahren. In der Praxis werden Akupunktur, Kräutertherapie und Diätetik meist miteinander kombiniert, mit unterschiedlichen Schwerpunkten je nach Diagnose. Die Akupunktur ist immer dann wichtig, wenn die Oberfläche (die Haut und Schleimhaut) betroffen ist. Je tiefer ein pathogener Faktor in den Körper vorgedrungen ist und eine energetische Schwäche zeigt, umso bedeutender wird die Kräutertherapie (alternativ auch Homöopathie oder Schüsslersalze). Auch sind bei allen allergischen Erkrankungen die Einbindung diätetischer Massnahmen zu beachten; v.a. dann, wenn eine Störung im Verdauungstrakt vorliegt, bzw. bei Feuchtigkeits- oder Schleimbefunden. Diese finden sich häufig bei Asthma



bronchiale, chronischer Sinusitis und Infektanfälligkeit. Die Reduktion bzw. Vermeidung einzelner Nahrungs- oder Genussmittel kann bereits zu einer deutlichen Besserung der allergischen Beschwerden führen.

Die erhöhte Empfindlichkeit des Immunsystems beim Allergiker spiegelt sich in der chinesischen Medizin häufig in den Begriffen wie z.B. „Wind“ oder „Hitze“ wider. Beide Begriffe beschreiben eine Steigerung der Körperdynamik über das normale Maß hinaus. Sie zeigen sich z.B. durch Juckreiz und Rötungen.

Darüber hinaus spielt das „Wei-Qi“ (die Abwehrenenergie) eine große Bedeutung. Für die Funktion des „Wei-Qi“ (Abwehrenenergie) sind die Verdauungsorgane (Milz/Magen/Dünn- und Dickdarm), die Haut und Schleimhaut (Lunge) sowie die Entgiftungsorgane (Niere/Blase) von großer Bedeutung. Das Wei Qi ist zuständig für das Erwärmen, Befeuchten, Ernähren der Haut und Schleimhaut und für die Abwehr von äußeren pathogenen Faktoren, wie z.B. Viren oder Allergene.

Wie können wir die westlichen Krankheitsbilder nach chinesischer Medizin benennen? Nach den Kriterien der chinesischen Medizin spricht man z.B. bei einem Fließschnupfen von einer Wassersymptomatik, bei einer verstopften Nase von einer Stagnation der Abwehrenenergie oder bei Kurzatmigkeit von einer Schwäche im Funktionskreislauf der Lungenorgane.

Nach einer chinesischen Diagnose kann dann z.B. dem Wind oder der Hitze entgegen gewirkt, die Abwehrenenergie wieder in den Fluss gebracht oder die entsprechenden Organkreisläufe (z.B. Lunge) gestärkt werden.

Ziel ist es im Akutfall die Symptome zu lindern und in der symptomfreien Zeit den gesamten Organismus zu stärken, um eine Allergiebereitschaft zu vermindern oder zu beseitigen. Gerne kann ich Sie in der Praxis individuell beraten.

b. Atemübung zur „Qi“-Stärkung (Energie)

Die Porenatmung

Unser größtes Organ „die Haut“ ist ein lebenswichtiges Organ. Mit etwa 2 qm Fläche stellt es ungefähr 1/6 des Körpergewichts dar. Sie schützt uns vor Hitze, Kälte und Strahlung, vor Reibung, Druck und Stoß, vor chemischen Schädigungen oder vor dem Eindringen von Mikroorganismen, selbst vor Wärme- und Wasserverlust. Die Haut hat die Möglichkeit bestimmte Wirkstoffe aufzunehmen oder Giftstoffe über den Schweiß auszuschleiden. Neben den Ausscheidungen übernimmt sie auch einen wichtigen Teil der Atmung. Man kann sie fast als zweite Lunge ansehen. Trockenbürsten, Kaltwaschen und Frottieren lösen Reizimpulse aus, die veranlassen, dass die Haut besser durchblutet wird und ihre Aufgaben leichter erfüllen kann. Eine funktionierende Haut entlastet die Lunge als auch die Nieren.

„Wenn wir einatmen, wissen wir, dass wir einatmen. Wenn wir ausatmen, wissen wir, dass wir ausatmen. Durch diese Übung wird unser Atem zum bewussten Atem.“ (Thich Nhat Hanh, Buddhistischer Mönch)

Die Porenatmung erhöht die zur Verfügung stehende Energie (das „Qi“) und hat eine ausgleichende Wirkung auf den Darmtrakt. In Verbindung mit einer Bürstenmassage und täglichen Anwendung unterstützt sie die Anregung des Lymphsystems und trägt zur Entgiftung des Körpers und Stärkung des Immunsystems bei.

Die Anleitung zur Porenatmung finden Sie im Anhang.

c. Eröffnung Naturheilpraxis in Frankfurt

Ich freue mich die Eröffnung der Naturheilpraxis meiner Kollegen in Frankfurt bekannt zu geben und lade Sie herzlich zur Eröffnungsfeier am kommenden Samstag, den 17. März 2012 ab 13 Uhr in

Frankfurt/Sachsenhausen ein. Bei einem Getränk, asiatischen Köstlichkeiten, Kaffee und Kuchen können Sie die Praxisräume betrachten und sich über Therapeuten und Behandlungsverfahren informieren.
Nähere Informationen im Anhang.

Ich wünsche meinen Kollegen viel Freude, Erfolg und positive Erlebnisse gemeinsam im Team und zusammen mit ihren Patienten und Besuchern.

d. Aktuelle Termine und Urlaub

Die aktuellen Grundkurse für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind alle ausgebucht. Im Moment sind noch Plätze frei für:

- (1) *Aufbaukurs Autogenes Training (6 Abende á 90 Minuten)***
Entspannungskurs
Zeit/Ort: Dienstags, 15.05.-19.06.2012, 20:00-21:30 Uhr in Pfungstadt

- (2) *Urlaub,***
vom 02.04.-08.04.2012 bin ich im Urlaub und die Praxis ist geschlossen.

Mehr Informationen zu den Kursinhalten und Anmeldung finden Sie im Internet unter www.braungardt.net unter Kurse & Ereignisse. Gerne gebe ich Ihnen auch telefonisch Auskunft unter 06151 / 850 99 53.

Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen, freue ich mich über Ihre Email oder Anruf.

Herzliche Grüße,

Kerstin Braungardt
Heilpraktikerin

Atemübung, die Porenatmung

Die Übung kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.

Entspannen Sie während der Übung den ganzen Körper, lassen Sie alle Muskeln locker und atmen Sie 2-3 Mal in den Bauch ein und aus. Die Atmung erfolgt dabei über die Nase.

Atmen Sie zuerst ganz aus.

Atmen Sie dann tief ein und ziehen Sie dabei im Geiste die Luft über sämtliche Hautporen in sich hinein. Spüren Sie, wie die Poren der Haut gleichzeitig mit der Lunge Energie aufnehmen und Ihrem Körper zuführen. Fühlen Sie, wie Sie alles Positive aus Ihrer Umgebung aufnehmen. Lassen Sie die Luft über Ihren Mund oder Nase von alleine und ohne zu Pressen entweichen.

Führen Sie diese Übung täglich für mindestens 10 Minuten über einen Zeitraum von 2 Wochen oder länger durch. Am Anfang können Sie auch mit täglich 2-3 Minuten beginnen und sich in 3-4 Tagen auf 10 Minuten steigern. Am günstigsten für Spannkraft und Lebensenergie wäre es, regelmässig (z.B. 1-2x pro Woche) folgendes Ritual durchzuführen:

1. Trockenbürstenmassage für den ganzen Körper
2. (nach Möglichkeit kühles oder kaltes) Duschen
3. 10 Minuten bewusste Porenatmung

Die Porenatmung erhöht die zur Verfügung stehende Energie (das „Qi“) und hat eine ausgleichende Wirkung auf den Darmtrakt. In Verbindung mit einer Bürstenmassage und täglichen Anwendung unterstützt sie die Anregung des Lymphsystems und trägt zur Entgiftung des Körpers und Stärkung des Immunsystems bei.



SGOFF NATURHEILPRAXIS

Einladung zur Eröffnung

Wir freuen uns, Sie am Samstag dem **17. März 2012** ab 13.00 Uhr in unserer Naturheilpraxis im Herzen von Frankfurt in Sachsenhausen zu begrüßen.

Bei einem Einweihungsgetränk, asiatischen Köstlichkeiten sowie Kaffee und Kuchen, möchten wir Ihnen unser neues Domizil zeigen. Wir heißen Sie herzlich willkommen.

Ursula Sgoff, Rainer Braungardt, Uta Gottschalk

SGOFF NATURHEILPRAXIS
Gutzkowstraße 35
60594 Frankfurt am Main

Auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt, erwartet Sie künftig in entspannter und respektvoller Atmosphäre folgendes Spektrum:

Ursula Sgoff Heilpraktikerin

- Klassische Homöopathie
- Akupunktur
- Chinesische Medizin

069-96374768
info@sgoffnaturheilpraxis.de

Rainer Braungardt Heilpraktiker (Psychotherapie)

- Neurolinguistisches Programmieren
- Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

069-67734084
praxis@braungardt.info

Uta Gottschalk Heilpraktikerin (Psychotherapie)

- Entspannungsverfahren
- Familienstellen
- Coaching

069-26490559
info@balance-gottschalk.de