

Martha Frerichs (48)

Klangtherapie lindert Schmerzen

Die Krankenschwester litt jahrelang unter Rückenproblemen. Geholfen hat ihr eine alternative Massage

Seit ihrer Jugend hatte Martha Frerichs immer wieder mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Vor einem Jahr bekam sie dann einen Bandscheibenvorfall. „Noch Monate später hatte ich immer wieder starke Beschwerden. Meiner Arbeit im Krankenhaus konnte ich kaum noch nachgehen“, erzählt sie.

Sie suchte verschiedene Orthopäden auf – vergebens, weder Spritzen noch Krankengymnastik konnten sie von den Problemen befreien. Dann erzählte ihr eine Bekannte von der Klangmassage.

Schmerzfrei durch sanfte Schwingungen

„Bei dieser Therapie werden dem Patienten Klangschalen auf den Körper gelegt und mit einem Schlägel oder den Fingerkuppen vorsichtig angeschlagen“, erklärt Heidemarie Sewe, Heilpraktikerin aus Hamburg.

Die Schwingungen übertragen sich und breiten sich über den ganzen Körper aus. Dabei wird jede einzelne Zelle angesprochen. „Es kommt zu einer Neuordnung. Die Zellen schwingen wieder in ihrem natürlichen Muster. Dies regt unsere Selbstheilung an“, erklärt Heidemarie Sewe. So können auch Verspannungen gelöst werden.

Martha Frerichs ist vor der ersten Behandlung noch etwas skeptisch: „Dass ein paar Schwingungen mich tatsächlich von meinen Schmerzen befreien sollten, konnte ich mir im ersten Moment nicht vorstellen“, sagt die 48-Jährige. Trotz der Zweifel lässt sie sich



Heidemarie Sewe (61)
Heilpraktikerin aus Hamburg
heidemarie-sewe.de

Nach dem langen Leiden ist Martha Frerichs heute nahezu beschwerdefrei



Größe und Beschaffenheit der Schalen wählt der Heilpraktiker für jeden Patienten individuell aus

einen Termin bei einem Heilpraktiker geben.

Alle Erwartungen wurden übertroffen

„Es war ganz anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Die Atmosphäre während der Behandlung war sehr wohltuend und entspannend. Ich konnte mich richtig fallenlassen. Die Schalen auf dem Rücken empfand ich sogar als angenehm“, erzählt sie begeistert. Und schon nach der zweiten Sitzung ist die Krankenschwester beinahe schmerzfrei: „Ich konnte förmlich spüren, wie sich meine Muskeln entspannten. Insgesamt fühlte ich mich erleichtert. Nachts konnte ich wieder durchschlafen – was vorher fast unmöglich war.“ „Da bei Rückenproblemen

oft auch die Seele eine Rolle spielt, sollte sie bei der Behandlung mit angesprochen werden. Ziel ist es, dass man sich bewusst macht, in welchem Lebensbereich man sich den Rücken stärken lassen sollte. Dieses Wissen beschleunigt nach meiner Erfahrung die Heilung um ein Vielfaches“, sagt Heidemarie Sewe.

Erste Erfolge nach nur einem Monat

Nach vier Behandlungen im Abstand von je einer Woche stellen sich meist schon Verbesserungen ein. Dann werden die Intervalle vergrößert bzw. die Therapie bei Beschwerdefreiheit beendet. Eine Sitzung kostet 50 bis 70 Euro (bisher leider keine Kassenleistung).

Medizin

News & Tipps

Oregano lindert Halsbeschwerden

Das aromatische Gewürz verleiht nicht nur Pizza das gewisse Etwas, sondern hilft als Tee auch bei Halsschmerzen und Husten. 1 TL getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Nach 10 Min. abseihen.



Mediterranes Essen schützt das Herz

Eine Ernährung mit viel Gemüse, Olivenöl und Fisch kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um fast ein Drittel gegenüber einer fettarmen Kost reduzieren. Eine solche Senkung kann sonst nur mit Medikamenten erreicht werden.

Lügner bekommen warme Nasen

Spanische Forscher haben herausgefunden, dass beim Lügen ein Bereich im Belohnungszentrum des Gehirns aktiviert wird, der auch bei Emotionen wie Liebe oder Verlegenheit eine Rolle spielt. So erhöht sich die Durchblutung eines Nasenmuskels.

Gründliches Kauen beugt Diabetes vor

Wer in Ruhe isst, hat ein geringeres Diabetes-Risiko als Schnell-Esser. Denn durch gründliches Kauen nimmt man weniger Nahrung (und Kalorien) zu sich. Das hält schlank und reduziert so das Krankheitsrisiko. Es gilt: Jeden Bissen 40-mal kauen!

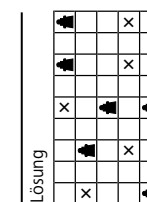


Anzeige
1/3
hoch rechts

GEHIRN-JOGGING

Leuchtturm

In einige der leeren Kästchen sind Schiffe einzuzeichnen. Dabei darf kein Schiff ein anderes oder einen Leuchtturm berühren, auch nicht diagonal. Die Zahl in einem Leuchtturm gibt an, wie viele Schiffe von ihm aus gesehen insgesamt waagrecht und senkrecht stehen.



Fotos: Shutterstock, Fotolia, ddp Images, Getty Images

Anzeige
1/3
quer links