

Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte, rhythmische und schmerzfreie Massagetechnik, welche die Lymphbahnen zu vermehrter Ableitung von überschüssiger Flüssigkeit und Giftstoffen aus dem Gewebe anregt. Durch ihre entwässernde, entstauende, entgiftende, entschlackende und entspannende Wirkung ist die manuelle Lymphdrainage zur Prävention und als Begleitung bei nahezu allen chronischen Prozessen hilfreich.

Anwendungsbereiche

- Lymphdrainage lindert Schmerzen bei Rheumatismus und Fibromyalgie
- Sie beschleunigt die Genesung nach Operationen und Verletzungen
- Sie entstaut spür- und sichtbar bei lymphostatischen, venösen Ödemen, Lipödemem und Schwangerschaftsödemen
- Sie wirkt schmerz- und beschwerdelindernd nach einem Schleudertrauma, auch bei lange zurückliegenden
- Sie wirkt entstauend nach operativ entfernten Lymphknoten
- Sie bewirkt eine Entspannung bei Stresszuständen
- Sie lindert den Schmerz bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Sie wirkt lindernd bei Atemwegserkrankungen, die mit einer starken Verschleimung einhergehen

Fussreflexzonenmassage

In der Fussreflexzonen-Therapie sieht man die Füße als „Mikrosystem“, in dem der ganze Mensch gespiegelt ist. Die einzelnen Organe werden über die Reflexpunkte am Fuss mit einer speziellen Technik massiert und stimuliert. Durch die Fussreflexzonenmassage wird eine Verbesserung der Organ- und Gewebefunktion erreicht. Sie wirkt auf den körperlichen und den emotionalen Bereich. Sie fördert die Selbstheilungskräfte.

Anwendungsbereiche

- Die Fussreflexzonenmassage senkt die Infekt-und Allergieanfälligkeit
- Sie mindert Schmerzen und Verspannungen der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur
- Sie bringt den Verdauungstrakt bei akuten und chronischen Störungen (z.B. Verstopfung, Durchfall) wieder ins Gleichgewicht
- Sie hilft bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne
- Sie wirkt ausgleichend bei Schlafstörungen
- Sie hilft das Gleichgewicht bei Stress, Nervosität, Konzentrationsmangel, Unruhe und Erschöpfungszuständen wieder herzustellen
- Sie fördert die Regeneration bei Erkrankungen von Nieren und Blase
- Sie lindert die weiblichen Zyklusbeschwerden