Gesundheit

Anzeigensonderveröffentlichung

Die Natur als Medizin für die Seele

Integrative naturgestützte Psychotherapie bei seelischen Leiden können helfen / Erlebnisaktivierende Methoden immer mehr im Kommen

Guerilla Gardening, Jungalow Stile, vertikale Gärten, Going Green, Green Care: Modetrend oder naives „Zurück zur Natur!“? Oder vielleicht Ausdruck eines menschlichen Grundbedürfnisses? Brauchen wir Grün, damit es uns gut geht? Dass Naturerleben wie ein Gesundbrunnen wirken kann, ist jahrtausendealtes und in vielen Kulturen verankertes Wissen. Die Zeitspanne seit der sich Menschen hauptsächlich in geschlossenen Räumen aufhalten, ist daneben nicht mehr als ein Wimpernschlag.

Gartentherapeutische Ansätze waren schon in Ägypten im Gebrauch. Schon zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurden in Psychiatrien Gärten angelegt. Seit den 1970er Jahren wird Gartengestützte Therapie eingesetzt.

Durch Naturerleben stellen sich Effekte wie Entspannung, Gelassenheit, geistige Wachheit, Freude und Heiterkeit ein. „Im Kontakt mit der Natur“ kann der Mensch sich selbst finden, Schönheit, Zugehörigkeit, Sinn und Freude am Lebendigen erfahren. „Freude an sich selbst, an der Natur und am Mitmenschen“, so H.G. Petzold, Psychotherapeut und Therapieforscher. Menschen mit seelischen Leiden vermissen diese Erlebnisqualitäten häufig.

Natur als ästhetische Erfahrung und allgemeine Grüne Aktivitäten sind heilsam für Leib und Seele. Der Mensch ist mehr als Körper oder Psyche. Als Einheit aus Emotionen, Geist und Körper steht er immer auch in Beziehung zu seiner Umwelt – zu seinen Mitmenschen und zur belebten und unbelebten Natur. Naturbezug sollte deshalb auch einen festen Platz in der Behandlung seelischer Leiden erhalten.

Aufenthalte im Wald beeinflussen unser Immun- und Nervensystem. Waldumgebungen haben Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit in Form von Blutdrucksenkung, Reduzierung von Stresshormonen, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit und einem Anstieg von Tatkraft. In Japan ist das „Waldbaden“ (Shinrin-yoku) zu einer anerkannten Entspannungs- und Stressbewältigungsmethode geworden.

Ob Waldspaziergang oder Begrünung des Balkons – Sinnvoll ist alles, was bewusst und achtsam getan wird. Wer durch die Felder spaziert und dabei anstrengende Telefongespräche führt, wird nicht die gleiche Wirkung erreichen.

Auch Kinder können vom Kontakt mit der Natur profitieren. Auch wenn die „Naturdefizitstörung“ (Nature-Deficite Disorder) noch keine anerkannte Diagnose ist, so ist doch deutlich, dass sich eine positive Wirkung von Naturnähe durch die Abwesenheit von Natur (Naturentfremdung) nicht entfalten kann. Es gibt zahlreiche Hinweise, dass sich Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit Störungen nach Aufenthalt in „grünen“ Umgebungen besser und länger konzentrieren können. Wissenschaftler aus Illinois haben gezeigt, dass schon ein 20-minütiger Parkspaziergang diesen Effekt hat – nicht aber ein Spaziergang durch die Innenstadt.

Fachkräfte stimmen Aktivitäten in und mit der Natur individuell auf den Grund der Beratungs- oder Behandlung ab. Wer zum Beispiel unter Depressionen leidet, wird sich häufig nicht selbst motivieren können, heraus zu gehen. Hier bedarf es fachlicher Unterstützung. Bei seelischen Leiden sollte zusätzlich immer ein Arzt abklären, ob körperliche Faktoren ursächlich sind.

Seit einigen Jahren werden Naturtherapeutische Ansätze als Teil der Integrativen Psychotherapie weiterentwickelt und beforscht. Zu den Naturtherapien zählen zum Beispiel Garten- und Landschaftstherapie, Waldtherapie sowie tiergestützte Therapie. Ähnlich wie Kreativtherapien (Musiktherapie, Kunsttherapie) zeigen auch Naturtherapien durch erlebnisaktivierende Methoden gesundheitsfördernde Effekte. Nicht alles kann rein mit dem Verstand bearbeitet werden. Es will erlebt und begriffen werden. Zusätzlich kommen Wirkfaktoren zum Tragen, die durch den reinen Kontakt mit der Natur vermittelt werden. Auch die damit häufig verbundene körperliche Aktivität trägt zur Wirkung bei.

Die Therapien haben ein großes Potenzial nachhaltige Lebensstilveränderungen anzustoßen. Das können kleine Veränderungen sein wie die grüne Gestaltung der Wohnung oder des Balkons, ein wiederentdecktes Hobby, der regelmäßige Spaziergang oder der Schrebergarten.

Im Kliniken werden Natur- und Gartentherapie ergänzend neben anderen Methoden angeboten. In der niedergelassenen Praxis gibt es immer häufiger integrative Therapieansätze. Neben gesprächstherapeutischen oder Maßnahmen aus der Verhaltenstherapie können dann zum Beispiel auch kreativ- oder naturtherapeutische Maßnahmen Anwendung finden. Sie reichen von Gesprächen, in der allein die passive Wirkung der natürlichen Umgebungen genutzt wird bis hin zu zielgerichteten Aktivitäten in der Natur.

In depressiven Phasen kann das Legen eines Samens Selbstwirksamkeit vermitteln. In Zeiten von Trauer kann die Beobachtung des Lebenskreislaufes in der Natur als tröstlich empfunden werden. Patienten mit Zwängen können von achtsamer Arbeit im Garten profitieren. In geschlossenen Räumen ist die Arbeit mit Naturmaterialien, Bildern oder Imaginationen von Pflanzen, Gärten und Landschaften möglich.

Achtsamkeitspraxis nimmt heute in vielen wissenschaftlich gut untersuchten therapeutischen Richtungen einen wichtigen Platz ein. Sie kommt zum Beispiel bei der Therapie von Depressionen, des Reizdarmsyndroms oder der Borderline Störung (DBT-Therapie) zum Einsatz. „Grüne Achtsamkeit“ – ist eine Weiterführung dieser Achtsamkeitspraxis. Sie verlegt Achtsamkeitsübungen in die Natur, in Wald, Felder oder Garten. Der Zugang zur Achtsamkeitspraxis findet sich hier oft leichter, ganz organisch „wie von selbst“.

Naturgestützte integrative Therapien werden an der Europäischen Akademie für biopsycho-soziale Gesundheit in Hückeswagen und an der Donau-Krems Universität in Wien gelehrt. In Birkenau wird die Integrative Naturtherapie von der Diplom Biologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Simone Schaab angeboten.

Naturgestützte Gesundheitsberatung und Prävention, Naturpädagogik oder naturgestützte Psychotherapie fördern unweigerlich auch das ökologische Bewusstsein. Sie leisten damit einen Beitrag zum Erhalt unserer schönen Natur und damit unserer Lebensgrundlage.

magw

Der Aufenthalt an der frischen Luft kann das Immunsystem stärken. BILD: DJD/METAVIRULENT

Natürliche Therapie bei Erkältung

Patienten vertrauen auf Homöopathie

Homöopathie ist für Patienten in Deutschland eine anerkannte und bewährte Therapieform. Rund die Hälfte der Befragten hat bereits Erfahrung mit homöopathischen Arzneimitteln gemacht und über 70 Prozent sind zufrieden oder sehr zufrieden mit der Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Die Umfrage belegt auch, dass viele Menschen Homöopathie als ergänzende und in der Regel nebenwirkungsarme Therapieoption integrieren. Denn gerade wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, lässt sich auch mit sanften Mitteln gegensteuern. So bieten homöopathische Arzneien bei Erkältungskrankheiten eine gute Wahl. Die Behandlung mit den nach speziellen Regeln verdünnten und verschüttelten Wirkstoffen hat zum einen das Ziel, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und zum anderen, die für eine Erkältung typischen Symptome wie Halsschmerzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber zu lindern. Wer bei einem grippalen Infekt zudem auf eine ausgewogene Ernährung achtet, genügend trinkt, ausreichend schläft und seinem Körper Gelegenheit zum Regenerieren gibt, ist meist schnell wieder auf den Beinen.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältliche homöopathische Kombinationspräparate bieten mit einer sorgfältig abgestimmten Kombination aus acht Wirkstoffen aus dem Pflanzen- und Mineralbereich eine natürliche und gut verträgliche Therapie gegen grippale Infekte. Während Inhaltsstoffe wie blauer Eisenhut, Schwammgurke und gelber Jasmin auf die Erkältungssymptome wirken, wird das als Schüßler-Salz bekannte Ferrum phosphoricum in der Homöopathie auch gegen Fieber und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute eingesetzt.

Darüber hinaus enthält das Präparat eine Grippe-Nosode, die nach homöopathischer Lehre das Immunsystem gezielt über die Erreger „informiert”, so dass es sich auf sanfte Art und Weise mit dem Erreger auseinandersetzen kann. *djd*

Ihre Heilpraktikerin für Psychotherapie

Therapie und Beratung individuell abgestimmt auf Sie und Ihre Bedürfnisse

- Business- und Bewerbungscoaching
- Systemische Paar- und Familienberatung
- Naturgestützte Integrative Psychotherapie & Beratung

bei Depressiven Verstimmungen, Trauer, Ängsten, Lampenfieber, seelischer Erschöpfung, Stress, ständiger Gereiztheit, zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft oder weil Sie einfach etwas ändern möchten und das Gefühl haben, alleine nicht weiter zu kommen.

06209-794138
mail@simone-schaab.de
www.simone-schaab.de
Mumbacher Straße 17
69488 Birkenau

Diplom Biologin SIMONE SCHAAB

Stärkt Ihre Gesundheit, fördert Ihr Wohlbefinden und steigert Ihre Vitalität und Lebensfreude.

Die goFit-Gesundheitsmatte wirkt ganzheitlich auf den Menschen und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte.

goFit Gesundheitsmatte

Farbpalette der goFit Gesundheitsmatte

Die Fußreflexzonenmassage ist eine 4.000 Jahre alte Heilmethode. In Asien weiß man, dass das Gehen auf einem Kiesstrand die körpereigenen Heilkräfte anregen kann. In vielen asiatischen Badehäusern werden deshalb künstliche Kiesbeete angelegt. Das regelmäßige Massieren der Fußreflexzonen gilt als eine der wirkungsvollsten Methoden der Gesundheitsvorsorge. Viele Beschwerden lassen sich damit deutlich lindern. So berichten zahlreiche Nutzer der goFit Gesundheitsmatte von geradezu erstaunlichen Verbesserungen.

Einfach gehen
Gehen Sie zwei Mal am Tag für zehn Minuten auf der goFit Gesundheitsmatte – das ist alles. In dieser Zeit arbeitet Ihr Körper von ganz alleine: Die Bewegung auf der goFit Gesundheitsmatte regt die Reflexzonen Ihrer Fußsohlen an – und damit Ihre Muskulatur und Ihre Organe.
Die entspannende Wirkung löst Blockaden und beruhigt das Nervensystem. Eine positive Wirkung wurde auch bei Menschen mit Polyneuropathie, Arthrose, RLS und vielen anderen Beschwerden erreicht.

Einfach gesund
In der traditionellen chinesischen Medizin geht man davon aus, dass sich der gesamte Organismus in den Reflexzonen spiegelt, jede Reflexzone ist mit einem bestimmten Organ verbunden. Durch die Bewegung auf der goFit Gesundheitsmatte betreiben Sie Gesundheitsvorsorge. Wirkungsvoll, nachhaltig und ganz ohne Medikamente.

Gehen wie auf Moos
Mit dem abgestimmten Soft Balance Pad wird die goFit Gesundheitsmatte zu einem umfassenden Trainingsgerät. Ganz sanft und weich, wie auf Moos, wird auch die Fußwölbung optimal erreicht. Dabei werden die Gelenke stabilisiert, die Koordination des Körpers und das Gleichgewicht wird verbessert.

Einfache Bestellung:
www.gofit-gesundheit.com

Persönliche Beratung:
0043 3865 20200
Festnetz Ortstarif

goFit Gesundheit GmbH
Alpinestraße 2, 8652 Kindberg-Aumühl
Österreich
goFit GmbH Weinfelden (verantwortlich)