

Bewegungstherapie

Bewegungsmangel ist für den menschlichen Körper Stress. Die Bewegungstherapie umfasst alle aktiven und passiven Möglichkeiten die dazu dienen, Bewegung als Therapie einzusetzen. Ziel ist die Entwicklung oder Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften, wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination sowie Schmerzlinderung. „Wenn es gelingt das im Menschen ursprünglich vorhandene Bedürfnis nach Bewegung wieder zu wecken, dann ist die Ursache der Hälfte aller chronischen Erkrankungen behoben“ (Senn 1995). Die Bewegungstherapie umfasst u.a. Sporttherapie, Heil- und Krankengymnastik, incl. Koordinationsübungen, Gelenkfunktionstraining, statische Haltefunktionsübungen, Gleichgewichtstraining, Rhythmusgefühlstraining, Muskelaufbautraining, Muskelfunktionsübungen, Dehnungsübungen, Atemtherapie, Terrainkuren und Bewegungsbäder.

Ernährungstherapie

Fehlernährung ist für den menschlichen Körper Stress und häufig Krankheitsursache für zahlreiche Zivilisationserkrankungen. Ernährungstherapie richtet sich sowohl auf die Genesung als auch auf die Gesunderhaltung des Organismus mit natürlichen Lebensmitteln in einer vollwertigen Grunddiät. Nahrung soll von hoher Qualität mit höchstmöglicher Dichte an naturgegebenen Inhaltsstoffen pro Energieeinheit sein. Dazu werden weitgehend naturbelassene, gering verarbeitete und frische Lebensmittel verwendet. Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen, z.B. Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärker, bestrahlte oder genmanipulierte Produkte werden abgelehnt. Heilfasten, Trinkkuren oder vegetabile Vollkost werden typischerweise vorangestellt oder zwischengeschaltet.

Phytotherapie (Heilpflanzentherapie)

Die Phytotherapie ist eine der ältesten und am weit verbreitetsten Therapieform zur Behandlung und zur Vorbeugung von Erkrankungen sowie Befindlichkeitsstörungen. Zur Anwendung kommen Heilpflanzen oder deren Teile in einfachen galenischen Zubereitungen, die das natürliche Vielstoffgemisch der Pflanze enthalten. Arzneimittel, die in der Phytotherapie eingesetzt werden heißen Phytopharmaka. Isolierte Wirkstoffe aus Pflanzen oder deren synthetische Präparate gelten nicht als Phytopharmaka. Auch pflanzliche Arzneimittel, welche in der homöopathischen oder anthroposophischen Therapie eingesetzt werden, sind ebenfalls keine Phytopharmaka. Phytopharmaka müssen die Anforderungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit erfüllen. Sie haben überwiegend eine große therapeutische Breite, sind nebenwirkungsärmer als Synthetika, aber nicht grundsätzlich nebenwirkungsfrei. Zu ihnen zählen Einzel- und Kombinationspräparate. Die Phytotherapie ist nicht alternative, sondern Teil der heutigen naturwissenschaftlich orientierten Medizin. Sie schließt therapeutische Lücken bei der Behandlung und Vorbeugung akuter und chronischer Erkrankungen. (Kuratorium der Gesellschaft für Phytotherapie e.V.)

Hydrotherapie (Wassertherapie)

Im 19. Jahrhundert wurde die Wasserheilkunde durch Sebastian Kneipp populär. Der Wörthshofener Pfarrer ist der Urheber des nach ihm benannten Therapiekonzeptes. Über 100 Anwendungen wurden von ihm beschrieben, sind wissenschaftlich fundiert und haben einen festen Platz in der naturheilkundlichen Behandlung eingenommen. Ziel der Hydrotherapie ist es, das körperliche und geistig-seelische Gleichgewicht wieder herzustellen oder zu festigen, um damit die gesamte Regulationsfähigkeit, die Selbstheilung und die Abwehrkraft zu stärken. Das Wasser dient dabei als Vermittler von Temperatur-, mechanischen, chemischen oder elektrischen Reizen, die in unterschiedlichen Reizstärken, individuell angepasst und schematisch dosiert werden. Für die Reizstärke gilt die Arndt-Schultz-Regel:

Kleine Reize entfachen die Lebensfunktion, mittlere Reize kräftigen den Organismus und übergroße Reize schaden demselben. Diese Reiztherapie induziert eine Kaskade von Gegenreaktionen und wird häufig auch als „Stoß ins System“ bezeichnet. In der Folge kommt es nach Hoff zu einer vegetativen Gesamtschaltung. Deshalb eignet sich die Hydrotherapie hervorragend zur Behandlung von vegetativen oder funktionellen Störungen für die oft ein organisches Korrelat nicht gefunden werden kann und ist damit konventionellen Therapieformen überlegen.

Ordnungstherapie

Der Begriff Ordnungstherapie steht für eine ganzheitliche Betrachtungs- und Denkweise. Es geht darum, den ganzen Menschen einzuschätzen und diesbezüglich diagnostische und therapeutische Maßnahmen zu steuern. Gleichberechtigt nebeneinander kommen schulmedizinische und naturmedizinische Verfahren zum Einsatz, z.B. wenn es um die zeitgerechte Gabe von Arzneimittel oder Naturheilverfahren geht.

Auch psychotherapeutische Betrachtungen nehmen einen sehr wesentlichen Stellenwert ein. Ziel der Ordnungstherapie ist die Wiederherstellung des menschlichen Lebensrhythmus mit ausreichenden geistigen und körperlichen Regenerationspausen und die Förderung des Verständnisses der Begriffe Krankheit und Gesundheit. Der Patient wird aktiv in die Therapie einbezogen unter besonderer Beachtung, dass diese für den Patienten logisch und nachvollziehbar ist. Nur so kann eine gute Zusammenarbeit von Arzt und Patient erfolgen. Der Weg der Ordnungstherapie ist das Offenlegen der Ursachen von Erkrankungen und deren Signalcharakter etwas zu ändern um damit den Patienten wieder zu gesunden Menschenverstand zurückzuführen.