

# Therapieformen der TEN, mit denen ich arbeite

## Lebensweise

**Ernährung, Trinken, Schlaf, Bewegung und das psychosoziale Umfeld** sind die fünf Säulen des gesunden „Lebenshauses“ und das **Fundament für ein gesundes Leben**. Sie geben Halt und Struktur im täglichen Leben. Zusammen mit einer **ausgewogenen „Work-Life-Balance“** beeinflusst der Lebensstil unsere Gesundheit auf positive Weise und erzeugt einen Schutz vor Krankheit. Wir spüren, dass das Leben im Fluss ist und unsere körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse befriedigt werden. Sobald dieser Fluss aber blockiert ist, signalisiert der Körper, meist an der schwächsten Stelle, eine „Fehlermeldung“ in Form diverser Symptome. Dieses Frühwarnsystem gilt es zu erkennen und ernst zu nehmen, damit die gesundheitsschädigenden Aspekte unseres Handelns und Denkens in eine andere Richtung geführt werden können.

*„Wenn man schlafen geht, soll man die Sorgen in die Schuhe stecken“*  
aus Schweden

## Ernährungsberatung

Eine Ernährung, die für alle Menschen gleichermaßen richtig ist, gibt es in der TEN nicht. Jeder Mensch braucht aufgrund seiner konstitutionellen und aktuellen gesundheitlichen Situation andere Nahrungsmittel und Zubereitungsarten.

Ausschlaggebend für die Fähigkeit der Verarbeitung der Nahrung ist der Zustand des Verdauungssystems, damit Aufnahme, Verarbeitung, Selektion, Transport und Ausscheidung gewährleistet ist.

Eine auf den Organismus abgestimmte Ernährung beugt Magen-Darm-Erkrankungen, Allergien, Pilzkrankungen, Übergewicht, Müdigkeit, Diabetes, psychischen Veränderungen und vielem anderem vor.

Mit Hilfe der TEN-typischen Diagnoseverfahren wird einerseits die Konstitution bestimmt, andererseits gesundheitliche Probleme erfasst. Somit kann die Ernährung individuell abgestimmt werden.

## Arzneimittel

### Phytotherapie

Die wohl älteste Heilkunst ist die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie).

Die Pflanzen wandeln die Energie der Sonne und die Mineralstoffe der Erde um und machen sie für uns verfügbar. Alle Pflanzenextrakte sind Vielstoffgemische und die einzelnen Wirkungen ergänzen sich gegenseitig. Dies ist ein wichtiger Vorteil von Heilpflanzenpräparaten gegenüber chemisch-synthetisierten Monopräparaten.

Beispiele von Anwendungen sind: Die klassische Heilpflanzentherapie (Tees, Tinkturen, Frischpflanzensäfte, Wickel und Auflagen), Aromatherapie mit ihren ätherischen und fetten Ölen und den Hydrolaten, Spagyrik, Gemmotherapie, Bachblüten.

### Biochemie nach Dr. Schüssler

Die insgesamt 27 Salze sind Mineralien in homöopathischer Verdünnung und bieten eine wertvolle Unterstützung in der Therapie. Sie optimieren die Gewebefunktionen und den Stoffwechsel, das heißt, dass

nicht die Krankheitssymptome bekämpft werden, sondern den die Beschwerden verursachenden Mangel behoben wird. Ein Mangel eines Salzes kann zusätzlich durch die Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler diagnostiziert werden.

### **Mikronährstofftherapie / Orthomolekulare Therapie**

Mikronährstoffe (Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, Fett- und Aminosäuren) sind körpereigene Substanzen und stellen eine wichtige Grundlage für einen gut funktionierenden und gesunden Stoffwechsel dar.

Nährstoff-Dysbalancen und verminderte Körperreserven schwächen das Immunsystem, erhöhen den oxidativen Stress und beschleunigen degenerative Prozesse.

### **Biologische Regulationsmedizin, Isopathika**

Isopathische Arzneien werden aus homöopathisch aufbereiteten Mikroorganismen hergestellt und nach dem Gleichheitsgesetz („Gleiches mit Gleichem behandeln“) eingesetzt. Die isopathischen Heilmittel sind somit nicht gegen die Krankheit bzw. deren Symptome gerichtet, sondern unterstützen den Körper in seiner Regulationsfähigkeit.

### **Mikrobiologische Therapie**

Durch schädigende Umwelteinflüsse, Fehlernährung, negativen Stress und Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika, Abführmittel oder Cortison sind Darmschleimhaut und Darmflora des Menschen in vielen Fällen nicht mehr in der Lage, ihre wichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Als Folge kann es zu Magen-Darm-Beschwerden, Allergien, chronischen Infekten und Entzündungen, Kopfschmerzen, Hauterkrankungen und anderem kommen.

Mit der Mikrobiologischen Therapie werden die Darmflora, die Darmschleimhaut und ihre immunologisch aktiven Komponenten derart beeinflusst und gestärkt, dass der Darm und das Immunsystem ihre Aufgaben wieder besser ausüben können.

In der Therapie werden physiologische Bakterienstämme verabreicht, die keine Krankheitserregenden Eigenschaften besitzen. Werden mikrobielle Medikamente eingenommen, so kommt es im Körper zu einer Normalisierung der natürlichen Abwehrkräfte und einer Verbesserung der Stoffwechselfunktionen.

## **Entgiftung**

Unser Körper hat bei der Stoffwechselarbeit auch mit Schadstoffen zu tun. Kann sich der Körper von diesen Schadstoffen nicht mehr befreien, lagert er sie im Gewebe ein, was zur so genannten „Verschlackung“ führt. Man vermutet heute, dass viele unserer Zivilisationserkrankungen im Zusammenhang stehen mit einer Überforderung unseres Entgiftungssystems und mit ungünstigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Regelmässige Ausleitung und Entgiftung entlastet den Körper und gehört zur Krankheitsbehandlung und zur Gesundheitsvorsorge.

In der TEN hat die Entgiftung traditionellerweise einen wichtigen Stellenwert, dabei werden Ab- und Ausleitungsverfahren eingesetzt.

## **Reflexzonen**

Unter einer Reflexzone versteht man einen Bereich des Körpers, der mit einem anderen Organbereich in korrespondierender, funktioneller Verbindung steht. Via Reflexzonen kann die Regulation der Körperfunktionen angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Durchblutung wird gesteigert,

der Lymphfluss angeregt, das Muskel- und Bindegewebe stimuliert, die Stoffwechselschlacken abtransportiert. Bioaktive Stoffe wie Enzyme, Hormone, Neurotransmitter werden beeinflusst und reguliert.

Typische Reflexzonen Therapien sind zum Beispiel:

Schröpfen, klassische Massage, Aromamassage, Triggerpunktmassage, Baunscheidtverfahren, Fussreflexzonenmassage, Ohrreflexzonen Therapie, Wickel und Auflagen, Kneippverfahren