

# Alex Inderkum dipl. Naturarzt



## Informationen

Telefon: 079 222 67 04

E-mail: alex@lifecenter.ch

Internet: www.lifecenter.ch

Termine: auf Voranmeldung

(mögliche Terminzeiten

Mo bis Fr 8 bis 20 Uhr,

Sa 9 bis 16 Uhr)



Die unten aufgeführten Therapieformen werden von den **Krankenkassen** mit Zusatzversicherung für alternative Heilmethoden **anerkannt**.

## Massagepraktiken (klassische Massage, Fussreflex, Shiatsu)

Auf der Basis der klassischen Massage, Fussreflex und Shiatsu arbeite ich auf drei Ebenen. **In einer Behandlung benutze ich oft alle Methoden in Kombination, um auf diese Weise eine ganzheitliche Massagepraktik durchzuführen.**

– **muskuläre Verspannungen** werden mit der klassischen Massage gelöst. Dies führt zu einer Lockerung des Gewebes, verbesserter Durchblutung und einer Entkrampfung der Muskulatur sowie zu besserem Abtransport von Stoffwechschlacken.

– durch die Fussreflextherapie lassen sich **systemische Krankheiten und innere Organe therapieren**. Sie ist ein Heilverfahren, bei dem durch die Reizung von Nervenendpunkten am Fuss eine Wirkung in Form von Entspannung, Schmerzlinderung und Krankheitsbehandlung auf den Gesamtorganismus erzielt wird.

– **Shiatsu orientiert sich an den Lehren der Chinesischen Medizin** und an den 14 Meridianen, welche alle unsere **Körperfunktionen steuern**. Ich diagnostiziere durch Berührung und gleiche das vorhandene Ungleichgewicht mit Shiatsu-Techniken aus. Dabei arbeite ich mit meinen Händen, Ellenbogen und Knien auf den Meridianen, Punkten und Reflexzonen des Patienten.

## Blutegel

Der Blutegel wird schon seit Jahrtausenden zur Behandlung verwendet. Der Blutverlust durch Saugen des Tieres (ca. 10 ml) und die Nachblutung (ca. 20 – 40 ml) führen durch mehrere Blutegelwirkstoffen, die der Egel während des Saugens in die Wunde sezerniert, zu einer anschliessenden Gefässverengung, Entzündungshemmung so wie Wasser- und Lymphentstauung. Dies erlaubt die **Therapie von Krampfadern, Besenreisern, Ödemen, Gelenkentzündungen, Arthrose, Rheuma und offenen Beinen**.

## Bachblüten

Die Bachblütentherapie ist eine Methode, bei der es durch die Einnahme von Blütenauszügen zu einer Veränderung von Denkmustern und Gefühlsempfindungen kommt und somit eine Wirkung auf Psyche erzielt wird. Sie eignet sich hervorragend zur **Unterstützung und Therapie jeglicher seelischer Probleme**.

## Ernährungsberatung

Körperliche Symptome lassen sich durch eine ernährungspathologische Beratung gezielt behandeln. Betrachtung der eigenen Ernährung und **Erstellung von Ernährungsplänen bilden die Basis, Krankheiten zu therapieren**.

## Phytotherapie

Unter Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde versteht man die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen. Die Phytotherapie ist wohl **die älteste Therapieform** überhaupt. Es ist anzunehmen, dass die gesamte Medizin aus der Pflanzenheilkunde hervorgegangen ist. **Da jeder Mensch ein Individuum darstellt, erstelle ich für jeden Patienten eine exakt auf ihn abgestimmte Rezeptur, welche nach genauer Anamnese zusammengestellt wird.**

## Ausleitende Verfahren (Schröpfen, Baunscheidt)

Mit der Schröpftherapie lassen sich über Hautareale innere Organe beeinflussen. Sie wird angewandt als ausleitendes Verfahren zur Entlastung oder Anregung des Organismus. Dazu werden Glasgefässe benutzt, welche unter Vakuum an die Haut angebracht werden.

Unter der Baunscheidt-Therapie versteht man die Reizung eines Hautbezirks mit Hilfe eines Stichlers (Lebenswecker) und einem in die Stichporen eingeriebenen Öls. Das Öl erzeugt einen mehr oder weniger starken Ausschlag, der sich über die ganze, gestichelte Fläche erstreckt. Bei beiden Verfahren werden auf direktem Weg **akute und chronische Nerven-, Muskel-, Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen therapiert (z.B. Rheuma, Gicht, Arthrose)**. Über die Reflexzonen werden **träge Organe indirekt gestärkt** und via dem Nervensystem kann **Einfluss auf das hormonelle Geschehen** genommen und zusätzlich die **Abwehrkräfte aktiviert** werden.



## Esalen®-Massage

Die Esalen®-Massage, eine Ganzkörpermassage, besteht aus einer Kombination von langen Streichungen und passiven Gelenkbewegungen, vertiefter Atmung, sanftem Wiegen und Dehnen und gezielter Strukturarbeit an den Muskeln und am Bindegewebe. Dadurch ist sie ganzheitlich und fördert die Integration von Körper, Seele und Geist.

Die Esalen®-Massage eignet sich als präventive Behandlung oder als begleitende Therapie. Sie wirkt tief entspannend und aufbauend auf den ganzen Körperhaushalt. Sie hilft physische und emotionale Blockaden aufzulösen. Sie mobilisiert die Selbstheilungskräfte und regt Blutzirkulation, Stoffwechsel, Lymph- und Immunsystem an.

## Wirbel-Therapie nach Dorn

Diese Wirbel-Therapie ist von Dieter Dorn entwickelt worden und bewirkt die Korrektur von verschobenen Wirbeln und Gelenken. Alle Gelenke werden durch sanften Druck und unter aktiver Mithilfe des Patienten in ihre ursprüngliche Lage gebracht.

## Mobilisation der Wirbelsäule nach Breuss

Verspannungen der Rückenmuskulatur führen oft zu Schmerzen im Kreuz-, Lenden- oder Brustwirbelbereich. Durch Muskeldehnung und Aktivierung des körpereigenen Magnetismus können die Verspannungen gelöst werden.

## Medizinischer Biomagnetismus nach Dr. Goiz

Der medizinische Biomagnetismus basiert auf der Erkenntnis, dass verschiedenste Erreger Säure-Basen-Haushalt von zwei Organen oder zwei bestimmten Körperstellen gleichzeitig verändern. Durch das gezielte Anlegen von Magneten beider Polaritäten kann das natürliche Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Der Organismus erlangt damit seine Regulationsfähigkeit wieder.

**Gerne erstelle ich  
Gutscheine für ein  
wohltuendes Geschenk**

## Informationen

Telefon: 041 870 90 38  
Internet: [www.vianaturalis.ch](http://www.vianaturalis.ch)  
Termine: auf Voranmeldung  
Die Esalen®-Massage wird von diversen Krankenkassen anerkannt.