

Viele Therapien sind nicht nur bei Beschwerden einsetzbar, sondern auch präventiv

# Start ins neue Jahr mit Sanfter Physiotherapie

Von Jacqueline Falkenrath

Seit über 29 Jahren arbeite ich in meinem Beruf als Physiotherapeutin und bin immer wieder begeistert, wieviel Gutes damit zu tun ist. Die physiotherapeutischen Techniken Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, PNF, Craniosacrale Techniken, Massagen, Bindegewebsmassage, Faszien-Dehnung sind nicht nur bei akuten und chronischen Beschwerden einsetzbar, sondern auch präventiv.

## Immunstimulation und Entschlackung durch Manuelle Lymphdrainage

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) eignet sich hervorragend als Immunstimulation bei Erkältungskrankheiten. Sie wurde von dem Arzt Dr. Astonk (Essen / Deutschland) und Kollegen entwickelt, um die Immunität seiner



Jacqueline Falkenrath bietet neben Sanfter Physiotherapie auch Sanfte Chiropraktik und strukturelle Osteopathie.  
*Foto: Barbara von Wirth*

Patienten zu stärken bei anstehenden Grippe-Wellen. Zudem wirkt die MLD entschlackend im Bindegewebe und schafft damit Platz für den Stoffwechsel, zur Ver- und Entsorgung des Körpers im Be-

reich des Bindegewebes. Vor der Entschlackung hat sich die Faszien-Dehnung als optimale Vorbereitung des Gewebes erwiesen, da hierbei die gallertartige, heißt feste Substanz im Bindegewebe mobilisiert

wird. Mit MLD werden die Schlacken dann leichter abtransportiert.

Manuelle Lymphdrainage, Massagen sowie auch die Behandlung mit Craniosacralen Techniken fördern eine Tiefenentspannung (Vagolyse), die Unruhe, Nervosität und Anspannung entgegen wirkt. Eine gute Möglichkeit sich eine Entspannung zu gönnen, bevor körperliche oder seelische Symptome akut werden.

Mit den Techniken aus der PNF, werden physiologische Bewegungsmuster und Bewegungsabläufe des Körpers geübt. Es können Übungen gelernt werden, die Kraft, Kondition und vor allem Koordination fördern. Eine gedankliche Zentrierung bei den Übungen bringt zudem eine Konzentration und Entspannung mit sich. Hierbei geht um ein Übungsprogramm, das man dann auch selber zu Hause ausführen kann.