

Wellness-Wochen für Sylter: Auftanken nach der Saison

Wirbelsäulentherapie & Massage – Dorn-Breuß für die Entspannung

Wenningstedt/has – Die Wenningstedter Naturheilpraxis Birgit Birgit Mennekes bietet zwischen dem 15. und 22. Dezember „Wellness-Wochen für Sylter: Auftanken nach der Saison“. Wer sich körperlich und seelisch entspannen möchte, ist bei der erfahrenen Heilpraktikerin in besten Händen.

„Die ayurvedische Medizin und die traditionelle chinesische Medizin (TCM) gehen davon aus, dass jede Zelle und somit der gesamte menschliche Körper sich erst wieder regenerieren und gesunden können, wenn der krank machende Faktor erkannt und behoben ist. – Hier setzt die Methodik an.

Die bewährte Kombination der Dorn-Breuß-Methoden beseitigt diese krankmachenden Faktoren. Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken werden behoben. Was durch diese Fehlstellungen blockiert war, wird wieder ins Fließen gebracht.

Um dauerhaft gesund zu bleiben, ist es aber auch wichtig, die Ursache z.B. der Fehlstellung zu finden und der Prävention mehr Platz einzuräumen.

Häufigste Ursachen:

- eine nicht optimale Ernährung
- belastete Wohnräume (Elektrosmog o.Ä.) – hier vor allem der Schlafplatz und Stress –
- der normale „Arbeitswahn“ oder der oft nicht erkannte emotionale



Stress. Alle diese – und weitere – Faktoren finden sich in der Wirbelsäule wieder. Und für all diese Faktoren werden Lösungen angeboten bzw. erarbeitet.

Ca. 75% unserer Mitmenschen haben einen Beckenschiefstand aufgrund eines scheinbaren Beinlängenunterschieds, der seine Ursache in den meisten Fällen in Gelenkfehlstellungen der Beine hat. Durch Überdehnung (Sport, falsche Bewegungsgewohnheiten, Sitzweisen, etc.) oder Erschlaffung der Bänder, deren Aufgabe es ist, die Gelenke zusammenzuhalten, kommt es häufig im Laufe des Lebens zu diesen Fehlstellungen.

Die Differenz beträgt durchschnittlich 1-3 cm. Zunächst unbemerkt, kommt es jedoch bei anhaltendem Beinlängenunterschied zu Beschwerden im Stützapparat, da die Statik nicht mehr stimmt und das Becken sich verschoben hat.

Rückenbeschwerden vom Kreuzbein bis zum Schultergürtel und der Halswirbelsäule sind die Folgen dieses Ungleichgewichts.

Hier nun setzt die Dorn-Methode an, um zunächst mit den typisch Dornschen Handgriffen diese Gelenkfehlstellungen zu korrigieren. Sind anschließend beide Beine wieder gleich lang, kann das verschobene Becken seine ursprüngliche Position einnehmen und die, über das Kreuzbein verbundene Wirbelsäule zu ihrer ursprünglichen Form zurückkehren.

Eine entsprechende Schulung von Übungen hilft anschließend, die Gelenkfehlstellungen allein zu Hause zu korrigieren und auszugleichen, um Rückfälle zu vermeiden.

Naturheilpraxis Birgit Mennekes, Kampener Weg 2a, Wenningstedt, © 449881, www.naturheilpraxissylt.de