

## Shiatsu

Was ist das?

Shiatsu bedeutet „Fingerdruck“ und ist eine Art Akupressurmassage entlang der Leitbahnen.

Durch die zusätzlichen „Dehnelemente“ stellt diese Behandlungsmethode eine Brücke zwischen der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre und der modernen, westlichen Physiotherapie dar.

Ziel von Shiatsu ist es, einen Energieausgleich zu bewirken, der das körperliche Wohlbefinden fördert und den Geist zur Ruhe kommen lässt. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und das hohe Maß an Regeneration und Entspannung wird besonders auch im emotionalen und seelischen Bereich erlebt.

Shiatsu ist eine Ganzkörperbehandlung, die traditionell auf einer Matte am Boden praktiziert wird. Dabei sollte bequeme Kleidung getragen werden.



Schulstrasse 2  
91054 Erlangen  
Telefon: 09131/605571  
Mobil: 0179/7937443  
DanielaKrabec@web.de  
www.heilpraktikerin-krabec.de

Termine nach Vereinbarung



清風竹影  
安來年  
永若



长寿 Daniela Krabec  
Heilpraktikerin

Traditionelle Chinesische Medizin

- Akupunktur
- Gender TCM
- Kräutertherapie
- Ernährung
- Shiatsu

## Traditionelle Chinesische Medizin - TCM

Die TCM ist ein komplettes, in sich abgeschlossenes Medizinsystem, welches seit Jahrtausenden praktiziert und ständig weiterentwickelt wird. Ein Vergleich mit unserer westlichen Schulmedizin ist nicht möglich und auch nicht sinnvoll, da schon der gedankliche Ansatz ein ganz anderer ist.

Auch wenn bei uns die Akupunktur die wohl bekannteste Therapieform ist (u. a. bei der Behandlung von Schmerzen), gehören zur TCM neben der Akupunktur auch die Arzneimittelgabe und die Moxibustion.

Neben der reinen Schmerzbehandlung können auch chronische Prozesse, sogenannte psychosomatische, stressbedingte Krankheiten, Menstruations- und Klimakteriumsbeschwerden, Unfruchtbarkeit beider Geschlechter etc. erfolgreich behandelt werden.

Eine erfolgreiche Therapie im Rahmen der TCM setzt aber eine korrekte Diagnose nach den Kriterien dieses Medizinsystems voraus.

In der Prävention haben die verschiedenen Atem- und Gymnastikübungen wie Qi Gong und Tai Chi, aber auch Massagen und vor allem die chinesische Ernährungslehre einen wichtigen Stellenwert.



## Gender - TCM

Was ist Gender - TCM?

Gender – TCM berücksichtigt die geschlechtsspezifischen Unterschiede in Prävention, Diagnostik und Therapie im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

### Frau – sein

Die eigene Weiblichkeit leben und erleben, die grosse potentielle Kraft, die in jeder Frau steckt, zu wecken und zum Ausdruck zu bringen - das ist unser Ziel!

Die chinesische Medizin mit ihrer energetischen Sichtweise zielt in der Therapie immer auf eine Harmonisierung des „gesamten Systems“. So können die häufigsten Beschwerden wie z.B. Menstruationsbeschwerden jeder Art, Fruchtbarkeitsstörungen, Wechseljahrsbeschwerden und psychisch – emotionale Störungen, wie depressive Verstimmungen und Ängste oft erfolgreich behandelt werden.

### Mann - sein

Vitalität und Zeugungskraft waren und sind seit jeher in allen Kulturen dieser Welt ein immer aktuelles Thema und haben besonders in der chinesischen Medizin eine jahrtausende alte Tradition.

Der moderne Mann von heute hat, was das Thema Sexualität und Potenz angeht, die gleichen Wünsche, Ängste und Bedürfnisse wie seine Vorfahren, aber sein Leben ist heute völlig anders. Die privaten und beruflichen Herausforderungen haben sich verändert und so müssen sich auch die Behandlungsmethoden unserer Zeit anpassen.

Hier beginnt meine Arbeit. Altes Wissen wird der jeweiligen, individuellen Konstitution und Situation des Mannes angepasst. Nach einem ausführlichen Erstgespräch (Erstanamnese), sowie der Puls- und Zungendiagnose erstelle ich einen individuellen Behandlungsplan und eine individuelle, nur auf den einzelnen Mann abgestimmte Kräuterrezeptur zusammen.

## Wie funktioniert Akupunktur?

Überall im Körper fließt und zirkuliert Energie, das sogenannte Qi, aber in konzentrierter Form fließt dieses Qi in einem energetischen Fließsystem, den sogenannten Leitbahnen bzw. Meridianen.

Sinn und Zweck der Akupunktur ist es, diese Energie zu erreichen. Daher liegen alle Akupunkturpunkte an den Stellen der Leitbahnen, wo diese an der Oberfläche verlaufen. Nur so ist ein Zugriff und eine Beeinflussung des Qi möglich.

Jede Manipulation an diesem Energiesystem beeinflusst alle Ebenen unseres Seins (Körper-Geist-Seele). So werden Sie im Laufe einer Behandlung mit Akupunktur und / oder einer Therapie mit chinesischen Arzneimitteln eine Veränderung in allen Bereichen feststellen.

Mein Wunsch und mein Ziel ist es, Sie bei diesen Veränderungen, oder besser gesagt, bei diesen Prozessen, zu begleiten und zu unterstützen.

