

## Praxis Theramedica

Heike Eikemeier  
Heilpraktikerin  
Physiotherapeutin



## Newsletter März 2021

**Willkommen im Frühling, liebe(-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }},**

die Natur erwacht aus dem Winterschlaf, Pflanzen und Tiere werden aktiv, Zugvögel kehren zu uns zurück. Die Tage werden länger. Schneeglöckchen, Krokusse und Narzissen grüßen die wärmenden Sonnenstrahlen.

Milde Temperaturen und mehr Sonnenlicht wirken sich auch auf den Menschen merklich aus. Sonnenlicht führt zu einer vermehrten Ausschüttung von Serotonin, einem Neurotransmitter und Hormon in unserem Gehirn bzw. Körper. Serotonin ruft in uns ein Gefühl des Wohlbefindens hervor.

Doch der Frühling bringt nicht nur positive Seiten mit sich. Mit dem Frühling beginnt auch die Zeit der Allergiker. Erle, Ulme, Esche, Pappel, Weide, Birke setzen bereits in den Frühlingsmonaten Pollen frei und können allergische Reaktionen verursachen.

Dachten Sie schon an den Frühjahrs-Hausputz? Wie wäre es denn mit Frühjahrsputz für unseren Körper? Entgiftung und Ausleitung ist gerade im Frühjahr besonders intensiv und effektiv. Wie genau das funktioniert lesen Sie in meinen Themen heute:

- [Wie kann ich mit Entgiftung und Ausleitung den Organismus unterstützen?](#)
- [Therapieverfahren erklärt: Was ist Manuelle Lymphdrainage?](#)
- [Zeitumstellung im März: Kann ich die Organuhr umstellen?](#)
- [Immanuel-Krankenhaus Berlin - Studien zu Naturheilverfahren](#)
- [CORONA-Antigen Schnelltest in der Praxis Theramedica](#)
- [Meine Lieblings-Workout-Übung im März](#)

## Entgiftung und Ausleitung - Frühjahrsputz für den Körper



Die dunklen Jahreszeiten Herbst und Winter liegen hinter uns. Der Frühling hat begonnen. Es grünt und blüht in Wald und Flur. Was im Kreislauf der Natur so selbstverständlich erscheint, können auch wir für unsere Gesundheit nutzen. Unser Organismus ist im Frühjahr auf Reinigung und Erneuerung eingestellt.

Deshalb ist es ganz selbstverständlich, dass es gerade jetzt die Fastenzeit gibt. Heilfasten, Entschlacken, Entgiften sind jetzt besonders effektiv.

Der Sinn des Fastens ist die Entlastung des Organismus. Viele Wege sind möglich unserem Körper Gutes zu tun: Nahrungsverzicht, Verzicht auf Alkohol oder Zucker, Fernsehen oder Handy etc. Gründe für eine Fastenkur sind vielfältig und oft sehr persönlich. Möchten Sie Gewicht reduzieren? Einfach zu Ihrem seelischen Gleichgewicht zurückfinden? Möchten Sie gesundheitliche Beschwerden lindern oder beseitigen?

**Fasten - Entschlacken, das heißt Stoffwechselforgänge anregen und Abfallprodukte intensiver aus dem Körper auszuleiten.** Das körperliche Gleichgewicht wieder zu finden und dem Organismus eine Erholungskur zu gönnen.

Ausleitungsvorgänge im Organismus gibt es an jedem Tag - auch ohne aktives Zutun - über die Atmung, wenn wir Kohlendioxyd ausatmen, über Ausscheiden von Stuhl und Urin, über Schwitzen der Haut etc. Unser wichtigstes Entgiftungsorgan ist die Leber. Sie filtert Medikamente, Giftstoffe, Alkohol aus dem Blut.

### Was können Sie tun, um zusätzlich die Entgiftung und Ausleitung anzuregen?

- **Trinken** - Sie wissen mein Lieblingsthema - trinken Sie Obst- und vor allem Gemüsesäfte, Tees, Wasser, dünne Gemüsebrühe. Mindestens die „normale“ tägliche Trinkmenge (ca. 30ml pro kg Körpergewicht) - für Ausleitungen über die Niere deutlich mehr.
- **Darmreinigung** - trinken Sie zum Beispiel morgens ein Glas warmes Wasser mit einem Teelöffel Glaubersalz. Danach ein weiteres Glas Wasser ohne Zusatz. So sollte es zu einer intensiveren Darmentleerung kommen.
- **Leberwickel**, um die Arbeit der Leber zu unterstützen.
- Basen-Bäder, **Bürstenmassagen** etc. für die Entgiftung über die Haut.
- **Atemübungen**, Sport und Bewegung im Freien für die Ausleitung über die Lunge.
- **Digitale Entgiftung**: schaffen Sie sich Freiraum ohne Handy, TV und PC - wenigstens 2 Stunden täglich!



Wünschen Sie therapeutische Unterstützung, so eignen sich beispielsweise Schröpfen, pflanzliche Nahrungsergänzungen, homöopathische Entgiftungskuren oder Blutegeltherapie zur Entgiftung des Organismus.

Ein effektives Therapieverfahren zur Anregung der Stoffwechselfähigkeit, zur natürlichen Entgiftung unseres Körpers, ist die **Manuelle Lymphdrainage**. Lesen Sie im folgenden Beitrag mehr dazu.

## Therapieverfahren - Manuelle Lymphdrainage



Im menschlichen Körper gibt es neben dem Blutkreislauf ein weiteres, sehr wichtiges Gefäßsystem, das Lymphsystem. Es durchzieht den gesamten Körper und verläuft meist parallel zu den großen Blutgefäßen. Die Manuelle Lymphdrainage ist eine Form der Entstauungstherapie. Es handelt sich um eine therapeutische Massagetechnik. Mit speziellen Handgriffen ist es möglich den Lymphabfluss zu aktivieren und das Gewebe zu entstauen ohne die Durchblutung im Gebiet zu erhöhen.

Im Gewebe eingelagertes Wasser, Schlacken und Stoffwechselabbauprodukte können besser abtransportiert werden. So können sich Ödeme zurückbilden, das manchmal verhärtete (fibrotische) Bindegewebe wird gelockert und dadurch weicher.

Die Stoffe, die über das Lymphsystem aus dem Körper ausgeschieden werden müssen nennt man „lymphpflichtige Last“.

Es sind vor allem Substanzen wie Wasser, Eiweiße, Nahrungsfette, Zellen und Zelltrümmer, aber auch Krankheitserreger wie Bakterien und Viren, Medikamente und Gifte. Funktioniert dieser natürliche Abtransport nicht richtig und es kommt zum Stau im Gewebe, dann entstehen Ödeme - sichtbare und tastbare Schwellungen.



**Patientenaufklärung – Manuelle Lymphdrainage**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Es ist ein natürliches Element für Sie zu wissen, dass Blut und Lymphe im gesamten Körper und verläuft meist parallel zu den großen Blutgefäßen. Das Lymphsystem ist ein sehr geschlossenes System.

Unser Lymphsystem wird aus feinen Kapillären, Sammelröhren, großen Lymphgefäßen und Lymphknoten gebildet. Die Funktion des Systems besteht darin, überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe zu transportieren. Die Lymphe transportiert die Nährstoffaufnahme der Zellen zu allen Zellen des Körpers sowie Wasser. Darüber hinaus transportiert sie Abfallstoffe. Das Lymphsystem transportiert aber auch Krankheitserreger, die über die Kapillaren in die Zellzwischenräume gelangen und vom Körper über andere Wege nicht abgeführt werden können. Nur wenn das Lymphsystem die Abfallstoffe abtransportiert, können die Lymphknoten und Filter, Giftstoffe und Krankheitserreger werden aus der Lymphgefäßigkeit herausgeführt. Außerdem werden im Lymphknoten die weißen Blutkörperchen gebildet.

Zur Stärkung Ihrer Gesundheit:

und zur Unterstützung der körperlichen Heilung ist eine Therapie mit Manueller Lymphdrainage nötig. Bei der Beginn dieser Therapie möchte ich Sie über die Anzeigensymptome, typischen Reaktionen sowie mögliche Folgen informieren. Dieser Kundentag richtet sich an Personen, die sich dafür auf.

**1. Was ist Manuelle Lymphdrainage?**

Manuelle Lymphdrainage ist eine Form der Entspannungstherapie. Es handelt sich um eine therapeutische Massageform. Mit speziellen Massagegeräten ist es möglich, das Lymphgefäß zu dehnen und die Gewebe zu entspannen, um die Durchblutung zu erhöhen. In Kombination mit anderen Methoden der Schulmedizin und komplementären Verfahren können diese Massagen sehr wirksam sein. In Kombination mit Übungen, die einen erhöhten Blutdruck senken, können diese Massagen auch bei Bluthochdruck eingesetzt werden. In Kombination mit einer herkömmlichen Massage erfolgt die Lymphdrainage mit weichen, langkarierten Ölen.

**2. Was passiert bei Manuelle Lymphdrainage?**

Die Wirkung der Lymphdrainage wird durch Kompression der gelben Muskulatur in den Lymphgefäßen verstärkt. Technische Aspekte in der Lymphdrainage sind die Zurückführung von Gewebe. Dieses

Die Manuelle Lymphdrainage kann bei vielen Erkrankungen und Beschwerden lindern eingesetzt werden:

- bei jeder Art von **Schmerz** wie beispielsweise Kopfschmerz, Migräne, Morbus Sudeck, Karpaltunnelsyndrom
- bei **Lymph- oder Lipödem**
- bei frischen **Verletzungen, Hämatomen und Narben**
- bei **Milchstau** während der Stillzeit etc.

Sie wirkt in erster Linie entstauend und stoffwechsel-entlastend, beruhigend, schmerzlindernd und immunologisch.

Manuelle Lymphdrainage bewirkt die Ausleitung von Schadstoffen über die Niere. Deshalb ist nach einer Behandlung eine verstärkte Urinausscheidung normal und wünschenswert.

Meine Patientenaufklärung Manuelle Lymphdrainage finden Sie >>[HIER](#)<<

## Zeitumstellung und Organuhr



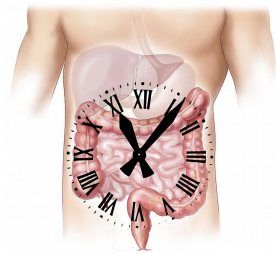
Heute ist es nun soweit: die Zeit wird umgestellt. Winterzeit (Normalzeit) wird zu **Sommerzeit**. Wie gut, dass wir Sonntag die fehlende Stunde nicht so deutlich vermissen.

Also Zeitumstellung: die Natur stellt die Zeit nicht um. Bei Pflanzen und Tieren bleibt Mittags um 12 = 12 Uhr. Nur bei uns Menschen ist bis zum Herbst Mittags um 12 = 13 Uhr.

Manchem von uns wird die Umstellung deutlicher bewusst durch Schlaf- und Wachprobleme, nervlicher Anspannung oder dem Gefühl im normalen Arbeitstag zu wenig Zeit zu haben. Andere stört diese Verschiebung des Lebensrhythmus gar nicht. Zu welcher Gruppe zählen Sie sich?

Eines kann ich Ihnen mit Gewissheit sagen: alle unsere Körpervorgänge arbeiten nach dem Fahrplan der Natur und nicht nach Sommerzeit. Aus diesem

Grund werden die Arbeits- und Ruhezeiten der Organe nach wie vor nach Organuhr ablaufen, d.h. die Hauptarbeitszeit der **Leber zwischen 1 und 3 Uhr nachts** (Achtung Sommerzeit 2 und 4 Uhr), die Arbeitszeit der **Lunge zwischen 3 und 5 Uhr** und das Energiemaximum der **Niere zwischen 17 und 19 Uhr** liegen.



Stellen Sie bestimmte körperliche Reaktionen immer zur gleichen Uhrzeit fest wie beispielsweise Aufwachen in der Nacht regelmäßig zwischen 1 und 3 Uhr, so unterstützen Sie die Arbeit Ihrer **Leber** mit geeigneten Maßnahmen:

- Aktivierung der Leberleitbahn im Körper mit leichter Meridianmassage, Leberwickel, ein Tape auf die Reflexzone Leber oder ähnliches.

Fragen Sie Ihren Heilpraktiker oder Arzt nach der richtigen Vorgehensweise.

Bringen die angewandten Maßnahmen keinen Erfolg, so ist eine genauere Anamnese und Diagnostik wichtig. Vielleicht ist das mit der Leber korrespondierende Organ die Ursache. Eventuell muss eine zusätzliche Diagnostik über Blutwerte erfolgen.

Leiden Sie unter körperlichen oder seelischen Beschwerden aufgrund der Zeitumstellung, so vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** in meiner Praxis Theramedica.

## Studienteilnehmer gesucht



Das Immanuel-Krankenhaus in Berlin ist eine der führenden Kliniken, welche die Wirksamkeit von Naturheilverfahren in der Anwendung am Patienten erforscht.

Nach der Studie zur **Wirksamkeit der Bluteigel-Therapie bei chronischen Rückenschmerzen** im Jahr 2013, bei der nachgewiesen wurde, dass körperliche Einschränkungen deutlich reduziert und die Lebensqualität gesteigert werden konnte, gab es viele weitere Projekte.

Aktuell werden Atemwegserkrankungen in einer Studie erforscht. An dieser Studie können Sie online teilnehmen.

Haben Sie Interesse, dann lesen Sie alle Informationen >>[HIER](#)<<

## Antigen-Schnelltest in Praxis Theramedica

**Liebe(-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }}**,  
Testverfahren und Impfungen sollen nun den gefühlt ewig dauernden Kreislauf CORONA unterbrechen. Inzwischen gibt es verschiedenste Testverfahren.

Der **PCR-Test** über das Blut ist der wichtigste Test für den Nachweis des CORONA-Virus im Körper. Er wird nur von medizinischem Personal durchgeführt und im Labor ausgewertet. Dieser Test dauert zwischen 12 und 24 Stunden, bevor ein Ergebnis vorliegt. Man kann im PCR-Test bis 21 Tage nach Infektion das Virus nachweisen.

Der **Antigen-Schnelltest (PoC)** wird auch nur durch geschultes Personal in Form von Nasen- oder Rachenabstrich durchgeführt. Spezielle Protein-Bausteine des CORONA-Virus oder auch der Mutationen wird nachgewiesen. Bereits 3 bis 4 Tage vor Auftreten der ersten Symptome kann eine Infektion nachgewiesen werden. Das Testergebnis liegt schon nach 15 bis 30 Minuten vor. Bis etwa 16 Tage nach einer Infektion kann das Protein nachgewiesen werden und mit einer Genauigkeit von 90 - 100% ist er sehr zuverlässig. Ist der Test negativ besteht für etwa 8 Stunden Gewissheit nicht ansteckend / erkrankt zu sein. Sollte der Test aber positiv ausfallen, so muss immer ein PCR-Test angeschlossen werden.

Der **Selbsttest** ist eine einfache Testvariante für Laien. Bei richtiger Durchführung liefert er sichere Ergebnisse.

Der **Antikörper-Test** weist auf eine überstandene Infektion mit dem CORONA-Virus hin. Dann wurden Antikörper gebildet, die ab etwa dem 7. Tag nach einer Infektion nachgewiesen werden können.

**In meiner Praxis Theramedica kann ich Ihnen zukünftig den PoC-Antigen Schnelltest, als sehr sicheres Testverfahren, nach Terminvereinbarung anbieten.**





Die nötige Einweisung zur korrekten Durchführung habe ich bereits am vergangenen Donnerstag erhalten. Jetzt ist das nötige Testmaterial, die Hygiene-Schutzausrüstung etc. bestellt. Ich informiere Sie erneut, sobald alles in meiner Praxis in Gerstenberg vorrätig ist und wir loslegen können.

## Meine Lieblings-Workout-Übung

**BRINGEN SIE SCHWUNG IN DIE BEINE**

**Venengymnastik**  
Fitness gegen Beinbeschwerden

**Bewegung ist das natürlichste Mittel gegen Ihre Beinbeschwerden**

**AUFWÄRMEN**

1. **Bein strecken auf dem Boden**
2. **Bein strecken auf dem Boden**
3. **Bein strecken auf dem Boden**
4. **Bein strecken auf dem Boden**
5. **Bein strecken auf dem Boden**
6. **Bein strecken auf dem Boden**
7. **Bein strecken auf dem Boden**
8. **Bein strecken auf dem Boden**
9. **Bein strecken auf dem Boden**
10. **Bein strecken auf dem Boden**

**BLUMPF**

1. **Blumpe**
2. **Blumpe**
3. **Blumpe**
4. **Blumpe**
5. **Blumpe**
6. **Blumpe**
7. **Blumpe**
8. **Blumpe**
9. **Blumpe**
10. **Blumpe**

**BEINE**

1. **Beine**
2. **Beine**
3. **Beine**
4. **Beine**
5. **Beine**
6. **Beine**
7. **Beine**
8. **Beine**
9. **Beine**
10. **Beine**

**DEHNEN**

1. **Dehnen**
2. **Dehnen**
3. **Dehnen**
4. **Dehnen**
5. **Dehnen**
6. **Dehnen**
7. **Dehnen**
8. **Dehnen**
9. **Dehnen**
10. **Dehnen**

Zum Thema Ausleitung und Manuelle Lymphdrainage möchte ich Ihnen heute ein **Übungs-Poster der Firma Jobst** zur Verfügung stellen.

In den Beiträgen weiter oben konnten Sie lesen, dass ich Ihnen Bewegung sowohl für eine Anregung des Stoffwechsels als auch für eine Unterstützung der Manuellen Lymphdrainage empfehle.

Auf dem vorliegenden Poster finden Sie über 40 Übungen für gesunde Beine und Venengymnastik. Die Muskelaktivität unterstützt den Lymphtransport und somit auch Ausscheidung und Entgiftung.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Im April - Newsletter gibt es die nächste superschöne Übung!  
Mit meinem Kalenderblatt April wünsche ich Ihnen heute den Lebenswillen der Natur!



April

Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
2.4. Karfreitag 5.4. Ostermontag

Mein Hinweis in eigener Sache:

**Praxis Theramedica in Gerstenberg ist geöffnet.**

Hat Ihnen mein Newsletter gefallen?

Für weitere Informationen und Fragen,  
Hinweise und Ratschläge erreichen Sie mich:

- unter der eMail-Adresse [info@Praxis-Theramedica.de](mailto:info@Praxis-Theramedica.de)
- über SMS/What'sApp-Nachricht/telefonisch (0177) 7882685
- Festnetz Praxis Theramedica (03447) 835784
- oder persönlich  
Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
(Sprechzeit nur nach Vereinbarung).

Herzliche Grüße aus Gerstenberg  
Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Heike Eikemeier

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

Mobile Physiotherapie  
Praxis Theramedica  
Heike Eikemeier  
Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
[info@Praxis-Theramedica.de](mailto:info@Praxis-Theramedica.de)  
[www.Praxis-Theramedica.de](http://www.Praxis-Theramedica.de)



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie bereits mein Patient / Teilnehmer in einem meiner  
Kurse waren oder Sie sich alternativ direkt für meinen Newsletter angemeldet haben.  
Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, dann können Sie sich über den  
folgenden Link  
[Abmelden](#)

