

Regenerationswochen auf Ischia Informationen für Rheuma-Patienten

Einführung

Menschen mit rheumatischen Beschwerden sind oft dauernden Schmerzen ausgesetzt. Bei Schmerzen -egal welcher Ursache sie sind- zieht sich das Gewebe und die Muskulatur zusammen. Die Körperspannung erhöht sich, die Durchblutung verschlechtert sich, Schlackenstoffe werden nicht mehr abtransportiert, die Schmerzen werden stärker. Der Mensch versucht den Schmerz auszugleichen durch veränderte Körperhaltungen. Meist entstehen dadurch aber nur neue Schmerzherde.

Was diesen Menschen gut tut ist Entspannung der Muskulatur. Schädliche und einzementierte Körperhaltungen werden entlastet, was eine Linderung der Schmerzen zur Folge hat. Wir empfehlen bei Rheumabeschwerden Massagen mit ausgesuchten ayurvedischen Oelen als Ergänzung zu Aqua-Relax ®.

Wirkung von Aqua-Relax

Aqua-Relax ist eine Therapieform im 35°warmen Wasser, die ihre Wurzeln in der chinesischen und indischen Medizin hat. Der Behandlungsansatz von Aqua-Relax besteht darin, dem Körper Gelegenheit zu geben, in eine Entspannung zu kommen. Dies geschieht über Atem -und Bewegungsarbeit im Wasser und über die Stimulation des Frontallapens an der Stirne, welcher direkt die Funktion des vegetativen Nervensystems beeinflusst und eine Entspannung bewirkt. Gelingt dies, beginnt eine Phase der Erholung und Regeneration.

Menschen mit rheumatischen Beschwerden schätzen besonders die Wärme und das Liegen im Wasser ohne schmerzhaft Auflageflächen. Die Wassertemperatur unterstützt eine Entspannung des Gewebes und regt den Kreislauf an. Mit Aqua-Relax können Schmerzen gelindert werden. Krankhafte Körperprozesse können nicht repariert, aber zumindest verlangsamt und abgeschwächt werden.

Weshalb eine Intensivwoche

Je vertrauter der Ablauf einer Aqua-Relax- Sitzung wird, desto schneller findet der Körper in den Zustand der Entspannung. Eine Intensivwoche ermöglicht eine hohe Vertrauensbasis. Das implizite Gedächtnis macht intensive, neue Erfahrungen über Berührung, Bewegung, Körperhaltungen, Verhaltenssequenzen und Organempfindungen. Diese werden im Körper als sensorische Information abgespeichert. Je reichhaltiger solche Prozesse sind, desto grösser die Veränderung. Verfügt das implizite Gedächtnis vermehrt über Entspannungserfahrungen, wird unbewusst das somatische Nervensystem, welches die Muskulatur steuert, günstig beeinflusst. Somit wird die Regeneration deutlich grösser als bei wöchentlichen Einzelbehandlungen.

Der Ort

Um eine möglichst gute Regeneration zu erreichen, ist ein ruhiger Ort wichtig. Das Hotel erfüllt alle Bedingungen für einen idealen Aufenthalt. Es ist klein, sehr persönlich geführt und liegt an einem wunderschönen Ort in der Natur, welcher schon von sich aus Ruhe und Entspannung vermittelt. Das Thermalwasser wird jeden Tag erneuert und ist radonhaltig, was vor allem bei rheumatischen Beschwerden schmerzlindernd wirkt.

Betreuung ausserhalb der Sitzungszeiten

Die Betreuung ist auch ausserhalb der Sitzungszeiten durch die Therapeuten gewährleistet.

Hintergrund der Therapeuten

Beide Therapeuten sind ausgebildet in der Komplementärmedizin (Shiatsu, Ayurveda, Wassershiatsu)
Paul Müller hat zusätzlich Ausbildungen in Trauma-Therapie (auch pränatal)

Links über Infos der Therapeuten

Susanne Bächler: <http://aquamed.aqua-relax.org/su2.html>
Paul Müller: http://aquamed.aqua-relax.org/Paul_Mueller.html