

Regenerationswochen auf Ischia Infos für Schmerzpatienten

Einführung

Menschen mit einem Schleudertrauma sind einer dauernden Belastung ausgesetzt. Die Folgen des Traumas bewirken eine erhöhte Wachsamkeit im Alltag und machen sich bemerkbar mit Störungen der Konzentration, Sehstörungen sowie Schmerzen im Hals-Schulter-Nackengebiet. Das vegetative Nervensystem hat „Hochbetrieb“ und Entspannung wird schwierig. Situationen, in denen viele Eindrücke gleichzeitig verarbeitet werden müssen, führen zu Überforderung. Was diesen Menschen gut tut, ist ein Rahmen wo Ruhe und Entspannung möglich ist, sodass eine allfällige Hypervigilanz reduziert werden kann.

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 Frontallappens an der Stirne, welcher direkt die Funktion des vegetativen Nervensystems beeinflusst und eine Entspannung bewirkt. Gelingt dies, beginnt eine Phase der Erholung und Regeneration, welche von Schleudertrauma-Patienten sehr geschätzt wird.

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, Körperhaltung, 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 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 sich bei somatoformen Schmerzbildern günstig auswirkt.

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