



Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

→ Ihre Bezugssärztinnen/-ärzte bzw. Ihre Bezugstherapeutinnen/-therapeuten und die Mitarbeitenden des Pflegedienstes stehen Ihnen für Fragen rund um die Naturheilkunde gerne zur Verfügung.



Mind-Body-Medizin/Ordnungstherapie

Die moderne Ordnungstherapie vermittelt einen gesundheitsfördernden Lebensstil und Fähigkeiten zur Stressreduktion, mit dem Ziel, die persönliche Lebensordnung und Selbstfürsorge zu fördern. So trainieren Sie z. B. bei Achtsamkeitsübungen den gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen, ohne zu beurteilen oder zu bewerten.

- Psychotherapie Verfahren
- Achtsamkeitsanwendungen
- Entspannungsverfahren
- Meditation
- Kunst-, Ergo- und Musiktherapie
- Heilsames Singen
- Waldbaden



Dr. med. Heike Pahl-Wurster

Oberärztin

Fachärztin für Allgemeinmedizin

*Naturheilkunde, Akupunktur,
Manuelle Therapie, Ernährungsmedizin*



Stand: Mai 2021

SCHATZKISTE NATURHEILKUNDE

**GELDERLAND-KLINIK
GELDERN**



Weitere Naturheilverfahren

- Elektrotherapie
- Neuraltherapie
- NADA-Ohrakupunktur
- Akupressur/Akupunktur
- Schröpfmassage

Wir helfen Menschen!

GELDERLAND-KLINIK

Clemensstraße 10
47608 Geldern

☎ 02831 137-0
🌐 www.gelderlandklinik.de



Wir helfen Menschen!



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Bei uns sind Sie herzlich eingeladen, die Vielfalt der naturheilkundlichen Verfahren kennenzulernen.

Finden Sie neue Wege, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und versetzen Sie sich in die Lage, naturheilkundliche Methoden für sich zu nutzen - auch in Ihrem Alltag zu Hause.

Eine naturheilkundliche Behandlung setzt sich zusammen aus verschiedenen Therapieelementen:

- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Hydrotherapie (Wasseranwendungen)
- Phytotherapie (Heilpflanzenkunde)
- Mind-Body-Medizin (Ordnungstherapie)
- Erweiterte Naturheilverfahren

Nachfolgend finden Sie einige Beispiele, welche naturheilkundlichen Angebote wir für Sie bereithalten.

Bitte besprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Bezugärztin/-arzt bzw. Ihrer/Ihrem Bezugstherapeutin/-therapeut, welche Angebote für Sie sinnvoll und möglich sind.

Falls ein Angebot zeitweise nicht zur Verfügung steht, finden wir gerne eine Alternative.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer "Schatzkiste Naturheilkunde"

Ihr Team der Gelderland-Klinik

Angebote der Ernährungstherapie

Bereits seit der Antike wurden Nahrungsmittel auch als Heilmittel betrachtet. Schon Hippokrates empfahl: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein“.

- Ernährungsvorträge
- Gewichtsreduktionsseminare
- Cafeteria-Infos „Aus der Schatzkiste der Naturheilkunde“
- Dinkelmüsli nach Hildegard von Bingen
- Apfelessig und Kanne-Brot-Trunk zur Unterstützung der Darmbakterien

Angebote der Bewegungstherapie

Unter Bewegungstherapie werden alle Maßnahmen verstanden, die Bewegung als Therapie einsetzen, einschließlich unserer physiotherapeutischen Angebote.

- Physiotherapeutische Anwendungen, z. B. Faszientraining
- Wassergymnastik
- Meditative Bewegungstherapien wie Yoga und Qi Gong
- Ergometertraining
- Nordic Walking
- Tanzen
- Fahrradfahren und weitere sportliche Angebote



Angebote der Hydrotherapie

Die Hydrotherapie beinhaltet äußerliche Anwendungen mit Wasser und hat u. a. günstige Wirkungen auf das vegetative Nervensystem. Sie werden warm oder kalt angewendet. Viele Wasseranwendungen können auch zuhause ganz einfach praktiziert werden.

- Kneippsche Güsse
- Tautreten
- Heißes Lavendelfußbad



- Leberwickel/
Schafgarbenwickel
- Stimmungsaufhellender
Bauchwickel
- Retterspitz-Wickel
- Lavendel-Herzauflege
- Aromabäder

Angebote der Phytotherapie

Schon seit jeher sind die Wirkungen der Heilpflanzen bekannt und wissenschaftlich belegt.

- Teemischungen, z. B. zur Linderung von Schlafstörungen, Schmerzen oder weiteren Beschwerden (z. B. Schafgarbe, Kamillenblüten, Ingwer, Zinnkraut, Melisse)
- Aromaöle zur Entspannung
- Elektrische Duftgeräte
- Pflanzliche Erkältungsmittel
- Pflanzliche Schmerzmittel
- Magen-Darm-Medikamente