

bzw. Schröpfkopfmassagen, (blutiges) Schröpfen, Blutegel oder Canthariden-Pflaster. Lösung schmerzhafter Verspannungen, Durchblutungsförderung, reaktive Beeinflussung der inneren Organfunktionen und Stärkung von Selbstheilungskräften, Regenerationsfähigkeit und Immunsystem mit Kneipp'schen Therapien wie Ingwerwickeln, Senfmehlfußbädern oder Moorpackungen. Beinwell- oder Heusackauflagen, Quarkwickel, an- und absteigende Armbäder, Kniegüsse, Saunabaden o.a. können Sie auch selbstständig zuhause durchführen. Als weitere Therapiealternativen bieten wir Ihnen Magnetfeld, Stoßwelle, Laser, Eigenplasma und zur Harmonisierung der Körperenergien TCM-Akupunktur an.

### BEWEGUNGSTHERAPIE

Zur allgemeinen Muskelstabilisierung und -kräftigung ist aktive Physiotherapie unumgänglich. Die aktuelle Studienlage zeigt die größte Effektivität für MTT (Medizinische Trainings Therapie) bzw. gerätegestützte Krankengymnastik, die z.B. als Rehabilitationssport/Funktionstraining angeboten wird. Körperwahrnehmung und -gefühl lassen sich hier begleitend durch fernöstliche Therapien wie Qi-Gong (Schatten-Boxen), Tai-Chi oder Ayurveda-Medizin verbessern.

### ORDNUNGSTHERAPIE

Darunter versteht man psychologische Verfahren, die helfen können, eine gesunde Lebensordnung wiederherzustellen. Das Erlernen von Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Hypnose) und Schmerzbewältigungsstrategien trägt zur Linderung von Beschwerden sowie besserem Umgang mit alltäglichen und weniger alltäglichen Anforderungen/ Belastungen des Lebens (Stressmanagement) bei.

### Dr. med. Jürgen Müller

.....

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Naturheilverfahren Physikalische Therapie und Akupunktur



DR. MED. JÜRGEN MÜLLER  
Physikalische und Rehabilitative Medizin

## Naturheilverfahren in der Orthopädie



Hier finden Sie uns

Brechtener Str. 57-59 / 44536 Lünen-Brambauer



Tel. 0231-288 920 40 / Fax 0231-288 920 44

### Sprechzeiten

Mo, Di, Do 8.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 17.00 Uhr

Mi, Fr 8.00 - 13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

[info@dr-mueller-brambauer.de](mailto:info@dr-mueller-brambauer.de)

[www.dr-mueller-brambauer.de](http://www.dr-mueller-brambauer.de)

In Deutschland wird heute überwiegend Schulmedizin praktiziert, bei der eine Krankheit als organmedizinisch fassbare, pathologische Veränderung der Zelle verstanden wird.

Naturheilkunde definiert sich hingegen als ganzheitliche Behandlungsmethode, in der neben den Wirkkräften von Heilpflanzen, Licht und Luft, Wasser und Erde, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe, Ernährung und Nahrungsenthaltung auch seelische sowie soziokulturelle Einflüsse berücksichtigt werden.

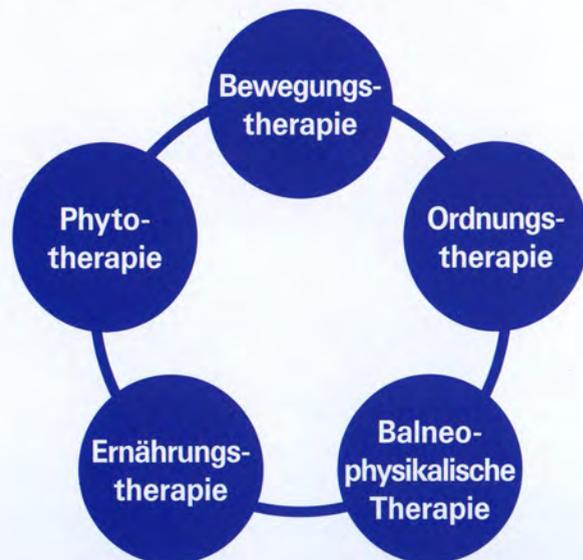


### Wie wirkt Naturheilkunde?

Naturheilkunde wirkt über die fünf klassischen Naturheilverfahren

1. Phytotherapie
2. Ernährungstherapie
3. Balneophysikalische Therapie
4. Bewegungstherapie
5. Ordnungstherapie

anregend, kräftigend, regulierend, erhaltend und schützend auf die Selbstregulations-, Selbstordnungs- und Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus.



### Woher kommt Naturheilkunde?

Schon vor Urzeiten wurden natürliche Heilmittel eingesetzt. Wir kennen beispielsweise griechisch-römische Tempelanlagen mit Heilquellen und Bädern oder Schlafhäuser („Dormitorien“) der Asklepien. Im frühen Mittelalter beschränkten sich Naturheilverfahren überwiegend auf die Ausleitung krankhafter Körperflüssigkeiten durch Aderlass („Säftelehre“ nach Hippokrates). In den späteren Jahrhunderten war Naturheilkunde vorrangig als Kloster- und Kräutermedizin mit Namen wie Hildegard von Bingen (ca. 1098 – 1179) oder Paracelsus (1493 – 1541) verbunden. In Deutschland erlebte naturheilkundliche Medizin eine Renaissance ab dem Ende des 18. Jahrhunderts z.B. durch Samuel Hahnemann (1755 – 1843), den Begründer der Homöopathie, und vor allem durch Sebastian Kneipp (1821 – 1897).

### Welche orthopädischen Krankheiten lassen sich naturheilkundlich behandeln?

- Akute und chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, z.B. Zerrung/Stauchung, Arthrose (Gelenkverschleiß)
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Schmerzhaftes Verspannungen in allen Wirbelsäulenabschnitten
- Nervenreizungen (z.B. Ischialgie) oder Pseudoradikulärsyndrome

- Stress- und Schmerzzustände bei psychosomatischen Erkrankungen wie Fibromyalgie oder somatisierte Depression
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Schmerzen, bei denen für schulmedizinische Therapieverfahren Kontraindikationen bestehen

### Welche Naturheilverfahren werden eingesetzt?

#### PHYTOTHERAPIE

Phytotherapeutika sind Heilpflanzen, die in unterschiedlicher Darreichungsform zum Einsatz kommen: z.B. Teufelskrallen in Tablettenform, Phytodolor als Tropfen, Lokalinfiltrationen mit Komplexhomöopathika, Arnikasalben, Brennesseltee, Kamillebäder, Retterspitzenreibungen sowie Ingwer und Weißkohl für Auflagen und Wickel.

#### ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Ernährungsberatung, bedarfsweise Erstellung eines Diätplans und Gewichtsreduktion auf Grundlage der Regeln und des Ernährungskreises der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

#### BALNEOPHYSIKALISCHE THERAPIE

Anwendung passiver Heilmittel wie der schmerzlindernden oder stimulierenden Elektrotherapie (Reizstrom). Ausleitung körpereigener Giftstoffe („Schlacken“) z.B. durch klassische ...