

## Schmerztherapie

---

Die von mir praktizierte Schmerztherapie behandelt den Menschen in seiner Ganzheit. Schmerz, insbesondere der chronische Schmerz, ist ein höchst komplexer Vorgang bzw. Zustand, der einen Menschen an seine Grenzen bringen kann. Entsprechend muss auch der Mensch als Ganzes behandelt werden, auf mentaler, muskulärer, neurologischer und psychologischer Ebene. Individuell und auf Sie abgestimmt, wähle ich die geeignete Methode, um Ihnen zu helfen. Mit viel Erfahrung, grosser Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Intuition begleite ich Sie auf Ihrem Weg aus dem Schmerz.

### Mein Angebot

- Individuell abgestimmte Entspannungs-, Achtsamkeits-, Atem und Wahrnehmungsübungen
- Zeit und Raum – zuhören, verstehen, ernst nehmen
- Gezielte Bewegungstherapien
- Tiefe Entspannung und innere Ruhe finden
- Strategien entwickeln, wie Sie mit Ihren Schmerzen besser umgehen können

Wenn Sie das möchten, berühre ich Sie nicht nur aussen (manuelle Therapie, Massage) sondern auch innen (Prozessbegleitung)

### Verwendete Methoden

- Fussreflex-Therapie, medizinisch und mit Meridianbezug
- Entspannungsmethode nach Milton&Erikson
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, ähnlich wie Autogenes Training

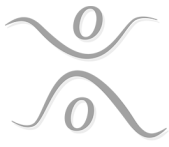
- Verschiedene Yogatechniken
- Manuelle Therapie und Massage, unter anderem nach Liebscher&Bracht
- Atemübungen
- Eigene Techniken und Strategien, die ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrung entwickelt habe

### An wen richtet sich mein Angebot

Haben Sie täglich Schmerzen, verzichten mittlerweile auf einiges und ziehen sich zurück? Haben Sie schon vieles ausprobiert und sind frustriert und enttäuscht? Der Arzt, die Physiotherapie, die Osteopathie, alternative Therapien haben nur kurzfristig Linderung gebracht?

Sind Sie an dem Punkt angelangt, an dem Sie es niemandem mehr erzählen und die Frage, wie es Ihnen geht, Ihnen ungute Gefühle bereitet, weil Sie nur noch selten ehrlich antworten? Unterdrücken Sie Schmerzen, indem Sie diese ignorieren oder Schmerzmittel schlucken? Scheint der Schatten der Schmerzen Ihre Lebenskraft zu überdecken?

Da ich selbst Schmerzpatientin bin und mit den mannigfaltigen Reaktionen meines Körpers und Geistes zu leben gelernt habe, kann ich Sie auf Ihrem Weg nicht nur aus professioneller Sicht, sondern auch dank meiner eigenen Erfahrungen beraten, behandeln und begleiten.



---

## Was ist Schmerz

*Jeder Schmerz will uns eine Grenze aufzeigen und möchte Aufmerksamkeit bekommen.*

Schmerz zwingt uns, innezuhalten, sich zu beobachten, sich Ruhe zu gönnen, dem Geist und Körper Entspannung zu schenken. Alltagsstrategien zu verändern, Druck abzubauen und aufzuräumen im Äusseren und Inneren sind wichtige Schritte, um Schmerzen in ihrer Ganzheit zu erfassen.

*Krankheit und Schmerz sind der bittere Trank, mit dem der Arzt in uns das kranke «Ich» heilt.  
(Kahlil Gibran).*

Jeder Schmerz ist eng mit seelischen Störungen und Blockaden verbunden. Wir können mit jeder Art von Beschwerden zu einem Arzt gehen, der dann die Symptome durch Medikamente bekämpft oder aber wir beschäftigen uns tiefer mit dem Schmerz.

Ich kann Ihnen helfen, ihre innere Mitte wiederzufinden und ich kann ihnen helfen, dem Schmerz in die Augen zu schauen, um ihn ein Stück weit anzunehmen und zu verändern. Der Schmerz wird dann nicht länger als Feind betrachtet, sondern als Wegweiser und Möglichkeit zur Veränderung und bietet uns so die Gelegenheit, in uns hineinzuhorchen und unsere Lebenssituation neu zu überdenken.

## Meine eigene Schmerzbiografie

Meine persönliche Biografie ist geprägt von Krankheiten und Schmerzen. Bereits als Kind litt ich an Asthma und habe mehrere Allergien. So musste ich

mich schon früh mit meinem Körper, dem Thema Gesundheit und den eigenen Grenzen auseinandersetzen, was sich auch auf meine Interessen und meine Berufswahl ausgewirkt hat.

Im Jahr 2000 hatte ich den ersten Bandscheibenvorfall am 7. Halswirbel mit massiven Nervenengungen und Schmerzen. Im Jahr 2010 erlitt ich infolge eines Skiunfalls einen Kreuzbandriss und fünf Bandscheibenvorfälle, drei in der Hals- und zwei in der Lendenwirbelsäule mit einem Totalverlust der untersten Bandscheibe. 2013 folgte die erste Halswirbeloperation, 2016 zuerst erneut eine Halswirbeloperation mit zwei Implantaten und vier Wochen später die Lendenwirbel-Operation mit beweglichen Schrauben (eine ganz neue Methode, die vor allem bei Sportlern angewendet wird).

Nach einer langen Leidensgeschichte und grossen Schmerzen kann ich heute meinen beruflichen und privaten Alltag wieder meistern – um viele Erfahrungen reicher und mit einer persönlichen Schmerzbiografie, die mir dabei hilft, Menschen zu unterstützen, ganz besonders Menschen mit Schmerzen.

## Behandlungsdauer und Kosten

Eine Behandlung dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten und die Kosten betragen Fr. 125.– pro Stunde.

Ich verfüge über das EMR-Qualitätslabel und die Behandlung wird durch die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen übernommen.

