



INHALT

| | | |
|--|----|--|
| VORWORT | 8 | |
| MEDIZIN FÜR DEN GANZEN MENSCHEN | 10 | |
| Health + Life Gesundheitsmanagement | 16 | Dr. Gertrude Kohl – Ganzheitliche Allgemeinmedizinerin 32 |
| Medicus Therapiezentrum für Ganzheitsmedizin | 20 | Dr. Roland Frank – Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe 34 |
| Osteopathie – Prim. Dr. Andreas Kainz D.O. | 22 | Dein Kinderdoc – Dr. Martin David 36 |
| S.P.O.R.T. Physikalisches Institut | 24 | Prof. Raimund Jakesz und Dr. Barbara Jakesz 38 |
| Die Gesundheitsakademie – Dr. Miro Urlicic | 26 | Institut für Coaching und Medizinische Hypnose – Dr. med. univ. Nidal Moughrabi 40 |
| Säure-Basen-Ausgleich, Colon-Hydro-Therapie – Dr. Lucia Brendinger | 30 | Holistic Healing – Dr. Clemens Hanika 42 |



DEN KÖRPER BEWEGEN

INJOY Fitness- und Wellnessclub

Pilates System Europe® – Anna Schrefl

Gyrotonic® & Gyrokinesis® – Studio One

Hippotherapie

bYOGA

Bikram Yoga College

Yoga, Körperarbeit und Innerer Tanz – Iris Koppelent

Leben ist Bewegung – Eva Amon-Knöfler

Feldenkrais® Methode

Bones for Life® – Noana B. Görig

SomArt – Raum für somatisches Lernen

Rolfing® – Strukturelle Integration

Trager® Körperarbeit – Hedi Stieg-Breuss

44

DIE SEELE BERÜHREN

Ortho-Bionomy® – Eva Steiner

Ortho-Bionomy® und Stimmtraining – Mag.^a Maria Brojer

Tellington-TTouch for You® Österreich – Tanja A. Lasser

Bowtech® – die original Bowen Technik

Integrative Gestalt Massage & IGM-Körpertherapie – Anna Maurer

Transpersonale Psychotherapie und Samvahan

Multimediale Kunsttherapie

Institut für Ethno-Musiktherapie

Hormongesang & Drüsentanz

Verein Atman für Integratives Atmen

Praxis für Psychotherapie und Institut für Mentales Training – Mag.^a Brigitte Sükar

Krisen lösen – Praxis für Therapie, Coaching und Mediation

84

GLÜCKLICHES SEIN AUF ALLEN EBENEN

Ayurveda-Verein Nexenhof

CoreDynamik-Institut Österreich – DI Elisabeth Millonig

Wellness-Energie-Zentrum – Walter und Maria Sagan

WellVivo – Sascha Pölzl

Kinesiologiezentrum Team 13

Mehr Kraft fürs Leben – Mag.^a Margit Kusel

Waterfamily – Claudia Schachner

Punktgenau – Andrea Wendl

Baubiologisches Institut

Gartenhotel Pfefferl – Weingut, Wellness & Spa

116

ALLES AUF EINEN BLICK

IMPRESSUM

144

152

VORWORT

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, meinte Schopenhauer. Wer je mit Krankheit und längeren Heilungsprozessen zu tun hatte, weiß, wie wichtig Gesundheit für ein glückliches Leben ist. Wie ist es möglich, gesund zu bleiben und auf allen Ebenen Wohlbefinden zu erlangen? – Einige mögliche Antworten auf diese Frage sind in diesem Buch zu finden.

Körper, Seele und Geist lassen sich nicht voneinander trennen, sie stehen in einer Wechselwirkung und sind an der Entstehung von Gesundheit und Krankheit gleichermaßen beteiligt. Diese Lebensauffassung findet sich seit Jahrtausenden in den fernöstlichen Gesundheitslehren und wird auch in unseren Breiten immer populärer. Integratives Denken ist ein Kennzeichen unserer Zeit. Das spiegelt sich in der Medizin der Gegenwart wider, die zunehmend offen für ganzheitliche Heilungskonzepte ist.

Immer mehr Menschen schätzen die Verbindung von Schulmedizin und komplementären Methoden, die sie sinnvoll ergänzen. Insbesondere bei chronischen und psychosomatischen Erkrankungen hat die Verbindung von mehreren Ansätzen, die den ganzen Menschen mit all seinen Erfahrungen, Emotionen, Gedanken, seinem Umfeld und seinen Beziehungen sehen, gute Erfolge vorzuweisen. Es geht nicht mehr um Konkurrenz und Methodenstreit, sondern um das Beste für die Patienten und Patientinnen in ihrer persönlichen Situation.

Viele ganzheitliche Methoden zielen auf die Stärkung der Selbstheilungskräfte ab und begreifen das Wesen Mensch und seinen physischen Körper als ein komplexes System, das die Fähigkeit zur Regulation in sich trägt. Die Zellen erneuern sich ständig und wie ein Baum, der im Herbst die Blätter abwirft, im Winter ruht und Kräfte sammelt, um im Frühling neu auszutreiben, ist auch im Menschen Wachstum und Erneuerung angelegt.

In manchen Lebensphasen können wir aus der Balance geraten und Unterstützung brauchen. Wodurch auch immer wir sie erfahren, ob durch Operationen, allopathische Medikamente, homöopathische Heilmittel, körpertherapeutische Ansätze oder Bewegungsschulungen, Psychotherapie oder Coaching, es handelt sich bei allem letztlich um Impulse, die es dem Körper erleichtern, sich selbst zu heilen.

Der Geist, eine lebensbejahende Einstellung und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten, sind von Heilung nicht zu trennen. Auch destruktive Überzeugungen, seelische Verletzungen und der Verlust von Sinn im Leben können dazu beitragen, dass eine Krankheit entsteht. Spirituelle Menschen, die sich in etwas Größeres eingebettet sehen und dem Leben vertrauen, weisen oft bessere Heilungschancen und einen weit stabileren Gesundheitszustand auf. Die Einheit von Körper, Geist und Seele legt für ein Leben in Balance eine gesunde Mischung aus körperlicher und geistiger Bewegung, Entspannung und Seelenhygiene sowie ausgewogener Ernährung, unterstützender Sozialkontakte und einer Umgebung nahe, die zum Wohlbefinden beiträgt.

Baumeln Sie mit der Seele beim Lesen dieses Buches, genießen Sie Wellness in einem Umfeld mit nährendem Ambiente, gönnen Sie ihrem Körper seinen Ausgleich für die Anstrengung des Berufslebens und dem Geist eine Auszeit von der Vielzahl der täglichen Eindrücke. Möge dieses Buch ein wenig zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit auf allen Ebenen beitragen. Die vorgestellten Methoden und engagierten Menschen, die sie anwenden, um Sie nach Kräften bei Ihrem Heilsein zu unterstützen, mögen Ihnen Impulse für ein langes gesundes Leben in Freude geben!

Sabine Knoll

