



PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN

Heilpraktiker Tom Allhoff (MSc)
+49 821 20 91 02 15

Heilpraktikerin Feryal Genç
+49 821 20 96 68 74

Mergenthauer Weg 12
86316 Friedberg

PATIENTENINFORMATION: THERAPEUTISCHES SHIATSU

Was ist therapeutisches Shiatsu?

Shiatsu ist eine manuelle Therapiemethode, die im vergangenen Jahrhundert in Japan entwickelt wurde und auf den alten fernöstlichen Techniken Do-In und Anma basiert, welche zu den ältesten Formen der Gesundheitspflege in Asien zählen. Shiatsu wurzelt dabei in der Traditionell Chinesischen Medizin.

Shiatsu in der Therapie und Prävention

In einer Shiatsu Sitzung wird der Parasympathikus aktiviert, der für die Regeneration und den Aufbau körpereigener Reserven des Menschen zuständig ist. Der Sympathikus hingegen wirkt antagonistisch und unterstützt den Menschen in anstrengenden oder belastenden Lebenssituationen. In unserem stressigen und hektischen Alltag kommt die Erholung oft zu kurz und die feine Steuerung der Organe und des Stoffwechsels gerät aus der Balance mit weitreichenden Folgen von Erschöpfung bis hin zu körperlichen Manifestationen in Form von verschiedenen Beschwerden. Hier wirkt Shiatsu über die sanfte, achtsame Berührung und Mobilisation von Gelenken präventiv und kurativ und schafft einen Ruhepol im Alltag. Durch sanfte Mobilisationen der Gelenke und durch Shiatsu spezifische Dehnungen werden Körper und Geist beweglicher und die Selbstheilungskräfte angeregt.

Therapeutische Indikation und Anwendung

Shiatsu wirkt als ganzheitliche manuelle Methode bei einer Vielzahl von Beschwerden unterstützend und empfiehlt sich in der Therapie, Prävention wie auch Rehabilitation, die folgende Übersicht bietet einen kleinen Ausschnitt aus dem Anwendungsspektrum:

- bei Beschwerden des Bewegungsapparates (akut oder chronisch)
- in der postoperativen Rehabilitation & Traumaverarbeitung (z.B. nach Unfällen, OPs)
- in der Frauenheilkunde (PMS, Menstruations-/Menopausebeschwerden etc.)
- zur Begleitung in sensiblen Lebensphasen (Schwangerschaft, Wochenbett...)
- bei chronischen Schmerzen (z.B. Rückenschmerzen, Migräne, Fibromyalgie...)
- bei Leiden des Gemüts (Ängste, Depressionen, Schlafproblemen, Burn-Out,...)
- bei psychosomatischen Beschwerden und Erschöpfungszuständen

Kontraindikationen: bei akuten grippalen Infekten und onkologischen Erkrankungen empfehlen wir keine manuelle Therapie wie Shiatsu oder Osteopathie. Fragen Sie uns im Zweifelsfall.



Bei der traditionellen Behandlungsweise liegen Sie bequem gekleidet auf einer weichen Matte (Futon) auf dem Boden, gegebenenfalls bietet sich die Behandlungsliege als Alternative an. Vor der Behandlung empfiehlt es sich circa 1 – 1,5 Stunden nichts gegessen zu haben.

Unsere Behandlungsphilosophie

Eine 45min Anamnese wird bei allen unseren Therapieverfahren zu Beginn eines Behandlungszyklus vereinbart, so dass wir im Rahmen einer ausführlicheren Anamnese Ihre persönliche Konstitution „skizzieren“ können. Patentrezepte bzw. starre Behandlungskonzepte werden der Traditionell Chinesischen Medizin (=TCM) wie auch dem Therapeutischen Shiatsu nicht gerecht. Jede Sitzung ist „maßgeschneidert“ und somit einzigartig – wie auch jedes Lebewesen, jeder Ausdruck in der Natur einzigartig ist. In der Anamnese klären wir individuelle Beschwerden, Stärken, Schwächen, Neigungen, Empfindlichkeiten (z.B. Wetterfühlbarkeit), Energielevel etc., so dass wir eine solide und ganzheitliche Basis für die therapeutische Begleitung haben und Sie umfassend begleiten können. Unter Umständen verordnen wir naturheilkundliche Arzneien (Homöopathie, Urtinkturen, Bachblüten) um den Heilprozess zu unterstützen.

Wenn Sie unsicher sind, ob Shiatsu als Therapie für Sie geeignet ist, vereinbaren Sie am besten zunächst eine 60 min lange Behandlung – so lernen Sie Shiatsu am eigenen Körper kennen und können dann entscheiden, ob es ein stimmiger Therapieweg für Sie ist. Gerne können wir im Rahmen dieser Sitzung weitere Fragen klären. Der Anamnesetermin wird in diesem Fall nachträglich vereinbart.

Das Besondere der Traditionell Chinesischen Medizin und des Shiatsu liegt in der Prävention. Bitte warten Sie nicht bis Beschwerden auftauchen oder der Leidensdruck zu groß wird. Nehmen Sie sich jetzt Zeit zur Pflege des Lebens. Shiatsu ist hierbei ein achtsamer, wertschätzender und ressourcenorientierter Weg, der Ihnen hilft besser auf Ihren Körper zu hören und achtsamer mit sich zu sein. Eine ausführliche Anamnese ist im präventiven Rahmen in der Regel nicht erforderlich.

Info zur Erstattung – für Privatversicherte und Zusatzversicherungen

Die meisten privaten Krankenversicherungen /Zusatzversicherungen erstatten die Behandlungen beim Heilpraktiker. Allerdings kann der Erstattungsrahmen der privaten Versicherungen stark variieren. Das Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker (GebüH) ist veraltet, da sie noch aus dem Jahr 1985 stammt und ist nicht bindend für Heilpraktiker. Dies kann – je nach Versicherungsvertrag – bedeuten, dass Patienten trotz privater Krankenversicherung oder Zusatzversicherung auch eine Eigenleistung zu erbringen haben.



Bitte erkundigen Sie sich daher im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse in welchem Umfang welche Leistungen erstattet werden. Unabhängig von der Höhe der Erstattung seitens der entsprechenden Kasse ist die Begleichung unserer Rechnungen im vollen Umfang erforderlich.

Für Patienten, die bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, bieten einige Versicherungen interessante Heilpraktiker-Zusatzversicherungen zur Erstattung der Behandlungen an. Insbesondere für Kinder und Jugendliche sind die Tarife häufig günstiger. Fragen Sie uns – wir geben Ihnen gerne Empfehlungen.

Den individuellen Bedürfnissen entsprechend können im Falle einer Nichterstattung auch individuelle Lösungen der Bezahlung gefunden werden, im Sinne von Sozialtarifen. Bitte sprechen Sie dies telefonisch im Vorfeld an. Wir bemühen uns sehr gerne um eine entsprechende Lösung.

Wichtiger Hinweis zu Terminverschiebungen bzw. -absagen

Wir bitten darum, vereinbarte Termine frühzeitig und **stets telefonisch** abzusagen – **spätestens jedoch 24h vorher** (auch auf dem Anrufbeantworter möglich).

Bei Nichtbeachtung stellen wir Ihnen die für Sie reservierte Zeit in Rechnung.

Wir bitten um Verständnis, Fairness und rechtzeitige Mitteilung, wenn Sie verhindert sein sollten. Das erspart uns unnötiges Warten und Ihnen unnötige Ausgaben. Vielen Dank.

Wichtiger Hinweis zur Email-Korrespondenz

Den Kontakt via Mail nutzen wir **ausschließlich** zur kurzen Terminvereinbarung bzw. -bestätigung bzw. Versendung von Rechnungen oder Verordnungen bzw. Informationen.

Terminabsagen per Email können daher nicht berücksichtigt werden.