

Patientenmappe

Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

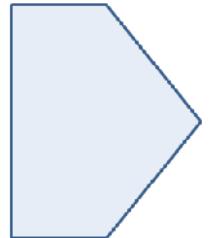
St. Vincenz–Frauenklinik Paderborn

Stand Jan. 10



1

Befunde und eigene Unterlagen



2

Ansprechpartner im gynäkologischen
Krebszentrum Paderborn

3

Informationen über
Strahlentherapie
wichtige Adressen

4

Informationen über
Selbsthilfegruppen
psychosoziale Angebote

5

Information über
Nachsorge
Informationsbrief



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Liebe Patientin,

Heute hat Ihnen Ihr behandelnder Arzt Ihnen Ihre Diagnose mitgeteilt. Das kann für Sie eine sehr belastende Situation mit einer Fülle unbeantworteter Fragen bedeuten.

In dieser Situation benötigen Sie kompetente Hilfe, die wir Ihnen auf vielfältige Weise anbieten möchten. Unser gynäkologisches Krebszentrum stellt Ihnen Experten zur Verfügung, die Sie mit Ihrem medizinischen und pflegerischen Fachwissen unterstützen. Sie stehen Ihnen mit aufklärenden und individuellen Gesprächen zur Seite.

Wir haben für Sie diese Informationsmappe zusammengestellt, um Ihnen alle Mitarbeiter mit ihren Aufgabengebieten vorzustellen.

Unsere Informationsmappe soll Ihnen helfen, sich aktiv mit Ihrer Erkrankung auseinander zu setzen und Sie in der momentanen Situation zu unterstützen. Sie haben die Möglichkeit, in der Mappe weiteres Informationsmaterial zu sammeln, die für Sie wichtigen Termine zu vermerken und persönliche Notizen festzuhalten.

Wichtig ist, wieder gesund zu werden und das mit bestmöglicher Lebensqualität.

Wir alle hoffen, dass Sie sich in unserer Klinik gut betreut fühlen.

Ihr Team des gynäkologischen Krebszentrums

Dr. W. Meinerz,
Leiter gyn. Krebszentrum

Dr. C. Nübel ,
Koordinatorin

G. Altmiks
Pflegedienstleitung



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Unser kompetentes Ärzteteam stellt sich vor:



Dr. med. W. Meinerz
Chefarzt
Leiter Gyn. Krebszentrum
Facharzt für gynäkologische
Onkologie



Dr. med. C. Nübel
Oberärztin
Koordinatorin Gyn. Krebszentrum
Fachärztin für gynäkologische
Onkologie



Dr. med. M. Klee
Oberärztin
Fachärztin für
Gynäkologie und Geburtshilfe



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Ihre Ansprechpartner/In:



Dr. Meinerz
und sein ÄrzteTeam:

☎ 05251/ 86- 4121
FAX 05251/ 86- 4122
Mail: c.block@vincenz.de



R. Martin
Sekretariat und Anmeldung

☎ 05251/ 86- 4187
FAX 05251/ 86- 4185
Mail: gynonko@vincenz.de



Sprechstunde
Marion Tegtmeyer



Chemotherapie
Birgit Nolte-Lappe

☎ 05251/ 86- 4127

☎ 05251/ 86- 4352



Psychoonkologie



„Warum hat mich die Krebserkrankung getroffen?
“Ich hätte nie gedacht, dass es mich treffen könnte.“

Zu diesen oder anderen ähnlichen Aussagen und Fragen bieten wir Ihnen – parallel zur medizinischen Versorgung – psychologische Unterstützung, Begleitung und Hilfestellung für den Alltag

Dabei sind häufig folgende Problembereiche betroffen:

- psychische Befindlichkeit – z.B. Angst, Depression, verletztes Selbstwertgefühl.
- Partnerschaft und Familie – z.B. Kommunikation, Sexualität
- Krankheitsverarbeitung – z.B. Akzeptanz, Werte, Sinnfindung
- Mögliche Therapiefolgen – z.B. Übelkeit, Erbrechen, Haarausfall
- Soziale Integration – z.B. soziale Isolierung, sozialer Rückzug
- Berufliche Integration – z.B. Frühberentung, Arbeitsplatzwechsel

Holen Sie sich jetzt die Beratung, die Sie brauchen in Form von:

- individueller psychologischer Beratung und Information
- Angehörigenberatung
- Paar- und Familiengespräche
- Entspannungs- und Imaginationstherapie

Dipl.-Psychologin Heidrun Lindken (Zimmer 144 Station B)

☎ 05251 / 86-4364

MAIL: h.lindken@vincenz.de

Vertretung durch Frau Dr. Kappe-Weber s. unter Psychotherapie



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Krebspatientinnen brauchen Verständnis und Unterstützung



Liebe Patientin,

auf unserer Station erwartet Sie ein aufgeschlossenes, kompetentes und freundliches Team. Bei uns werden alle Informationen, Beratungen und Begleitungen an Ihren individuellen Bedürfnissen orientiert.

Durch eine kontinuierliche pflegerische Begleitung können jegliche Veränderungen der Therapie und Ihres persönlichen Empfindens zeitnah besprochen werden.

Wir alle hoffen, dass Sie sich durch unser Team gut betreut fühlen und dass wir mit unserer Arbeit zu Ihrer schnellen Genesung beitragen können.

Ihr Pflegeteam

Station B
Schwesternzimmer
☎ 05251 / 86-4360
FAX 05251 / 86-4367



Chemotherapie



Unsere Aufgaben als betreuendes Pflegepersonal sind:

- Empfang, Unterbringung und Vorbereitung der Patientin für die Therapie, Information, Kontaktaustausch und Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten, Sekretariat, Aufnahmebüro, Apotheke sowie Sozialarbeiterin und Psychologin
- Vorbereitung und Terminabsprache für Untersuchungen in andere Abteilungen, die mit an der Versorgung beteiligt sind
- Kontrolle und Überwachung des Therapieverlaufes
- Unterstützung und Hilfestellung bei begleitenden Symptomen wie z.B. Übelkeit, Erbrechen etc.
- Krankenbeobachtung: Überwachung der Patientin um frühzeitige Nebenwirkungen wie z.B. Hautausschlag, Schwindel, Atemnot zu erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen einzuleiten
- Psychische Betreuung: Hilfestellung bei Fragen, Gesprächsführung, Eingehen auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse
- Erleichterung der Therapie bzw. Ablenkung durch Entspannungsmusik, Gespräche oder Lesen
- Anhand von ausgelegten Broschüren oder Büchern geben wir den Patientinnen die Möglichkeit sich in aller Ruhe und zu jeder Zeit nochmals über grundlegende Dinge zu informieren. Für spezielle Auskünfte aber auch für das Gespräch über ganz persönliche Sorgen, Ängste und Fragen stehen wir, sowie die behandelnden Ärzte, Sozialarbeiterin und Psychologin zur Verfügung



Birgit Nolte-Lappe / Nicole Klopp

☎ 05251/ 86- 4352

FAX 05251/ 86- 4357

Mail: stationa-chemoraum@vincenz.de



Physiotherapie

Nach mehr oder weniger ausgedehnten gynäkologischen OPs im Bauchbereich ist eine intensive Physiotherapie wichtig, damit Sie sich möglichst schnell wieder selbstständig mobilisieren. Dabei werden sowohl die Wundheilungsphasen als auch die individuellen Schmerzgrenzen der Patientinnen berücksichtigt.

Übungen in der Gruppe:

Montags bis samstags haben Sie die Möglichkeit an der Gruppengymnastik teilzunehmen. Hier stehen Kreislaufgymnastik, allgemeine Kräftigung und Mobilisation, sowie Sensibilisierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, lymphabflußfördernde/entstauende Gymnastik und Haltungsschulung auf dem täglichen Programm.

Manuelle Lymphdrainage:

Nach Entfernung der Lymphknoten aus dem Bauch- und Beckenbereich ist es möglich, dass der Lymphabfluss gestört ist. Hier wird dann die manuelle Lymphdrainage angewandt, um den Lymphabfluss zu fördern und eine mögliche Anschwellung im Bein- oder Rumpfbereich abzubauen. Bei einem Lymphödem ist die Lymphdrainage als Langzeith therapie erforderlich.

Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Physiotherapie jederzeit gerne zur Verfügung.



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Anschlussheilbehandlung (AHB)

Sozialdienst

Ziel jeder Reha-Maßnahme ist es, die bestmögliche Lebensqualität für den einzelnen Patienten und damit seine Wiedereingliederung in die Familie, Beruf und das soziale Umfeld zu gewährleisten. Um das Reha-Ziel zu erreichen, werden körperliche, psychische, soziale und berufliche Hilfen je nach individueller Bedürftigkeit gewichtet und durchgeführt.

Regelmäßige Beratungen finden durch die Mitarbeiter der Reha-Kliniken im Frühstücks- und Buffetraum auf der Station C (2. OG links Richtung Kreißsaal)

Ingrid Rasche, Dipl. Sozialarbeiterin
☎ 05251 / 86- 4118
Mail i.rasche@vincenz.de

Veronika Kupitz, Dipl. Sozialarbeiterin
☎ 05251 / 86-4314
Mail v.kupitz@vincenz.de

Unser Leistungsspektrum:

Wir bieten Ihnen Information, Beratung und Hilfestellung bei:

- der Krankheitsbewältigung
- Problemen in sozialem und familiärem Umfeld
- Begleitung der Patientinnen während der Chemotherapie
- Anschlussheilbehandlungen
- Kurz- und Langzeitpflege, Palliativ- und Hospizpflege
- Leistungen nach SGB II und XII (Sozialhilfe) und SGB IX (Schwerbehindertengesetz)
- Beratung und Organisation zur Versorgung von betreuungsbedürftigen Angehörigen
- zum Härtefond der Deutschen Krebshilfe und der Cordula Reuter Stiftung
- Organisation von praktischen Hilfen nach der Entlassung (Hausnotruf, Essen auf Rädern, usw.)



Seelsorge



Unser Leben verwirklicht sich in einem Geflecht von Beziehungen. Wir erfahren uns in Beziehung stehend zu Menschen auf den unterschiedlichsten Ebenen; manche von Ihnen sind uns nahe, manche sind uns fern, manche sind erfüllt von Liebe, manche erfüllen uns mit Sorge und Angst.

Und dann ist da noch die Beziehung zu Gott – für jede/n anders gelebt und erlebt: Gott als der Unnahbare, der Ferne, als der abwesende Gott. Andere sind sich im Glauben gewiss, dass Gott ihr Leben in seinen Händen hält und es leitet.

Wir sind immer bereit,

- wenn Sie mit uns sprechen möchten, über alles was Sie bewegt.
- für Sie und mit Ihnen zu beten.
- Kontakte herzustellen oder zu vermitteln zu Priestern und/ oder Vertretern Ihres Glaubens und Ihrer Kirche.



Seelsorgeangebot:

Besuche-----Gespräche-----Gottesdienste

Zeiten:

Mo, Mi, Fr:	18:30 Uhr	Eucharistiefeier
Di, Do:	06:15 Uhr	Laudes und Eucharistiefeier
Sa:	07:00 Uhr	Laudes und Eucharistiefeier
So:	08:15 Uhr	Eucharistiefeier
Vermittlung zur Sakramentenspendung		

Sr. M. Mediatrix Altefrohne

Sr. M. Juliane Möser

☎ 05251 / 86 4110



Information zur Bestrahlung bei Unterleibs-Tumoren

von Chefarzt Dr. med. Horst Leber, Arzt für Strahlentherapie und Radiologische Diagnostik, Brüder-Krankenhaus St. Josef

November 2009

Liebe Patientin,

bei Ihnen wurde eine bösartige Geschwulst im Bereich der Geschlechtsorgane diagnostiziert.

In der gemeinsamen Tumorkonferenz aller beteiligten Fachdisziplinen wurde die Entscheidung zur Bestrahlung getroffen.

Die Bestrahlung wird bei Ihnen entweder zur Sicherheit nach der Operation oder auch an Stelle einer Operation empfohlen.

Diese Strahlentherapie kann entweder als Bestrahlung von außen (dann in Form einer Bestrahlung mit hochenergetischen Röntgenstrahlen) oder von innen (dann in Form einer sogenannten Afterloadingtherapie) erfolgen.
Häufig muss auch eine Kombination beider Verfahren stattfinden.

Bestrahlung von außen:

Die Bestrahlung erfolgt in mehreren Sitzungen (in der Regel 25 – 35 Sitzungen) und zwar täglich von Montags – Freitags mit Pausen am Wochenende.

Zur Vorbereitung der Bestrahlung erfolgt in der Strahlentherapie-Abteilung eine spezielle Computertomographie am sogenannten Simulations-CT.

Bei dieser etwa ½-stündigen Sitzung werden sie exakt genau so wie bei der späteren Bestrahlung gelagert und bekommen verschiedene Hautmarkierungen im Bereich des Beckens, welche nicht abgewaschen werden dürfen. Die Farbe verfärbt gelegentlich die Wäsche und kann häufig aus der Wäsche nicht herausgewaschen werden.

Nach durchgeführter Simulations-Computertomographie erhalten Sie den Termin für die erste Bestrahlung, welcher in der Regel einige Tage nach der Voruntersuchung liegt.

In der Zwischenzeit berechnen wir anhand der computertomographischen Schnittbilder einen individuellen Bestrahlungsplan um den zu bestrahlenden Bereich bestmöglich zu erfassen und gleichzeitig das umgebende Gewebe maximal zu schonen.



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Eine Bestrahlungssitzung dauert je nach Feldanzahl etwa eine $\frac{1}{4}$ Stunde. Bei der Bestrahlung liegen Sie wie im CT auf einem Tisch in möglichst entspannter Haltung. Das Bestrahlungsgerät ([Linearbeschleuniger](#)) ist in etwa 80 cm Entfernung von Ihnen entfernt und wandert im Laufe der Bestrahlung computergesteuert um Sie herum.

Nebenwirkungen der Bestrahlungen:

Während der ersten Bestrahlungssitzungen werden Sie wahrscheinlich relativ wenig Nebenwirkungen verspüren. Diese können allerdings im Laufe der Bestrahlungszeit zunehmen.

Womit müssen Sie rechnen?:

allgemeine Abgeschlagenheit,
Übelkeit,
Harndrang mit häufigem auch nächtlichem Wasserlassen,
Stuhldrang und Durchfall,
Bauchkrämpfe

Um die Beschwerden während der Strahlentherapie so gering wie möglich zu halten, sollten Sie eine gewisse Diät einhalten. Der von uns empfohlene Diätplan liegt bei. Außerdem sollten Sie auf die oben beschriebene Blasenfüllung vor den Bestrahlungen achten.

Die beschriebenen Nebenwirkungen klingen in aller Regel innerhalb kurzer Zeit nach Ende der Bestrahlung wieder ab.

Chronische Nebenwirkungen:

Die Bestrahlung kann trotz sorgfältigster Planung in Einzelfällen auch zu chronischen Nebenwirkungen führen. Diese sind allerdings abhängig von der Art der Erkrankung, der Höhe der Bestrahlungsdosis, der Ausdehnung der Voroperation und von evtl. Begleittherapien.

Sie werden bei der Aufklärung durch uns über die zum Glück seltenen zu erwartenden chronischen Nebenwirkungen gesondert informiert.

Frauen in gebärfähigem Alter müssen bei Beckenbestrahlungen damit rechnen, dass die Eierstocksfunction versiegt und sie damit vorzeitig in die Wechseljahre kommen.

In manchen Fällen lässt sich eine Schonung der Eierstöcke durch Verlagerung an die Bauchwand während der Operation vermeiden. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Gynäkologen.

Bei vielen Tumoren ist auch die Linderung der Wechseljahresbeschwerden durch einen Hormonersatz gefahrlos möglich. Besprechen Sie dies mit Ihrem Gynäkologen.



Bestrahlung von innen (Afterloadingtherapie):

Die Bestrahlung von innen ist ein sehr bewährtes Verfahren, mit dem eine hohe Tumor abtötende Strahlendosis direkt auf die Wand der Gebärmutter oder der Scheide bei maximaler Schonung des umgebenden Gewebes appliziert werden kann.

Mit den heutigen Techniken dauert die Bestrahlung nur noch zwischen 5 und 10 Minuten. Die gesamte Prozedur je nach Ausdehnung etwa eine ½ - 1 Stunde.

Bestrahlung nur der Scheide:

Die Scheidenbestrahlung ist häufig Teil der Therapie bei Tumoren des Gebärmutterkörpers und wird nach der Operation angewandt, um das Wiederauftreten von Tumoren in der Scheide zu verhindern.

Die Therapie beginnt in der Regel frühestens 4 Wochen nach der Operation. Sie erfolgt über 4 Sitzungen, welche 1 x pro Woche stattfinden.

Nach beendeter Afterloadingtherapie ist die Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs ohne weiteres erlaubt und sinnvoll, um einer Schrumpfung der Scheide entgegenzuwirken.

Bei Problemen durch Trockenheit der Scheide sprechen Sie bitte mit Ihrem Gynäkologen.

Bestrahlung der Gebärmutter von innen:

Die Strahlentherapie von Gebärmutterhalstumoren, welche heute in der Regel als Kombination von äußerer Bestrahlung und Afterloadingtherapie und Chemotherapie durchgeführt wird, ist die Methode der Wahl für fortgeschrittene inoperable Tumore und zeigt selbst dann noch hohe Heilungsraten.

Sie ist auch eine gute Alternative für Patientinnen mit kleineren Tumoren, welche aus anderen Gründen nicht operiert werden können oder wollen.

Die Therapie erfolgt in aller Regel in Kombination mit einer Bestrahlung von außen und häufig auch in Kombination mit einer zusätzlichen Chemotherapie.



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Das Team der Strahlentherapie am Brüderkrankenhaus

☎ 052 51 / 702 -1301
FAX 052 51 / 702 - 1399
strahlentherapie@bk-paderborn.de



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Chemotherapieadressen:

<p>Chefarzt Dr. med. Meinerz St. Vincenz- Krankenhaus - Husener Str. 81 33098 Paderborn ☎ 05251 / 86-4352 stationa-chemoraum@vincenz.de</p>	<p>Gemeinschaftspraxis Drs. med. Brasse Königsplatz 10 33098 Paderborn ☎ 05251 / 24093 drs.brasse@t-online.de</p>
<p>Dr. med. Theodora Degener Ahornweg 37 34414 Warburg ☎ 05641/ 2888 senkel-uldo@t-online.de</p>	<p>Dr. med. Meiss Ansprechpartner Frau Wiessing Oststr. 13 33129 Delbrück ☎ 05250-50030 e-mail noch nicht eingerichtet</p>
<p>Gemeinschaftspraxis Drs .med. Schneider und Partner Mergelweg 1 33161 Hövelhof ☎ 05257 / 932700</p>	<p>Dr. med. Juliane Wunderlich Hüttenstr. 10 59939 Olsberg ☎ 02962 / 1626 FAX 02962 / 86111</p>
<p>Dr. med. Regina Schwarz Lagesche Str. 19 32756 Detmold ☎ 05231-616 1575 FAX 05231-3010587</p>	<p>Dr. med. Walter Detmolder Str. 8 33100 Paderborn ☎ 05251/55900 michael.walter@multimedia.de</p>

Ihre Notizen:



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Sozialnetz des Gynäkologischen Krebszentrums

Hier finden Sie weitere Hilfsangebote. Bitte sprechen Sie uns an.

Sanitätshäuser:

<p>Sanitätshaus und ReHa Technik Büscher Detmolder Str. 8 –10 33102 Paderborn ☎ 0 52 51 / 5 40 16 - 0 www.buescher-sh.de</p>	<p>Sanitätshaus Becker und Dreßler Borchener Str. 10 33098 Paderborn ☎ 05251 / 17760 www.becker-dresseler.de Mail: info@becker-dresseler.de</p>
<p>Sanitätshäuser Brinkmann Marienplatz 3 –5 33098 Paderborn ☎ 05251 / 109143</p>	<p>Marienpflege-Beratung Wundversorgung, Stomaberatung Hammer Str. 98 59457 Werl ☎ 02922-2700</p>

Ihre Notizen:



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Selbsthilfegruppen:

<p>Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn Kilianstr. 15 33098 Paderborn ☎ 05251 / 8782960 Selbsthilfe-Paderborn@paritaet-nrw.org www.selbsthilfe-paderborn.de</p>	<p>Selbsthilfegruppe nach Unterleibskrebs Frau Fergerson Bielefelder Str.143 33104 Paderborn-Sennelager ☎ 05254 / 805 520</p>
<p>Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Elisabeth Alshut Tel. 05251 - 8770754 (nachmittags) Ursula Grothe ☎ 05251 - 5290 89 alle 14 Tage mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr in den Räumen der AWO Leostr. 45, 33098 Paderborn</p> <p>Renate Müller ☎ 05254 / 4936</p>	

Ihre Notizen:



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Zweithaarstudio:

<p>Samuda Fa. Wittkötter Kasseler Str. 26 33098 Paderborn ☎ 05251 / 24464</p>	<p>Peter Heidenkamp Fachhändler für Perücken Marienstr. 12 33098 Paderborn ☎ 05251 / 25284 Heidenkamp@web.de</p>
<p>Petra Brosch Friseurmeisterin Husener Str. 79 33098 Paderborn ☎ 05251 / 686222</p>	<p>Börnecke Haarmoden Kalandstr. 15 34414 Warburg ☎ 05641 / 86 86 www.boernecke.de</p>
<p>Salon Wiepen Friseurmeisterin Astrid Wiepen Dalheimer Str. 12 34431 Marsberg-Meerhof ☎ 02994-489 FAX 02994-908062 s.wiepen@t-online.de</p>	<p>Salon Wiepen Friseurmeisterin Astrid Wiepen Bundesstr.50 34431 Marsberg-Beringhausen ☎ 02991-9619400 s.wiepen@t-online.de</p>

Ihre Notizen:



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Psychotherapie:

Heidrun Lindken
Diplompsychologin
Station B Zimmer 144
☎ 05152- 864364
email: h.lindken@vincenz.de

Dr. Mathilde Kappe-Weber
Praxis für Psychotherapie
Dipl.Psychologin /
psychol. Psychotherapeutin,
systemische Therapeutin
33104 Paderborn
Bielefelder Str. 4
☎ 0172 2131889
e-mail: kappe-weber@gmx.de

Ihre Notizen:



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Rehabilitationsmaßnahmen:

<p>Roseklinik Parkstr. 45 – 47 32805 Horn Bad Meinberg Chefärztin Frau Dr. med. Irene Biester 05234-907551 Biester@rose-mediclin-de</p>	<p>Klinik Schloß Hamborn Schloss Hamborn 85 33178 Borchen Chefärztin Frau Dr. med. Nora Flemming 05251 / 38860 – 727 www.schlosshamborn-de</p>
<p>Klinik Porta Westfalica Bad Oeynhausen Steinstr. 65 32547 Bad Oeynhausen info@klinik-porta.westfalica www.klinik-porta-westfalica.de</p>	<p>Cecilienklinik Lindenstr. 26 33175 Bad Lippspringe Chefarzt Herr Prof. Dr. Dr. med. Andreas S. Lübbe 05252-951202 oder 1203 www.medizinisches-zentrum.de</p>

Die Reha-Kliniken stellen sich in abwechselnder Reihenfolge jeweils Dienstag um 14.30 Uhr im Frühstücks- und Buffetraum auf der Station C vor. (2. OG links Richtung Kreißsaal) Sollten Sie bereits entlassen sein, sind Sie selbstverständlich herzlich eingeladen.

Natürlich werden auch andere Kliniken im gesamten Bundesgebiet angeboten.

www.argekrebsnw.de

Ihre Notizen:



Gynäkologisches Krebszentrum Paderborn

Shiatsu Valeria von Rüden, Liboriberg 21, 33098 PB-207365

Shiatsu - die entspannte Art seine Gesundheit zu fördern

Shiatsu bringt wohltuende Entspannung, ist belebend und bringt Körper, Geist und Seele zurück ins Gleichgewicht.



Durch achtsamen Kontakt und Arbeiten mit den Händen werden Blockaden gelöst und der Energiefluss angeregt. Manifestieren sich die Blockaden, kann es zu ernsthaften körperlichen Erkrankungen kommen. Selbstverständlich ersetzt Shiatsu nicht den Arztbesuch und sollte in Absprache oder Zusammenarbeit mit diesem erfolgen



Die Shiatsu PraktikerInn arbeitet mit beiden Händen in weichen fließenden Bewegungen. Die Hände stehen dabei miteinander in Kontakt, die eine Hand arbeitet - die andere lauscht dem Energiefluss. Um den Energiefluss herzustellen werden neben dem „Fingerdruck“ verschiedene Techniken wie z. B. Dehnungen, Rotationen oder einfach nur Halten angewandt.

Ein harmonischer Energiefluss führt zu körperlichem Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Erhaltung der Gesundheit.

Gerne stehe ich Ihnen für ein persönliches Gespräch zu Verfügung