



Gunda van Aken

Heilpraktikerin + Physiotherapeutin

Gartenstrasse 15 - 72764 Reutlingen - Telefon 07121/6956239 - praxis@gunda-vanAken.de

## Tipps für Patienten

vom Deutschen Institut für Ortho-Bionomy®

### Worauf Sie achten sollten:

1. Als wichtigste Regel gilt für Sie: Seien Sie eine Prinzessin bzw. ein Prinz auf der Erbse. Ihre feine, achtsame Rückmeldung ob Sie sich wohl fühlen, ob die Behandlung irritiert oder vielleicht langweilig ist, gibt den Ausschlag für die erfolgreiche Therapie. Nicht zuletzt lernen Sie selbst dabei, Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Dadurch fällt es Ihnen leichter neuen Überlastungen oder Unfällen vorzubeugen. Sie werden das vielleicht nicht gewohnt sein und eine Weile brauchen, bis Sie sich auf diese für Sie neuen Wahrnehmungen einlassen können. Es lohnt sich!
2. Da die Behandlung sanft und angenehm sein sollte können Sie die Anstrengung unterschätzen, die diese Arbeit durch die Aktivierung der Selbstorganisation für Sie bedeuten kann.
3. Um unangenehmen Behandlungsreaktionen vorzubeugen, empfehlen wir nach jeder Behandlung immer sofort Wasser, Sprudel oder dünnen Kräutertee zu trinken.
4. Manche Techniken setzen viele Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe frei. In seltenen Fällen kann nach der Behandlung ein Gefühl wie Muskelkater oder einer leichten Zerschlagenheit wie bei einem Infekt auftreten. Nehmen Sie in diesem Fall bitte keine Medikamente gegen Erkältungssymptome oder Schmerzen. Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge und gönnen Sie sich Ruhe. Vermehrte Körperausscheidungen oder ein konzentrierter Urin sind Zeichen einer Entgiftung.
5. Neue Lösungswege, z.B. eine andere Haltung oder ein anderer Gang, nehmen andere Muskelgruppen als bisher in Anspruch. Dadurch kann es vorübergehend zu einer gewissen Verunsicherung in der Bewegung oder zu Muskelkater kommen. Diese Begleitreaktionen sind normale Anpassungserscheinungen wie bei einem neuen Sport und sollten nicht "behandelt" werden.
6. Die Behandlung einer traumatisierten Region kann zu emotionalen Reaktionen führen. Nicht selten träumen Sie danach eine oder zwei Nächte lebhafter. Auch können alte Erinnerungen wieder präsenter werden, um dann besser integriert ihren Platz zu finden.
7. Wenn die Behandlung pro Sitzung länger als 30 Minuten dauert, genügt in der Regel eine Sitzung jede Woche oder alle 14 Tage. Es muss ja nichts korrigiert werden, sondern es erfolgte eine Anregung, neue Lösungen zu suchen. Unwillkürliche und bewusst erfolgende Anpassungen brauchen ihre Zeit zur Festigung. Die Behandlung von Säuglingen und kleinen Kindern dauert manchmal nur wenige Minuten.
8. Es gibt für die Behandlung keine Kontraindikation außer schweren psychiatrischen Erkrankungen. Technische Untersuchungen wie Röntgenbilder sind vor der Therapie nicht notwendig.