

## Mehrwert Praxiskonzept

Seit 1989 steht meine Arbeit auch im Dienste des klassischen Gesundheitswesens. Langjährige Berufserfahrung u.a. in klinischer Akutmedizin und mobilen Einsätzen haben dazu bewogen, nach Massagetherapie- und Personaltrainer-Ausbildung + Zertifizierung, eine freie Massagepraxis in Essen zu gründen.

Gerne möchte ich Ihnen hier einen Auszug ganzheitlicher Behandlungsmethoden vorstellen. Die Richtzeiten der individuellen Behandlungen sind deutlich großzügiger zu konventionellen Praxen bemessen. Ursachenorientiert wird dadurch eine effiziente Arbeit möglich.

Die private & mobile Massagepraxis bietet Präventionsleistungen zur Beseitigung / Abwendung von Therapiebedürftigkeit an; Wellnessanwendungen (Medical Wellness) und Personal Fitness Training für gesteigertes, ressourcenorientiertes Wohlbefinden. Dem Gesundheitskonzept steht der "salutogenetischen Ansatz" voran:

### Aktiviere und optimiere alle Gesundheits-Ressourcen !

Hierbei sind präventive Alternativen zum traditionellen Gesundheitssystem und die Motivation zu einem gesunden Lebensstil gefordert. Die Behandlungen - in Kooperation zu verschiedenen Fachärzten und Heilpraktikern - unterstützen nicht nur komplementär-/medizinisch relevante Ziele. Ich fordere konkret zu „Verhalten“ s- und Einstellungsänderungen auf. Es soll die Verhütung und Minderung von ernsthafter Gefahr, dauerhafter Beeinträchtigung der Gesundheit und Lebensqualität erreicht werden.

Deshalb werden u.a. Personen mit folgenden Beschwerden angesprochen:

- Muskelverspannungen,
- Gelenkblockaden
- Rücken-
- Atem-
- Tinnitus
- Aufbiss-
- rheumatischen Beschwerden,
- Hautproblemen,
- Blockade innerer Organe und der Extremitäten
- Herz-Kreislaufschwäche und deren begünstigenden Risikofaktoren.

Aber auch all jene, die unter

- Fehlernährung,
  - stressbedingten Beschwerden / Störungen und
  - Autoimmunsuppression
- leiden.

Sebastian Stempel  
Gesundheitsmanagement

Märkische Straße 73  
45279 Essen  
mobil: +491515 601 5969  
www.mehrwert-fitcoach.de



Steuernummer: 112/5413/1392

netbank Hamburg

IBAN DE24 2009 0500 0008 0319 83

GENODEF1S15

Ktn. 80 31 983

BLZ 200 905 00

# 1

## **Massage** - manuell (ca. 20 - 60 Min.)

Teil-, Groß-, Ganzmassage

Natürlich und unverzichtbar:

Rückenmassage, Schulter- und Nackenmassage, Armmassage, Beinmassage, Bauchmassage, Brustkorbmassage, Hand- und Fußmassage, Gesichts- und Kopfmassage.

bei

muskulärer Verspannung, Verkrampfungen und Verhärtungen

chronischen Schmerzen, Neuralgien

Belastung innerer Organe, Atemwege, Gefäße (z.B. bei Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose)

klimakterischen oder Menstruationsbeschwerden

Obstipation, funktionellen Leber-Galle-Störungen

Schlafstörungen

Überlastungszeichen (Stress)

psychischen Störungen (Depressionen)

psychosomatische Störungen (z.B. funktioneller Bluthochdruck, funktionelle Herzunregelmäßigkeiten, Körperwahrnehmungsstörungen)

fördert

Schmerzlinderung (bei Verspannungen / Myogelosen, bei Cephalien / Migräne u.a.)

Stimulation von Haut, Bindegewebe, Muskeln, Blutgefäße, Gelenkbänder/-kapseln und Nervenbahnen

Immunsystem - Selbstheilungskräfte (Schlackestoffe / Giftstoffen lösen und ableiten)

Ausleitungstherapien, Darmsanierungen (z.B. Colon- Bauchinhaltsmassage)

Krankheitsvorbeugung, vielfach stabilisierend - Leistungssteigerung

psychisches Wohlbefinden (Ausschüttung von Antistresshormonen)

Durch die Lockerung des Gewebes wird die Blut- und Lymphzirkulation verbessert. Durch Reibung entsteht Wärme, die Blutgefäße können sich weiten und der Kreislauf und die Ausscheidung von Giftstoffen werden angeregt. Massage belebt Körper und Geist und hat eine ausgleichende und beruhigende Wirkung. Die einsetzende Entspannung führt zu Schmerzlinderung. Individuelle, den Bedürfnissen angepasste Massagen führen zur Entspannung und bieten Momente der Erholung.

auch:

Aroma-Wellness Massage

Business-Vital Massage

Sport-/Schweden Massage

Sebastian Stempel  
Gesundheitsmanagement

Märkische Straße 73

45279 Essen

mobil: +491515 601 5969

www.mehrwert-fitcoach.de



Steuernummer: 112/5413/1392

netbank Hamburg

IBAN DE24 2009 0500 0008 0319 83

GENODEF1S15

Ktn. 80 31 983

BLZ 200 905 00

# 2

## Osteopraktische Behandlungen

**Methode Dorn** – sanfte, chirogymnastische Behandlung  
(ca. 30 Min.) Isolierte oder folgerichtige Ergänzung zur Kl. Massage

Hilfe zur Selbsthilfe – als Akut- und Konstitutionsbehandlung

bei  
Wirbelsäulen-Syndromen  
Fehlstellung des Beckens, der Wirbelsäule und Gelenke  
Beinlängendifferenzen  
Kiefergelenk- und Kaumuskulaturproblemen  
Organinsuffizienzen, Taubheitsgefühle in Extremitäten  
Haltungsschwierigkeiten  
Rücken- / Kopf- / Gliederschmerzen

fördert  
Beweglichkeit  
Schmerzlösung / Schmerzlinderung  
Körperwahrnehmung  
bewusste "Verhaltensweise"

Komplementärmedizinische, manuelle Behandlungsmethode. Als chirogymnastische Anwendung hilft sie - schonend und sanft, Beinlängendifferenzen, Fehlstellung des Beckens, der Wirbelsäule und Gelenke korrigieren. Die Dislokation von Wirbelkörpern z.B. vermag Druck auf Nervenbahnen auszuüben. Bedingt dadurch können Ausfallserscheinungen im betreffenden Organbezug entstehen. Eine Korrekturhilfe in diesem Bereich bringt Normalisierung der Organfunktion und Befreiung von Schmerzen.

Durch unausgewogene Bewegungsabläufe schleichen sich einseitige Belastungen ein. Die Übungen sind nach Anleitung des Behandlers zu erlernen und werden sowohl im Liegen wie im Stehen durchgeführt. Ohne großen Aufwand werden diese zu Hause wiederholt. Regelmäßige Übungen helfen, schwerwiegende Maßnahmen oder sogar Operationen zu verhindern.

**Trigger-Osteopraktik** nach (W. Bauermeister)

– druckintensive, manuelle Triggerpunkt-Behandlung (ca. 30 Min.)  
Isolierte oder folgerichtige Ergänzung zur Kl. Massage

Die durch Dr. W. Bauermeister entwickelte Methode ist eine teilweise dolente, auch zur Selbstbehandlung geeignete Anwendung. Muskelfaserverdickungen werden mittels spezieller Hilfsmittel gelöst. – Indikationen s.o. , wie MD.

Sebastian Stempel  
Gesundheitsmanagement

Märkische Straße 73  
45279 Essen  
mobil: +491515 601 5969  
www.mehrwert-fitcoach.de



Steuernummer: 112/5413/1392  
netbank Hamburg  
IBAN DE24 2009 0500 0008 0319 83  
GENODEF1S15  
Ktn. 80 31 983  
BLZ 200 905 00

# 3

## Manuelle Lymphdrainage (ca. 30-60 Min.) nach Vodder / Földi

Sanfte Massagebehandlung

bei  
Ausleitungstherapien  
Entschlackungs- / Entwässerungs- / Entstauungsbehandlungen  
Zellulite  
venösen und lymphatischen Stauungen / lokale Ödeme  
chronischem Rheuma  
Migräne  
Schwellungen im Gesicht (z.B. Tränensäcke)  
erhöhten Nahrungsfetten

fördert

- Abwehrkräfte des Autoimmunsystem
- Schmerzlinderung
- Tonus und Tugor der Haut
- Rücktransport v. Plasmaproteinen
- andere anschließende Behandlungsaufbauten (Ausleitungstherapien / Entgiftungen)
- Diätetischen Einstellung oder Entschlackungskuren
- Entspannung

Durch das lymphatische System wird Gewebsflüssigkeit drainiert und in den venösen Blutkreislauf abtransportiert. Während einer Krankheit sammeln sich Gift- und Schlackestoffe. Entlang der Lymphwege wird mit subtilen, kreis- und spiralförmigen Griffen ein Druckanstieg, dann ein Druckabfall und schliesslich eine drucklose Phase erzeugt. Damit wird der Lymphabfluss aktiviert und das Gewebe entstaut. Das Gewebe entspannt sich, frisches, sauerstoffreiches Blutplasma und andere Substanzen können das Gewebe wieder ernähren und regenerieren. So bilden sich Schwellungen oder Blutergüsse nach Verletzungen schneller zurück. Es lässt sich eine Schmerzlinderung bzw. -freiheit erreichen und die Bewegungseinschränkung wird aufgehoben. Darüber hinaus wirkt sie entspannend und beruhigend auf den gesamten Organismus.

Sebastian Stempel  
Gesundheitsmanagement

Märkische Straße 73  
45279 Essen  
mobil: +491515 601 5969  
www.mehrwert-fitcoach.de



Steuernummer: 112/5413/1392  
netbank Hamburg  
IBAN DE24 2009 0500 0008 0319 83  
GENODEF1S15  
Ktn. 80 31 983  
BLZ 200 905 00

# 4

## **Fußreflexzonen-Behandlung** (ca. 30 - 40 Min.)

(n. H. Marquardt)

es ist dokumentiert, daß  
nach sechs Wochen je 2x Behandlungseinheiten = Schmerzreduktion ~75 %

bei  
Ausleitungstherapien  
Entschlackungs- / Entwässerungs- / Entstauungsbehandlungen  
Stoffwechselstörungen (anregend für die Selbstregulation aller Drüsen und Organsysteme)  
rheumatischen, arthritischen Erkrankungen (Gelenkschmerzen /-Steifigkeit)  
Kreislaufproblemen  
Verdauungsstörungen  
Menstruationsschmerzen  
Kopfschmerzen und Migräne

fördert  
Autoimmunsystem  
Selbsteilung  
Rekonvaleszenz  
Schmerzlinderung  
Durchblutung  
Stressabbau, Harmonisierung, Vitalisierung, Regeneration

An den Füßen findet sich das Abbild des gesamten menschlichen Organismus wieder. Genau bestimmbare Reizzonen des Fußes stehen über Nervenleitungen mit konkreten Körperbereichen und Organen in Verbindung. Von diesem Ansatz ausgehend ist zu verstehen, dass hier eine vollwertige, eigenständige und ganzheitliche Behandlungsmethode wirksam ist. Durch diese spezielle Massagetechnik können tief greifende Wirkungen im körperlich seelischen Bereich bewirkt werden.

Sebastian Stempel  
Gesundheitsmanagement

Märkische Straße 73  
45279 Essen  
mobil: +491515 601 5969  
www.mehrwert-fitcoach.de



Steuernummer: 112/5413/1392  
netbank Hamburg  
IBAN DE24 2009 0500 0008 0319 83  
GENODEF1S15  
Ktn. 80 31 983  
BLZ 200 905 00