



# Angebots- und Preisliste



- **Naturheilkunde**
- **Manuelle Therapien**

Akupunktur-Massage  
Bindegewebs- und Segmentmassage  
Craniosacrale Therapie  
Dorntherapie  
Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung  
Elektrotherapie  
Fussreflexzonen-Massage  
Haarmineralanalyse  
Hochfrequenz-Ozontherapie  
Kinesiotape  
Klassische Massage  
Labor  
Manuelle Lymphdrainage

- **Medizinische Massagen**
- **Weitere Angebote**

Metabolic Typing  
Neurofeedback / EEG-Biofeedback  
Ohrakupunktur und Aurikulothérapie  
OligoScan  
Orthomolekulare Medizin / Vitalstoffe  
Osteopathie  
Phytotherapie  
Schröpfen (trocken)  
Sportmassage  
Taping  
Trad. Europäische Naturheilkunde  
Triggerpunkttherapie  
Ultraschalltherapie  
Wickel und Packungen (Fango)

**Gesundheitspraxis R. Mayer GmbH**  
für komplementäre und medizinische Therapien  
Schaffhauserstrasse 96, 8180 Bülach  
**www.gsundmayer.ch**                      **044 860 19 89**

**kassenanerkannt seit 1995**

## Mitglied

- Naturärzte Vereinigung Schweiz
- Schweizerischer Verband der Berufs-Masseure
- Berufsverband der APM Therapeuten
- Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention

- Deutscher Naturheilkund e.V.
- Bundesverband Osteopathie e.V.
- Cranio Suisse
- Dorn-Verband Schweiz

## Öffnungszeiten (Änderungen vorbehalten)

**Montag bis Freitag: 08.00 bis 20.00 Samstag: 08.00 bis 15.00**  
(weitere Termine nach Absprache möglich)

Wir reservieren uns ausreichend Zeit für die Behandlung. Aus diesem Grunde bitten wir Sie, sich im Verhinderungsfalle mindestens 24 Stunden vorher abzumelden, da die Konsultation ansonsten berechnet werden muss.

Die Tarife entsprechen den Vorgaben der Berufsverbände und Krankenkassen. Bei einer Vielzahl der unten aufgeführten Therapiearten werden die Behandlungskosten nach dem Reglement Ihrer Krankenkasse aus der Zusatzversicherung für alternative Behandlungsmethoden zu dem dort geregelten Ansatz zurückerstattet. Alle Tarife sind dadurch verbindlich geregelt und werden auf Grund der erbrachten Leistungen für den dafür benötigten Zeitaufwand gemäss untenstehender Auflistung verrechnet und entschädigt.

Die Tarife betreffen auch die Aufwendungen für Repertorisation und Fallstudium ausserhalb der Sprechstunden sowie für telefonische Beratungen.

<b>Med. Massagen bei med. Masseur/in eidg. FA</b> (Bindegewebe, klassisch, Lymphdrainage, Reflexzonen)	<b>CHF 150.—</b>
<b>Med. Massagen bei dipl. Berufsmasseurin</b>	<b>CHF 120.—</b>
<b>Osteopathische Behandlungen</b>	<b>CHF 150.—</b>
<b>TEN (Traditionelle Europäische Naturheilkunde)</b>	<b>CHF 150.—</b>
<b>Neurofeedback / EEG Biofeedback</b>	<b>CHF 150.—</b>
<b>Andere Verfahren und Therapien</b>	<b>CHF 138.—</b>

### Folgende Verfahren / Konsultationen werden pauschal verrechnet:

#### **Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung**

Untersuchung des Vitalblutes über mehrere Tage, Repertorisation, Auswertung, Erstellung eines Berichtes mit Therapievorschlügen und mehreren Digitalfotos. Es besteht die Möglichkeit, mittels Videodarstellung einen Einblick in den eigenen Stoffwechsel und das Immunsystem zu erhalten.

**Labor** pauschal **CHF 150.—** + 1 - 2 Sitzungen nach Zeitaufwand

#### **Haarmineralanalyse (WHO-anerkannter Labortest)**

Erkennung von Mineralstoff-, Spurenelementmängeln und Schwermetallbelastungen. Besprechung des Analyseergebnisses und Erstellung einer persönl. Nährstoffempfehlung.

**Labor** pauschal **CHF 175.—** + 1 Besprechung nach Zeitaufwand

# 25 % Rabatt

auf Behandlungen oder Therapien für:

- **Geschenkgutscheine**
- **Patienten ohne Versicherung**

## **Ausführliche Beschreibungen unserer Therapiearten**

Auf unseren Webseiten haben wir für Sie alle Therapiearten ausführlich beschrieben. Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

## **Terminabsagen oder -verschiebungen**

Im Verhinderungsfalle bitte 24 Stunden vorher abmelden, ansonsten muss die Konsultation verrechnet werden.

## **Wichtiges und Infos**

Die Abklärung einer allfälligen Kostenübernahme aus der Zusatzversicherung der Krankenkasse ist grundsätzlich Sache der Patienten. Dies gilt ebenfalls für die Einholung einer Kostengutsprache bei der Unfallversicherung.

Um Unannehmlichkeiten zu vermeiden, klären Sie unbedingt **vor** Therapiebeginn ab, ob eine Kostengutsprache erfolgt:

- Welche Methoden übernimmt die Kasse und braucht es eine ärztliche Verordnung?
- Wie viele Therapiesitzungen pro Behandlung übernimmt die Kasse?
- Welchen finanziellen Beitrag zahlt die Kasse an die Behandlung?

## Cranio-Sacrale Therapie

Entstanden aus der Osteopathie, leitet sich der Name vom Schädel (Cranio) und Kreuzbein (Sacrum) ab. Beide Pole bilden mit den Hirn- und Rückenmarkshäuten eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen und kann zum Beispiel durch Unfall, Krankheit, Schock usw. beeinträchtigt oder gestört sein. Mit feinen Impulsen können aufgespürte Blockaden und Spannungen gelöst, die Eigenregulierung des Körpers eingeleitet und damit die Selbstheilung aktiviert werden. Diese Techniken sind sanft und können bei Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen angewendet werden.

Durch Berührung von Kopf und Rücken werden Informationen über mögliche Blockaden gesammelt, um dann mit sanften Impulsen auf Funktionseinschränkungen an Körper und Schädel einzuwirken sowie indirekt auch Membrane innerhalb des Schädels und die harte Hirnhaut zu beeinflussen.

### **Ziele der Therapie des craniosacralen Systems sind:**

- Normalisierung der nervalen Funktion
- Normalisierung der Zirkulation
- Verbesserung der Homöostase (Selbstheilungskräfte)
- Ausgleich der Spannung aller Körperfaszien

### **Indikationen**

(Erkrankungen, bei denen eine zentrale neuronale Dysfunktion im Vordergrund steht):

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Schwindel
- Lernschwierigkeiten
- Stress
- Hyperaktivität
- Herz- und Magenbeschwerden
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche und Lernschwierigkeiten
- Sehstörungen
- Narben nach Operationen und Verletzungen

## Metabolic Typing

Stoffwechselanalyse für eine typgerechte Ernährung und dadurch mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Jeder Mensch besitzt seinen eigenen Stoffwechselform und benötigt deshalb eine Ernährung, die auf seine Bedürfnisse abgestimmt ist. Nicht optimale Ernährung kann zu einer Mangelernährung oder auch zu Übergewicht führen. Die Anfälligkeit für akute Krankheiten und degenerative Prozesse nimmt zu und kann damit zum Ausgangspunkt für chronische Krankheiten werden.

### Unsere Leistungen:

#### 1. Ausführliche Befundaufnahme mit Beratung

- Wo stehen Sie jetzt und wo wollen Sie hin?
- Was ist Ihr Ziel, das Sie erreichen möchten?
- Gibt es spezifische Unverträglichkeiten oder Beschwerden?
- Was sind Ihre aktuellen Ernährungsfehler?
- Möglichkeiten der individuellen Unterstützung

#### 2. Metabolic Typing Testung

- Bestimmung der Vitalität: wie gut ist Ihr derzeitiger Ernährungsstatus?
- Ermittlung Ihres aktuellen, individuellen Ernährungstyps: welche Lebensmittel fördern Ihre Gesundheit und welche schwächen Sie?
- Drüsentypanalyse: welche Lebensmittel führen bei Ihnen zu Übergewicht?
- Die für Sie optimale Zusammensetzung von Eiweiss, Kohlenhydraten und Fett pro Mahlzeit
- Ihre aktuelle Stärkeverträglichkeit
- Bestimmung der Vitalitätssteigerung: welchen individuellen Nutzen habe ich von der Ernährungsumstellung für meine Vitalität?

#### 3. Besprechung der Testergebnisse und Auswertung

- Sie erhalten Ihren individuellen Ernährungsplan sofort ausgehändigt.
- Wir besprechen alle wichtigen Inhalte und Details, damit Sie ohne Verzögerung erfolgreich starten können!
- Sie erhalten individuelle Rezepte und eine klare Auflistung der für Sie geeigneten Lebensmittel

#### 4. Vitalstoffberatung

Sehr oft werden ungeeignete und vor allem unnötige Zusatzpräparate eingenommen, die selbst vom Arzt nicht verordnet wurden. Wir bieten Ihnen eine schnelle Überprüfung dieser Präparate an, damit Sie erkennen können, welche Mittel für Sie überhaupt sinnvoll sind. Dies spart Kosten und hilft Ihrer Gesundheit.

#### 5. Nach ca. 6 bis 8 Wochen Nachtestung

Die Nachtestung ist unbedingt erforderlich und sichert Ihren Erfolg. Jeder Stoffwechsel kann sich verändern. Diese Veränderungen müssen berücksichtigt werden, damit Sie Ihr Ziel erreichen!

**Komplette Stoffwechselanalyse inkl. Unterlagen:**

**CHF 350.—**

**Nachtestung inkl. angepasste Unterlagen:**

**CHF 175.—**

**Zusätzliche Rabatte bei Paar- und Familientestungen.**

Lassen Sie sich testen und von dem erfolgreichen Ernährungs-System überzeugen!

Weitere Infos auf unsere Homepage oder auf [www.metabolic-typing-horisan.de](http://www.metabolic-typing-horisan.de)

## Osteopathie

Die Osteopathie (griechisch: "osteon" = Knochen und "pathos" = Leiden) ist eine sanfte, manuelle Therapieform, begründet durch den amerikanischen Arzt Dr. Andrew Taylor Still (1828 -1917). Dieser stellte während seiner Tätigkeit als Mediziner fest, dass Blockaden der Wirbelsäulengelenke häufig zu Störungen und schmerzhaften Beschwerden von Muskeln und Organen führen. Daraus folgerte er, dass der Ursprung von Problemen meist in den Knochen läge. Still gab seiner neu entwickelten, manuellen Medizin deshalb den Namen Osteopathie.

Erst später erkannte er, dass Blockaden und Bewegungseinschränkungen an allen Strukturen des Körpers auftreten und zu Beschwerden und Krankheiten führen können. Der Begriff Osteopathie blieb seitdem bestehen und eine eigenständige Form der Medizin, die für die Untersuchung und Behandlung nur die Hände nutzt, also sanfte manuelle Techniken einsetzt. Ziel ist das Lösen von Funktionsstörungen, um die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren und dessen Selbstregulation (Homöostase) wiederherzustellen. Osteopathie basiert auf der präzisen Kenntnis medizinischer Grundlagenfächer wie Anatomie, Physiologie, Pathologie, Biomechanik und Embryologie.

### Möglichkeiten und Grenzen

In der Osteopathie wird immer der gesamte Organismus als Einheit untersucht und behandelt. Je nach Beschwerden kann dabei ein Teilbereich im Vordergrund stehen.

### Parietale Osteopathie

Schwerpunkt der parietalen Osteopathie ist der Bewegungs- und Stützapparat, also die Knochen mit den dazugehörigen Gelenken, Sehnen und Muskeln.

Zu den typischen Indikationen zählen:

- Rückenschmerzen
- Schulter- und Nackenschmerzen
- Verstauchung
- Bandscheibenprobleme
- Schleudertrauma
- Tennisellenbogen

### Viszerale Osteopathie

Die viszerale Osteopathie beschäftigt sich mit den inneren Organen, den Faszien, den Blut-, Lymph- und Nervenbahnen.

Zu den typischen Indikationen zählen:

- Verdauungsbeschwerden
- Urogenitale Beschwerden
- Schrei- und Spuckkinder
- Atemwegsbeschwerden
- Narben
- Begleitung der Schwangerschaft

### Craniosacrale Osteopathie

Im Mittelpunkt stehen Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein mit dem darin enthaltenen zentralen Nervensystem.

Zu den typischen Indikationen zählen:

- Kopfschmerzen / Migräne
- Nebenhöhlenentzündung
- Kieferfehlstellungen
- Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- Skoliose
- Mittelohrentzündung
- Schädelasymmetrien

Die Osteopathie kann je nach Beschwerden Mittel der Wahl sein oder begleitend helfen, ist aber kein Allheilmittel. Sie ist nicht angezeigt in der Notfallmedizin, bei schwerwiegenden, infektiösen Erkrankungen, bei Tumorerkrankungen und bei psychischen Problemen.

### **Akupunktur-Massage**

Die energetisch statische Behandlung, die Akupunktur-Massage und die Ohr-Reflexzonen-Kontrolle nach Radloff sind aus der Akupunktur, altchinesischer Medizin und westlichen Manualtherapien entwickelte Behandlungsformen. Sie verbinden asiatische und westliche Systeme zu einer wirkungsorientierten und überprüfbaren Methode.

**Indikationen:** Allergien, Störungen des Kreislaufsystems, Schmerzzustände, Orthopädisch-rheumatische Erkrankungen, Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtshilfe, Menstruationsbeschwerden, Behandlung von Sportlern, prophylaktische Behandlungen

### **Bindegewebs- und Segmentmassage**

Mit dieser Massage ist es möglich, durch gezielte Reizung den Spannungsausgleich über das vegetative Nervensystem wieder herzustellen und die Organfunktion zu normalisieren. Es wird auf der Körperdecke des Menschen gearbeitet.

**Indikationen:** Durchblutungsstörungen, Organdysfunktionen, posttraumatische Zustände, Verklebungen des Bindegewebes

### **Blutdruck**

Blutdruck ist der Druck, mit dem unser Herz das Blut durch die Gefäße drückt. Durch zwei Werte, den systolischen und den diastolischen Blutdruck, wird dieser gekennzeichnet.

#### **Blutdruckgrenzwerte der WHO (in mm/Hg)**

Optimal: Systole: bis 120 und Diastole bis 80      Normal: Systole 120-129 und Diastole 80-84  
Bluthochdruck (Grad 1): Systole ab 140 und Diastole ab 90

### **Craniosacrale Therapie**

Durch Berührung von Kopf und Rücken werden Informationen über mögliche Blockaden gesammelt, um dann mit sanften Impulsen auf Funktionseinschränkungen an Körper und Schädel einzuwirken sowie indirekt auch Membrane innerhalb des Schädels und die harte Hirnhaut zu beeinflussen.

**Indikationen:** Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Stress, Hyperaktivität, Gehirnerschütterung, organische Beschwerden, Schlafbeschwerden und Lernschwierigkeiten, Narben nach Operationen und Verletzungen

### **Dorntherapie**

Diese Methode ist eine Anleitung zur Selbsthilfe. Es geht darum, verschobene Wirbel und Gelenke wieder einzurichten und dadurch Funktionsstörungen der Wirbelsäule zu beheben. Dies geschieht in Bewegung.

**Indikationen:** chronische Rücken- und Gelenkschmerzen, Migräne, Kopfschmerz, chronische Müdigkeit, Probleme mit inneren Organen, Schwindel, Hör- und Sehprobleme

### **Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung**

Ein "lebender" Blutstropfen wird sofort und ohne jegliche Chemie oder Färbung direkt zwischen zwei Glasplättchen luftdicht eingeschlossen und unter die spezielle Mikroskopoptik platziert. Ein spezielles Beleuchtungsverfahren in der Lichtmikroskopie lässt feinste Objekte auf dunklem Hintergrund erkennen. Durch Computer- und Videodarstellung erhalten Sie einen tiefen Einblick in den eigenen Stoffwechsel und das Immunsystem.

**Beurteilt wird:** Zustand des Körpermilieus, Belastung des Organismus durch Pilzsporen, Borelliose und Herde, Säure-Base-Haushalt, Viskosität, Hinweise auf Mängel, Fettstoffwechsel, Leberfunktion, Immunsystem, entzündliche Vorgänge, Tendenz zu allergischen Reaktionen

### **Fussreflexzonen-Massage**

Die theoretischen Grundlagen basieren auf der asiatischen Energielehre. Jedes Organ, jede Drüse und jedes Körperteil, das innerhalb einer bestimmten Zone liegt, hat seinen Reflex in der entsprechenden Zone des Fusses.

**Indikationen:** rheumatische Erkrankungen, Kreislaufprobleme, Verdauungsstörungen, Asthma, Menstruationsschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Schlafstörungen, Verspannungen, Erkrankungen der Harnwege, Rückenbeschwerden, vegetative Störungen

### **Haarmineralanalyse**

Diese Untersuchungsmethode ist von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt. Es werden Mineralstoffe, Spurenelemente und toxische Metalle untersucht. Wir arbeiten dafür mit einem modernen Schweizer Analyse-Labor zusammen.

**Indikationen:** als erste Labor-Massnahme zur Bestimmung des biochemischen Profils, bei Verdacht auf Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen, bei Verdacht auf chronische toxische Belastungen des Körpers, Erfassung der eigenen Mikronährstoff-Bilanz

### **Hochfrequenz-Ozontherapie**

Es handelt sich hierbei um eine Hautreiztherapie. Die Spannung wird mit gläsernen Elektroden übertragen, erreicht über Haut und Nervenbahnen tiefer liegende Organe und regt diese an. Allgemeine Wirkung: stoffwechselaktivierend, durchblutungsfördernd, entschlackend, entkrampfend, antimykotisch (gegen Pilze), entzündungshemmend, antibakteriell

**Indikationen:** akute Verletzungen (Zerrung, Prellung etc.), chronische Schmerzzustände, rheumatische Beschwerden, Entzündungen, Heuschnupfen, Problematiken der Stirn- und Nasennebenhöhlen, Hautproblematiken, Verspannungen, Stauungen, Blutergüsse, Warzen

### **Homöopathische Beratung**

Die Homöopathie (griech. homoios = gleichartig, ähnlich; pathos = Leiden), von Samuel Hahnemann (1755-1843) Ende des 18. Jahrhunderts begründet, ist nicht mit der Phytotherapie, der Pflanzenheilkunde, zu verwechseln. Die Vorteile der Homöopathie liegen vor allem bei chronischen oder wiederkehrenden Erkrankungen und das Anwendungsgebiet ist sehr gross.

**Indikationen:** rezidivierende bakterielle oder virale Krankheiten, Allergien, Entzündungen, chronische Infektanfälligkeit, chronische Schmerzzustände, psychosomatische Störungen, etc.

### **Hot/Cold-Stone-Therapie**

Durch die Wechselwirkung von warmen und kühlen Steinen werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt und die Muskulatur gelockert. Mit einer speziellen Klopftechnik werden verkrampfte und schmerzende Körperpartien gezielt behandelt. Die Therapie wirkt einerseits anregend, andererseits auch ausgleichend und beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

**Indikationen:** Stress, Verspannungen

### **Iridologie/Augendiagnostik**

Hierbei handelt es sich um ein auf Empirie begründetes Verfahren. Die Grundlage einer Befunderhebung aus dem Auge (Betrachtung der Regenbogenhaut) bilden die Irisphänomene (Zeichen und Strukturen), z.B. die Farbe, Dichte, Pigmente und so weiter. Die Irisbefunde werden durch eine Irisfotografie dokumentiert und sind oft der erste Schritt zu einer Therapiemethode. Sie erhalten eine CD mit Ihren Irisbildern sowie eine schriftliche Auswertung.

**Indikationen:** Es werden keine direkten Krankheitsdiagnosen gestellt. Allerdings können Schwachpunkte des Körpers, Regulationen, Kompensationen und Tendenzen erkannt werden, wie zum Beispiel die Neigung zu einer rheumatischen Erkrankung. Dadurch können gezielte Massnahmen ergriffen werden. Die Iridologie wird deshalb sehr oft auch präventiv eingesetzt.



### **Kinesiotape**

Es handelt sich um ein auf Baumwollbasis mit Acrylkleber beschichtetes Tape, das in seiner Elastizität ähnlich der menschlichen Haut ist.

**Indikationen:** Hämatombehandlung, Lymphdrainage, Muskelverspannungen, Rückenschmerz, Tennisarm, therapeutische Massnahmen im Profisport

### **Klassische Massage**

Bei dieser Massage werden mit den Händen adäquate Massagegriffe in allen Geweben der Körperdecke und der Muskulatur ausgeführt. Massiert werden also die Haut, das Binde- und Fettgewebe (Körperdecke) sowie die Muskulatur.

**Indikationen:** gesundheitliche Vorbeugung, Kopfschmerzen, Migräne, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, nach intensiven sportlichen Leistungen, verhärtete Muskulatur, Stress, rheumatische Beschwerden, Überlastung

### **Manuelle Lymphdrainage**

Ziel der Lymphdrainage ist es, dem Körper Hilfe beim Abtransport der von ihm gebildeten Gewebsflüssigkeit, also bei Stauungen (Ödemen), zu bieten. Es ist eine sanfte Therapie.

**Indikationen:** sekundäre Lymphödeme nach operativer Tumorentfernung mit Ausräumung und/oder Bestrahlung der regionalen Lymphknoten, Ödeme bei rheumatischen Erkrankungen, Schwellungen nach Verletzungen, Blutergüsse, Gesichtsoedeme, Tränensäcke, Narben, Cellulite, Migräne, Trigeminusneuralgie, Nervenschmerzen

### **Metabolic Typing**

Stoffwechselanalyse für eine typgerechte Ernährung und dadurch mehr Vitalität und Wohlbefinden. Jeder Mensch besitzt seinen eigenen Stoffwechsellyp und benötigt deshalb eine Ernährung, die auf seine Bedürfnisse abgestimmt ist. Nicht optimale Ernährung kann zu einer Mangelernährung oder auch zu Übergewicht führen. Die Anfälligkeit für akute Krankheiten und degenerative Prozesse nimmt zu. **Siehe Beschreibung auf Seite 5.**

### **Neurofeedback / EEG-Biofeedback**

Heute weiss man, welche Hirnregionen und auch welche Hirnwellen für was zuständig sind. Wie zum Beispiel für Mathematik eher der Parietallappen zuständig ist, oder für das Lesen die Areale Wernecke und Broca. Auch die Hirnwellen, wie Delta, Theta, Alpha, Beta etc. werden ganz bestimmten Aktivitäten zugeordnet. Dies macht sich Neurofeedback zu nutzen und trainiert das Gehirn in den ganz spezifischen Arealen und Hirnwellen.

Am Patienten werden beim Neurofeedback die Hirnwellen mittels Elektroden gemessen, diese werden vom Computer ausgewertet, mittels eines Programms werden die Messdaten mit einem DVD abgeglichen, welcher, wenn die Hirnwellen stimmen weiterläuft, wenn nicht stoppt er. So erzielt man durch Neurofeedback ein aktives Training des Gehirns.

**Indikationen:**

ADS/ADHS, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsschwäche, Dyskalkulie, Legastenie, Motivationsverlust, Burnout-Syndrom, Schlaflosigkeit, Stress

### **Ohrakupunktur und Aurikulotherapie**

Diese Therapieform ist von der WHO anerkannt, sehr wirksam, ungiftig und praktisch nebenwirkungsfrei. Damit kann sehr schnell und präzise in ein Krankheitsgeschehen eingegriffen werden.

**Die WHO hat eine Liste für etwa 100 Erkrankungen veröffentlicht, die sich für eine Behandlung anbieten, dazu gehören folgende:** Schmerzen allgemein, Erkrankungen des Respirationstraktes wie Erkältungen, akute Bronchitis oder Asthma, gastrointestinale Erkrankungen wie Gastritis und Durchfall, Erkrankungen der Mundhöhle wie Zahnschmerzen und Pharyngitis, neurologische Problematiken wie Kopfschmerzen, Migräne, Lähmungen nach Schlaganfall, orthopädische Erkrankungen wie Tennisellenbogen, rheumatoide Arthritis

## Ohrkerzen

Diese Therapie stammt ursprünglich von den Hopi-Indianern aus Amerika und ist ein hochwirksames, einfach- und vielseitig einsetzbares Wärme- und Druckausgleichs-Behandlungsmittel.

**Indikationen:** Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Gleichgewichtsstörungen, Hyperaktivität, Kopfschmerz, Lymphstauungen im Halsbereich, Ohrensausen und Ohrgeräusche (Tinnitus), Schlaflosigkeit, Stress und Verspannungen

## OligoScan

Alle physiologischen Prozesse des Körpers wie Energieproduktion, Entgiftung, Immunität, Zellstoffwechsel, hormonelle Regulation, usw., sind u.a. abhängig von Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Eiweißen und Fettsäuren. Werden diese Mikronährstoffe suboptimal zugeführt, schlecht resorbiert oder durch einen erhöhten oxidativen Stress, durch Metallvergiftung oder andere Belastungen ausgelaugt, kann das Risiko zur Krankheitsentwicklung erhöht werden.

Der OligoScans erlaubt nun stabile, reproduzierbare Messungen der wichtigsten Mineralien und toxischen Metalle direkt auf Ebene des Gewebes zu machen. Zudem können durch gut erforschte Wechselwirkungen zwischen Mineralien und Metallen mögliche Störungen der physiologischen Systeme erkannt und behoben werden.

## Orthomolekulare Medizin / Vitalstoffe

Gesundheit und optimale Widerstandskraft gegen Erkrankungen werden dann erreicht, wenn möglichst alle körpereigenen Substanzen in der richtigen Menge und Kombination im Organismus vorhanden sind. Damit dies erreicht wird, muss der Organismus mit einer ausreichenden Menge an lebensnotwendigen Nährstoffen, welche zudem in einem ganz bestimmten Verhältnis zueinander stehen müssen, versorgt werden. Leider ist heute bei vielen Menschen die Basisversorgung mit Mikronährstoffen bedingt durch modernen Lebensstil und zunehmendes Alter nicht mehr gesichert. Siehe dazu auch „Haarmineralanalyse“

**Die Ziele der Orthomolekularen Medizin sind:** Vitalität und Leistungsfähigkeit zu erreichen oder zu erhalten, Krankheiten zu vermeiden bzw. die Folgen bestehender Krankheiten zu vermindern, Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern

## Osteopathie

Die Osteopathie ist ein in sich geschlossenes Medizinsystem, das den Prinzipien angewandter Anatomie, Physiologie und Pathologie folgt. **Siehe Beschreibung auf Seite 9.**

## Phytotherapie

Unter Phytotherapie (griech. "phyton" = Pflanze und "therapeia" = Pflege) versteht man heute die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen. Die Pflanzen werden eingesetzt als Frischpflanzen oder als Extrakte, die auch zu Tees, Kapseln, Tropfen oder Salben weiterverarbeitet werden können.

**Haupteinsatzgebiete in der Pflanzenheilkunde sind:** Befindlichkeitsstörungen, wie Unruhe oder Einschlafprobleme, Erkältungen, Magenprobleme, Kreislaufstörungen, Schmerzen

## Schröpfen (trocken)

Dies ist eine uralte Reiztherapie, Jahrtausende alt und ein Teil der chinesischen Heilkunde. Es werden Schröpfgläser direkt auf die Haut gesetzt und ein Unterdruck erzeugt. Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, Entzündungsherde gehemmt und Schmerzen gelindert.

**Indikationen:** Bewegungsapparat (Rheuma, Arthrose etc.), Durchblutungsstörungen, Ischialgie, Kopfschmerzen, Migräne, Neuralgien, Muskelverhärtungen, Rückenschmerzen

### Schüssler-Mineralisalze

Mittels potenzierten, biochemischen Mineralisalzen werden dem Organismus fehlende oder mangelhaft vorhandene Mineralstoffe in einer Form zugeführt, in der sie die Körperzellen rasch, sicher und zuverlässig aufnehmen können. Schüssler-Salze gibt es in Tabletten- und Salbenform. Das Anwendungsgebiet der Schüssler-Salze ist sehr gross.

**Indikationen:** Allergien, Entzündungen, Erkältung, Grippe, Kopfschmerz, Migräne, chronische Infektanfälligkeit, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Supplementierung im Sportbereich

### Spagyrik

Das Wort Spagyrik stammt aus dem Griechischen: "Spao" heisst trenne und "Gyrein" bedeutet vereinige. Diese Heilmittel werden meist als Urtinkturen, in besonderen Fällen auch potenziert, eingesetzt. Sie werden als Einzelmittel oder als sogenannte Komplexmittel angeboten und beeinflussen nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Ebene. Das Anwendungsgebiet ist deshalb sehr gross.

**Indikationen:** Entschlackung, Grippe, Erkältung, Halsschmerz, Hautausschlag, Heuschnupfen, Husten, Insektenstiche, Kopfschmerz, Migräne, Kreislaufprobleme, Organstörungen, Rheuma, Blutdruck, Verdauung, Verstimmung, Wechseljahresbeschwerden

### Sportmassage

Unter dem Begriff der Sportmassage versteht man die Anwendungen der Massage im Rahmen des Trainingsprozesses. Die Massage wird individuell auf die Sportlerin bzw. den Sportler abgestimmt. Es werden dabei die Phasen vor, während und nach dem Wettkampf abgedeckt.

### Taping

Der funktionelle Verband ist kein genereller Ersatz für Gipsverbände oder andere Formen der totalen Immobilisation. Es ist jedoch bei vielen Verletzungsformen oft nur eine partielle Ruhigstellung erforderlich. Das Anwendungsgebiet reicht von der Prophylaxe über die Therapie bis hin zu Rehabilitationsmassnahmen.

**Indikationen:** Zerrungen, Überdehnungen, Faser- und Faserbündelrisse, Bänder- und Kapselverletzungen, statische Veränderungen wie z. B. Senkfuss, Spreizfuss etc.

### Triggerpunkttherapie

Ein Triggerpunkt ist ein übererregbarer Ort mit trophischen, vegetativen und propriozeptiven Störungen in einem Muskelhartspann (verspannter Muskelstrang), welcher durch spezifische Drucktechniken normalisiert wird.

**Indikationen:** muskulär bedingte Bewegungseinschränkungen und Nervenkompressionen, Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Syndrom, Probleme in Knie-, Hüft- und Schultergelenk, Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen durch chronische Muskelverspannungen

## Ultraschalltherapie

Je nach Therapieparameter (Behandlungsfrequenz, Schallart, Dosis, Behandlungsdauer und -turnus) steht bei dieser Therapieart eine thermische Wirkung oder eine Mikromassage im behandelten Gewebesegment im Vordergrund. Ebenfalls kann mittels Ultraschall die Aufnahme eines Wirkstoffes über die Haut, z. B. einer Salbe, verbessert werden (Sonophorese).

### Wirkungen der Ultraschall-Therapie:

Erhöhung der Durchblutung, Beschleunigung von Stoffwechselfunktionen, Erhöhung der Dehnbarkeit von Bindegewebsstrukturen, Schmerzlinderung, Muskelentspannung und Spasmlösung, verbesserte Einschleusung von Wirkstoffen über die Haut, Beschleunigung von Heilungsprozessen, Stimulierung der Frakturheilung

## Wickel und Packungen (Fango)

Beide dienen langzeitigen Thermoanwendungen (kühlen/wärmen). Dazu gehören z.B. Fangopackungen. Wenn die Wickel mehr als zwei Drittel der Körperoberfläche bedecken, spricht man von Packungen.

**Wirkungen bei Wärme:** Beruhigender, entspannender Effekt auf nervösreflektorischem Weg auf die quer gestreifte und glatte Muskulatur.

**Wirkungen bei Kälte:** Erhöhung der Schmerz-Reizschwelle. Verlangsamte Nervenerregung der Schmerzfasern (Kälteanästhesie).

Bei kurzem Kältereiz: reaktive Mehrdurchblutung.

## Praxis-Öffnungszeiten (Änderungen vorbehalten):

Termine ausserhalb dieser Öffnungszeiten sind, nach Absprache, ebenfalls möglich.

**Montag bis Freitag**  
**Samstag**

**von 08.00 bis 20.00 Uhr**  
**von 08.00 bis 15.00 Uhr**

Terminvereinbarungen erledigen Sie am besten per Telefon oder per E-Mail.

Wir sind von Montag bis Samstag telefonisch erreichbar.

Falls es uns nicht möglich ist, das Telefon persönlich entgegenzunehmen, können Sie auch jederzeit eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen oder uns eine E-Mail senden.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht und werden Sie raschmöglichst kontaktieren.

**Telefonnummer: 044 860 19 89 / E-Mail: [info@gsundmayer.ch](mailto:info@gsundmayer.ch)**

**SMS / WhatsApp / Viber / Threema: 076 543 24 15 (keine Anrufe, nur Text)**

Die Abklärung einer allfälligen aus der Zusatzversicherung der Krankenkasse ist grundsätzlich Sache der Patienten. Bei Unfall gilt dies ebenfalls für die Einholung einer Kostengutsprache bei der Unfallversicherung. Gerne beraten wir Sie.

**Ausführliche Beschreibungen unserer Angebote sowie  
aktuelle Neuigkeiten finden Sie auf unserer Homepage.  
[www.gsundmayer.ch](http://www.gsundmayer.ch)**