



Naturheilpraxis Mara

Gesundheit —
das wichtigste im Leben

Mara Kryz

Heilpraktikerin



• **Naturheilpraxis** •
Mara Kryz
Heilpraktikerin
Akupunktur · Homöopathie · Dorn-Breuss-Behandlung
Termin nach Vereinbarung
 www.naturheilpraxis-mara.de
info@naturheilpraxis-mara.de
• Tel. : 04172 – 253019 •



Gesundheit 康 (kāng)

das wichtigste im Leben.

... besonders habe ich das gespürt nach der Geburt meines ersten Kindes. Plötzlich drängten neue Alltagsthemen deutlich intensiver in den Vordergrund:

- Ernährung
- Umwelt
- Gesundheit

Allergien, Rücken- und Gelenkprobleme oder Schmerzen und deren mögliche Auslöser haben mich seit dem beschäftigt. Noch vor 20 Jahren war das Thema **Ursache und Wirkung** teilweise verdrängt worden. Eltern, die mit Problemen wie *Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen, ADHS (Hyperaktivität)* Hilfe suchten, wurden allein mit Symptom-Bekämpfung oder „psychischer“ Betreuung abgefertigt.

Heute bin ich froh, alternativen gefunden und verstanden zu haben, die schonend und ganzheitlich wirken.

Ein Allergietest kann z.B. herausfinden, wann der Körper besonders überreagiert, allerdings sind die so genannten Allergene, nicht immer die alleinige Ursache einer Allergie. Der Kern liegt oft tiefer als ganzheitliche Ursache. Auch diese Ursache gilt es zu finden und zu behandeln. Diese Art der ganzheitlichen Alternativbehandlung hat mich seit jeher gereizt und viele schöne Erfolge und Erfahrungen bereitet.

Der Körper ist in der Lage sich selbst zu heilen, wenn er sich in einem stabilen,

ausgeglichenen (Energie-)Zustand befindet. Ist das nicht der Fall, wird er anfällig. Die Chinesen fokussieren sich hier auf den Ausgleich von YING und YANG.



Auslöser, die den Körper aus den Gleichgewicht bringen können, gibt es (zu) viele, wie z.B.

Ungesunde Ernährung, raffinierter Zucker, Weißmehl, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, oder künstliche Farbstoffe und Duftstoffe, Umweltgifte, Wohngifte, Stress, Depressionen....

Mein Ziel ist es den Körper und die Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und berate auch gerne wie Einflüsse durch Umwelt und Ernährung gut zu ändern oder in den Griff zu kriegen sind.

Manchmal sind nur kleine Schritte notwendig. Folgt man diese, wird man schnell feststellen, dass die Auswirkungen sehr viel größer sein können.

Gesundheit 康 –
das wichtigste im Leben.



Naturheilpraxis Mara

Ausschnitte eines Gesprächs zur Praxiseröffnung im März 2009:

Frage: Mara, Sie haben mit der Eröffnung Ihrer Praxis einen sehr schönen Moment erreicht, was sind Ihre Ziele ?

Mara: *Es war schon immer mein Ziel mich in meinem Beruf weiterzuentwickeln und mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen anderen Menschen zu helfen. Ich möchte dieses mit aller Kraft und Energie umsetzen.*



Frage: Warum haben Sie gerade die Naturheilkunde zu Ihrem Beruf gemacht ?

Mara: *Seit 1990 beschäftige ich mit den Zusammenhängen der Natur und den Einflüssen auf den Menschen. Äußerst auffällig und intensiv habe ich das bei meinen Kindern erfahren. Die Naturheilkunde hat mir extrem gut als Ergänzung geholfen. Diese schönen Erfolge möchte ich nun mit anderen teilen. Das kann ich am besten beim Ausüben meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin.*

Frage: Was war bisher ihr schönstes Erlebnis ?

Mara: *Dass man Allergien sehr gut natürlich behandeln kann, nachhaltig und vollkommen ohne Nebenwirkungen*

Frage: Was hat Sie besonders überrascht ?

Mara: *Dass die Homöopathie und andere naturheilkundliche Behandlungen so schnell und effektiv helfen können.*

Frage: Haben Sie sich auf besondere Krankheiten oder Anwendungen spezialisiert ?

Mara: *In der Naturheilkunde sind nicht nur die Symptome oder Krankheiten entscheidend sondern deren Ursachen. Für die Symptome werden entsprechende homöopathische Medikamente gesucht, die allerdings dann die Ursache angehen sollen. In den meisten Fällen lässt sich durch Stärkung oder Freisetzen von*

inneren Energien ein Symptom oder eine Krankheit lindern oder völlig heilen. Im Vordergrund steht hier der Patient mit seinem Hintergrund, seiner Situation und Verfassung. Ist das Gesamtbild komplett, sind individuelle Anwendungen zu finden.

Frage: Haben Sie hierzu ein Beispiel ?

Mara: *Die Homöopathie schlägt vor allem bei Kindern schnell an. Akupunktur oder Dorn-Breuss-Behandlungen (eine besondere Rücken Massage) verhilft oft Erwachsenen zur raschen Besserung. In Kombination mit REIKI sind meistens jede Art der Besserung zu bewirken. Allerdings ist in der Naturheilkunde nicht das Alter, sondern das Gesamtbild entscheidend.*

Frage: Wem würden Sie empfehlen einen Heilpraktiker aufzusuchen ?

Mara: *Hier gibt es keine bestimmte Zielgruppe. Jeder der erfahren hat, wie die Naturheilkunde helfen kann, wird immer wieder einen Experten auf diesem Gebiet aufsuchen. Hier gibt es immer mehr in dieser Branche die Erfolg haben, da Patienten schonende Alternativen suchen und heutzutage genug Anbieter ihres Vertrauens gibt..... Das war vor 20 Jahren anders.*

Frage: Woher holen Sie ihre Kraft und Energie ?

Mara: *Bei meiner großen Familie, bei meinen Kindern, meinem Mann und den kleinen und großen Alltagsproblemen. Schön ist es zu sehen, wie junge Menschen sich entwickeln und die Zukunft mehr und mehr beeinflussen. Wie sich „Fragen“ zu neuen „Erkenntnissen“ entwickeln und Erlebnisse geteilt werden.*

Außerdem gefällt mir die raue Nordseeküste in Dänemark besonders gut. Hier tanken wir alle neue Energie auf und freuen uns jedes Mal in der schönen Heide zu leben. Zu guter Letzt hilft mir auch die Naturheilkunde.





Naturheilpraxis Mara

Akupunktur wird bei folgenden Beschwerden angewandt:

- Erkrankungen des Bewegungssystems: z.B. Muskel- und Gelenkschmerzen, Nacken-/Rücken und Schulterschmerzen, Ischialgie, Arthrose, rheumatische Arthritis
- Neurologische Erkrankungen: z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Reisekrankheit, Lähmungen, Polyneuropathie
- Psychische und psychosomatische Störungen und Erkrankungen: z.B. Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen
- Entgiftungsbehandlung und Therapiebegleitung bei Suchterkrankungen (z.B. Alkohol, Nikotin, Arzneimittel)
- Allergien, Nesselsucht, Heuschnupfen, Husten, Asthma, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung
- Bluthochdruck, Durchblutungsstörung, Herzrhythmusstörungen
- Reizmagen, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Stoffwechselstörungen, Gewichtsprobleme
- Reizblase, Blasenentzündungen, Harninkontinenz,
- Menstruationsstörungen, Wechseljahres-Beschwerden
- Hörsturz, Tinnitus, Ohrenerkrankungen
- Bindehautentzündung, Glaukom, Sehschwäche, Augenerkrankungen
- Entzündliche Hauterkrankungen, Gürtelrose, Schuppenflechte, Neurodermitis

Dorn-Breuss-Behandlung

Die Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn

ist ein Verfahren der manuellen Therapie, durch die es auf eine sehr sanfte und völlig ungefährliche Weise möglich ist, Wirbel und Gelenke wieder richtig zu positionieren. Die Diagnose und das Beseitigen von Beinlängendifferenzen bilden die Basis der Dorn-Therapie.

Die Massage nach Breuss

ist eine Entspannungs- und Energieausgleichs-massage, durch die ein optimaler Behandlungserfolg erzielt werden kann. Die Breuss-Massage hat ebenfalls eine positive Wirkung auf Stoffwechselfunktionen des Organismus, so dass es letztendlich zu einer Gesundung von Körper, Geist und Seele kommt.



Eine Behandlung nach Dorn- und Breuss ist insbesondere empfohlen bei:

- Chronischen Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich sowie dem gesamten Rücken
- Verspannungsbedingte Kopfschmerzen und Migräne
- Tinnitus
- Ischiasbeschwerden und Hexenschuss
- Taubes Gefühl, Kribbeln, Missempfindungen in Armen und Beinen, Fingern oder Zehen
- Bewegungseinschränkungen und Blockaden der Wirbelsäule, Hüft-, Schulter-, Hand- und Fußgelenke, etc.
- Fehlhaltungen wie Skoliose, Hohlkreuz, Rundrücken, Beckenschiefstand etc. zur Vorbeugung und Nachbehandlung von Bandscheibenvorfällen



Naturheilpraxis Mara

Zitate ;-)

Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

Arthur Schopenhauer

Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern - Sie könnten an einem Druckfehler sterben.

Mark Twain

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp

Glück, das ist einfach eine gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis.

Ernest Hemingway

Gesundheit ist zwar nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer

Fernöstliche Weisheiten

Fürchte nicht, dass der Körper, sondern, dass die Seele altert.

Ist der Körper gerade, ist der Geist gerade

Ein gesunder armer Mann ist schon ein halb reicher.

Freude ist gesunde Kost.

Wenn du es eilig hast, setze dich.

Geduld ist ein Baum, dessen Wurzel bitter, dessen Frucht aber sehr süß ist.

Genieße das Leben, es ist später, als du denkst.

Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie närrisch du herumgehastet bist.