



Praxis Naturtreu

Heilpraktikerin Angela Jansen

Praxis Journal 2015



„Wer den Menschen kennenlernen will, muss ihn als Ganzes betrachten“

(Paracelsus)

Inhalt

Vorwort.....	3
Ganzheitliche Frauenheilkunde.....	4
(Unerfüllter) Kinderwunsch.....	5
Schwangerschaft.....	6
Stillzeit.....	7
Gewichtsreduktion & Raucherentwöhnung	8
Therapien.....	9
Das Schreibaby.....	10
Baby Shiatsu.....	11
Heilbad für Mama & Baby.....	12-13
Wichtige Notfall Handgriffe.....	14 –15
Ästhetische Behandlung mit Hyaluron.....	16—17
Impressum.....	18-19
Kurse & Workshops.....	Extras

Vorwort

Mein Name ist Angela Jansen. Ich bin verheiratet und Mutter zweier Mädchen, die 2009 und 2014 das Licht der Welt erblickten.

Mein Beruf ist meine Berufung.

Als Heilpraktikerin in eigener Praxis habe ich mir einen Lebensstraums erfüllen können und mit diesem Praxis Journal möchte ich einen ausführlicheren Einblick in meine Arbeit geben und Ihnen meine Leistungen näher bringen.

Die Frauenheilkunde hat durch die langjährige Zusammenarbeit als Arzthelferin bei Gynäkologen und Hebammen einen besonderen Stellenwert in meiner Arbeit eingenommen.

Natürlich sind auch Männer, Babys & Kinder in meiner Praxis gleichermaßen willkommen wenn es darum geht, das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Ich freue mich, wenn Sie sich dazu entscheiden, mit mir gemeinsam den Weg zu Ihrem Wohlbefinden und inneren Balance zu gehen.

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, reading 'Angela Jansen', on a light yellow background.

Ganzheitliche Frauenheilkunde

Die Frau — das zyklische Wesen



In vielen Kulturen ist der Mond weiblich. Die Mondgöttin ist Rhythmusgeberin und die Vertraute der Frauen. Wie Ebbe und Flut lenkt sie den weiblichen Zyklus. Auch wenn heute Mond und Menstruationszyklus nicht mehr synchron verlaufen, sind dennoch Parallelen erkennbar. In der ersten Zyklushälfte des ca 28 Tägigen Zyklus, baut sich die Schleimhaut in der Gebärmutter auf, in der Zyklusmitte findet der Eisprung statt, und bis zur Menstruation nimmt die Schleimhaut weiter zu und verdichtet sich. Wie der kurz vor der Vollendung stehender Mond fühlt sich die Frau unmittelbar vor der Menstruation meist besonders erdenschwer. Vielleicht sogar aufgedunsen oder auch angespannt.

Mit Beginn der Menstruation schließt sich der Kreis, und der rhythmische Zyklus beginnt erneut.

Die Frau in der Heilpraktiker Praxis

Jede Frau durchläuft in ihrem Leben verschiedene Entwicklungsstufen, von Anfang der Pubertät, das zyklische Leben einer Frau und über die Wechseljahre hinaus. Durch die ständige Änderung der Hormonlage kann es zu zyklischen, physischen und psychischen Veränderungen und Beschwerden kommen.

In meiner Praxis liegen meine Behandlungsschwerpunkte im Bereich:

- ◇ Zyklus & Menstruationsbeschwerden
- ◇ Zysten, Myome, Endometriose
- ◇ Störungen der Scheidenflora & immer wiederkehrende Infektionen wie Pilzinfektionen oder auch Blasenentzündungen
- ◇ Wechseljahresbeschwerden
- ◇ Beratung zum Thema Menstruationshygiene und Verhütungsmethoden



Loslassen und empfangen - (unerfüllter) Kinderwunsch

Wenn der Storch nicht klappern will...

Bleibt die Erfüllung des Kinderwunsches nach einer gewissen Zeit aus, ist der erste Schritt ein Gespräch mit dem Gynäkologen des Vertrauens um auf Ursachenforschung zu gehen.

Die Naturheilkunde kennt ebenso wie die Schulmedizin viele Wege, Ihren Weg zum Baby ergänzend zu unterstützen und dazu beizutragen, dass der Kinderwunsch sich doch noch erfüllt.

In meiner Praxis helfe ich Paaren den Weg der Empfängnis zu ebnen durch naturheilkundlicher Therapien bei körperlicher Belastungen wie:

Hormonellem Ungleichgewicht z.B. Blutungsstörungen, Zyklusstörungen, Ovulationsstörungen, PCO-Syndrom, Post-Pill-Syndrom, Endometriose, Über-/ Untergewicht, Verminderte Spermienanzahl oder schlechte Spermienqualität, Libido Verlust, Rauchen, Alkohol, einseitige Ernährung

Der emotionale Aspekt in der Kinderwunschtherapie

Egal für welchen Weg sich eine Frau — ein Paar— entscheidet. Eines ist sicher: neben all den körperlichen Veränderungen und Fortschritten in der Behandlung findet auch immer eine seelische und emotionale Entwicklung statt, für die kaum Hilfe angeboten wird. Das psychische Gleichgewicht beider Partner ist wichtig, um gemeinsam mit Zuversicht das Ziel zu erreichen.

Ich begleite Paare naturheilkundlich bei emotionaler Belastung

Selbstheilungskräfte (re-)aktivieren und ein physisches und psychisches Gleichgewicht herstellen, Stress reduzieren, Ängste - Unsicherheiten - Schuldgefühle und Selbstzweifel abbauen, Hilfe bei Entscheidungsprozessen, Umgang mit Verlusten z.B. Fehl- oder Frühgeburten

Kinderwunsch—Paket (p. P. 150,00€) Exkl. Erstanamnese und Medikamentenkosten

4 Gesprächs- und Behandlungstermine / Monat a 90 Min.

Dieses Kribbeln im Bauch.....

Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft stellt eine einzigartige Erfahrung im Leben einer Frau dar. In keiner Situation gehen zwei Lebewesen eine derart tiefe Verbindung ein, die nicht nur körperlich ist, sondern vor allem auch den seelischen und geistigen Bereich berührt. Diese Phase ist eine der sensibelsten im Leben einer Frau. Die Zeit einer Schwangerschaft ist die Zeit der Umorientierung zu einer neuen, wunderbaren Lebensphase.

Der Mann reift während der Schwangerschaft an der Seite der Frau durch das neue Gefühl der Verantwortung und durch die Geburt zum Vater. Das Baby wird durch die Mutter geboren, doch ebenso wird die Mutter durch das Kind geboren.

Naturheilkunde

In neun Monaten Schwangerschaft stellt sich der weibliche Körper optimal auf die Versorgung des Kindes ein. Diese „anderen Umstände“ sind nicht immer einfach. Der Lebensrhythmus, das seelische Befinden und das körperliche Wohlbefinden ändert sich, ohne eine Möglichkeit darauf Einfluss nehmen zu können. Viele Begleiterscheinungen sind normal und kein Grund zur Sorge.

Leichte Beschwerden wie extreme Müdigkeit & Erschöpfungszustände, Übelkeit & Erbrechen, Sodbrennen, Verdauungsprobleme, Hals-Nacken Verspannungen & Ischiasbeschwerden, Kreuzbeinschmerzen, Schlafstörungen, Schwere Beine & Wadenkrämpfe, Restless Legs, Wetterfühligkeit & Kopfschmerzen, Erkältungen & Grippale Infekte sprechen sehr gut auf naturheilkundliche Therapien an.

Aber auch für die seelische Umstellung oder Konflikte unterstütze ich Sie gerne durch mich und meine naturheilkundliche Therapien.

In meiner Praxis biete ich Schwangeren regelmäßige Termine im Zwei-Wochen-Rhythmus an, um das Wohlbefinden von Mutter & Kind während der Schwangerschaft naturheilkundlich zu unterstützen.

Dieses Schwangerschaftspaket ist ergänzend zu Behandlungen von Hebammen und Gynäkologen anzusehen.



Schwangerschaftspaket 88,00€ / Monat (bis zur Entbindung)

2 Termine pro Monat à 60 Minuten (Gespräch & Beratung, individueller Behandlung nach Bedarf)

Stillen ist Nahrung für Körper und Seele

Stillzeit



Früher hieß es, nach Entbindung soll die Frau 2 Wochen das Bett, 4 Wochen lang nicht die Stube und 6 Wochen lang nicht das Haus verlassen. Dies hatte den Sinn, Schonraum für Mutter und Baby zu schaffen. Dieser Grundgedanke ist nicht ganz falsch. Denn 6 Wochen lang, also im Wochenbett, soll Mutter & Kind sich Ruhe und Zeit nehmen, sich aneinander zu gewöhnen. Für die Erholung von der Geburt und für die körperliche und seelische Umstellung braucht die Mutter und viel Ruhe um sich auf die neue Situation einzustellen um mit Baby einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

Es braucht Zeit

Aller Anfang ist schwer, aber (fast) jede Frau kann ihr Baby stillen, wenn sie die nötige Geduld mitbringt und intensive Unterstützung durch eine erfahrene Hebamme erhält. Das Zusammenspiel zwischen Mutter & Baby braucht viel Ruhe und etwas Zeit. Dann ist es eine der schönsten und intensivsten Erfahrungen zwischen Mama & Baby. Es ist der beste Start, den Sie Ihrem Baby geben können denn Stillen ist Nahrung für Körper & Seele.

Vorteile

Muttermilch hat die optimale Zusammensetzung für Neugeborene inkl. der mütterlichen Abwehrstoffe. Diese ist Lebensgemäße Nahrung und eine wichtige Allergieprophylaxe, hat immer die richtige Temperatur und ist außerdem jederzeit schnell bereit. Stillen unterstützt durch den engen Hautkontakt zwischen Mama & Baby ein tiefes Vertrauen und eine gesunde Entwicklung.

Bei Fragen und Problemen in der Stillzeit stehen Hebammen mit Rat und Tat zur Seite. Gerne bin ich Ihre ergänzende Unterstützung und behandle in Bereichen wie: Milchbildungsprobleme, Brustprobleme: Milchstau, Brustentzündungen, Haarausfall, Stillgerechte Ernährungsberatung, Unterstützung der Psyche: Erschöpfung & Stimmungs labilität, Nervosität & Schlafstörungen.

Natürlich unterstütze ich Sie gerne, wenn Ihr Baby mit der einen oder anderen Schwierigkeit zu kämpfen hat: Koliken, Schreibabys, Einschlafstörungen, Gedeihstörungen, Verstopfung, Wundsein im Windelbereich, Infektanfälligkeiten, Zahnungsbeschwerden, usw.

Stillpaket 98,00€ / Monat für Mutter & Baby (bis ende der Stillzeit)

2 Termine pro Monat a 60 Minuten (Gespräch & Beratung, individueller Behandlung je nach Bedarf)

Gewichtsreduktion auf natürliche Art

- wenn die Waage zum Freund wird



Ein umfassender auf Sie abgestimmter, individueller Ernährungs- und Behandlungsplan und dazu einigen zusätzliche „Tricks“, mit denen Sie etwas mehr Schwung in den Alltag bringen - so sieht mein für Sie maßgeschneidertes Programm aus, mit dem Sie ihr Wunschgewicht erreichen können.

Gewichtsreduktion — Paket monatlich 140,00€ Exkl. Erstanamnese und Medikamentenkosten

- ◇ Ausführliche Erstanamnese mit Analyse der aktuellen körperlichen Verfassung (Untersuchung & Messungen) und erstellen eines Ernährungs— und Behandlungsplans *einmalig 75,00€*
- ◇ 4 individuelle Termine à 45 Min. Beratung & Behandlung ; Aktualisierung der Messwerte und Optimierung des Behandlungsplans

Raucherentwöhnung - *aller Laster Ende*



Rauchen ist ein Genuss - aber leider ist es auch ungesund, es leidet nicht nur Ihr Geldbeutel sondern auch Ihre Gesundheit und Ihr Erscheinungsbild.

Mit der ganzheitlichen Therapie in meiner Praxis Naturtreu sind Sie gerüstet für die Entwöhnung und die Zeit danach. So bietet ich Ihnen mit den ergänzenden Therapien umfangreiche Möglichkeiten an, Folgeeffekten wie etwa Gewichtszunahme oder Hautproblemen wirkungsvoll zu begegnen. Was Sie dazu mitbringen sollten: den Willen, es zu schaffen und ein paar gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören.

Raucherentwöhnung — 4 Wochen Programm 129,00€

Exkl. Erstanamnese und Medikamentenkosten

- ◇ Umfassende Erstanamnese und erstellen eines Ernährungs— und Behandlungsplans *einmalig 75,00€*
- ◇ 4 individuelle Termine à 45 Min. Beratung & Behandlung

Therapiemethoden

Akupunktur – *wieder ins Gleichgewicht kommen*

Bei einer Akupunkturbehandlung werden sehr dünne Nadeln in ausgesuchte Akupunkturpunkte gesetzt, und durch die Nadelung wird der Körper angeregt, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



Mesotherapie – *wenig — selten — am richtigen Ort*



Die Mesotherapie ist eine Therapiemethode, die verschiedene Behandlungsmethoden der Akupunktur, Neuraltherapie und Reflexzonentherapie miteinander kombiniert. Verschiedene Wirkstoffe wie Vitamine, Pflanzen- und homöopathische Mitteln werden nahezu schmerzfrei in die Haut des betroffenen Gebiets mittels nur Millimeter tiefer Stiche eingebracht.

Infusionen — *mehr Vitalität*



Hochdosierte Vitamin-C-Infusionen bieten gegenüber der Einnahme von Tabletten oder Pulver den Vorteil, dass der erniedrigte Gewebespiegel aufgefüllt wird und ein hoher Blutspiegel erreicht werden kann. Dies hat den Vorteil, dass dem Organismus die nötigen Stoffe sofort zur Verfügung stehen, um schnell und effektiv zu wirken.

Das Schreibaby



Wenn Babys übermäßig viel schreien oder weinen und sich durch nichts beruhigen lassen, kann das die unterschiedlichsten Ursachen haben.

Früher ging man automatisch davon aus, dass die Babys unter Koliken leiden. Mittlerweile ist eher von Reizüberflutung eine plausible Erklärung. Zu viel erlebtes vom Tag muss das kleine Wesen verarbeiten. Möglich sind auch Anpassungsstörungen, ein traumatisches Geburtserlebnis und fehlendes Bonding, wenn die kleinen keinen Wach-Schlaf-Rhythmus finden und kein Ventil finden, sich zu beruhigen.

Ca 25% der Säuglinge sind Schreibabys, davon haben 5 % Koliken.

Das stundenlange Schreien ist nicht nur für die Babys anstrengend, auch das dickste Nervenkostüm der Eltern leidet darunter.

Natürlich sollte als erstes vom Kinderarzt eine Erkrankung beim Baby als Auslöser ausgeschlossen werden. In extremen Fällen kann eine Schreiambulanz sehr hilfreich sein, damit Eltern wieder Kraft schöpfen können und es dem Baby schnell besser geht.

Naturheilkunde

Säuglinge sind sehr empfindsame kleine Geschöpfe. Naturheilkundliche Behandlungen von Schreibabys können sanft und effektiv unterstützen oder heilend wirken.

Beratung & Ursachenfindung, Homöopathie, Massagetechniken und Baby Shiatsu sind sanfte Methoden, die ich in meiner Praxis bei Schreibabys einsetze.

Was kann sonst noch helfen?

Geben Sie Ihrem Baby einen konstanten Tagesrythmus, das Baby viel am Körper tragen z.B. im Tragetuch, raus an die frische Luft, Pucken, Babyheilbad, viel Liebe und Zuwendung.

Ein Säugling gilt als Schreibaby wenn, es länger als 3 Wochen, an mehr als 3 Tagen pro Woche, mehr als 3 Stunden am Stück schreit.

Baby Shiatsu



Was ist Shiatsu?

Shiatsu kommt aus dem Japanischen und bedeutet übersetzt soviel wie „Fingerdruck“.

Mit Fingern oder der ganzen Handfläche wird sanfter Druck auf bestimmte Energiepunkte (Meridianen) ausgeübt. Dieser Druck lockert den Energiefluss, der ins Stocken geraten ist, und bringt ihn wieder zum Fließen.

Die Theorie der Japaner

Fühlt sich ein Mensch wohl und gesund, fließt durch seine Energieleitbahnen die Lebensenergie *Ki*. Hat ein Mensch Stress oder ist er krank, so kommt es zu einer Stagnation der Lebensenergie. Um die Energie wieder zum Fließen zu bringen und um Blockaden vorzubeugen, wird sanfter Druck oder Dehnung auf betroffene Meridiane ausgeübt. So kann die Energie wieder fließen und kommt da an, wo sie gebraucht wird.

Kleine Glücksgriffe

Die Fernöstliche Fingerdruck Technik ist bei Erwachsenen sehr bekannt, und die sanfte Therapiemethode etabliert sich immer mehr als Therapie für Babys & Kleinkinder. Erfahrungen haben gezeigt das gerade die Kleinsten besonders gut auf diese sanfte Methode ansprechen.

Baby Shiatsu Kurs

Ein Kurs, in dem sich Mamas in einer entspannten und liebevollen Atmosphäre rund um Babythemen im ersten Lebenshalbjahr austauschen können. Es wird die praktische Anwendungen von Shiatsu, Glücksgriffen und Massagetechniken vermittelt und auch den Müttern Energie & Entspannungsübungen für sich selbst mit an die Hand gegeben.

Heilbad für Mama & Baby



Ein Babyheilbad, Mutter-Kind-Heilbad, Traumabad, Bondingbad oder auch nur Babybad, ist ein Baderitual, was nach einer stressigen oder traumatischen Geburt oder Trennung eine Heilung auf der emotionalen Ebene für Baby und die Mutter bewirken kann. Auch Mütter mit älteren Kindern können dieses Bad mit berührendem Erfolg durchführen.

Den weichen, warmen und nackten, wenn möglich auch noch nassen, kleinen Körper auf ihrer Haut zu spüren, verbindet die Frau mit tiefsten Instinkten der Mütterlichkeit. Denn bei der natürlichen Geburt nimmt die Frau ihr Baby wegen des Fruchtwassers auch noch komplett nass in die Arme. Dies berührt sie und das Baby gefühlsmäßig tief. Eine Kaiserschnittmutter oder jede Mutter, die eine schwere Geburt oder Trennung von ihrem Baby erfuhr, kommt dadurch, dass sie diese Gefühle über das Mutter-Kind-Heilbad nachholen kann, leichter in Kontakt mit diesen Urinstinkten, die eine emotionale tiefe Bedeutung haben für Mutter und Kind. Es kann einer Frau helfen, sich mit einer enttäuschenden Geburt zu versöhnen.

Beim Heilbad geben wir dem Baby durch die Kombination von Bad und Bonding die Möglichkeit, die negative oder durch Interventionen beeinflusste Geburtsprägung etwas aufzulösen oder sogar ganz zu heilen.

Dies geschieht, in dem das Baby in sein nasses Element eingetaucht wird (so wie im Fruchtwasser des Mutterbauches), um dann nochmals, aber diesmal sanft und in Ruhe, herausgehoben und in direktem Hautkontakt zur Mutter gelegt zu werden. So können heilsame Prozesse beginnen. Das Baby sollte danach sanft und vor allem nackt und nass, Haut auf Haut, der Mutter auf den Bauch oder die Brust gegeben werden und beide mit warmen kuscheligen Tüchern oder Decken zugedeckt werden.

Durch das Mutter-Kind-Heilbad wird der natürliche Geburtsverlauf und Bondingprozess - oder Ersatz für einen nicht stattgefundenen - gegeben. Dadurch ergibt sich ein neuer Anfang, diesmal auf sanfte, ruhige Art und ohne Trennung, falls dies Thema war.

Wie wird das Babyheilbad durchgeführt?

- ◇ Eine möglichst angenehme und geschützte Atmosphäre (warme Zimmertemperatur, keine dringenden Termine). Es soll auch Raum für Gefühle da sein, die bei Mutter und Baby aufkommen können.
- ◇ Führt eine Begleitperson das erste Babyheilbad durch, so legt sich die Mama mit nacktem Oberkörper, zugedeckt mit einem großen, kuscheligen Badetuch ins Bett. Nun badet die Begleitperson das Baby einige Minuten, am besten in einem Baby-Eimer gleich neben dem Bett.
- ◇ Wenn das Babyheilbad alleine durchgeführt wird, badet die Mutter selbst das Baby. Es kann aber auch die Mutter gemeinsam mit dem Baby baden, das hat für die Mama auch nochmal einen zusätzlichen beruhigenden Effekt. Anschließend wird das Baby nass und nackt im direkten Hautkontakt auf den bloßen Oberkörper der Mama gelegt und beide mit dem flauschigen Badetuch schön zugedeckt. Das Baby wird also nach dem Bad nicht abgetrocknet, jedoch gut zugedeckt.
- ◇ Jetzt ist Zeit für Kuscheln, Stillen oder Flasche; da Babys beim Babyheilbad oft ein vermehrtes Saugbedürfnis zeigen, da tiefe Urinstinkte berührt werden, und diese sollten unbedingt erfüllt und befriedigt werden. Ein Rebonding und ein Heilungsprozess an Körper und Seele kann nun erfolgen.



Sind Badezusätze empfehlenswert?

Am wichtigsten sind nicht diverse mögliche Badezusätze, sondern das Baderitual selbst, inklusive Bonding zwischen Baby und Mama. Geeignete Badezusätze verstärken einfach die heilende Wirkung und bewirken sowohl eine Herzöffnung und dienen als nachträgliche Schockhilfe bei Mama und Baby. Es gibt dadurch noch eine zusätzliche Note Zärtlichkeit und Weichheit in das Geschehen, was nach traumatischen Geburtserlebnissen sicher zu begrüßen ist. Empfehlung:

**4 Tropfen Bachblüten Rescuetropfen &
10 ml Wildrosencremabad oder mit 5 ml Wildrosenöl**

Die wichtigsten Notfall-Handgriffe

Ist ein Kind verunglückt, ist es gerade für Eltern wichtig Ruhe zu bewahren und sich einen ersten Eindruck von der Situation zu machen, um Art und Schwere der Verletzung einzuschätzen und ggf. sofort einen Notarzt zu verständigen.

Erstmaßnahmen

Sprechen Sie das Kind an. Berühren Sie es vorher leicht an der Schulter. Reißen Sie das Kind auf keinen Fall hoch, Sie könnten es damit zusätzlich verletzen. Tasten Sie, ob und wo es Schmerzen hat. Äußert sich das Kind, trösten Sie es, und versorgen Sie es nach Bedarf. Beobachten Sie es die nächsten Stunden. Reagiert das Kind nicht, kontrollieren Sie seinen Atem. Beginnen Sie mit den Sofortmaßnahmen. Ist noch eine andere Person in der Nähe, sollte diese den Rettungsdienst rufen.

Sofortmaßnahmen

Legen Sie den Kopf des Kinds nach hinten. Mit einer Hand halten Sie seine Stirn, mit der anderen sein Kinn. Öffnen Sie seinen Mund. Falls nötig, machen Sie die Atemwege frei. Halten Sie Ihr Ohr dicht über Mund und Nase. Überprüfen Sie, ob Sie den Atem fühlen und hören. Hebt sich der Brustkorb des Kinds? Wenn nicht, spenden Sie sofort Atem. Atmet das Kind, bringen Sie es in die stabile Seitenlage, und rufen Sie den Rettungsdienst. Bei Säuglingen bringen Sie den Kopf nur in eine waagerechte Position, nicht überstrecken.

Atem spenden

Halten Sie die Nase des Kinds zu. Atmen Sie normal ein, und pusten Sie gleichmäßig Luft in den Mund, bis sich der Brustkorb hebt. Geben Sie die Nase frei. Warten Sie, bis sich der Brustkorb senkt, und spenden Sie erneut Atem. Wiederholen Sie den Prozess fünf Mal. Die Lunge eines Kleinkinds kann nicht viel Luft auf einmal aufnehmen. Ein Atemzug eines Erwachsenen reicht für etwa vier Beatmungen bei einem kleinen Kind. Kontrollieren Sie den Atem. Atmet das Kind, bringen Sie es in die stabile Seitenlage. Atmet es nicht, starten Sie sofort mit der Herzdruckmassage. Bei Säuglingen beatmen Sie Mund und Nase. Danach führen Sie die Maßnahmen fort, bis der Rettungsdienst da ist.

Atem spenden

Halten Sie die Nase des Kinds zu. Atmen Sie normal ein, und pusten Sie gleichmäßig Luft in den Mund, bis sich der Brustkorb hebt. Geben Sie die Nase frei. Warten Sie, bis sich der Brustkorb senkt, und spenden Sie erneut Atem. Wiederholen Sie den Prozess fünf Mal. Die Lunge eines Kleinkinds kann nicht viel Luft auf einmal aufnehmen. Ein Atemzug eines Erwachsenen reicht für etwa vier Beatmungen bei einem kleinen Kind. Kontrollieren Sie den Atem. Atmet das Kind, bringen Sie es in die stabile Seitenlage. Atmet es nicht, starten Sie sofort mit der Herzdruckmassage. Bei Säuglingen beatmen Sie Mund und Nase. Danach führen Sie die Maßnahmen fort, bis der Rettungsdienst da ist.

Die stabile Seitenlage

Das Kind darf nicht auf dem Rücken liegen bleiben, wenn es atmet. Falls es erbricht, könnte es daran ersticken. Legen Sie daher den Ihnen nahen Arm des Kindes angewinkelt nach oben, die Handinnenfläche zeigt nach oben. Greifen Sie die Ihnen ferne Hand, und kreuzen Sie diesen Arm vor der Brust des Kinds. Greifen Sie den fernen Oberschenkel, beugen Sie dieses Bein, und ziehen Sie das Kind zu sich. Das obere Bein liegt im rechten Winkel. Neigen Sie den Kopf des Kinds in den Nacken, und öffnen Sie seinen Mund. Decken Sie das Kind zu, beobachten Sie es, bis der Arzt eintrifft.

Einen Säugling drehen Sie auf den Bauch, der Kopf ist zur Seite gerichtet und der Mund geöffnet.

Die Herzdruckmassage

Platzieren Sie Ihren Handballen auf dem unteren Drittel des Brustbeins. Drücken Sie mit gestrecktem Arm das Brustbein 30 Mal nach unten, mit einer Frequenz von 100 pro Minute. Führen Sie die Wiederbelebensmaßnahmen eine Minute lang im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen, zwei Beatmungen durch. Kontrollieren Sie den Atem. Atmet das Kind normal, legen Sie es in die stabile Seitenlage.



Ästhetische Behandlung mit Hyaluron



Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat darin zu Wohnen“
(Winston Churchill)

Schönheit und Wohlbefinden durch den Erhalt psychischer und physischer Gesundheit sind eng miteinander verbunden.

Deshalb sind alle Behandlungen in meiner Praxis speziell aufeinander abgestimmt und ergänzen sich optimal.

Die Praxis

In einer entspannten und positiven Ambiente werden Beratung mit individuellen Behandlungen in Ruhe und gezielt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und ausgeführt.

Meine Praxis Naturtreu zeichnet in individueller Behandlung der Ästhetik aus, was Ihren Besuch zu einer entspannten und abgerundeten Erfahrung werden lässt.

Was Hyaluron alles kann

- ◇ Volumenaufbau
- ◇ Faltenkorrektur
- ◇ Kleines Lifting
- ◇ Auffrischung

Die Einsatzgebiete

- ◇ Zornesfalten und Stirnfalten
- ◇ Augenringe und Krähenfüße
- ◇ Nasolabialfalten (neben der Nase)
- ◇ Oberlippenfalten und Mundwinkelfalten
- ◇ Hals, Dekolleté, Hände

Hyaluron Injektion

Durch sanfte Injektion mit kleinen Nadeln lässt sich die besonders geschmeidige Geltextur leicht injizieren und verteilen. Somit können tolle Ergebnisse erzielt werden—ohne dass es am Ende künstlich wirkt.

Ästhetische Mesotherapie

Eine minimalinvasive Therapieform— ist geeignet für kleine, feine Falten, und es kommen hierbei neben Hyaluron verschiedene Wirkstoffe und Wirkstoffkombinationen zum Einsatz.

- ◇ **MesoLift:** Lifting—Effekt durch schonende Anti Aging Therapie
- ◇ **MesoGlow:** Hautregeneration für junges, frisches Aussehen
- ◇ **MesoHair:** Schonende Wiederherstellung der Haarstruktur



Impressum

Praxis Naturtreu

Angela Jansen
Am Scherfenbrand 93
51375 Leverkusen
Deutschland

T: +49 (0) 214 736 8939

E: angela.jansen@praxisnaturtreu.de

Anbieterinformationen:

Verantwortlicher im Sinne des TMG: Angela Jansen

Gesetzliche Berufsbezeichnung: Heilpraktikerin

(Erlaubnis erteilt in der Bundesrepublik Deutschland durch das Gesundheitsamt Köln)

Zuständiges Aufsichtsbehörde GA Leverkusen

Ust.-Idnr.: Heilkundliche Tätigkeit ist von der Umsatzsteuer gemäss § 4 Nr.14 Ustg befreit

Bild- Grafik und Literaturquellen

Fotos: Fotolia und Angela Jansen

Literatur: Birgit Zart—Gelassen durch die Kindewunschzeit, Das alternative Kinderwunsch Buch

Wala Arzneimittel: Frauengesundheit, Schwangerschaft & Stillzeit

www.hebammenwissen.de / Baby-Shiatsu—Tina Haase

Haftung für Inhalte Für Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte kann keine Haftung übernommen werden. Es ist nicht auszuschließen, dass die Seite Informationen Dritter aufweist. Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Grafiken und Texte sind Urheberrechtlich geschützt und als Dienstanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Dienstanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei bekannt werden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Beiträge Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Die Betreiber der Seiten sind bemüht, stets die Urheberrechte anderer zu beachten bzw. auf selbst erstellte sowie lizenzfreie Werke zurückzugreifen.

Datenschutz

Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder eMail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies soweit möglich stets auf freiwilliger Basis. Die Nutzung der Angebote und Dienste ist, soweit möglich, stets ohne Angabe personenbezogener Daten möglich.

Wir weisen darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Die Betreiber der Seiten behalten sich ausdrücklich rechtliche Schritte im Falle der unverlangten Zusendung von Werbeinformationen, etwa durch Spam-Mails, vor.

Haftungsausschluss Hiermit möchte Praxis Naturtreu ausdrücklich auch darauf hinweisen, dass bei meinen Behandlungen und Aussagen zu keiner Zeit ein Heilungsversprechen zugrunde liegt. Praxis Naturtreu gibt kein Versprechen zur Heilung, Linderung oder Verbesserung Ihrer Beschwerden durch die Behandlung oder Empfehlungen.

Viele Fragen der Alternativmedizin sind nach den strengen Regeln der Wissenschaft noch ungeklärt und strittig. Dennoch sind sie auf einem guten Wege sich zu etablieren.



Praxis Naturtreu

Heilpraktikerin Angela Jansen

Am Scherfenbrand 93

51375 Leverkusen

+49 214 7368939

angela.jansen@praxisnaturtreu.de

www.praxisnaturtreu.de