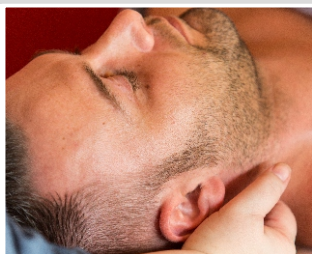


Privatpraxis für Physiotherapie

# Massage- & Naturheilpraxis

HP Sylke Scheduikat



Massagen, Rügener Heilkreide,  
Osteopathie, Akupunktur,  
Lasertherapie

Qualitätsbetrieb der Rügener Heilkreide

# *Herzlich willkommen!*

Ich begrüße Sie und freue mich, dass Sie meinen Flyer lesen möchten. Gerne nehme ich Sie mit auf eine kleine Reise durch verschiedene Therapiemöglichkeiten.

Vielleicht machen Sie Urlaub hier und wollen gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun? Oder Sie haben akute Beschwerden? Ich helfe Ihnen gerne weiter.

## **Und das finden Sie in diesem Flyer**

Seite 3	Informationen zu meiner Person
Seite 4/5	Massagen/Manuelle Lymphdrainagen
Seite 6/7	Rügener Heilkreide
Seite 8	Halswirbelsäule spezial, Craniosacrale Therapie, Kinesio-Taping
Seite 9	Osteopathische Ganzheitstherapie Original Faszientherapie nach Typaldos
Seite 10	Matrix- Rythmustherapie nach Dr. Randall, Lasertherapie
Seite 11	Akupunktur

## **Kostenübernahme/ Zahlungsmodalitäten**

Alle Angebote richten sich an Selbstzahler. Die Leistungen der Naturheilpraxis können nach GbÜHP (Gebührenordnung Heilpraktiker) bei privaten Krankenkassen und privaten Zusatzversicherungen eingereicht werden.

Auch die Beihilfe übernimmt häufig die Kosten.

Wenn die Kostenübernahme für Sie entscheidend ist, erkundigen Sie sich bitte vor Terminabsprache bei Ihrem Leistungsträger.

Physiotherapeutische Maßnahmen (Wärmepackung, Massage, Lymphdrainage etc.) können nach vorheriger Absprache und Vorlage eines Privatrezeptes durchgeführt werden.

## **Behandlungshonorar**

Ich berechne meine Behandlungen nach Zeitaufwand, unabhängig von den angewandten Therapien:

25 min.	38,-€
50 min.	70,-€
75 min.	100,-€

Bei den einzelnen Behandlungen finden Sie die möglichen Therapiezeiten, die Sie für die jeweilige Behandlung einplanen sollten.

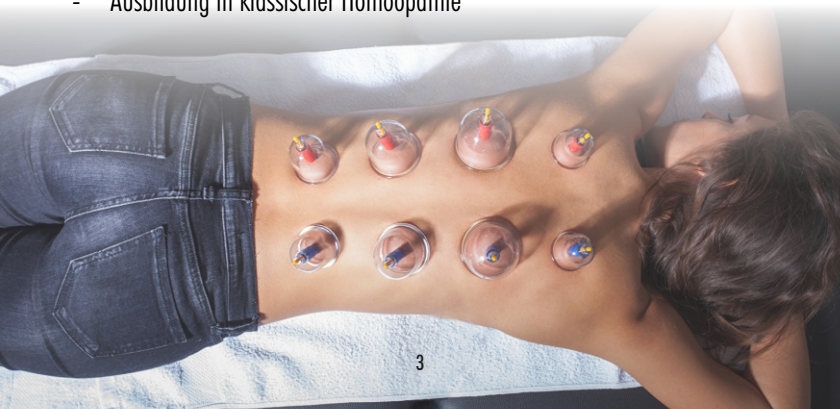
# Das bin ich

Mein Name ist Sylke Scheduikat. Ich bin Heilpraktikerin und meine Berufung ist es dafür zu sorgen, dass es Ihnen gut geht. Aufgrund von mehr als 25 Jahren Berufserfahrung und vielen Weiterbildungen liegt mein Hauptaugenmerk in der Behandlung von:

- Rücken- und Wirbelsäulenerkrankungen (Verspannungen, Bandscheibenvorfälle etc.)
- Gelenk- und Muskelerkrankungen (Arthrose, Arthritis, akute Erkrankungen)
- Kopfschmerzen und Migräne
- Ödeme (Wassereinlagerungen, Schwellungen des Gewebes nach Verletzungen oder Operationen)
- chronischen und akuten Schmerzen
- Beschwerden in den Wechseljahren

## Meine Qualifikationen:

- Heilpraktikern
- staatl. anerk. Masseurin/med. Bademeisterin
- Therapeutin für manuelle Lymphdrainage und Ödemtherapie
- Osteopathie
- Akupunktur nach traditioneller chinesischer Medizin (TCM)
- original Faszientherapie nach Typaldos
- Therapeutin für Fußreflexzonentherapie
- Therapeutin für Marnitz speziell
- Dorn Therapie / Kinesio Taping
- ärztlich geprüfte Ganzheitskosmetikern
- Ausbildung in klassischer Homöopathie



# Massagen

## Therapie individuell

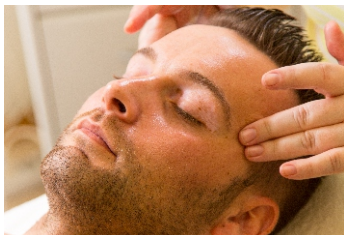
Am besten ist es, wenn Sie einfach einen Behandlungszeitraum bei mir buchen. Am Beginn jeder Behandlung steht immer ein Gespräch, nach dem ich mich dann individuell auf Ihre Wünsche und Probleme einstelle. Meistens fließen mehrere Therapien in eine Behandlung ein und gehen unmerklich ineinander über. Im Anschluss habe ich einige der am häufigsten von mir angewandten Therapien beschrieben. Bei Terminvergabe können wir auch klären, welcher Behandlungszeitraum aufgrund Ihrer Beschwerden für Sie sinnvoll ist.

mögliche Therapiezeiten: 50 oder 75min

## Individuelle Teilkörper- oder Ganzkörpermassage

Nach einem kurzen Gespräch stelle ich mich mit unterschiedlichen Massagetechniken auf Ihre akuten oder chronischen Probleme ein. Entspannend und beruhigend, oder kräftigend und anregend. Es können Elemente aus der klassischen Massage, Lymphdrainage, Reflexzonenmassage sowie Tiefenwärme mit der Hot Stone Massage einfließen. Wir finden gemeinsam die richtige Massagemkombination für Sie.

mögliche Therapiezeiten: 25, 50 oder 75min



## Kopfschmerz- oder Migränemassage

Viele Sachen im Leben bereiten uns Kopfschmerzen. Oft hängt es mit einer verspannten Schulter-Nackermuskulatur zusammen. Es heißt nicht umsonst „Du trägst die Last auf deinen Schultern“. Bei dieser Massage wird besonders sanft die Schulter-Nackermuskulatur gelockert, außerdem die gesamte Kopf- und Kiefermuskulatur. Die Kopfschmerzmassage kann im Akutfall genauso eingesetzt werden wie bei chronischen oder rezidivierenden Kopfschmerzen oder Migräne.

Therapiezeit: 50min

## Lymphdrainage von Hals, Gesicht und Kopf

Diese Behandlung lässt Sie vollkommen zur Ruhe kommen. Es beruhigt sich das gesamte Nervensystem, die Muskeln lockern sich und die Gesichtszüge entspannen. Gleichzeitig werden Schwellungen abgebaut. Ein gestauter Lymphfluss im Kopf führt zu chronischen Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsproblemen. Auch Hautprobleme sind oft auf einen Lymphstau zurückzuführen.

Therapiezeit: 25min



# Massagen

## Ganzkörper Lymphdrainage (Entstauungsmassage)

Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf das zweite große Gefäßsystem in unserem Körper. Mit der Lymphe werden Schlacke- und Entzündungsstoffe aus unserem Körper abtransportiert.

Sie fühlen sich im Moment nicht wohl in Ihrem Körper? Sie fühlen sich aufgeunsen, Füße, Hände oder Gesicht schwellen zeitweise an? Sie haben das Gefühl Ihr Stoffwechsel funktioniert nicht mehr und ihr Körper speichert vermehrt Wasser?

Dann ist die Entstauungsmassage genau das Richtige für Sie. Dabei wird das gesamte Lymphsystem im Körper angeregt. Es werden vermehrt Schlacke- und Entzündungsstoffe abtransportiert. Der Stoffwechsel wird angeregt und es wird vermehrt Wasser ausgeschieden. Therapiezeit: 50min

## Fußreflexzonenmassage

Alle Organe unseres Körper sind über Energiebahnen mit unseren Füßen verbunden. Über die Füße können wir unseren gesamten Körper oder auch nur einzelne Organe beeinflussen. Wollen wir eine tiefe Entspannung des Körpers erreichen behandeln wir die gesamten Füße. Wollen wir nur ein Organ anregen konzentrieren wir uns auf die Behandlung dieser Organzone am Fuß.

mögliche Therapiezeiten: 25 oder 50min

## Colonthérapie (Bauchmassage)

Der Colon ist unser Darm, der ganz schön Sorgen machen kann wenn er nicht so richtig funktioniert. Akute oder sogar chronische Verstopfung und Darmträgheit sind die deutlichsten Symptome. Bei der Behandlung wird der ganze Bauch massiert. Der Darm wird zur Tätigkeit angeregt. Sie können dabei den einen oder anderen Griff lernen, den Sie dann zu Hause anwenden. Anschließend erhalten Sie eine Wärmeauflage auf den Bauch und ich rege den Darm weiter über die Fußreflexzonen an. Im Allgemeinen lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten.

Therapiezeit: 50min



# Rügener Heilkreide

Heilkreideanwendungen wirken auf den gesamten Organismus und regen die Durchblutung und den Stoffwechsel im ganzen Körper an. Eine Behandlungsserie mit Heilkreide beginnt deshalb oft nicht mit einer Anwendung an der betroffenen Körperpartie, sondern mit einer Heilkreide-Rückenpackung.

Anwendungsmöglichkeiten der Rügener Heilkreide

- Muskelverspannungen und Gelenkbeschwerden
- Rheumatische Erkrankungen
- Zerrungen, Prellungen
- Neuralgien
- Lymphatische Stauungen
- verschiedene Hautprobleme (z.B. Akne)

## Rückenpackung mit Rügener Heilkreide

Die Rückenpackung wird warm aufgetragen und führt zu einer gesteigerten Durchblutung der Muskulatur. Über die Poren werden die basischen Wirkstoffe der Heilkreide aufgenommen und der Säure-Basenstoffwechsel im Körper aktiviert. Es werden vermehrt Säuren ausgeschieden, die sich sonst an den Gelenken und in der Muskulatur einlagern. Dort verursachen sie Schmerzen, Entzündungen und Bewegungseinschränkungen.

mögliche Therapiezeiten: 25 oder 50min



## Rücken intensiv

Ich behandle Ihr Rückenproblem entsprechend dem Befund fachgerecht mit unterschiedlichen Massagetechniken. Anschließend erhalten Sie eine warme Rückenpackung mit Rügener Heilkreide, damit die Muskulatur wieder zur Ruhe kommt und ein Muskelkater vermieden wird.

mögliche Therapiezeiten: 50 oder 75min

## Kalte Teilkörperpackung mit Rügener Heilkreide

Neben der warmen Heilkreidepackung für die Muskulatur und zur Anregung des Stoffwechsels, kann die Kreide auch kalt angewandt werden. Das ist insbesondere bei akuten Gelenkentzündungen (z. Bsp. Geschwollenes heißes Knie), akuten Traumen (z. Bsp. umgeknickter Fuß) Allergien und Sonnenbrand interessant. Kalte Kreide wirkt antiallergisch und zieht Entzündungen aus dem behandelten Körperbereich. Besonders wirksam auch in Verbindung mit Kinesio Tape und/ oder Lymphdrainage.

Therapiezeit: 25min

# Rügener Heilkreide

## Rügener Heilkreide Gesichtspackung

Durch die antiallergische Wirkung der Rügener Heilkreide kann diese Gesichtspackung individuell auf jeden Hauttyp abgestimmt werden. Gemischt mit Honig, Milch und Olivenöl für trockene Haut oder nur angerührt mit Wasser bei Akne, entfaltet die Kreide je nach Wunsch ihre nachfettende oder austrocknende Wirkung.

Therapiezeit: 25min

## Entstauende Gesichtsbehandlung

Dies ist eine Verbindung aus Rügener Heilkreide Gesichtspackung und entstauer Gesichtlymphdrainage. Die Behandlung wirkt beruhigend, entspannend und löst Lymphstauungen im Gesicht. Besonders wirksam bei Schwellungen, Kopfschmerzen, Nervosität.

Therapiezeit: 50min



## Aknebehandlung

Nach einer basischen Gesichtereinigung erfolgt das Entfernen von Aknepusteln und Hautunreinheiten. Anschließend wird eine Rügener Heilkreide Packung aufgetragen, welche Entzündungen aus dem Gewebe zieht und Rötungen abklingen lässt.

Therapiezeit: 50min

## Gesichtsbehandlung

Als ärztlich geprüfte Ganzheitskosmetikerin und Heilpraktikerin biete ich Ihnen eine Gesichtsbildung an, die speziell auf Ihre Hautprobleme eingeht. Nach einer gründlichen Diagnose stelle ich die Behandlung für Sie zusammen. Dabei kommen basische Kompressen, Reinigung und Peelings, Rügener Heilkreide Gesichtspackung in Verbindung mit Schüssler Salzen und Salben, sowie Gesichtlymphdrainage oder Massage zum Einsatz. Diese Behandlung ist besonders geeignet für trockene, empfindliche und zu Allergien neigende Haut, Couperose (geplatzte Äderchen), Neurodermitis und Schuppenflechte.

Therapiezeit: 50min



# spezielle Therapien

## Halswirbelsäule spezial

Hier liegt das Hauptaugenmerk auf der Behandlung der tiefen Hals- und Nackenmuskulatur aus der Rückenlage. Ich arbeite dabei mit unterschiedlichen Massagetechniken, Osteopathie und Faszientherapie. Halswirbel werden auf sanfte Weise gerichtet. Besonders zu empfehlen bei Verspannungen im Schulter-Nackenbereich, Spannungskopfschmerzen, Bewegungseinschränkungen von Hals, Kopf und Armen. Parästhesien (Einschlafen, Kribbeln, Taubheitsgefühl) der Arme und Hände. Bereits eine Behandlung ist sehr wirkungsvoll. Sie fühlen sich freier und beweglicher, als wenn Ihnen eine Last von den Schultern gefallen ist.

mögliche Therapiezeiten: 25 oder 50min

## Craniosacrale Therapie

Dies ist eine sehr sanfte und wohltuende Therapie aus dem Bereich der Osteopathie. Die Therapie geht vom Schädel bis zum Kreuzbein. Es werden dabei insbesondere die Halswirbel sanft in die richtige Position gebracht. Die Rückenmarksflüssigkeit kann wieder frei fließen und der Gang wird aufrechter. Besonders hilfreich ist diese Therapie bei Migräne, Burnout, Nervosität, Schwindel, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen, starken Verspannungen im Brustwirbel-, Hals- und Nackenbereich. Therapiezeit: 50 min



## Kinesio-Taping

Beim Kinesio-Taping werden elastische Bänder in unterschiedlichen Mustern auf die Haut geklebt. Dadurch wird der Lymphfluss im behandelten Bereich angeregt. Mit der Lymphe werden Entzündungsstoffe aus dem therapierten Gebiet abtransportiert. Die Schmerzlinderung und Heilung wird unterstützt. Der behandelte Bereich ist weiterhin beweglich, wird aber trotzdem gestützt. Sehr zu empfehlen ist das Taping in Verbindung mit Osteopathie oder Massage, aber auch bei Verletzungen oder chronischen Schmerzen einzelner Gelenke.



# spezielle Therapien

## Osteopathische Ganzheitstherapie

Bei dieser osteopathischen Behandlung geht es um die Zusammenhänge der inneren Organe mit der Wirbelsäule. Es gibt ein Wechselspiel zwischen unseren Organen und unserem Bewegungsapparat. So können zum Beispiel Verspannungen und Vernarbungen im Unterbauch zu chronischen Kreuzschmerzen führen. Blockierungen in der Brustwirbelsäule lösen Herzschmerzen und Atembeschwerden aus. Verspannungen und Blockierungen der Halswirbelsäule wiederum haben Einfluss auf den ganzen Körper und den Kopf. Bei dieser Osteopathischen Therapie geht es nun darum, die Zusammenhänge bei Ihnen zu erkennen und zu beheben. Nach einem Gespräch führe ich die Untersuchung durch, die oft unmerklich in die Behandlung übergeht.

Therapiezeit: 50min

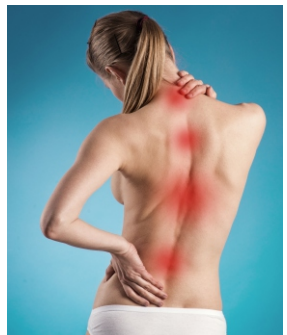
## Original Faszientherapie nach Typaldos

Faszien sind oberflächliche und tiefe Bindegewebsschichten die sich durch den ganzen Körper ziehen und alle miteinander verbunden sind. Störungen der Faszien können zu einer veränderten Körperwahrnehmung führen, die mit Instabilität, geminderter Kraft, gestörter Feinmotorik, Schmerz oder auch mit Missempfindungen (brennendes Gefühl, Kribbeln, Taubheit) in verschiedenen Körperregionen einhergehen kann. Als Folge von Unfällen, Bewegungsmangel, Stress, Zufuhr von chemischen Substanzen wie Medikamenten oder Giften, können Faszien verkleben, verfilzen und sich verdrehen und in einander haken. Die Faszien sind so nicht mehr voll funktionsfähig. Dies führt zu Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Schwäche, Verminderung der Feinmotorik und Instabilität. Spezielle manuelle Techniken können diese Veränderungen rückgängig machen.

Therapiezeit: 50min

## Krankheiten die besonders gut auf die Faszientherapie ansprechen:

- Schulterschmerzen
- Wirbelsäulenschmerzen
- Handgelenk-/Daumenschmerzen
- Ellenbogenschmerzen
- Knieschmerzen
- Sprunggelenksschmerzen
- Muskelschmerzen
- Rücken-/Beckenschmerzen
- Diffuse Schmerzen und andere Symptome nach Stürzen und Unfällen



# spezielle Therapien

## Matrix- Rythmustherapie nach Dr. Randoll

Die Matrixtherapie wird mit dem Matrixmobilgerät durchgeführt. Die Behandlung beruht auf Schwingungen und Vibrationen, die bis in die Tiefe des Körpers gehen. Eine tiefgehende aber schmerzfreie Behandlung, die als sehr angenehm und schnell wirksam empfunden wird. Sie kann sehr gut andere Therapien wie etwa Massagen, Lasertherapie oder Osteopathie unterstützen, oder auch als einzelne Therapie angewandt werden.

Sehr gute Erfahrungen habe ich nicht nur im Bereich Muskel- und Gelenkerkrankungen, sondern auch zum Lösen von Schleim bei akuter oder chronischer Bronchitis und Sinusitis, sowie bei Kiefergelenksproblemen.

Weiter Informationen erhalten Sie unter:

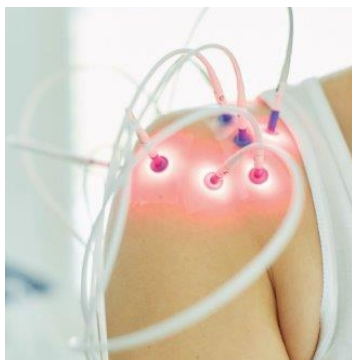
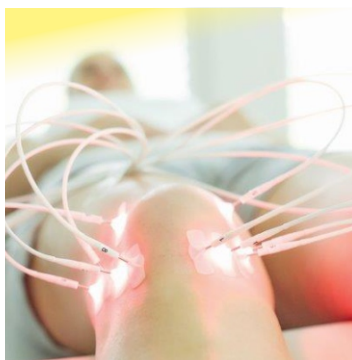
[www.marhythe-systems.de](http://www.marhythe-systems.de)

[www.matrix-healthpartner.com/category/patienten-berichten/](http://www.matrix-healthpartner.com/category/patienten-berichten/)

## Lasertherapie

Die LASERNEEDLE Technologie erlaubt die zielgerichtete und präzise Einstrahlung des Laserlichts in den Gelenkspalt. Dadurch werden auch tiefer liegende Geweberegionen im Gelenk erreicht, wo sich die maximale Heilwirkung unmittelbar entfalten kann. Die Bestrahlung des betroffenen Gewebes kann von mehreren Seiten gleichzeitig erfolgen. Dadurch wird eine gleichmäßige Durchblutung des betroffenen Gelenks erreicht. Der Laser wirkt durchblutungssteigernd, entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend. Die Behandlung ist nicht invasiv, schmerz- und nebenwirkungsfrei. Wenige Behandlungen reichen bereits aus, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.laserneedle.eu](http://www.laserneedle.eu)



# Akupunktur

## Akupunktur nach TCM (Traditioneller chinesischer Medizin)

Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine seit mehr als 2000 Jahren bewährte medizinische Heilweise, die durch das Nadeln spezifischer Punkte die körpereigenen Heilungskräfte aktiviert und die Gesundheit erhält oder wiederherstellt. Durch die Nadelung oder Erwärmung (Moxibustion) dieser Punkte wird der Organismus gezielt dazu angeregt sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Akupunktur in der akuten Schmerztherapie

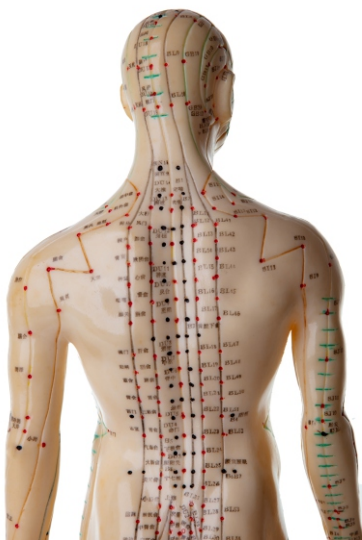
Akupunktur kann ich als alleinige Therapie oder unterstützend mit anderen Therapien bei akuten Beschwerden einsetzen. Dazu reicht eine kurze Befundaufnahme. Zum Beispiel beim umgeknickten Fuß, Kopfschmerzen, Erkältungen etc.

## Akupunktur bei chronischen Erkrankungen

Wenn Sie länger bestehende Erkrankungen therapieren lassen möchten, müssen wir nach der Ursache suchen. Das Gleiche gilt wenn mehrere Erkrankungen vorliegen oder einige Symptome immer wieder auftauchen. Dazu machen wir dann eine sehr genaue Befundaufnahme (ca. 1,5 - 2 Stunden) und ich erstelle im Anschluss einen Behandlungsplan. Die Befundaufnahme besteht aus einem ausführlichen Gespräch, Zungen- und Pulsdiagnose, ev. körperliche Untersuchung. Der Behandlungsplan besteht dann aus Akupunkturbehandlung, Beratung zur Ernährung (Chinesische Diätetik- hat nichts mit der Diät im deutschen Sinne zu tun), Lebensweise, ev. Schröpfen, Massagen, chinesische Kräuterrezepturen.

## Akupunktur mit der Lasertherapie

In meiner Praxis steht auch ein Lasertherapiegerät zur Verfügung. So habe ich die Möglichkeit empfindsame Menschen sowie Kinder mit dem Akupunkturlaser absolut schmerzfrei zu behandeln.



# Massage- & Naturheilpraxis

HP Sylke Scheduikat



Parkweg 6e • 18556 Breege/Juliusruh

Telefon: 038 391 - 93 56 75

Mobil: 0173 - 950 457 3

Mail: naturheilpraxis-scheduikat@web.de

## *Termine nach Vereinbarung*

Da ich während meiner Behandlungen nicht an das Telefon gehe, hinterlassen Sie mir bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder am besten per WhatsApp oder SMS. Ich melde mich auf jeden Fall zurück.

## *So finden Sie mich!*

