

Klinische **P**sych-**N**euro-**I**mmunologie

Die Zusammenhänge im Körper
verstehen und gezielt beeinflussen



ILKA KAUER

Praxis für ganzheitliche Behandlungskonzepte

Was ist kPNI?

Jeder Mensch trägt im Laufe seines Lebens einen Rucksack mit Erfahrungen, Krankheiten, Verletzungen und Fehlschlägen mit sich herum, der ihn – ohne dass es ihm immer bewusst ist – aus dem Gleichgewicht bringen kann. Irgendwann kann dies zu Krankheit führen.

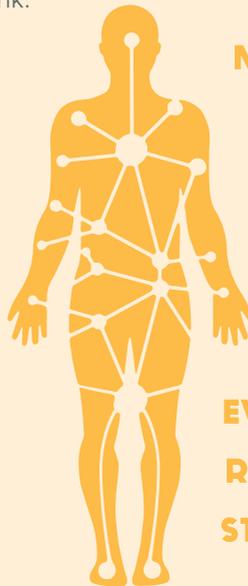
Die kPNI ist eine fächerübergreifende und evidenzbasierte Wissenschaft, die das Zusammenspiel von Psyche, Immunsystem, Hormonsystem, inneren Organen und dem Bewegungsapparat sowie den Einfluss des sozialen Umfelds, des individuellen Lebensstils und der Umwelt des Menschen untersucht. Sie geht der Ursache von Beschwerden auf den Grund und beschränkt sich nicht auf die reine Symptombekämpfung.

In der Entwicklungsgeschichte des Menschen lebte dieser zunächst von dem, was er sammelte und jagte. Er war ständig in der Natur, in Bewegung und trotzte dabei Hitze und Kälte. Sein Lebensrhythmus richtete sich nach Helligkeit und Dunkelheit. Heute ist unsere Gesellschaft dagegen geprägt von Überfluss. Der Mensch ist einem Überangebot an jederzeit verfügbaren Nahrungsmitteln, künstlichem Licht, ständiger Erreichbarkeit, chronischem Stress und einem Mangel an Bewegung ausgesetzt. In der Steinzeit legte er bis zu 40 km täglich zurück, während weite



Teile der heutigen Bevölkerung nicht einmal auf einen Kilometer kommen. Der Weg zum Kühlschrank ist kurz und wir verzehren zu viele industriell verarbeitete Lebensmittel mit erheblich zu hoher Kaloriendichte. All dies macht uns krank, auch weil unser Körper sich nicht an die Entwicklungen der modernen Welt angepasst hat.

Neben dem Bewegungsmangel und einer nicht angepassten, ungesunden Ernährung spielt eine ganz wesentliche Rolle für die Gesundheit des Menschen der Stress, beispielsweise familiärer, beruflicher, sozialer, körperlicher, ökologischer oder medial bedingter Natur. Evolutionsbedingt kann der Mensch eher mit kurzwehendem Stress umgehen. Chronischer Stress dagegen macht ihn krank.



NAHRUNG

BEWEGUNG

PSYCHE

SOZIALES UMFELD

IMMUNSYSTEM

ORGANSYSTEME

EVOLUTION

REGENERATION

STRESS

Wie läuft unsere erste Sitzung ab?

In unserer ersten Sitzung nehmen wir uns ausreichend Zeit für eine ausführliche Anamnese. Ich möchte herausfinden, ob das Zusammenspiel der verschiedenen Systeme Ihres Körpers beeinträchtigt ist. In erster Linie stelle ich Ihnen dazu Fragen und höre Ihnen genau zu. Bei Bedarf werde ich auch labormedizinische Untersuchungen vornehmen, beispielsweise durch eine Analyse Ihres Bluts oder Ihres Darmmikrobioms.

Auf Basis der Anamnese erstelle ich ein individuelles Behandlungskonzept für Sie, mit dem Ziel, Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Kontrolle über Ihre Gesundheit zu erlangen.



Was können mögliche Interventionen sein?

Die Behandlung Ihrer Beschwerden kann vielschichtig sein.
Sie kann beispielsweise

- **Bewegung,**
 - **Nahrung als Medizin,**
 - **die zusätzliche Einnahme spezifischer Nährstoffe,**
 - **Verhaltensänderungen**
 - **sowie ein sogenanntes Deep Learning**
- umfassen.

Im Rahmen des Deep Learnings erkläre ich Ihnen ausführlich die Ursachen Ihrer Beschwerden. Sie sollen ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, wie sich die verschiedensten Einflüsse, denen Ihr Körper ständig ausgesetzt ist, auf das Zusammenspiel seiner Systeme auswirken. Schon das Verständnis dafür kann zu einer Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen.



Termine nach Vereinbarung

Kontaktieren Sie mich gerne per Telefon oder E-Mail, um einen individuellen Termin abzustimmen.



ILKA KAUER

Heilpraktikerin / Physiotherapeutin



+49 6251 854 304 (physio³ in Bensheim)



info@ilka-kauer.de



www.ilka-kauer.de



Berliner Ring 161c
64625 Bensheim

