

# Ordinationszeiten

Montag:

08.00 – 13.00 Uhr

14.00 – 17.30 Uhr Graz/Stattegg

Dienstag:

13.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch:

08.00 – 12.00 Uhr

14.00 – 17.30 Uhr Graz/Stattegg

Donnerstag:

08.00 – 12.00 Uhr

13.30 – 16.00 Uhr

Freitag:

08.00 – 13.00 Uhr

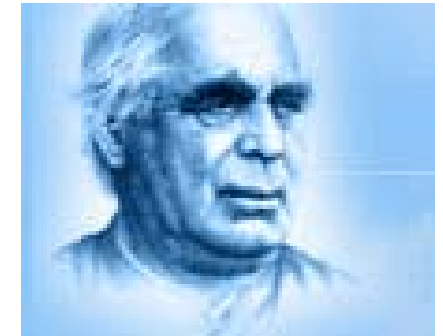
Um eine telefonische Voranmeldung unter  
03126/59 266 bzw. 0316/816681 wird gebeten.

**H  
Y  
D  
R  
O  
T  
H  
E  
R  
A  
P  
I  
E**

**Ordination  
Dr. Martina Maria Freigassner  
FA f. Orthopädie und  
orthopädische Chirurgie**

Diplom f. Manualtherapie  
Diplom f. Akupunktur  
Diplom f. Kneippmedizin

[www.freigassner.info](http://www.freigassner.info)



**nach Sebastian Kneipp**

Fr. Mathilde Krapinger  
(Wasserinstruktur)

*„ Wie jedoch jeder einzelne Guß  
auf einen bestimmten Körperteil  
eine bestimmte Wirkung ausübt,  
so kann hier wiederum durch  
Anwendung verschiedener Güsse  
auf den ganzen Körper eingewirkt  
werden“*

(Sebastian Kneipp)

# Hydrotherapie

Die Hydrotherapie (Wassertherapie) basiert auf der Heilkraft des Wassers und nutzt die Empfindlichkeit unserer Haut.

Durch Wasser werden neben den mechanischen Reizen auf der Haut auch Temperaturreize vermittelt, die im Körper Reaktionen der Blutgefäße, des Stoffwechsels und der Muskulatur hervorrufen. Dadurch werden Kreislauf, Entschlackung des Körpers und allgemeine Entspannung gefördert.

Es ist vor allem der Kältereiz der für die medizinische Wirkung der Wasseranwendungen verantwortlich ist. Die vorgeschalteten Wärmephasen, beispielsweise bei Wechselbädern dienen hauptsächlich der Verstärkung des Kältereizes.

Zu den Anwendungen der Hydrotherapie zählen Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Packungen.

Die Hydrotherapie kann auch in Form von Teil- und Ganzbädern durch eine Kräutertherapie (Phytotherapie) ergänzt werden.

Wiederholte Kneippanwendungen bewirken einen Trainingseffekt und somit eine Abhärtung, dadurch wird die Infektanfälligkeit vermindert und das Immunsystem gestärkt.

# Phytotherapie

„Gegen jede Krankheit ist ein Kräutlein gewachsen“

(Sabastian Kneipp)

Die Kräutertherapie kann mit der Hydrotherapie kombiniert werden.

Diese Therapieform besteht ausschließlich aus Arzneimitteln, die aus Pflanzen (Heilkräutern) gewonnen werden.

Es werden ganze Pflanzen (Kraut) und deren Teile (Blüten, Blätter, Wurzel) für warme Teil- oder Ganzbäder verwendet.

Diese Heilkräuter wirken sich positiv auf den Organismus aus.

So können **Baldrian** oder **Hopfen** sehr hilfreich bei Schlafstörungen eingesetzt werden.

**Käsepappel** wirkt stark entzündungshemmend

**Fichtennadeln**, **Lavendel** und **Rosmarin** wirken anregend.

**Heublumen** haben einen positiven Effekt auf Entzündungen der oberen Atemwege

**Brennnessel**, **Wacholder**, **Löwenzahn** und **Teufelskralle** tragen zur Linderung der Beschwerden bei Rheuma und Gicht bei.

# Kneippanwendungen

- ⇒ bei Schmerzen des Bewegungsapparates
- ⇒ niedrigem Blutdruck
- ⇒ Durchblutungsstörungen
- ⇒ Venenleiden
- ⇒ zur Stärkung des Immunsystems und zur Steigerung des Wohlbefindens
- ⇒ bei Schlafstörungen
- ⇒ bei Infekten der oberen Atemwege

Eine Anwendung kostet € 12.-

Für weitere Frage wenden sie sich bitte an Fr. Mathilde Krapinger oder an mich.