



Heilpraktikerpraxis
BETTINA JAKEBLI
Bettina Jakebli Heilpraktikerin
Hammerstraße 172
48153 Münster

Termine nach Absprache
unter 0173/4946 841
www.bettina-jakebli.de
E-Mail: info@Bettina-Jakebli.de

Prävention und Therapieoptionen für Sportler

Sport – Ernährung und Gesundheit

Ernährungsanalyse

- **Ernährungsberatung, -therapie**
- **Ernährungsbetreuung**
- **Laboranalysen**

Du bist Profi-Sportler, Hobbysportler oder blutiger Anfänger und möchtest wissen wie es um deine Ernährung, die Versorgung mit Mikro und Makronährstoffen gestellt ist? Du wünschst dir eine Unterstützung beim Muskelaufbau oder hast trotz sportlicher Aktivität und ausgewogener Ernährungsweise ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen? Du leidest unter einem Leistungs-, oder Gewichtsplateau und bereits vieles ausprobiert, kannst dir aber nicht erklären woran es liegt?

Manchmal macht es Sinn, dem mit einer Ernährungsanalyse auf die Spur zu kommen und die derzeitige Ernährungsweise der aktuellen Stoffwechselsituation anzupassen beziehungsweise diesen zu optimieren. Denn der Körper ist kein statischer Organismus und will stets neu hinterfragt werden nach seinen gegenwärtigen Bedürfnissen. In ihm interagieren zahlreiche Stoffwechselprozesse miteinander die von der Nährstoffzufuhr abhängen. Manchmal fehlt es vielleicht an einigen Bausteinen vom Richtigen um das Leistungsniveau zu heben oder den Stoffwechsel auf die Sprünge zu helfen.

Durch folgende Dienstleistungen & Therapieverfahren kann ich dich unterstützen:

- **Basisprofile**
- **Mikronährstoffprofil**
- **Stoffwechselprofil**
- **Ernährungsprofile (auch für Veganer und Vegetarier)**
- **Herzgesundheit**

-
- **Schilddrüse**
 - **Hormonanalysen**
 - **Orthomolekular Therapie (Vitalstofftherapie)**
 - **Injektions-, Infusionstherapie**
 - **Aminosäuren**
 - **Magnesium**
 - **B – Vitamine**
 - **Vitamin C**
 - **Ohrakupunktur**
 - **zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion**
 - **zur Unterstützung beim Stressabbau**

Siehe hierzu die Basisinformationen zu den Methoden.

Vor Therapiebeginn findet bei unserem ersten Treffen ein Anamnesegespräch und eine körperliche Untersuchung statt. Bei einem weiteren Termin kann eine Blutanalyse anberaumt werden. Aus den Angaben erstelle ich einen kostenlosen Therapieplan den wir dann bei der nächsten Konsultation miteinander besprechen und an deine Wünsche, Ziele und Möglichkeiten anpassen.

Sportmassagen

So manch ein Spitzensportler ist es gewohnt, in regelmäßigen Abständen eine Massage in Anspruch zu nehmen damit die angesammelte Milchsäure besser abtransportiert wird und die trainierten Muskelpartien gelockert werden. Aber auch Hobby- und Breitensportler profitieren besonders in Trainingsphasen wie zum Beispiel innerhalb der Vorbereitungszeiten auf einen Marathon oder nach härteren Trainingseinheiten vom Einsatz einer Massage. Massiert wird je nach Bedarf mit kühlenden oder wärmenden Ölen und Gelen und/oder biologischem Arnika Öl. Voraussetzung hier: Ein gesunder Bewegungsapparat.

Mit folgenden Präventionsmaßnahmen kann ich dich unterstützen:

- **Pre-Workout-Massage (vor Wettkämpfen)**

Grifftechniken aus der klassischen Massage sowie spezielle Massagegriffe sollen den Körper auf die nachfolgende Belastung vorbereiten und die Muskulatur lockern und aufwärmen, sodass der Blutfluss zum Muskel hin verbessert wird um diesem eine erhöhte Nährstoffaufnahme zu ermöglichen. Außerdem soll die Verletzungsgefahr reduziert werden.

- **Post-Workout-Massage (nach Wettkämpfen)**

Vergleichsweise weniger kräftige und entspannende Teilkörpermassage mit dem Ziel einer schnelleren Muskelregeneration. Sie dient der Erholung und der Verarbeitung der vorangegangenen Belastung und sollte innerhalb der ersten 24 Stunden nach dieser durchgeführt werden.

Die Massagen sind ab einer bestimmten Teilnehmerzahl auch mobil buchbar. Weitere Massagen und Informationen hierzu findest Du Hier ([Jan](#) bitte verlinken zu Entspannung und Prävention / Navigation).

Sport – Mentaler Fokus

Pfeile an deiner Einstellung und Geisteshaltung und beruhige dein Gemüt.

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Das Wort Nidra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Schlaf“ oder „Nicht-Bewusstheit“. Diese nach einem systemischen Ablauf angeleitete Yoga-Technik, auch Schlafyoga genannt, soll tiefere Bewusstseinschichten erreichen und körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen lassen. Während du auf einer beheizten Liege ruhst, kann durch Yoga Nidra ein Alpha Zustand erlangt werden in dem du wachsam und bewusst zwischen Wachsein und Schlafen verharrst. Auf dieser Grenzlinie soll ein höheres „sich selbst bewusst sein“ ermöglicht werden. Innerhalb des Zustandes hast Du die Möglichkeit positive Affirmationen zu setzen in dem Du gedanklich einen positiv formulierten Leitsatz (Sankalpa) sprichst und wiederholst. Dieser soll dadurch in dein Unterbewusstsein abgelegt werden und die innere Willenskraft stärken.

Yoga entstammt der fernöstlichen, indischen Kultur und ist im Prinzip mehr als eine Heilweise, es ist auch eine philosophische Richtung, das wird aber so bei uns nicht praktiziert. Gerade durch westliche Strömungen hat sich ein medizinisch weiterentwickeltes Yoga gebildet, das auch pathophysiologische Erkenntnisse der westlichen Medizin einbezieht. Dennoch ist es als „Erfahrungsmedizin“ zu beurteilen, weil die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga nicht durch wissenschaftlich valide Studien verifiziert wurden. Die Erkenntnisse nehmen aber deutlich zu.

Die Tiefenentspannung dauert mit Vor- und Nachruhezeit und Erläuterungen etwa 60 Minuten.

- **Meditation**
- **Ohrenkerzetherapie mit Kopfmassage**
- **Yoga Nidra**
- **3Meditation**