

# GESUND & FIT durch den Winter



## Bionom und vegan

Speziell abgestimmte Hautwirkstoffe

Als optimale Ergänzung zu individuellen Kosmetikbehandlungen bietet Sabine Kaiser in ihrem Cosmetic-Institut in Schwäbisch Gmünd wirksame, bionome und vegane Kosmetikprodukte an. Diese werden nach eingehender Hautanalyse und Beratung gezielt auf das jeweilige Hautbedürfnis abgestimmt.

Für ein professionelles Make-up zu verschiedenen Anlässen, oder für ein Make-up-Coaching „step by step“ sind Sie hier ebenso an der richtigen Adresse. Intensivbehandlungen gegen unerwünschte Hauterscheinungen wie Unreinheiten, Narben, Fältchen und Ähnliches werden bei Bedarf durch apparative Anwendungen unterstützt. Spezielle Wirkstoffkomplexe, Peelings, sowie Freezer oder Micro-Needling ermöglichen eine nachhaltige Verbesserung des Hautbilds.

Für optimale Verträglichkeit wird mit Pflegeprodukten, die ausschließlich aus haut- bzw. körperidentischen



Sabine Kaiser behandelt ganz individuell je nach Hautbedürfnis. Foto: pr

Inhaltsstoffen und Vitaminen bestehen, behandelt. Mit Hilfe von Ultraschall werden Wirkstoffkomplexe tief in die Haut eingeschleust, um gezielt unerwünschte Hauterscheinungen zu behandeln oder altersbedingten Hauterscheinungen vorzubeugen. Das Institut von Sabine Kaiser befindet sich in der Gmünder Klösterlestraße.

## Erfahrungs-Naturheilkunde

Gerda Maiwald setzt unter anderem auf Gesprächstherapie

Der Mensch steht für mich im Mittelpunkt“, sagt Gerda Maiwald. Die Heilpraktikerin hat in ihrer Waldstetter Praxis für Naturheilkunde in der Danziger Straße 7 viele Therapieerfolge möglich gemacht. „Durch Gespräche wird das Leben wieder lebenswert, Motivationstraining und Coaching kommen bei beruflicher Belastung zum Einsatz“, erklärt sie. Maiwald arbeitete 20 Jahre auf der Intensivstation.

Sie entschied sich dann für die Erfahrungs-Naturheilkunde. Inspiriert wurde sie durch die Schriften der hl. Hildegard von Bingen, Paracelsus, Samuel Hahnemann (Begründer der Homöopathie) und viele andere. Sie brachten sie dazu, sich intensiv mit traditioneller und neuester Medizin zu beschäftigen. Gerda Maiwald: „Heute behandle ich seit über zwei Jahrzehnten in meiner Praxis ganzheitlich meine Patienten. 28 Verfahren und Möglichkeiten stehen dabei zur Verfügung, um lösungsorientiert meine Patienten zu behandeln.“ Sie finden Anwendung bei Menschen aller Altersgruppen: Frauen, Männern, Kindern, Jugendlichen und Senioren. Auch die Probleme, die im Leben oft schicksalhaft auf-

treten und das Leben verändern, werden durch eine lösungsorientierte Gesprächstherapie und eine professionelle Begleittherapie positiv behandelt. Viele Erfahrungen hat Gerda Maiwald in einem Buch niedergeschrieben. Auch auf ihrer Web-Seite finden sich Anregungen zur Neuausrichtung auf ein positiveres Leben. [www.praxis-gerda-maiwald.de](http://www.praxis-gerda-maiwald.de)



Heilpraktikerin Gerda Maiwald stehen bei der Behandlung 28 verschiedene Verfahren und Möglichkeiten zur Verfügung. Foto: pr

## Den Stress auflösen

Floaten bringt ein Gefühl der Schwerelosigkeit



Über allem schweben im Starksole-Entlastungsbad – abschalten, loslassen und neue Energie tanken im float-up-Studio in der Karl-Benz-Straße 15. Foto: pr

Floaten oder Floating (engl. Schweben) ist das Schweben des eigenen Körpers auf der Oberfläche einer nahezu gesättigten Lösung aus Wasser und Salz. Die Last des eigenen Körpergewichts entfällt und Körper und Geist entspannen sich vollkommen.

Man erlebt das einzigartige Gefühl von Schwerelosigkeit und genießt die vollkommene Ruhe. Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenke werden dadurch entlastet. Das Immunsystem und der Stoffwechsel werden aktiviert und die Entsäuerung des Körpers unterstützt. Durch die intensive Entgiftung und Entschlackung wird der Körper vitaler. Die Haut wird weich und geschmeidig. Floaten findet Anwendung in der Schmerztherapie und bei Burnout-Syndromen.

Floaten hilft Stressgeplagten. Das Salzwasser hat eine konstante Temperatur von 34,8 °C. Das entspricht der Außenhauttemperatur. Man nimmt nun keinen Temperaturunterschied mehr wahr, der Körper ist also optimal temperiert.

Es muss keine Energie aufgewendet werden, um Temperaturschwankungen auszugleichen. Die Grenzen des eigenen Körpers scheinen sich aufzulösen. Das Floaten lässt sich in absoluter Stille genießen oder man entspannt sich beim Floaten mit meditativer Musik – ob im angenehm gedämpften Lichtschein oder in völliger Dunkelheit. In dieser entspannten Atmosphäre und mit dem beruhigenden Gefühl, vom Wasser getragen zu werden, lösen sich Stress und Alltagshektik in kürzester Zeit auf. (pr)

## Training im Karate-Dojo Keiko

Karate gilt als gesundheitsfördernd und ist auch etwas für das fortgeschrittene Alter

Seit fast 15 Jahren gibt es die Karateschule Keiko, erst in Leinzell, und nun seit drei Jahren in Göggingen. Unter der Leitung von Wolfgang Betz, 5. Dan Shotokan Karate, finden im Augenblick zwei Mal wöchentlich Trainingseinheiten unter Beachtung der aktuellen Corona-Verordnung statt. Schwerpunkte sind traditionelle Wer-

tevermittlung dieser Kampfkunst, sowie Kata-, Kihon- und Kumitetraining. Karate ist von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als gesundheitsfördernder Sport eingestuft und kann auch im fortgeschrittenen Alter begonnen werden. Kinder werden in Göggingen erst ab acht Jahren unterrichtet. Ein Schnupperkurs wird Anfang des Jahres 2022 stattfinden. (pr)



Derzeit wird zweimal wöchentlich trainiert. Foto: Level One

<b>SABINE KAISER</b> <i>Cosmetic</i> Über 30 Jahre Fachkompetenz in nachhaltiger Schönheitspflege ... damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen ♥ KLÖSTERLESTRASSE 4 73525 SCHWÄBISCH GMÜND TELEFON (0 71 71) 3 83 88	Naturheilpraxis/ Ganzheitsmedizin <b>Gerda Maiwald</b> 73550 Waldstetten Danziger Straße 7 Telefon (0 71 71) 6 92 94 Sprechstunde täglich außer Mi., telefonische Terminabsprache <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitsmedizin</li> <li>• Innere Medizin</li> <li>• Chirurgie (Wund-, Allergie- und Hauterkrankungen)</li> <li>• Urologie</li> <li>• Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen</li> <li>• Stoffwechselerkrankungen</li> <li>• Psychologische Beratung und Gesprächstherapie</li> <li>• Entgiftung</li> <li>• Tumorbegleittherapie</li> </ul> Ich freue mich auf Ihren Anruf.
---	--

... über allem schweben

floatup

Karl-Benz-Straße 15 · 73529 Schwäbisch Gmünd  
Tel. +49 7171 99 75 33 0 · [www.floatup.de](http://www.floatup.de)

Abschalten, loslassen, Energie tanken  
in der Schwerelosigkeit von körperwarmer Sole

Gutscheine – das ideale Geschenk.

<b>Traditionelles</b> Ort: Fitness-Studio Level One in Göggingen Brunnenacker 13 Info-Tel. 07171-1819716 <a href="http://www.karatedojo-keiko.de">www.karatedojo-keiko.de</a>		<b>Karate</b> Erwachsene und jugendliche Anfänger und Wiedereinsteiger sind jederzeit bei uns willkommen!
---	--	--