



# DIE SELBSTHEILUNG FÖRDERN

**U**rsula Leuchtenberg bringt es auf den Punkt: »Krankheit ist kein Schicksal, dem wir ohnmächtig ausgeliefert sind. Jeder hat es durch seinen Lebensstil maßgeblich in der Hand, wieder gesund zu werden – und gesund zu bleiben!« Die Ärztin und Psychotherapeutin weiß, wovon sie spricht: In ihrer Pulheimer »Praxis für seelische Gesundheit« lässt sie Patienten von einem neuartigen Behandlungskonzept profitieren, das die Selbstheilungskräfte ins Zentrum rückt, mobilisiert und fördert.

Die Rede ist von der Mind/Body Medicine (MBM), die Körper und Geist als zwei Seiten derselben Medaille anspricht. Leitbegriff dieses ganzheitlichen Ansatzes ist die Salutogenese. Klingt schwierig, die Botschaft ist aber glasklar: Fixiere dich nicht auf Dinge, die krank machen, sondern entdecke, was der Gesundheit nützt und sie zu erhalten vermag! Ein Perspektivwechsel, durch den die MBM sich von der konventionellen Medizin abhebt und sie ideal ergänzt. Der Schatz individueller Gesundheitsressourcen lässt sich nämlich nur heben, wenn der Patient an seiner Genesung beteiligt wird.

Dr. Leuchtenberg steht als Gesundheitscoach aktiv zur Seite und setzt auf bewährte Methoden, die vorrangig helfen, schädlichen Stress abzufedern. Zu Meditation und Yoga gesellen sich Übungen zur An- und Entspannung sowie zu bewusster Atmung, Anleitungen zu gesunder Ernährung und naturheilkundliche Strategien zur Selbsthilfe. Ein softes Programm ohne »schwere Geschütze«, das auch bei ernsten Erkrankungen wie Burn-out-Syndrom, Depression, Rheuma, chronischen Darmentzündungen und Krebs Beschwerden lindern und die Lebensqualität verbessern kann.

## **Praxis für seelische Gesundheit**

Dr. med. Ursula Leuchtenberg

Psychotherapie, Stressmanagement, Coaching,  
Traditionelle Chinesische Medizin, Mind/Body Medicine

Venloer Straße 100–102, 50259 Pulheim

Tel. 02238-4785690

[www.praxis-leuchtenberg.de](http://www.praxis-leuchtenberg.de)

