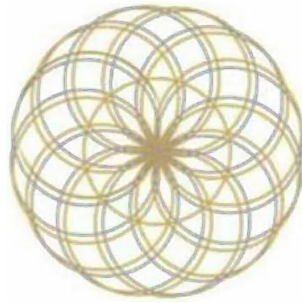


Privatpraxis am Marienplatz

Georg Wiegand, FA
Dermatologie * Venerologie * Allergologie
Ambulante Operationen

Marienplatz 1 * 33098 Paderborn
Tel: +49 5251 2 53 56
Fax: +49 52 51 / 39 80 682
www.Hautarzt-Wiegand.de
termin@Hautarzt-Wiegand.de



Ästhetische Medizin * Laser * Anti-Aging
Botox * Hyaluron * PRP * Lipolyse

Regulationsmedizin nach Klinghardt
Kinesiologie * MFT * EmotionCode
Routine- und Speziallabor
Vitalstoffe * Hormone
Detox * Chelate
PhotonWave * TimeWaver
Neuraltherapie

Was ist MFT (Mentalfeldtherapie)?

Eine sanfte Methode zur Unterstützung von Körper & Seele

Die **Mentalfeldtherapie (MFT)** ist ein ganzheitliches, leicht erlernbares Verfahren, das Elemente der Psychologie, Akupressur und modernen Energiemedizin miteinander verbindet. Entwickelt wurde sie u.a. von Dr. Dietrich Klinghardt, um belastende Gefühle, Stressreaktionen und körperliche Spannungen direkt und effektiv zu lindern.

Wozu dient MFT?

- **Stressabbau:** Beruhigung bei innerer Unruhe, Anspannung oder Nervosität
- **Emotionale Entlastung:** Unterstützung bei Ängsten, Phobien, traumatischen Erinnerungen, Trauer oder Ärger
- **Körperliche Begleitung:** Reduktion psychosomatischer Beschwerden (z. B. Schmerzen, Schlafstörungen, Herzklopfen)
- **Selbsthilfe-Tool:** Patienten können die Technik leicht erlernen und selbst anwenden, um ihre Resilienz im Alltag zu stärken

Wie funktioniert MFT?

Das Prinzip beruht darauf, **bestimmte Akupunkturpunkte bzw. Meridiane zu beklopfen**, während die belastende Situation oder das Gefühl erinnert wird.

Durch diese Kombination aus körperlicher Stimulation und mentaler Fokussierung kommt es zu einer **Beruhigung des Stresssystems** (Amygdala, limbisches System) und zu einer

Neuordnung der emotionalen Reaktion.

Wie läuft eine Sitzung ab?

1. **Benennen des Problems** – das belastende Gefühl oder die Situation wird bewusst wahrgenommen.
2. **Klopfsequenz** – bestimmte Meridianpunkte (z. B. an Hand, Brust, Gesicht) werden beklopft.
3. **Atmung & Affirmation** – tiefe Atemzüge, begleitende positive Sätze und eine „Tönen“ komplettieren den Prozess.
4. **Nachspüren** – das emotionale oder körperliche Empfinden wird erneut geprüft.

Bereits nach wenigen Minuten tritt meist eine spürbare Entlastung ein. Die Besserung ist häufig dauerhaft und lebenslang.

Was müssen Patienten wissen?

- MFT ist **sanft, schmerzfrei und nebenwirkungsarm**.
- Sie ersetzt keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese aber hervorragend **ergänzen**.
- Die Methode eignet sich sowohl für die **Anwendung in der Praxis** als auch für das **eigenständige Üben zu Hause**.

✨ Fazit:

MFT ist ein leicht zugänglicher, wirksamer Weg, um Stress, Ängste und emotionale Belastungen zu reduzieren – und damit ein Werkzeug zur Förderung von Gesundheit, innerer Balance und Lebensqualität.