



contatto

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico io La accompagno nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto

Nella triade di corpo, anima e spirito

Medicina sistemica, medicina naturale e coaching

Fin dal primo consapevole agire e tramite le nostre decisioni diamo alla nostra vita un senso (direzione) preciso da cui ne consegue il modo di usare il nostro corpo, la scelte delle persone delle quali ci circondiamo e ciò che troviamo giusto o sbagliato.

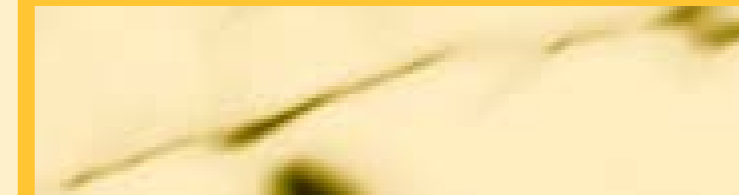
Lei è giunto ad un punto della sua vita in cui cerca nuove prospettive, mete e possibilità d'esser contento. In qualità di medico specializzato in medicina naturale e in terapia sistemica io Le offro il mio accompagnamento.

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen



“Felice chi trova delle tracce che, anticipandolo, lo conducono sempre avanti”.

Ulrich Schaffer, scrittore e fotografo, *1942



© 2007 Dr. Kirstgen, www.atelierkrippner.de

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico **io la accompagno** nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto

Curriculum vitae – La volontà di sapere e capire

Filo conduttore della mia evoluzione professionale è stato ed è riconoscere quanto benessere e salute siano strettamente intrecciati nella triade di corpo, anima e spirito

Filo conduttore della mia evoluzione professionale è stato ed è riconoscere quanto benessere e salute siano strettamente intrecciati nella triade di corpo, anima e spirito

Formazione accademica.

Ho conseguito la laurea in medicina all'università Ruperto Carola di Heidelberg e nel 1986 ho avuto l'abilitazione all'esercizio della professione medica. Nella clinica ginecologica della stessa università ho conseguito il dottorato e la specializzazione in ginecologia nel 1993.

Altre specializzazioni.

L'esigenza di apprendimento continuo, oggi giorno così citata, non è mai stata una costrizione per me. Anzi il continuo approfondimento del mio sapere è stato ed è ancor oggi un mio bisogno che non concerne solo l'aspetto professionale.

Psicoterapia e medicina psicosomatica.

- **1991** Corso di formazione e perfezionamento in psicoterapia all'Istituto di Psicologia del profondo (HIT) di Heidelberg centrato soprattutto sui processi di dinamiche familiari e sull'interazione di gruppo.
- **1991–1993** Corso di formazione ed adesione come membro alla DGPGG (Società di ginecologia psicosomatica).
- **1994** Lavoro presso il centro psichiatrico della città di Wiesloch centrato sulla diagnostica differenziata di psicosi e malattie da tossicodipendenza. Partecipazione ad un progetto di ricerca e pubblicazione di un articolo sul tema: 'Assistenza postoperatoria a pazienti malate di tumore' in "Geburtshilfe und Frauenheilkunde", pag. 54, 341–346, Georg Thieme Verlag

Medicina naturale

Studio in medicina curativa basata su processi naturali

- **1994** Formazione per medico in medicina naturale presso l'Accademia Sebastian Kneipp a Bad Wörishofen
- **1994** Certificato di abilitazione della camera dei medici della regione dell'Assia per il titolo di medico in medicina curativa basata su processi naturali
- **1997–1999** Partecipazione a vari corsi della Grieshaber Akademie tra cui al seminario, per me il più importante, sul ciclo tematico: 'Creazione, uomo, salute/malattia o una questione del destino'.
- **2001** All'istituto UID-Upledger Institut Deutschland- studio della terapia craniosacrale.
- **2004** Formazione supplementare in terapia ortomolecolare nel centro di medicina naturale presso la confederazione nazionale dei medici naturopati.

Lavoro sistemico

Il mio impegno nel campo della psicoterapia sistemica presso istituti famosi. Qui alcuni più importanti:

- **2002/2004** Qualificazione in terapia sistemica e consulenza al WISL (Wieslocher Institut für systemische Lösungen).
- **2005** Continui corsi di perfezionamento focalizzati sulla ricerca di soluzioni terapeutiche, temi psicosomatici, lavoro individuale e di costellazione sistemica presso lo SySt-Istituto di Monaco (Institut für Systemische Ausbildung, Fortbildung und Forschung –München).

Medicina anti-aging

- **2005** Approfondimento delle conoscenze sul tema nell'ambito di congressi ad Heidelberg e a Düsseldorf con relativa certificazione GSAAM (German Society of Anti-Aging-Medicine)

"Il tenero è spesso il forte, il mite è spesso l'efficiente, il lieve è spesso l'efficace".

Sebastian Kneipp, prete e naturopata,
1821–1897

Links

www.dgpgg.de

www.hit-heidelberg.de

www.pzn-wiesloch.de

www.wieslocher-institut.com

www.syst-strukturaufstellungen.de

www.kneippbund.de

www.vegatest.com

www.upledger.de

www.gsaam.de

www.zaen.org

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico io La accompagno nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto

Nel momento di una pausa Lei sceglie la direzione.

Riconoscere la combinazione delle possibilità che Lei ha in sé ad ogni mutamento di direzione Nell'affrontare questa sfida io La sostengo.

Persone in cambiamento

Le biforcazioni si rivelano in forme le più diverse. Possono essere decisioni che siamo costretti a prendere. Oppure mutamenti fisici che influenzano la nostra impostazione di vita. Infine possono essere degli ostacoli da superare. La grande sfida consiste nel riconoscere la nostra responsabilità e come essa incida continuamente nel corso della nostra vita.

Qui potrei citare per esempio situazioni personali e professionali in cui tante persone si sono trovate e ritrovate (o trovate, o ritrovate nel senso di scoperte, riconosciute). Il mio interesse comunque concerne solo Lei e la sua situazione individuale. E il mio scopo è cercare insieme a Lei quelle soluzioni con le quali Lei possa impostare la sua vita in modo il più possibile soddisfacente.

Dirigenti

In qualità di manager Lei è continuamente sotto osservazione. I suoi collaboratori si aspettano da Lei spirito di gruppo ed in pari tempo una certa impostazione direzionale, mentre i suoi superiori le richiedono efficienza e rendimento a vantaggio della ditta. Lei sente quanta forza le costa mantenere un tale equilibrio e cerca in se stesso nuove risorse .

Best Ager

Lei si sente mentalmente ancora giovane e dinamico però nota che certi compiti Le richiedono più tempo di prima e che, dopo giornate faticose, per rigenerarsi abbisogna di molto più tempo, più di quel che abbisognava dieci, venti anni fa. Nei mass media e nella pubblicità la sua età viene citata come la migliore e così vorrebbe sentirsi.

Donne

Un mutamento lascia la sua traccia profonda specialmente nella vita femminile. La scelta conflittuale tra figli e/o carriera può segnare la vita di una donna giovane, mentre per la donna più matura il mutamento può consistere nel distacco dai figli e nella ricerca di nuovi compiti e contenuti. La donna professionalmente 'arrivata' vive spesso nel conflitto tra durezza e femminilità. Nella seconda metà della sua vita si confronta poi e inevitabilmente con la menopausa che può significare anche la paura di non essere più attraente. Lei cerca un equilibrio interiore.

Coppie

Lei sente che nel suo rapporto di coppia qualcosa è cambiato. È il silenzio che prende sempre più piede tra di voi? Oppure la/il sua/suo partner non Le piace più? Dietro l'estraniamento di una coppia ci sono sempre conflitti non espressi, non ammessi. Forse è giunto il tempo di confrontare le proprie reciproche aspettative.

"Devi prendere una decisione e non lo fai - anche questa è una decisione."

William James, psicologo e filosofo, 1842-1910

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico io La accompagno **nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto**
Diagnostica naturopatica e terapia Medicina Anti Aging Consulenza sistemica e lavoro di costellazione

Soluzioni sistemiche per corpo, anima e spirito – uno sguardo d'insieme

Una visione complessiva di corpo, anima e spirito ci consente di sfruttare bene le nostre energie rigeneranti e di sviluppare le nostre potenzialità. Le offro il mio accompagnamento e il mio sapere specialistico.

La triade

Già dai primi tempi del mio studio pensavo che la sola medicina scolastica non potesse soddisfare tutte le mie domande alla vita. Dopo molti anni di attività credo che una visione complessiva di corpo, anima e spirito possa sfruttare le nostre energie rigeneranti e sviluppare le nostre potenzialità. Come nella vita professionale e in quella privata l'interazione di sistemi diversi – la famiglia, gli amici, i colleghi – genera un buon equilibrio – Work-Life-Balance – e con ciò stimola la nostra forza lavorativa così, in modo simile, interagiscono l'un l'altro anche gli organi del nostro corpo. Soluzioni sistemiche comportano per me diversi modi di osservazione del nostro essere, sia in senso lato sia nel senso d'una globalità circolare.

Trovare delle soluzioni

Nella concezione del nostro lavoro è implicita la mia responsabilità di medico. Disturbi organici vanno pertanto chiariti fin dall'inizio con l'aiuto della medicina classica. Diagnosi e terapia secondo i criteri della medicina naturale ci permettono poi di ampliare lo sguardo sulla tematica personale ed aiutano a tradurre il linguaggio del corpo.

La medicina naturale ha un ruolo importante nell'affrontare il processo di invecchiamento e le conseguenti mutazioni in noi stessi. Anche su questa via io Le offro il mio aiuto.

Nel lavoro di consulenza e di costellazione sistemica concludo infine insieme a Lei quel ciclo interiore di pensieri e soluzioni sistemiche.

**"Come il tutto si tesse in una totalità,
l'uno nell'altra agisce e vive".**

Johann Wolfgang Goethe, scrittore 1749–1832



Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico io La accompagno nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto
Diagnostica naturopatica e terapia Medicina Anti Aging Consulenza sistemica e lavoro di costellazione

Diagnostica naturopatica e terapia – Riconoscere le cause e spianare la strada.

La medicina naturale aiuta a scoprire le cause piú recondite delle malattie e a trovare le risposte terapeutiche piú adeguate.

Dialogo con l'organismo

Finora è cosí che la causa propria di una malattia non è direttamente riconducibile alla sua sintomatica. Per esempio certi disturbi ai denti possono influenzare la funzione di certi organi del corpo. Blocchi psichici possono determinare delle malattie oppure ostacolare la loro guarigione. Per tali motivi una buona diagnosi è giá il primo e irrinunciabile passo verso una terapia che, improntata alla medicina classica e a quella naturale, coinvolga anche l'aspetto psichico-spirituale. Nel caso che dapprima si presentasse piú indicato un Suo trattamento con medicine classiche, omeopatiche oppure fitofarmaceutiche ne determinerei dosaggio e combinazione sulla base diagnostica. Lo scopo principale della mia consulenza resta comunque quello di trovare un'unitá di misura equilibrante nella sua condotta di vita, magari considerando altri aspetti per esempio ritmo veglia-riposo, le abitudini alimentari.

Affrancamento da residui (tossici)

La medicina naturale conosce da sempre tecniche per disintossicare il nostro corpo come ad esempio il metodo del salasso. Una sua moderna variante la offre la terapia rigenerativa Matrix (MTR) Il suo fine è la depurazione dei tessuti connettivi (Matrix) che avvolgono i nostri organi interni. Il tessuto connettivo procura all'organo sostanze nutritive e riceve da quest'ultimo le sostanze tossiche, quei prodotti metabolici che il nostro corpo non è piú in grado di rielaborare. Se il tessuto connettivo è per cosí dire 'satturo' di materiale tossico non lavora bene. Possono insorgere reazioni allergiche. Per la depurazione dei tessuti e l'aumento del flusso linfatico adopero medicine omeopatiche.

La forza del contatto

L'osteopata americano Dr. W. G. Sutherland (1873–1954) scoprí che le ossa craniche sono mobili. All'interno del cranio e della colonna vertebrale scorre un liquido umorale il quale trasmette delle vibrazioni alle ossa craniche, alla spina dorsale, vibrazioni che si propagano in tutto il corpo. Il blocco del flusso vibratorio pregiudica il nostro benessere psico-fisico. Toccando accortamente dei punti specifici del corpo la terapia cranio-sacrale si prefigge di sciogliere questi blocchi. Questo tipo di terapia manuale si è rivelata preziosa nel trattamento del mal di testa, del tinnito, di certi traumi fisici e in generale utile al lavoro dialogico-terapeutico specie nella fase conclusiva di eventi importanti.

"C'è un'abbondante quantità di mezzi, occorre però conoscere la loro giusta combinazione per venirne a capo".

Sebastian Kneipp, prete e naturopata, 1821–1897

Links

www.kneippbund.de

www.upledger.de

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico io La accompagno **nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto**
 Diagnostica naturopatica e terapia **Medicina Anti Aging** Consulenza sistemica e lavoro di costellazione

Medicina Anti Aging – individuale quanto Lei

La medicina classica, quella naturale ed una condotta di vita consapevole ci spianano la via alla vecchiaia vissuta come arricchimento.

Sguardo retrospettivo e nuovo orientamento

“Ognuno di noi è biologicamente unico. Non ci sono doppi”.
 (Virginia Satir, terapeuta, 1916–1988).

Unica la nostra biografia ed prettamente individuale il nostro modo di invecchiare. Ciò che abbiamo o non abbiamo fatto determina questa fase di passaggio. Dare un nuovo ordine alla nostra vita privata e professionale può essere stimolante e costituire una chance. E tale ordine può essere trovato in un nuovo orientamento fisico-psichico e spirituale. Sono profondamente convinta che nell’accompagnare il Suo processo di invecchiamento non ci siano delle soluzioni standardizzate.

La medicina classica ha il suo posto

“ ‘Vai avanti tu’, dice l’anima al corpo ‘non mi ascolta’.
 ‘Mi ammalero e allora avro tempo per te’, dice il corpo all’anima”.
 (Ulrich Schaffer, scrittore e fotografo, *1942).

Lei si trova ad un meeting importante e sente che si stanca più facilmente del solito? Si trova coinvolto in un conflitto familiare e si tormenta con problemi di insonnia e stati d’animo depressi?

Un’indagine di laboratorio può indicare un disturbo del metabolismo ormonale e segnalare una carenza di vitamine, elettroliti ed amminoacidi. Un trattamento medico potrebbe migliorare rapidamente le sue condizioni, per esempio un apporto ormonale e vitaminico sulla base della medicina ortomolecolare.

La medicina naturale riconosce dei messaggi

“Nella misura c’è l’ordine. Il troppo o il troppo poco pone la malattia in luogo della salute”. (Sebastian Kneipp, prete e naturopata, 1821–1897)

La diagnostica della medicina naturale serve inizialmente ad individuare il tipo di messaggi che il Suo corpo segnala. La meta consiste nel trovare un equilibrio individuale tra forze salutari ed esigenze oberanti. Una condotta di vita consapevole comporta per esempio del movimento regolare ed una dieta individuale, la quale deve essere concepita considerando i condizionamenti del suo lavoro: viaggi, pranzi. Io sviluppo insieme a Lei delle soluzioni scientificamente fondate. Così Lei può riuscire di invecchiare in modo armonico e pienamente consapevole.

Il comportamento spirituale determina il suo senso della vita

“Mi hai dato due occhi o Dio per scegliere su quale strada devo andare”.
 (Hildegard von Bingen, benedettina, 1098–1179)

La suora Hildegard von Bingen ci è nota come naturopata. Il suo pensiero e la sua opera comprendono però un concetto dell’essere umano nella sua interezza, nel suo orientamento spirituale e nel suo valore individuale. Questi temi sono oggi molto attuali nelle nostra effimera società. E qui desidero pertanto precisare che le mie conoscenze di costellazione sistemica, il carattere della mia consulenza e dell’accompagnamento che Le offro nel vivere l’invecchiamento sono improntate al pensiero cristiano-occidentale e alla sua tradizione.

“Molti studiano come allungare la vita. Dovremo invece imparare ad approfondirla”.

Luciano De Crescenzo, filosofo e scrittore, *1928

Links

www.kneippbund.de

www.abtei-st-hildegard.de

www.gsaam.de

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico io La accompagno **nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto**
 Diagnostica naturopatica e terapia Medicina Anti Aging Consulenza sistemica e lavoro di costellazione

Consulenza sistemica e lavoro di costellazione – osare nuovi punti di vista

Nella consulenza e nel lavoro di costellazione sistemica consideriamo l'ambiente di una persona cosicché acquisiamo nuove informazioni e ci apriamo ad altre possibilità d'azione.

Il lavorare sistemico – come lo intendo io

Il pensiero ed il lavoro sistemico da me intesi e praticati pongono nell'ambito della nostra cooperazione tre eventi in primo piano:

- il riconoscimento delle differenze nelle situazioni e
- il coinvolgimento nella riflessione delle eccezioni di percorso – l'osare un
- cambiamento di prospettiva per scoprire per Lei una via migliore di quella scelta.

Il colloquio

La prima fase della nostra collaborazione è caratterizzata solo da colloqui. Lei descrive il suo tema per il quale ha deciso di cercare una consulenza da una persona 'al di fuori'.

- Come ha agito finora nella situazione che Lei ritiene problematica?
- Ci sono modelli di soluzioni che hanno funzionato bene? E quali erano i meno adatti?
- Si ricorda di una situazione in cui poteva gestire bene il suo problema?

Insieme cerchiamo di indagare circostanze ed eventi, i loro effetti nella sua vita, la sua situazione odierna e il margine di azione e di interpretazione alternative.

Io La accompagno nel suo viaggio col pensiero e forse troviamo la sua soluzione già colloquiando.

Il lavoro di costellazione

Spesso può essere d'aiuto la visualizzazione spaziale di una situazione precedentemente discussa. Lo si fa con delle figure di legno di diversa misura. Esse possono rappresentare simbolicamente persone, sistemi, organi per esempio

- nel conflitto in una relazione di coppia,
- nel processo di una decisione difficile – se restare o meno in una ditta,
- nell'organizzazione aziendale – col capo ed i collaboratori, in percorsi familiari, nell'osservazione di organi e sintomi del corpo.

Il passaggio dal parlato all'agito, ai 'quadri' vissuti, rivela spesso più che le parole. Lei ha la possibilità di situare le sue figure-simbolo secondo la sua intuizione e di calarsi nel ruolo di queste figure cosicché può acquisire Lei stesso nuove informazioni ed aprirsi con ciò nuove possibilità d'azione.

“Il più grande regalo che posso avere da qualcuno è che lui mi guardi, mi ascolti mi capisca e mi tocchi. Il più grande regalo che io posso fare ad un altro è quello di guardarlo, ascoltarlo, capirlo e toccarlo. Se ciò riesce ho la sensazione che ci siamo veramente incontrati”.

Virginia Satir, terapeuta, 1916–1988

Links

www.syst-strukturaufstellungen.de

www.iskon.it

www.wieslocher-institut.com

© 2007 Dr. Kirstgen, www.atelier.krippner.de

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

In qualità di medico io La accompagno nel processo di riconoscere e di dar forma al conosciuto

Hinweise

Alle Angaben auf den Internetseiten von Dr. Carmen Alice Kirstgen sind sorgfältig geprüft worden. Trotz aller Sorgfalt kann eine Haftung oder Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Daten nicht übernommen werden. Unsere Seiten enthalten Hyperlinks zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Aufnahme der Hyperlinks in unsere Seiten auf mögliche Rechtsverstöße hin überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zu diesem Zeitpunkt nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist ohne konkrete Anhaltspunkte für eine Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Hyperlinks umgehend entfernen.

Copyright

Struktur und Inhalt und Gestaltung der Website von Dr. Carmen Alice Kirstgen sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung von Informationen oder Daten, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen, Bildmaterial oder Design, auch in Auszügen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung von Dr. Carmen Alice Kirstgen und des Urhebers/ Designer.

Stand 05/2007, © 2007

Gesamtkonzept, Design, Imagefotografie, Realisation

atelier krippner
darmstadt – saarbrücken
atelier für konzeption, systemdesign und designberatung
studio for conceptual design, system design and design consulting
www.atelier-krippner.de

Inhaltliche Konzeption und Textgestaltung

Katharina Daniels Unternehmenskommunikation
www.daniels-office.de

Porträtfotografie

Holde Ortner, Heidelberg
www.holdeortner.de

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen
Ärztin, Naturheilverfahren,
Systemische Medizin

Darmstädter Straße 60
64372 Ober-Ramstadt
Germany

Tel: +49 (0) 6154 – 630555
Fax: +49 (0) 6154 – 630556
Mobil: +49 (0) 171 – 4707009
Mail: info@dr-kirstgen.de
www.dr-kirstgen.de