



## Innere Balance schützt vor Depression

Von *Bowtech\_D*

Erstellt am 31 Mär 2017 - 10:16

Der diesjährige Weltgesundheitstag am 7. April steht unter dem Motto „Depression – Let’s talk“. Damit will die Weltgesundheitsorganisation WHO als Initiatorin die Öffentlichkeit über die Krankheit und ihre Ursachen sowie über Möglichkeiten der Behandlung und der Prävention informieren. Vorbeugend gegen Depressionen und als unterstützende Maßnahme können zum Beispiel Entspannungstechniken wie die Original Bowen Technik wirken.

Mehr als 320 Millionen Menschen leiden weltweit an einer Depression. Auch in Deutschland erkranken jedes Jahr rund 8 Prozent der Bevölkerung. Die Krankheit tritt in jedem Lebensalter auf, unabhängig von Geschlecht und sozialem Status. Wird sie nicht rechtzeitig erkannt und konsequent behandelt, kann sie chronisch werden. Bei sehr schweren Krankheitsverläufen besteht das Risiko eines Suizids.\*

Depression umfasst Körper und Geist

„Eine Depression erfasst den ganzen Menschen. Sie umfasst Körper und Geist. Sie beeinträchtigt ebenso das körperliche Empfinden wie auch das Denken, die Gefühle, die Stimmung und die Beziehung zu anderen Menschen“, beschreibt Horst Voll\*\* die Auswirkung der Depression. Daher sollten Methoden, die ergänzend die professionelle Behandlung durch Ärzte und Therapeuten unterstützen, den ganzen Menschen ansprechen. Eine solche ganzheitliche Methode ist die Original Bowen Technik, bekannt unter dem Kurznamen Bowtech: eine Methode, die mit gezielten, aber sanften Griffen sowohl den Körper als auch die Seele wieder ins Gleichgewicht bringt und das Immunsystem stärkt.

Eine Bowtech-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffen an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen, in denen der Körper die Wirkung der Griffen „verarbeiten“ kann. Die schmerzfreien Griffen, die mit den Daumen und Fingern sanft auf der oberen Gewebsschicht ausgeführt werden, reichen nicht tiefer als bis zur Muskelhaut oberflächlicher Muskeln und oberflächlichen Bindegewebes. Die gezielten Griffen setzen sanfte Impulse; vor allem das vegetative Nervensystem wird angesprochen und der Körper in eine Tiefenentspannung versetzt.\*\*\*

„Bowtech ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Aber es unterstützt den Körper bei der Bewahrung eines inneren Gleichgewichts, das die Grundlage für eine gute gesundheitliche Verfassung ist“, erklärt Regina Fischer. Die Heilpraktikerin ist Vorsitzende des BOWTECH Deutschland e.V., der bundesweit ca. 500 Bowtech-Anwender als Mitglieder führt.

\* Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Pressethemendienst zum Weltgesundheitstag, 23.03.2017:

<http://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht/article//wel...> [1]

\*\* Horst Voll: Der Weg aus der Depression, Hamburg (Mein Buch) 2005, Seite 13

\*\*\* Die positive (Wechsel-)Wirkung von BOWTECH auf Körper und Psyche bestätigt eine Studie: The Psychophysiological Effects of the Bowen Technique, von Ashley.G.Pritchard. Swinburne University Melbourne Department of Psychophysiology (1993). Download unter: <http://www.bowtech.de/die-original-bowen-technik/forschung.html> [2].

Der Verein BOWTECH Deutschland e.V.

wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein ca. 600 Mitglieder, rund 500 davon sind als ausgebildete



BOWTECH-Practitioner im Internet zu finden: unter [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [3].

BOWTECH Akademie Deutschland

ist die von der Bowen Therapy Academy of Australia legitimierte Ausbildungsstätte für BOWTECH Practitioner in Deutschland. Für Deutschland sind zurzeit (2016) fünf BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und Seminartermine sind im Internet unter [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [4] zu finden.

Weitere Informationen:

BOWTECH Deutschland e. V.

Regina Fischer, 1. Vorsitzende

Klostergasse 20b

63694 Limeshain

Telefon: 0151-178 059 19

E-Mail: [1.vorsitzender@bowtech-verein.de](mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de) [5]

Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [3]

Bowtech Akademie Deutschland

Ansprechpartner: Ute Grams

Björnsonstr. 30

24939 Flensburg

Ansprechpartner: Ute Grams

Tel. +49 (0)461-48 16 09 65

Fax: +49 (0)461-84 03 507

E-Mail: [info@bowtech-akademie.de](mailto:info@bowtech-akademie.de) [6]

Internet: [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:06):** <http://medkom24.eu/node/22229>

#### **Links:**

[1] <http://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht/article//weltgesundhe-1.html>

[2] <http://www.bowtech.de/die-original-bowen-technik/forschung.html>

[3] <http://www.bowtech.de>

[4] <http://www.bowtech-akademie.de>

[5] <mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de>

[6] <mailto:info@bowtech-akademie.de>



## **Innere Balance schützt vor Depression**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---