



## Mit Bowtech fit durch Herbst und Winter

Von *Bowtech\_D*

Erstellt am 7 Nov 2017 - 11:20

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Fieber machen jetzt vielen zu schaffen. Der Übergang zu den kühlen Temperaturen des Herbstes ist eine Herausforderung für das Immunsystem, das es nun zu stärken gilt. Zu den wirksamen Maßnahmen gehören neben einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf auch Entspannungstechniken, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren und Stress abzubauen. Eine solche Methode ist die Original Bowen Technik, kurz Bowtech genannt.

Im Gegensatz zu anderen manuellen Techniken setzt Bowtech mit gezielten Griffen nur sanfte Impulse, die dem Körper dazu verhelfen, sich zu reorganisieren und dadurch zu entspannen. Der Anwender arbeitet dabei mit sanften Grifffolgen über Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke, Nerven und Faszien, wo sich die meisten Nervenendungen befinden, die die Impulse der Griffe weitergeben. Die Griffe erfolgen immer an beiden Körperseiten, auch wenn die Beschwerden nur einseitig auftreten. Das sorgt für eine ausgleichende Wirkung auf den Körper.

Tiefenentspannung ermöglicht Verarbeitung der Impulse

Was die Griffe im Körper auslösen: Das vegetative Nervensystem wird angesprochen und augenblicklich tritt eine Tiefenentspannung ein. Beeinflusst durch das vegetative Nervensystem, erhalten Herzfunktion, Atmung, Hormonsystem, Verdauung und das periphere Gefäßsystem die Möglichkeit sich zu regulieren. Das Lymphsystem wird aktiviert und damit die Entgiftung stark angeregt. Die Muskulatur entspannt sich, was wiederum die Durchblutung fördert. Diese vielfältigen Reaktionen im Körper stärken das Immunsystem, erhöhen die Abwehrkräfte und steigern die Leistungsfähigkeit.

Eine Bowtech Anwendung setzt sich aus mehreren Griffsequenzen zusammen. „Damit der Körper die Signale der Griffe verarbeiten kann, lasse ich den Patienten nach jeder Sequenz einige Minuten ruhen“, erklärt die Heilpraktikerin und Bowtech-Anwenderin Regina Fischer die für diese Methode so wichtigen Pausen. Eine Anwendung dauert zwischen 30 und 45 Minuten. Der optimale Abstand zwischen den Anwendungen beträgt 7 bis 10 Tage; denn so lange arbeitet der Körper mit den Impulsen.

Die Erfahrung der Bowtech-Practitioner zeigt auch: Nach etwa vier bis sechs Anwendungen besitzt der Körper durchaus die Fähigkeit – bei leichten Beschwerden in der Ruhephase, also über Nacht – sich an seine Selbstheilungsfähigkeiten zu erinnern.

Bowen Therapy Academy of Australia (BTAA)

ist die weltweite Vereinigung, die die Lehre von Tom A. Bowen weitergibt und BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer ausbildet. Weltweit sind etwa 80 BOWTECH Lehrerinnen und Lehrer und ca. 25.000 BOWTECH Practitioner in über 30 Ländern tätig.

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, die meisten davon sind als ausgebildete BOWTECH-Practitioner im Internet zu finden: unter [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [1].

BOWTECH Akademie Deutschland

ist die von der Bowen Therapy Academy of Australia legitimierte Ausbildungsstätte für BOWTECH Practitioner in Deutschland. Für Deutschland sind zurzeit (2017) sechs BOWTECH



## Mit Bowtech fit durch Herbst und Winter

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

---

Lehrerinnen und Lehrer tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und Seminartermine sind im Internet unter [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [2] 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) [3]  
Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:23):** <http://medkom24.eu/node/22738>

### Links:

- [1] <http://www.bowtech.de>  
[2] <http://www.bowtech-akademie.de>  
[3] <mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de>