

Entspannung für Körper und Seele

Die moderne Muskel- und Faszientherapie namens Bowtech® kann auf natürliche Weise den Körper unterstützen, seine Ressourcen der Selbstregulation optimal zu nutzen.



Liebe Frau Knufinke

Ich leide an der chronischen Schmerzerkrankung Fibromyalgie. Kann mir eine Bowtech®-Behandlung helfen, die Beschwerden zu lindern? Birgit Wanner (50 Jahre)

Liebe Frau Wanner

Es gibt tatsächlich Studien, die untersucht haben, dass die Bowtech®-Methode bei Menschen mit Symptomen einer Fibromyalgie sehr effektiv ist. Zu den typischen Beschwerden zählen meist Schmerzzustände, chronische Erschöpfung sowie kognitive Beeinträchtigungen und Konzentrationsstörungen. Die Behandlung zielt darauf ab, die Symptome der Erkrankung zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Martina Knufinke

ist Dipl. Bowtech®-Therapeutin, Dozentin für die Methode und Mitglied beim Verein Bowtech® Schweiz. Ihre Praxis befindet sich in Regensdorf/ Watt und Termine für eine Behandlung können online unter www.sanasearch.ch gebucht werden.

In einer Welt, die von Hektik, Stress und den täglichen Herausforderungen des modernen Lebens geprägt ist, sehnen sich Menschen nach einem Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die noch junge Methode Bowtech® kann dabei helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Tiefenentspannt regenerieren

Bowtech® – die originale Bowen Technik ist eine sanfte Körpertherapie, bei der durch gezielt gesetzte Impulse alle Körpersysteme aktiviert werden: vom Verdauungstrakt über das Atmungssystem bis hin zu den Lymphen und Faszien. Auch das parasympathische System, das

im Körper die Regulation in der Ruhe- oder Erholungsphase steuert, wird angesprochen und bringt den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung. Erst dann ist der Körper in der Lage, zu regenerieren und sich zu stabilisieren. Bowtech® wird manchmal auch als Body Reset bezeichnet, da der Körper sich wieder an seinen ursprünglichen gesunden Zustand erinnert.

Entwickelt wurde Bowtech® vom Australier Thomas A. Bowen (1916–1982), der mit seinem sensitiven Gespür gezielt Spannungen im Gewebe feststellen konnte und es verstand, diese mit sanften Impulsen zu lösen. Seit den 1980er-Jahren wird Bowtech® weltweit angewendet.

Vom Gespräch bis zur Aktivierung

Zunächst werden in einem Vorgespräch die Beschwerden, der Ablauf der Behandlung und die Behandlungsziele festgehalten. Die Behandlung findet in der Regel liegend statt, kann aber auch im Sitzen durchgeführt werden. Auf der Haut oder über leichte Kleidung setzt der Therapeut oder die Therapeutin mit den Fingern sanfte Griffe. Zwischen zwei Griffserien werden bewusst Pausen von etwa zwei Minuten eingelegt, damit die Impulse bestmöglich verarbeitet werden können. Die Pausen sind also ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Vor und nach der Behandlung sollte ausreichend Wasser getrunken werden, da das Faszien-system aktiviert wird und ausreichend Flüssigkeit benötigt.

Eine Therapie für alle

Die Methode besitzt ein sehr breites Anwendungsspektrum, da alle Körpersysteme durch die Bowen-Griffe angesprochen werden. Durch die Sanftheit kann die Methode bei Menschen jeden Alters angewendet werden, vom Neugeborenen bis zum Senior. Bowtech® hilft sowohl bei akuten, als auch bei chronischen Beschwerden, verbessert die Lebensqualität und verhilft zu mehr Beweglichkeit.

Durch die Sanftheit kann die Methode bei Menschen jeden Alters angewendet werden.

Bei regelmässigen Behandlungen wird die Körperwahrnehmung geschult und die Regeneration nach dem Sport oder nach grösserer Anstrengung nachweislich beschleunigt. Zwischen zwei Behandlungen wird in der Regel eine Pause von fünf bis zehn Tagen empfohlen. In dieser Spanne sollten möglichst keine zusätzlichen Therapien eingesetzt wer-

den. Der Körper soll sich die Zeit nehmen, um angestossene Prozesse wirken zu lassen.

Vor und nach der Behandlung sollte ausreichend Wasser getrunken werden.

In der Regel werden zunächst drei bis vier Behandlungen angesetzt; anschliessend wird das weitere Vorgehen besprochen. Akute Beschwerden können dann bereits gelöst sein, chronische Beschwerden können später eventuell in grösseren Abständen behandelt werden.

Was zahlt die Kasse?

Über die Zusatzversicherungen diverser Versicherer werden die Behandlungskosten der Bowtech®-Methode teilweise übernommen. Da die Bedingungen der Versicherer zu den Kostenerstattungen unterschiedlich sind, sollte die Kostenübernahme vorab mit der Krankenkasse geklärt werden. ●

Sanasearch in Zusammenarbeit mit dem Verein Bowtech® Schweiz und Martina Knufinke



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.