



## Immunsystem stärken und der Kälte was husten

Von *Bowtech\_D*

Erstellt am 22 Nov 2018 - 09:21

Schnupfen, Husten, Halsschmerzen und Fieber sind jetzt allgegenwärtig: Die deutlich kühleren Temperaturen fordern das Immunsystem heraus. Gesunde und vitaminreiche Nahrung sowie ausreichend Schlaf und Bewegung an frischer Luft gehören zu den vorbeugenden Maßnahmen gegen Grippe und Erkältung. Aber auch Entspannungstechniken können die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisieren.

Eine effektive manuelle Entspannungsmethode ist die Bowen Technik, kurz Bowtech. Sie setzt nur sanfte Impulse, die dem Körper helfen, sich zu reorganisieren. 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.

In den Griffpausen verarbeitet der entspannte Körper die 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.

Weitere Informationen:

BOWTECH Deutschland e. V.

Ralf Lösch, 1. Vorsitzender

Stuttgarter Straße 13, 90449 Nürnberg

Telefon: 0171-2232277

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

Internet: [www.bowtech.de](http://www.bowtech.de) [2]

BOWTECH Akademie Deutschland

Ansprechpartner: Ute Grams



Björnsonstr. 30  
24939 Flensburg  
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) [3],  
Internet: [www.bowtech-akademie.de](http://www.bowtech-akademie.de) [4]

Pressekontakt:  
Bodo Woltiri / facesso GmbH  
Gotenstraße 23  
53175 Bonn  
Tel 0228 - 377 273 – 0245  
E-Mail: [b.woltiri@facesso.net](mailto:b.woltiri@facesso.net) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:25):** <http://www.medkom24.eu/node/23606>

**Links:**

- [1] <mailto:1.vorsitzender@bowtech-verein.de>  
[2] <http://www.bowtech.de>  
[3] <mailto:info@bowtech-akademie.de>  
[4] <http://www.bowtech-akademie.de>  
[5] <mailto:b.woltiri@facesso.net>