

Bowtech heißt eine erfolgreiche Methode der Körperarbeit, die jetzt aus Australien zu uns kommt. Die Therapie regt die Selbstheilungskräfte an



Sanfte Griffe bringen den Körper ins Lot

Softer Druck, starke Wirkung: Manuelle Therapien wie Osteopathie oder Akupressur liegen im Trend. Jetzt kommt aus Australien eine neue Behandlungsmethode zu uns: Bowtech. Down under schwören längst Millionen darauf, und in Deutschland findet die von dem australischen Körpertherapeuten Tom Bowen entwickelte Technik immer mehr Anhänger. Lesen Sie, was genau dahintersteckt:

Wo kann Bowtech helfen?

Es ist bei vielen Beschwerden einsetzbar – z. B. bei Zerrungen oder Verstauchungen. Es lindert aber auch Rücken-, Nacken- und Menstruationsschmerzen sowie Allergien und Bronchitis. Verspannungen sind oft schon nach zwei Behandlungen weg. Und zwei Sitzungen alle sechs Monate können PMS vorbeugen.

Gibt es bei Bowtech Nebenwirkungen?

Manchmal verstärken sich die Symptome nach der Behandlung kurz, klingen dann aber schnell ab. Nur in zwei Fällen sollte man besser die Finger von Bowtech lassen: Steißbeinbehandlungen (helfen z. B. bei Verstopfung) sind nichts für Schwangere, weil diese Griffe Wehen unterstützen. Brustbehandlungen sind bei Silikonimplantaten tabu, weil sich die Einsätze durch die Therapie verschieben könnten.

BUCHTIPP

Wie Tom Bowen die Therapie-Methode entwickelte, was bei Bowtech im Körper passiert, die wichtigsten Grundgriffe und mehr erklärt „Die original Bowtech® Methode“ von Manfred Zainzinger und Sabine Knoll, Südwest, 12,95 Euro.



Wie funktioniert es?

Der Bowtech-Therapeut, Practitioner genannt, setzt am ganzen Körper einzelne rollende Griffe. Anders als bei einer klassischen Massage begnügt er sich mit sanften Impulsen, die Muskeln werden nicht weich geknetet. Die Griffe sollen entspannen, den Energiefluss, die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen. Zwischen den Griffen ist einige Minuten Pause. Diese Ruhephasen helfen dem Körper, sich auf die entsprechenden Problembereiche zu konzentrieren und die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Häufig schlafen Patienten ein oder spüren ein sanftes Prickeln.

Ist die Methode denn wissenschaftlich anerkannt?

In Deutschland noch nicht. Aber in Australien, wo die Technik seit den 70er-Jahren praktiziert wird, nutzen sie Schulmediziner längst als ergänzende Therapie. Auch zahlreiche Studien aus den USA belegen ihre Wirksamkeit.

Wo finde ich Therapeuten?

Unter www.bowtech.de. Eine Behandlung kostet je nach Therapeut zwischen 25 und 90 Euro. Einige private Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn ein Arzt oder Heilpraktiker behandelt. Bowtech kann jeder lernen. Ein viertägiger Grundkurs für den Hausgebrauch kostet 420 Euro. Nach sieben solchen Kurseinheiten ist man Bowtech Practitioner. Seminartermine über www.bowen-akademy.com Bowenverein@bowtech.at