

Neue Technik setzt Impulse

GESUNDHEIT. Es ist, wie wenn das Instrument Körper neu gestimmt würde. Mit der Bowen-Technik oder kurz Bowtech wird der geplagte Körper ange-regt, wieder in seinen originalen, sprich gesunden Zustand zurückzukehren.

MARIA ZACHARIADIS

Die Technik wirkt unspektakulär. Die Anwendung wird am ganzen Körper ausgeführt, direkt auf der Haut oder über leichter Bekleidung. Ein klassischer Bowen-Griff an einem Muskel, Nervenstrang oder einer Sehne besteht darin, dass der Therapeut die Finger oder Daumen auf die Körperstelle legt, die Haut leicht zurück zieht und einen leichten Druck ausübt. Dieser Druck wird für ein paar Sekunden gehalten, bevor eine rollende Bewegung über den Muskel ausgeführt wird. Die präzisen Griffe passen sich dem Gewebe an. Der entsprechende Körperteil wird dabei nur einmal be-rührt. Nach einer halben Stunde ist die Behandlung meist vorbei, nach fünf bis zehn Tagen folgt nach Bedarf die nächste.

Was im Körper ausgelöst wird

Die Bowen-Technik bietet einen ganzheitlichen Zugang zur Gesundheit. Es werden nicht nur spezifische Beschwerden und Symptome behandelt, sondern es wird dem Körper auch ermöglicht, sein Gleichgewicht wieder zu finden. Die Griffe der Bowen-



Die Griffe der Bowen Technik erzeugen Impulse, die den Energiefluss ankurbeln. Bild: zvg

Technik erzeugen Impulse, die den Energiefluss ankurbeln. Dabei wird der Organismus über das Nervensystem veranlasst, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zwischen einzelnen Grifffolgen liegen kurze Pausen, damit der Körper Zeit hat, Energie in den Problembereichen zu konzentrieren.

Der Grossteil des Heilungsprozesses passiert nach einer Behandlung. Denn sie regt den Energiefluss an, aktiviert den Kreislauf und verbessert den Blut- und Lymphfluss. Die Muskulatur entspannt sich. Die Aufnahme von Nährstoffen im Stoffwechsel und die Ausscheidung von Giftstoffen werden durch die Bowen-Technik ange-

regt. Wenn alles fliesst, kann sich der Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Die beste Voraussetzung, um seine Funktionen optimal auszuführen.

Die in Australien begründete Bowen-Technik geht davon aus, dass der Körper die angeborene Fähigkeit besitzt, sich unter geeigneten Bedingungen selbst zu heilen (siehe Kasten). Ein hektischer Lebenswandel belastet mit den Jahren Körper, Geist und Seele derart, dass der Organismus seinen Urzustand «vergisst». Bowtech «erinnert» ihn ganz behutsam an seine Gesundheit. Es ist, wie wenn das Instrument Körper neu gestimmt würde, der Biocomputer ein Update bekommt.

Für wen ist Bowtech geeignet

Bowtech wird vom Kleinkind bis zum älteren Menschen angewendet. Eine Anwendung empfiehlt sich allgemein bei Problemen des Bewegungsapparates («frozen shoulder», Rückenschmerzen), Verdauungsstörungen oder Kopfschmerzen. Aber auch wer unter Heuschnupfen und an Allergien leidet, über Seh- und Gehörstörungen (Tinnitus) klagt, ist bei einem Bowen-Therapeut in guten Händen.

In der Stäfner Massagepraxis an der Tränkebachstrasse 30 findet am Freitag, 30. Juni, von 13 bis 18.30 Uhr ein Schnuppertag statt, wo die Bowen-Technik vorgestellt wird. Alle Interessierten sind eingeladen, die Praxis zu besuchen.

Tom Bowen – seine Geschichte

Bowtech wurde Mitte des 20. Jahrhunderts vom Australier Tom Bowen entwickelt. Er war Sporttherapeut, der sich sein Wissen autodidaktisch angeeignet hatte, da er sich ein Medizinstudium nicht leisten konnte. Mit Interesse schaute er auf dem Sportplatz Masseuren bei ihrer Arbeit zu und lernte von ihnen. Sein anatomisches Wissen bezog er hauptsächlich aus Büchern. Vor allem aber hatte er die verblüffende Fähigkeit, zu beobachten, wie Menschen gingen, sassen und sich bewegten. Er zog daraus genaue Schlüsse bis zur Ursache ihrer Schmerzen. Was ihn antrieb, war die Faszination an der Körperarbeit und ein starker Wunsch, leidenden Menschen zu helfen. Zudem besass er ein feines Gespür in den Händen, mit denen er

Spannungen und Disbalancen auszu-machen wusste. Bowen war zudem ein tief religiöser Mann, der den Erfolg seiner therapeutischen Arbeit als ein «Geschenk Gottes» betrachtete.

Tom Bowen machte weder Werbung für seine Methode noch unterrichtete er sie, obwohl viele Interessierte ihn darum baten. Denn seine Heilerfolge begannen sich herumzusprechen. Mit seiner Intuition, heisst es, habe er gespürt, wem er sein Wissen anvertrauen konnte. So soll er nur gerade sechs Personen gestattet haben, ihn bei der Arbeit zu beobachten.

In seiner Praxis behandelte Tom Bowen Arme, Schwangere und Kinder gratis. Als er 1982 starb, hinterliess er das Erbe seiner Technik sei-

nen Schülern. Einer davon, Oswald Rentsch, gründete mit seiner Frau die Bowen Therapy Academy of Australia und nannte die Technik «Bowtech – The Original Bowen Technique». Durch das Engagement der Familie Rentsch wurde die Behandlungsweise auf der ganzen Welt bekannt. Mittlerweile ist Bowens Technik auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum erfolgreichsten ganzheitlichen Heilverfahren der Welt erklärt worden.

In der Schweiz wurde 2003 der Verein Bowtech Schweiz gegründet, mit dem Ziel, die Methode hierzulande bekannt zu machen. Der Verein arbeitet mit Instrukto-ren aus Australien und Europa zusammen und organisiert Aus- und Weiterbildungen. Infos: www.bowtech.ch. (mz)

Leben auf dem Balkon

BALKON. Vom Frühling bis in den Herbst hinein dient der Balkon als zusätzlicher grüner Raum. Der Ratgeber «Mein Balkon» beinhaltet verschiedene Gestaltungsideen.

Endlich eine Wohnung mit eigenem Balkon, aber keine Ahnung, wie man den neuen Lieblingsplatz einrichten soll? Vor dem Gang ins Gartencenter sollte jeder erst einmal einen Balkon-Typ-Test machen, um die persönlichen Bedürfnisse und den eigenen Wohnstil herauszufinden.



Gestaltungsideen für den Balkon. Bild: zvg

Wer behauptet, dass ein Balkon immer nur mit langweiligen Geranien bepflanzt sein muss? Ob duftender Lavendel, weiss blühender Oleander oder Rosen in allen Variationen, cremefarbene Polster oder bunt bestickte Kissen, Hängematte, orientalische Laternen, Rüschen oder Reduziertes, im Ratgeber «Mein Balkon» findet man Pflanzen, Möbel und Accessoires. In 13 Kapiteln stellt die Autorin Balkonwelten von romantisch über puristisch bis ganz natürlich vor und erklärt die Umsetzung der jeweiligen Gestaltungs- und Dekorationsideen Schritt für Schritt. Specials für Platzsparer, zum Einigeln, für Nachteulen oder Faule sowie ein Balkon-Knigge halten weitere Anregungen bereit. Ferner vermittelt das Kapitel «Green Basics» einiges, was der Balkon-Gärtner über den Umgang mit Pflanzen wissen sollte. (zsz)

Mein Balkon. Gestaltungsideen für jeden Typ. Esther Herr. Garten Extra GU. ISBN: 978-3-8338-1724-3. 29.90 Franken.

«All in one»

GARTENTIPPS. Wer von Pikieren und Vertikutieren noch nie etwas gehört hat, kann sich mit «Garten! Das Grüne von GU» schlau machen.

«Garten! Das Grüne von GU» ist für Garteneinsteiger gedacht. Der Ratgeber vermittelt auf leicht verständliche Weise Wissenswertes zur Gartenpraxis. Man erfährt, was es im Zier- und Nutzgarten sowie auf Balkon und Terrasse zu beachten gilt. Angefangen bei der Bodenbestimmung über die Schädlingsbekämpfung, das Anlegen eines Hochbeetes oder Gartenteichs bis hin zur Bepflanzung eines Balkonkastens werden Handgriffe und Arbeitsschritte «step by step» in Wort und Bild dargestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Grosser Porträtteil

Das Buch gliedert sich in zwei Hauptblöcke: das Einmaleins der Pflege so-

wie einen grossen Porträtteil zu insgesamt über 400 Zierpflanzen, Rosen, Obst-, Gemüsearten, Kräutern, Balkon-, Kübel- und Wasserpflanzen. In die Kapitel eingestreute Infokästen vermitteln zusätzliches Wissen zum jeweiligen Thema.

Und «last but not least» gibt ein Arbeitskalender, beginnend mit den Monaten Februar/März bis Dezember/Januar, einen Überblick über den richtigen Zeitpunkt für alle anfallenden Gartenarbeiten. (zsz)

Garten! Das Grüne von GU. Gartenpraxis Schritt für Schritt. Wolfgang Hensel, Renate Hudak, Alois Leute, Joachim Mayer. Garten Extra GU. ISBN: 978-3-8338-2233-9. 42.90 Franken.



Wissenswertes rund um den Garten. Bild: zvg

AUF DEUTSCH

VON KLAUS BARTELS

Liberale Erziehung

In Terenzs Komödie «Brüder» steht der liberale Vater Micio seinem autoritären Bruder Demia gegenüber. Micio hat den älteren Sohn seines Bruders adoptiert. Während er besorgt auf den über Nacht ausgebliebenen jungen Mann wartet, vergegenwärtigt er sich die Maximen seiner Erziehung: «... Ich habe diesen Älteren der beiden zu mir genommen, habe ihn aufgezogen von klein auf, ihn gehalten, ihn geliebt, als wär's mein eigener. An ihm habe ich meine Freude; er ist mein Ein und Alles. Dass er mir geradeso begegnet, dafür tue ich, was ich nur kann: Ich gebe ihm ein rechtes Taschengeld; ich lasse ihm manches durchgehen; ich bin nicht unbedingt darauf aus, in allem mein väterliches Recht durchzusetzen. Und was andere hinter dem Rücken ihrer Väter treiben, allerlei Jugendtorheiten – dass er mir das nicht verheimlicht, dahin habe ich meinen Vorhimmel gebracht. Denn wer sich nicht scheut, seinen Vater zu belügen oder zu betrügen, wird sich bei anderen erst recht nicht scheuen. Durch Schamgefühl und Liberalität die Kinder auf der rechten Bahn zu halten, ist besser, glaube ich, als durch Furcht.



Der irrt sich gewaltig – das ist jedenfalls meine Meinung –, der glaubt, eine Erziehung habe eher Gewicht und Bestand, die sich mit Strafen und Gewalt durchsetzt, als die in Freundschaft Bindungen knüpft. Meine Überlegung ist die, und so sehe ich die Sache an: Wer nur unter Drohung einer Strafe das von ihm Geforderte tut, nimmt sich nur eben so lang in Acht, als er glaubt, sein Tun könne entdeckt werden. Wenn er hofft, es bleibe verborgen, kehrt er wieder zu seinem wahren Wesen zurück. Einer, den du durch Zuwendung an dich bindest, handelt aus sich selbst heraus; er bemüht sich, dir mit Gleichem zu vergelten; er wird, gleich ob unter deinen Augen oder nicht, ein und derselbe sein. Das ist väterliche Art: seinen Sohn eher dahin zu bringen, aus eigenem Antrieb das Rechte zu tun, als aus Furcht vor fremder Strafgewalt: Dadurch unterscheiden sich der Vater eines Sohnes und der Herr eines Sklaven. Wer das nicht fertigbringt, soll nur gleich zugeben, dass er's nicht versteht, Kinder zu erziehen.»

Die Komödie des Terenz, die lateinische Version einer griechischen Komödie des Menander aus der Zeit um 300 v. Chr., wurde 160 v. Chr., in Rom aufgeführt; für viele Römer waren die liberalen Prinzipien dieses Micio damals allerdings noch zu modern.

DAILY ENGLISH

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie ins Englische:

1. Mariniertes Fleisch oder Poulet schmeckt gegrillt sehr gut.
2. Eine Marinade kann man aus Öl, Senf und Kräutern herstellen.

Lösung:
1. Marinated meat or chicken is very good grilled.
2. A marinade can be made of oil, mustard and herbs.

Präsentiert von www.klubschule.ch
Mehr Daily English: www.zsz.ch