

»Kleine Griffe mit großer Wirkung.«

BowTech: Ausrichtung und Berührungen sollen den Körper ins Gleichgewicht bringen und Blockaden lösen

So umschreibt der Heilpraktiker Georg Hartig aus Soden »BowTech«, ein ganzheitliches Körperaktivierungsverfahren, das auch in Deutschland immer mehr Anhänger gewinnt.

Rund 200 lockte im Juni Andrew Zoppos nach Obernau in den Pfarrsaal, wo er BowTech als Idee und in der Praxis vorstellte. Zoppos, gebürtiger Grieche, ist »Senior Instructor« der »Bowen Therapy Academy oft Australia«.

250 Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Ärzte hat er in Deutschland geschult, seit im Jahr 2002 die BowTech-Methode hier bekannt wurde. Die Zahl der Anwender in 31 Ländern rund um den Erdball soll 20 000 betragen. – Eine ausliegende Liste führt knapp 30 Bow-Tech- Therapeuten am Bayerischen Untermain auf.

Für die ganze Familie

»BowTech ist eine Therapie für jeden. Jeder kann es erlernen, für sich, für seine Familie. Das war auch der Wunsch von Tom Bowen«, lässt Zoppos über eine Dolmetscherin sagen. Das Publikum, Frauen zumeist, hört interessiert zu. Dann erzählt der ausgebildete Chiropraktiker und Masseur seine Geschichte: Nach einem Autounfall habe er fünf Jahre lang Schmerzen erlitten und einen Stützkragen getragen. Mit BowTech besserte sich der Zustand nach wenigen Tagen. »Vier kleine Griffe haben mich von dieser »Hokus-Pokus-Technik« überzeugt«, sagt Zoppos. Er erlernte selbst die Bowen- Methode und praktiziert sie seit 1990 in seiner Klinik in Australien. Daneben reist er um die Welt, hält Vorträge und bildet neue Anwender aus.

Jedes Symptom anders

Probanden werden gesucht: Sieben Stühle sind schnell besetzt. Auch für die vier Liegen finden sich Menschen mit Beschwerden. Nacheinander erfragt Zoppos ihre Beschwerden und führt die ersten Griffe durch. Von zwei Bandscheibenvorfällen berichtet einer der Männer, ein anderer klagt über Schmerzen in der Schulter. Eine Frau im lila Kleid spürt Schulter- und Nackenprobleme, speziell nach der Geburt ihres Babys. Eine ältere Dame trägt, wie seit Wochen, eine Halskrause. Schmerzmittel und Infusionen habe sie gegen die Schmerzen gekriegt. Sie wird die Halskrause am Schluss auf dem Stuhl liegen lassen. Doch noch ist es nicht soweit. Von Stuhl zu Stuhl geht Zoppos, legt Finger über der Kleidung auf Oberarme, Nacken, Schulterblätter, Beine. Er verschiebt die Haut, lockert Sehnen, Muskeln, durch leichtes Streicheln reizt er die Nerven. Zoppos streicht mit den Fingerkuppen, knetet mit dem Daumen, setzt für jeden andere Griffe ein. Als »dynamische Bindegewebstechnik« wird die Methode umschrieben. Sie bleibt an der Oberfläche, ist keine Massage, keine



Probanden waren gleich gefunden, als Andrew Zoppos die Bowen-Technik im Juni im Obernauer Pfarrsaal vorstellte. Zoppos, gebürtiger Grieche, ist »Senior Instructor « der »Bowen Therapy Academy oft Australia«. Fotos (2): Christine Blume-Esterer

Akupressur, auch wenn sich Anwendungspunkte decken. Bei einer liegenden Patientin rückt Zoppos eine Hüfte gerade. Ausrichtung und Berührungen sollen den Körper ins Gleichgewicht bringen und Blockaden lösen. Muskeln entspannen sich, das Lymphsystem wird angeregt, die Nervensysteme neu ausbalanciert. So werden nach Aussage der BowTech-Theorie körpereigene Heilkräfte stimuliert.

Heilkräfte stimuliert

Ein Wirkungszyklus dauert fünf Tage. Deshalb solle, sofern nötig, eine zweite Behandlung nach sieben Tagen erfolgen. Arme, Beine, Wirbelsäule sprächen gut auf die Behandlung an, für Sportverletzungen eigne sie sich. Schmerzen wie Stress sollen abgebaut, die Psyche positiv beeinflusst werden. Für die inneren Organe, vom Magen über das Herz bis zu den Nieren, verspricht die Methode Positives. »Auch bei chronischen Darmerkrankungen?«, fragt eine Dame. »Nicht, wenn geschnitten wurde.« Erreichen könne man allerdings eine höhere Lebensqualität. »Obwohl wir 99 Prozent der Menschen helfen können, dürfen wir nicht behaupten, dass wir heilen«, sagt Zoppos. »Fühlen Sie, wo der Schmerz sitzt?«, lautet eine Frage. Zoppos: »Nein, wir wenden nur spezielle Griffe an.« Wie viele Behandlungen sind nötig? Oft helfe schon eine Behandlung, manche Menschen brauchten zwei oder drei, manchen tue BowTech dauerhaft gut. Und wie teuer ist das? »Zwischen 30 und 50 Euro pro Termin, das regelt jeder Anwender für sich selbst.«

Entspannte Ruhe

Nach mehreren Durchgängen hat Zoppos jeden der elf Probanden in einen Zustand entspannter Ruhe versetzt. »Ich merke, dass es ganz heiß ist«, sagt die Dame mit der Halskrause. »It's working, der Körper arbeitet«, erklärt Zoppos. Der Mann, der seinen Arm trotz Gymnastik und 18 Massagen ursprünglich nicht mehr nach hinten stecken konnte, demonstriert neue Beweglichkeit. Eine Hösbacherin – seit Jahren leidet sie an Schmerzen in der Lenden- und Halswirbelsäule – fühlt sich entlastet. Die Dame in Lila spürt weniger Schmerzen, der Nacken allerdings sei »unheimlich heiß«. »Es fühlt sich gut an«, sagt eine junge Frau; auch sie beschreibt das Wärmegefühl.

»Es tut sich was«

»Sie werden sehr gut schlafen heute nacht«, gibt Zoppos den Probanden mit auf den Weg. Viel trinken, leichte Bewegung, keine extrem heißen oder kalten Duschen, die würden das Nervensystem zusätzlich irritieren und die Selbstheilung stören, rät er. Selbst Skeptiker wollen die Ratschläge befolgen, wie der 45-Jährige aus Stockstadt. Der Sportler musste sein Lauftraining einstellen, weil die Muskeln nach Überbeanspruchung stark geschwollen waren. Auch ihm geht es gut nach der Behandlung. »Es tut sich was«, meint er. Dennoch bleibt er zurückhaltend: »Ich glaube nicht, dass ich um eine Operation herumkomme.«

Dora Lutz-Hilgarth

Zur Selbstheilung in Balance

Der Autodidakt Tom Bowen und seine sanfte Technik

Als »Bindegeweibstherapie« bezeichnete der Australier Thomas Bowen (1916 bis 1982) die von ihm in den fünfziger Jahren entwickelte und perfektionierte sanfte Technik zur Gewebe- und Muskelentspannung.

Einer Folge präziser Griffe an bestimmten Körperpunkten soll Verspannungen lockern und Nervenblockaden lösen. Dahinter steht die Auffassung, dass sich der Körper selbst heilt, sofern er in Balance ist.

Tom Bowen – Zimmermann, Fabrikarbeiter und aktiver Sportler und Sportmasseur – war gesundheitstherapeutischer Autodidakt. Nachdem er mit

seiner Technik zuerst die eigene Frau gegen Asthma behandelt und bei Beschwerden von Arbeitskollegen Erfolge erzielt hatte, eröffnete er 1961 eine eigene Praxis. Um die 13000 Patienten jährlich sollen ihn dort aufgesucht haben. Das ergab eine Untersuchung der australischen Regierung im Jahre 1975.

Schwangere, Kinder, Behinderte und Arme wurden oft unentgeltlich behandelt. Jeder, so meinte Bowen, könne seine Methode erlernen, um das eigene und fremdes Wohlbefinden zu verbessern. Heute gilt die Bowen-Technik in Australien als anerkannte Methode der Gesundheitsvorsorge. Praktiziert wird

sie inzwischen in rund 30 Ländern der Erde.

Tom Bowen legte sein Wissen nicht schriftlich nieder, sondern gab die Technik an sechs Schüler weiter. Einer, der Österreicher Oswald Rentsch, fertigte von Bowen autorisierte Aufzeichnungen an.

1987 gründete Rentsch mit seiner Frau Elaine die »Bowen Therapy Academy oft Australia« und lehrt seither »Bow-Tech« in Australien, Neuseeland, Nordamerika und in den EU-Ländern. Daneben gibt es weitere Richtungen der Bowen-Methode.

luhi

Eines der Verfahren mit der größten Ansprech- und Erfolgsrate

BowTech kann die Rahmenbedingungen zur Selbstheilung des Körpers bessern

– Ein Gespräch mit dem Mediziner Dr. Jens Neidert

Dr. Jens Neidert (38 Jahre) ist seit 1998 praktischer Arzt in Stockstadt. Seit Herbst 2004 wendet er auch BowTech-Behandlungen an. Dora Lutz-Hilgarth sprach mit dem Mediziner.

Herr Dr. Neidert, wie haben Sie von der Bowen Technik gehört?

Über Patienten, die jahrelang herkömmliche Therapien bekamen, mit unbefriedigendem Ergebnis. Unabhängig voneinander haben mir mehrere Patienten von einem Durchbruch mit Hilfe von BowTech berichtet. Eine Patientin etwa, selbst Therapeutin, bekam über Jahre unter anderem Lymphdrainagen, Akupunkt-Massagen und Neuraltherapie und Chirotherapie bei verschiedenen Therapeuten. Seit der BowTech Behandlung spürte sie, dass sich im Körper grundlegend etwas umstellt und dass die Umstellung viele Tage anhält.

Wie erklären Sie sich diese Wirkung?

Wir wissen aus der Medizin, dass es körpereigene regulatorische Kräfte im Dienste der Selbstheilung gibt. Bei vielen Menschen sind diese Kräfte durch schädigende Einflüsse geschwächt. Das können Schadstoffe sein, seelische Spannungen oder andere Blockaden. Wenn die Selbstheilungskräfte des Körpers stimuliert werden,

kann der Körper selber viele Aufgaben besser übernehmen, als dies durch Tabletten oder Spritzen allein möglich wäre. Viele der herkömmlichen Therapien arbeiten symptom-orientiert, Schmerzen werden durch entzündungshemmende Maßnahmen gedämpft, ohne die Ursache zu lösen. Eine Heilung aber bewirkt letztendlich immer der Körper selbst. Durch therapeutische Maßnahmen können wir die Rahmenbedingungen dafür verbessern.

BowTech arbeitet mit sanften Griffen. Was bewirken sie?

Das wird im Moment weltweit in mehreren Universitäten erforscht. Man hat verschiedene Mechanismen entdeckt, vor allem wurde eine starke Stimulation des vegetativen Nervensystems gemessen. Aber letzten Endes ist noch nicht geklärt, auf welchem Weg der Körper anfängt, seine Eigenregulation wieder herzustellen.

Gibt es Beschwerden, für die sich BowTech besonders eignet?

Manche Erkrankungen, Stoffwechselprozesse etwa, erfordern mehrere Behandlungen, weil sich über Jahre hinweg schädliche Stoffwechselprodukte angesammelt haben. Andere Erkrankungen sprechen auf eine Behandlung schnell an: Rücken-, Gelenk-, Kopfschmerzen, Schmerzen des Bewe-

gungsapparates. Man kann allerdings nie sagen: »Jetzt behandle ich Sie, und es wird alles gut.« Die Wirkung ist bei jedem Menschen verschieden. Es gibt auch Patienten, die nicht auf BowTech reagieren. Vielleicht wurden nicht die richtigen Griffe gewählt. Vielleicht hat der Patient sich nicht nach Anleitung verhalten – das kann die Selbstheilungskräfte nach einer Sitzung erheblich beeinträchtigen. BowTech gehört zu den Verfahren mit der größten Ansprech- und Erfolgsrate. Bei Schmerzpatienten, die ohne durchgreifenden Erfolg schon mit Cortisonspritzen oder Voltaren vorbehandelt waren, trat durch eine BowTech Behandlung nicht selten rasche Besserung ein. Dennoch gibt es natürlich Erkrankungen, die nicht auf BowTech ansprechen.

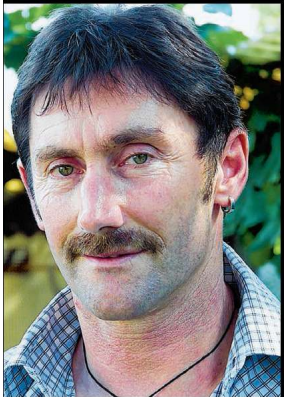
Und wie steht's mit ernsthaften Krankheiten wie Tumoren?

BowTech ersetzt nicht die medizinische Diagnose und Therapie. Es ist aber vielfach ein sehr wertvolles Verfahren, Schmerzmittel oder andere, oft nebenwirkungsreiche Therapien zu reduzieren. Als Arzt wundere ich mich immer mehr über den menschlichen Organismus, wie wunderbar er gestaltet ist. Je mehr wir über ihn und seine Funktionsabläufe entdecken, umso mehr erahnen wir, wie viel wir noch nicht verstanden haben. luhi

»Total positiv überrascht«

BowTech kann unterschiedlichste Symptome lindern – Eine Umfrage

Obwohl die Bowen-Technik in Deutschland noch recht unbekannt ist, sind doch einige Leidgeprüfte schon auf diese Methode gestoßen und können über positive Erfahrungen berichten. – Eine Umfrage von Christine Blume-Esterer.



Walter Petermann, 50 Jahre, Raumausstatter aus Stockstadt.

»Bedingt durch meinen Beruf hatte ich oft Probleme mit meinem Rücken. Es ist noch nicht lange her, da plagten mich sehr starke Ischiasschmerzen und ich konnte mich nicht mehr bewegen. Spritzen und Massagen halfen nicht. Meine Frau berichtete mir dann von einer neuen, sanften

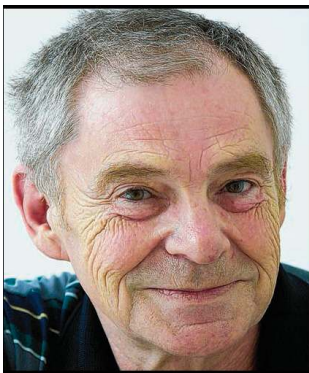
Methode. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass nur durch Druck an bestimmten Stellen eine Änderung einsetzen würde, habe mich aber dem Versuch nicht verschlossen. Der Doktor drückte in längeren Intervallen verschiedene Punkte an meiner rechten und linken Körperseite. Einige Stellen wurden daraufhin heiß, so als hätte ich sie mit Wärmesalbe behandelt. Danach legte ich mich eine Stunde hin und ließ die Therapie wirken. Anschließend konnte ich wieder laufen, und am darauf folgenden Tag fühlte ich mich, als wäre nie etwas gewesen. Seitdem habe ich keine Probleme mehr. Ich bin total positiv überrascht. Angeblich wurde durch den leichten Druck eine Blockade gelöst.«



Wolfgang Ganzert, 59 Jahre, Keyaccount-Manager aus Breuberg.

»Viele Jahre quälte mich regelmäßig von Februar bis August ein Heuschnupfen. Durch die Bekanntschaft zu einem Heilpraktiker wurde ich auf die BowTech-Methode aufmerksam. Nach zwei Sitzungen war er weg. Nach der letzten

Anwendung bin ich im Anschluss eine Stunde durch Wiesen spaziert ohne jede Reaktion – weder tränten die Augen, noch lief die Nase. Dieses Schlüsselerlebnis bewog mich dazu, selbst an den Schulungen teilzunehmen. Die Ausbildung dauert ein Jahr, in dem man nicht praktizieren darf. Nur bei Freunden und Bekannten kann man seine Erfahrungen sammeln. Ende Juni schloss ich meine Ausbildung ab und kooperiere jetzt mit einer Heilpraktikerin. Jeder reagiert anders auf die Anwendung: manche fühlen sich danach leicht, bei manchen verschwinden die Rückenprobleme, das Rheuma wird erträglicher und auch Hörsturz- und Tinnitusbeschwerden lassen sich beeinflussen. « Text und Fotos: Christine Blume-Esterer



Werner Kreutz, 59 Jahre, selbstständig, aus Aschaffenburg.

»Urplötzlich hatte ich Schmerzen in der Brust und konnte mich nicht mehr bewegen. Man untersuchte mich vier Stunden und stellte fest, dass die Hauptschlagader nicht durchblutet wurde. Da ich nicht in der

Intensivstation landen wollte, ging ich nach Hause, brauchte abends aber einen Notarzt. Auf diese Weise geriet ich an Dr. Neidert. Er renkte mich ein und wandte die BowTech-Methode an. In den Pausen zwischen den Griffen ging ein Kribbeln durch meinen ganzen Körper. Danach fühlte ich mich leicht und frei. Seit dieser Behandlung bin ich nicht mehr verspannt, wieder topfit, belastbar und schmerzfrei. Die Wirkung war bei mir schon extrem.«



Vesna Geissler, 46 Jahre, Werkzeugmacherin aus Aschaffenburg.

»Mit dem Leistungssport hörte ich auf, weil meine Beine zu sehr schmerzten. Über viele Jahre taten sie einfach immer weh, egal, ob ich lief, saß oder sie hochlegte. Es wurden die Nervenreflexe untersucht, die Beine wurden geröntgt, kein Arzt kam zu einem Ergebnis

und keiner konnte helfen – die Beine taten weiterhin weh. Nachdem mein Hausarzt die Bowen Technik anwendete, bin schmerzfrei, und zwar gleich nach der ersten Sitzung. Es ist zwei Wochen her und ich kann es kaum glauben. Ich bin heilfroh, dass sie so gut geholfen hat. Sollten die Schmerzen wiederkommen, würde ich die gleiche Therapie sofort wiederholen.«

(Erschienen in Aschaffenburg, TopShop am 4.8.2005)