

Selbstpflege mit der Elementaren Gesundheitspflege®

Stressbewältigung und Stärkung des Immunsystems sind von aktueller Bedeutung. Aus den menschheitlichen Kulturtraditionen gibt es wirksame Urformen der Pflgeetherapie. Im folgenden Text finden Sie einfach zu handhabende Anwendungen zur Selbstpflege.

Elementare Gesundheitspflege® (EGP) wurde Mitte der 80er Jahre von Erna Weerts, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung aller Menschen entwickelt. Es werden die originären Grundformen der Pflege genutzt:

Begegnen, Wahrnehmen, Berühren, Wärmen, Bewegen.

Mit den selbstpflegenden Anwendungen werden folgende Intentionen verfolgt: Anregung der individuellen selbstregulativen Begabungen, Förderung von Entspannung und Wohlbefinden, Erleichterung bei Beschwerden, Stärkung des Immunsystems.



Alle Anwendungen werden mit Hilfe der muschelförmig gewölbten Hände als Resonanzraum durchgeführt, um die körpereigene Wärme und minimale Bewegung anzuregen.



Abb.1: Wärmestimulation über Solarplexus; Brustbein; beides kombiniert; Kehlkopf

Abbildung 1 zeigt einfache Formen der Wärmestimulation in der Selbstanwendung über dem Solarplexus, dem Brustbein, beides kombiniert und über dem Kehlkopf. Jede Position wird mindestens 3 Minuten mit den muschelförmig gewölbten Händen locker gehalten. Die Anwendungen können ebenso im Liegen, Stehen oder Gehen erfolgen. Man kann die Anwendungen zudem nachts während des Schlafens durchführen, um die Hände möglichst lange bei sich zu haben. Die seit 30 Jahren erfahrbaren angenehmen Wirkungen lassen sich als eine verstärkte Wärmebildung unter den muschelförmig gewölbten Händen verstehen.

Nach der Hormonforscherin Prof. Kerstin Uvnäs-Moberg steigert eine als angenehm erlebte Berührung die körpereigene Oxytocinbildung. Die vermehrte Ausschüttung dieses „Glückshormons“ hat wiederum einen positiven Einfluss auf das parasympathische Nervensystem, welches mit Entspannung, Wohlbefinden, Regeneration, Schmerzlinderung und Heilung verbunden ist [1].

Nach Aussagen des Präventivmediziners Prof. Gerd Schnack können gezielte Anwendungen von außen einen beruhigenden Einfluss auf den ganzen Körper und die Seele ausüben und mit dem von ihm als „Großer Ruhe-Nerv“ bezeichneten Vagusnerv zusammenhängen [2].

Der Haptikforscher Prof. Martin Grunwald schreibt zu Wirkungen entspannungsfördernder Berührung, hier jedoch durch andere Personen ausgeführt: "Messbare Veränderungen zeigen sich auch auf der Ebene immunologischer Marker, die im Blut nachgewiesen werden können. Zahlreiche Studien konnten so belegen, dass sich das Immunsystem nach intensiven Berührungsreizen stabilisiert und dass entzündungshemmende Prozesse beschleunigt werden [3]."



Abb.2: Wärmestimulation untere Rippenbögen; kombiniert mit Brustbein; an Ohren; im Gehen

Abbildung 2 zeigt Wärmestimulationen über den unteren Rippenbögen, kombiniert mit dem Brustbein, über den Ohren und im Gehen. Alle in den Abbildungen 1 und 2 gezeigten Anwendungen stimulieren Stellen, die auch mit dem Vagusnerv verbunden sind. Unter dem Brustbein liegt zudem die Thymusdrüse, die zentralen Einfluss auf das Immunsystem hat. Die Anwendungen über den Rippenbögen sind für die Lungen sehr durchblutungsfördernd und können Atembeschwerden lindern. Regulative Wärmestimulationen können natürlich auch an vielen anderen Stellen durchgeführt werden.

Die Pionierin für die Entwicklung der Pflegewissenschaft in Deutschland, Prof. Ruth Schröck, hat den Ansatz der EGP von Beginn an begleitet und gefördert. Sie empfiehlt diese regulativen Anwendungen ausdrücklich zur Selbstpflege [4].

- [1] Uvnäs-Moberg, K. (2016). In U. Streit & F. Jansen (Hrsg.), *Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung* (S. 50-55). Berlin/ Heidelberg: Springer Spektrum.
- [2] Schnack, G. (2016). *Der Große Ruhe-Nerv* (S. 54-59). Freiburg im Breisgau: Herder.
- [3] Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können* (S. 159). München: Droemer.
- [4] Schröck, R. (2016). Geleitwort. In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.