

Entspannende und stärkende Familienpflege mit Anwendungen der Elementaren Gesundheitspflege®

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 dabei die originären Grundformen der Pflege genutzt:

Begegnen, Wahrnehmen, Berühren, Wärmen, Bewegen

Im folgenden Text finden Sie einfach zu handhabende Formen der Gesundheitspflege, die Sie Ihrem Kind zukommen lassen können. Mit den Anwendungen werden insbesondere folgende Intentionen verfolgt: Anregung der individuellen selbstregulativen Begabungen, Förderung von Entspannung und Wohlbefinden, Erleichterung bei Beschwerden, Stärkung des Immunsystems und der Eltern-Kind-Bindung.



Alle Anwendungen werden mit Hilfe der muschelförmig gewölbten Hände als Resonanzraum durchgeführt, um die körpereigene Wärme und minimale Bewegung anzuregen. Es gibt viele verschiedene Positionen, an denen Sie Ihre Hände platzieren können. Wichtig ist dabei immer, dass Sie sich nach den Bedürfnissen Ihres Kindes richten und die Anwendungen ganz freilassend durchführen.



Abb.1: Wärmestimulationen über den Füßen, Ohren und Nieren

Abbildung 1 zeigt beispielhaft einfache Formen der Wärmestimulation um die Füße, an den Ohren und über den Nieren. Jede Position wird mindestens 3 Minuten mit den muschelförmig gewölbten Händen locker gehalten. Alle Anwendungen können je nach Bedarf und Wunsch des Kindes mit leichter Berührung oder auch mit etwas Abstand von ca. 3-5 Zentimetern durchgeführt werden. Erfahrungsgemäß wird Ihr Kind unter den muschelförmig gewölbten Händen eine angenehm verstärkte Wärmebildung erfahren.

Eine als angenehm erlebte Berührung kann nach Aussagen der Hormonforscherin Prof. Kerstin Uvnäs-Moberg die körpereigene Oxytocinbildung steigern. 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 Vagusnerven zusammenhängen [2].

Der Haptikforscher Prof. Martin Grunwald schreibt zu Wirkungen entspannungsfördernder Berührung: "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]."

Abbildung 2 zeigt Wärmestimulationen seitlich an den Schultern, über dem Kehlkopf in Kombination mit dem Hinterhaupt, sowie über den Augen. Ihr Kind kann ab einem entsprechenden Alter auch seine eigenen Hände muschelförmig über- oder nebeneinanderliegend auf verschiedene Körperstellen legen, z.B. seitlich an die Hüften, in die Leistenbeuge, auf den Bauch oder das Brustbein. Sie selbst können sich natürlich auch in anderer Position zu Ihrem Kind befinden, als auf den Fotos dargestellt. Generell wird empfohlen, das Kind mit einer leichten Decke zuzudecken. Diese fehlt auf den Fotos nur zur besseren Sichtbarkeit der Anwendungen.

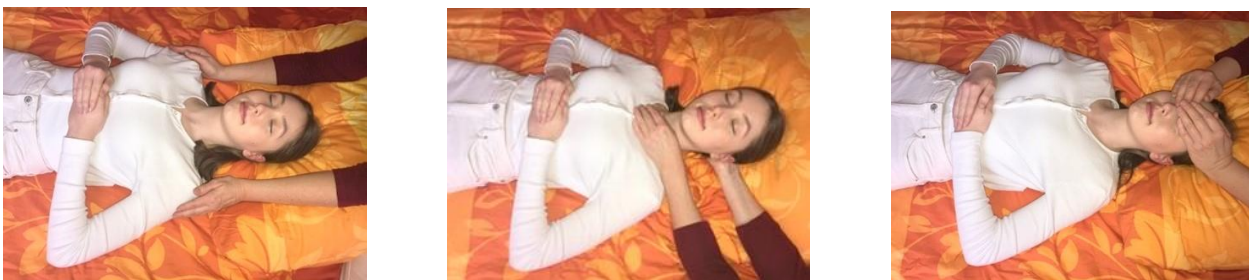


Abb.2: Schulterstimulation, Kehlkopf-Hinterhauptstimulation, Augenstimulation

Die seit über 30-jährigen positiven Erfahrungen ermuntern, die in den Fotos abgebildeten Anwendungen viel zur Pflege Ihres Kindes umzusetzen. Auch die Pionierin für die Entwicklung der Pflegewissenschaft in Deutschland, Prof. Ruth Schröck, empfiehlt diese regulativen Anwendungen ausdrücklich. Sie begleitet und fördert den Ansatz der EGP von Beginn an [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). In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.