

Erna Weerts

## 'Dynamisierende Selbstregulation in Elementarer Gesundheitspflege und Elementartherapie'

Dieses Buches beschreibt als erstes aus der Sichtweise originärer Pflege und Selbstpflege die Selbstregulation als innere, aktive Gesundheitsmanagerin. Diese rhythmisiert die Ordnung und den harmonischen Ausgleich zwischen aufbauenden und abbauenden Lebensprozessen. Im Wachen herrschen die Abbauprozesse vor, die sich in Ermüdung, Erschöpfung und vielfach als Erkrankung äußern, in der Ruhe und im Schlaf die Regeneration.

In den Konzepten der Elementaren Gesundheitspflege und Elementartherapie nach Erna Weerts® werden Grundformen der selbstregulativen Anregungen zur Gesunderhaltung und zur Gesundung, die leicht erlernbar und unmittelbar in den Lebensalltag integrierbar sind, beschrieben. Die Instrumente bei der Ausführung sind die Hände und/oder die Füße. Bereits nach drei Minuten können erste Wirkungen erfahren werden. Dies zeigt sich auch bei den Behandlungen der tschernobylverstrahlten Kinder in der Ostukraine.

Kennzeichnende Merkmale der Anwendungen sind: die Einfachheit, die freilassende, ergebnisoffene Herangehensweise *ohne intentionale Impulsierung* und die aufmerksame Beobachtung, im Besonderen der körpereigenen Wärme und minimalen Bewegungen. Während der Anwendungen werden *keine* Fremdimpulsierungen eingegeben. Über die bewusste Gedankenkontrolle wird die subjektive emotionale Bezogenheit zurückgestellt, damit die Selbstregulation individuell autonom wirken kann. Diese freilassende Haltung unterscheidet sie von den meisten therapeutischen Herangehensweisen. Übereinstimmung hat sie darin mit der Craniosakraltherapie. Als medizinische Wissensgrundlagen werden außer der Morphologie die Haptik, die Meridiankunde und neue Forschungsergebnisse benannt.

Die Beiträge von Ute Köncke, Peter F. Matthiessen und Alexander Wunsch beleuchten die Aktualität des Themas von verschiedenen Seiten aus.

Das Buch ist allen Menschen gewidmet, die den Phänomenen der Selbstregulation mit offenem Interesse begegnen, die Nützlichkeit der Anwendungen überprüfen und diese lebenspraktisch für sich selbst, für ihre Angehörigen oder in die beruflichen Tätigkeiten integrieren wollen.

Es kann überall bestellt werden - in Buchhandlungen, Internetbuchhandel, sowie sonstigen Vertriebskanälen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie im pflegewissenschaftlichen Verlag hpsmedia.

ISBN-Nr.: 978-3-842300668, 386 Seiten, gebunden, 38,80 €

E-book: ISBN 9783741235702, neuer Preis: 17.99 €

Verlag  
hpsmedia GmbH  
Raun 21  
D-63667 Nidda

Anschrift der Autorin  
Dr. Erna Weerts PhD UCN  
Friedhager Str. 8/1  
88239 Wangen i. A.