

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem...

... mit den muschelförmig
gewölbten Händen
auf dem Brustbein!

Sie reflektieren damit Ihre eigene
Körperwärme und fördern
die Durchblutung am Brustbein.

Hier geschieht die Ausbildung
der das Immunsystem stärkenden
T-Lymphozyten.



Verweilen Sie in Ruhe mindestens drei Minuten!

Im Resonanzraum der Hohlhände verstärken Sie Ihre eigene
Körperwärme wie einen Lebensquell.

Sie aktivieren zugleich die genialen Begabungen der
Selbstregulation zum Gesundbleiben oder Gesundwerden.



Theoretische Hintergrundinformationen siehe Rückseite.

Anwendung aus dem Konzept der **Elementaren Gesundheitspflege nach Erna Weerts®**

Nach der schwedischen Hormonforscherin Prof. Kerstin Uvnäs-Moberg steigert eine als angenehm erlebte Berührung die körpereigene **Oxytocinbildung**. Diese verstärkt wiederum 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 Leipziger 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]."

Die durch die Anwendungen der EGP erfahrbaren Wirkungen lassen sich zudem als eine verstärkte Wärmebildung unter den muschelförmig gewölbten Händen erleben. Schon der Physiologe und Biochemiker Prof. Eberhard Zimmermann hat in einer Gutheißung (vom 16.12.1997) zu dem Ansatz geschrieben: "Die **kapilläre Durchblutung** in der Endstrombahn des menschlichen Kreislaufes ist der wesentlichste Vorgang zur Ver- und Entsorgung von Zellverbänden und Organen. Jede pflegerische Maßnahme zur peripheren Durchblutungssteigerung auf Grund von Oberflächenmassagen oder Wärmeduschen fördert die Zirkulation in schlecht versorgten Arealen und verbessert die Heilungschancen in einem wesentlichen Ausmaße."

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** [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 (2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.