

Abstract

Bei Menschen die über einen längeren Zeitraum die körpereigenen Rhythmen missachten, kommt es zur Überforderung, die zur Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit führt. Stress ist die Art und Weise wie wir auf etwas reagieren, zu viel oder zu wenig Stress löst Spannungen aus, die in alle Bereiche des Lebens hineinreichen. Auf Dauer ist der Körper den Anforderungen und Reizen nicht gewachsen. Besonders wenn sie mit Risiken verbunden sind, kommt es langfristig zur Schädigung der Energiereserven und letztlich zu Krankheit.

Anhand von Case Studies soll die Effizienz von Therapeutic Touch in Kombination mit Monochord zur Verbesserung des Wohlbefindens und Reduktion von Spannungszuständen dargestellt werden. Die Forschungsfrage wird mittels narrativer Reflexion beantwortet.

In der Gesundheitsförderung und Prävention werden durch die Stressbewältigungsstrategien, wie Anzeichen erkennen, in Balance kommen, zielstrebige Entscheidungen treffen und mit Angst umgehen zu lernen, signifikante Ergebnisse erzielt, den Stress zu reduzieren. Therapeutic Touch und Dialog-Pflegeintervention verringern effektiv Spannungszustände, die durch Stress ausgelöst werden. Im Rahmen von Integrative Therapeutic Touch wird zusätzlich Klang in Form von harmonikaler Information zur Stärkung der Selbstregulationskräfte und Entspannung bei Stress und stressbedingten Krankheiten eingesetzt.

Vom Integrativen Therapeutic Touch Konzept als komplementäres Pflegekonzept in der Gesundheitsförderung und Prävention können Menschen bei Stress und stressbedingten Erkrankungen profitieren.

Schlüsselwörter: Stress - stressbedingte Erkrankungen - Entspannung – Integrative Therapeutic Touch - Monochord - Wohlbefinden