

Shiatsu: eine Methode der KomplementärTherapie

Hilfe zur Selbsthilfe bei Stressleiden

Immer mehr Erwerbstätige in der Schweiz fühlen sich gestresst und sind erschöpft. Sie haben nicht mehr genügend Ressourcen, um Herausforderungen im Arbeits- oder Privatleben zu meistern und leiden infolgedessen häufig unter gesundheitlichen Problemen.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie belegt, dass Shiatsu besonders geeignet ist, um Menschen in stressgeprägten Situationen zu begleiten und deren Selbstheilungskräfte zu stärken.

Eine Auswertung der Krankenversicherung SWICA zeigt: Krankheitsfälle von Berufstätigen haben seit 2012 um fast 20 Prozent zugenommen. Vor allem psychische Leiden führen immer häufiger zu Arbeitsausfällen. Betroffene belastet der steigende Leistungsdruck, was nicht selten zu körperlichen oder seelischen Beschwerden führt. Das belegt auch der Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz aus dem Jahr 2016. Vor allem junge Berufstätige fühlen sich in ihrem Arbeitsalltag belastet.

Aus dem Gleichgewicht

«Ich bin im Stress» ist heute ein gängiger Ausdruck. Doch bei Stress geht es nicht darum, kurzfristige Herausforderungen wie eine anstehende Deadline oder eine terminintensive Woche zu meistern. Aus fachlicher Sicht handelt es sich vielmehr um ein Ungleichgewicht zwischen den gestellten Anforderungen, also Stress verursachenden Faktoren (Stressoren), und den eigenen Ressourcen, mit denen wir diese bewältigen können. Hält das Ungleichgewicht an, beeinträchtigt dies unser Wohlbefinden und verursacht ge-



undheitliche Probleme. Die Symptome sind vielfältig und können von Verspannungen und Schmerzen über Schlafstörungen bis hin zu Herzkreislaufproblemen reichen.

Sanfter Druck gegen Stresssymptome

Die japanische Therapieform Shiatsu (dt. «Fingerdruck») ist eine anerkannte Methode der KomplementärTherapie. Bei jeder Behandlung steht der Mensch als Ganzes im Zentrum. Dass gerade von Stress verursachte Beschwerden oft der Grund für eine Shiatsu-Therapie sind, bestätigt auch Sabine Bannwart, Präsidentin des Berufsverbandes Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS. «Meist suchen Betroffene Hilfe aufgrund eines körperlichen Symptoms, für das jedoch keine unmittelbare medizinische Ursache gefunden werden konnte.» Doch die KomplementärTherapie behandelt nicht das Symptom selbst, sondern verfolgt einen ganzheitlichen Genesungsansatz.

Stressmuster erkennen und durchbrechen

Hauptziel der Shiatsu-Therapie ist es, die Selbstregulierungskräfte des Körpers anzuregen, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu fördern. Durch den charakteristischen, achtsamen und rhythmischen Druck auf den Körper und seine Energieleitbahnen können Stressbetroffene entspannen, auftanken und sich angenommen fühlen. Ihre Lebensenergie (Ki) wird mit entsprechenden Impulsen angeregt, sodass beengende Lebensmuster losgelassen werden können. Ein zentraler Bestandteil in der Shiatsu-Behandlung bildet das begleitende Gespräch, um herauszufinden, welche Lebensumstände zu den stressbedingten Beschwerden geführt haben. Dabei ist es wichtig, dass die Betroffenen auch selbst dazu bereit sind, belastende Verhaltensmuster loszulassen, um ihre Widerstandskraft zurückzugewinnen. Shiatsu unterstützt sie darin und löst



energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen. So gewinnen sie ihre natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück und können belastende Lebensumstände ausgleichen.

Wirksamkeit durch Studien bestätigt

Aufgrund der positiven Wirkung wird Shiatsu als Körpertherapie immer häufiger auch von Praxen und Kliniken bei stressbedingten Erkrankungen und Beschwerden ergänzend zur Psychotherapie empfohlen. Dass Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung hat, belegen auch eine wissenschaftlich erarbeitete Studie von Claudia Leyh-Dexheimer*, die kürzlich in Deutsch-

land veröffentlicht wurde, sowie eine internationale Repräsentativstudie der Universität Leeds aus dem Jahr 2007.

www.shiatsuverband.ch



*Die Studie mit dem Titel «Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?» ist als Kurzversion und als eBook erhältlich: www.grin.com

Faszination Shiatsu

löst Verspannungen und Anspannungen jeder Art, unterstützt das Auftanken, Ausbalancieren und Wohlbefinden wie es die Selbstheilungskräfte anregt.

Tu dir etwas Gutes!

Sonja Hoffmann, dipl. Shiatsu-therapeutin HPS, Pflegefachfrau HF, SGS und ASCA Krankenkassen anerkannt.
Neustadtstrasse 7, 6003 Luzern
Termine unter: 078 604 42 54, shiatsu.sonja.luzern@gmail.com



ATMEN • BEWEGEN • ENTSPANNEN • LOSLASSEN

GABI BIOTTI-BENIG
SHIATSU UND BEWEGUNG

PRAXIS MUSEGG
MUSEGGSTRASSE 18 • 6004 LUZERN
TEL. 079 423 47 31 • WWW.GABI BIOTTI.CH

HPS
LUZERN

INFOABEND
Fr, 19. Oktober

Geh deinen Weg.

Als Shiatsu-TherapeutIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft. Start z.B. mit Shiatsu Basis (vier Dienstage ab 23. Oktober, je 15:00 - 21:15), Details:

www.heilpraktikerschule.ch

Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch.

Praxis für

Shiatsu

Martin Senn

Denkmalstr. 1
6006 Luzern
041 211 09 10
079 128 58 45

Dipl. Shiatsu-Therapeut SGS
Aktivierung der Selbstheilung
Entspannung
www.shiatsu-senn.ch

www.gesund.ch

Therapeuten-Portal der Schweiz

gesund.ch

Therapeuten

Vital

Beauty