

# SHIATSU & Lebensqualität steigern

## Shiatsu rückt den Menschen ins Zentrum



In der Schweiz leiden rund 1 Million Menschen unter Migräne. Shiatsu kann helfen und ausgleichend wirken.

Kopfschmerzen kennen wir alle. Am häufigsten sind Spannungskopfschmerzen, die im Nacken beginnen und sich über den ganzen Kopf bis hin zur Stirn ausdehnen können. Auch ein Stechen in den Schläfen oder dumpfe, drückende Schmerzen («Helmgefühl») sind bekannt. Bei der Migräne sind die Symptome jedoch viel stärker ausgeprägt. Die Schmerzen treten anfallartig und meist einseitig auf. Betroffene sprechen manchmal von einem «Gewitter im Kopf». Die Schmerzen werden als stechend, hämmernd, pulsierend oder ziehend beschrieben. Hinzu kommen weitere Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen. Etwa 15 Prozent aller Betroffenen erleben zudem Aura-Symptomaten, wie Seh-, Sprach- oder Gleichgewichtsstörungen.

Übermüdung, Stress, Erholungsphasen (Wochenend-Migräne) und Änderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus sowie hormonelle Schwankungen im weiblichen Zyklus können Auslöser sein für eine Migräne. Während einer Migräneattacke kommt es zu einer Fehlfunktion der schmerzregulierenden Systeme. Das heisst, Betroffene reagieren überempfindlich auf Reize wie grelles Licht, Lärm, einzelne Lebensmittel oder Alkohol. Während bei gewöhnlichen Kopfschmerzen ein Spaziergang an der frischen Luft guttun kann, helfen bei Migräne oft neben Medikamenten nur Ruhe und Dunkelheit, bis eine Attacke nachlässt. Betroffene haben meist einen langen Leidensweg. Die Shiatsu-Therapie kann mit ihrem ganzheitlichen Ansatz helfen, das Leiden zu lindern. Im Verständnis der fernöstlichen Gesundheitslehre stagniert bei Migräne oft die Energie im Bereich des Kopfs.

In der Shiatsu-Therapie wird unter anderem an einer Entspannung und Befreiung des Energieflusses in den Bereichen zwischen Kopf und Körper gearbeitet – dies im näheren Umkreis der Beschwerden, aber auch in korrespondierenden Bereichen in anderen Körperregionen. Mit sanftem Fingerdruck werden der ganze Körper und die Meridiane behandelt, die Lebensenergie angeregt und zum Fließen gebracht, bis ein Gefühl der Öffnung entsteht. Dadurch wird auch die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt. Betroffene erfahren einen besseren Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung und erleben, was es heisst, loszulassen und zu entspannen.

Ein wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Es hilft, gewisse Gewohnheiten und Verhaltensmuster als Migräne-Auslöser zu identifizieren, zu reflektieren und womöglich zu verändern. Shiatsu kann jedoch vor allem auch über die körperliche Ebene Zugang zu Themen, die bisher nicht im Zusammenhang mit Migräne gesehen wurden, verschaffen. In einer Studie von 2017 wurde nachgewiesen, dass Shiatsu die Behandlung von Migräne unterstützen kann. Die Teilnehmenden der Studie wurden mit einem Antidepressivum, mit Shiatsu oder einer Kombination von beiden behandelt. Shiatsu reduzierte den Bedarf an Schmerzmitteln stärker als das Antidepressivum und löste im Gegensatz zu diesem keine Nebenwirkungen aus.

Professionelle TherapeutInnen in der Region sind auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden. **PD**

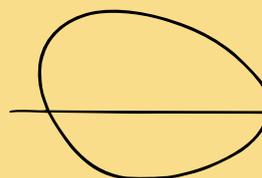
Weitere Informationen: [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

AUS DER MITTE

Edith Hauser  
Shiatsu • Yoga • Life Mission • Workshops

078 635 16 54  
[edith@ausdermitte.ch](mailto:edith@ausdermitte.ch)  
[ausdermitte.ch](http://ausdermitte.ch)

Praxis: Heinrichstrasse 121  
8005 Zürich



**SHIATSU**  
KATHRIN GOODALL

Komplementärtherapeutin Shiatsu  
Dipl. Physiotherapeutin

Im Grüt 48  
8902 Urdorf

+41 79 257 00 78  
[shiatsu-goodall.ch](http://shiatsu-goodall.ch)  
[shiatsu-goodall@bluewin.ch](mailto:shiatsu-goodall@bluewin.ch)

# Shiatsu – Fussreflex

Spüren – Erleben – Energie

- Stärkt das Immunsystem • Entspannt Körper und Seele
- Lindert Schmerzen

Brigitte Mayer · Dipl. Therapeutin  
Nähe Milchbuck · Winterthurerstrasse 143 · 8057 Zürich  
079 286 43 52  
[www.praxisgemeinschaft-irchel.ch](http://www.praxisgemeinschaft-irchel.ch)

Krankenkassen anerkannt

## Shiatsu-Ausbildung

Jetzt anmelden!

- Info-Abend am 23. März 2022
- Grundkurse starten im Juni und August

[phoenix-schule.ch](http://phoenix-schule.ch)  
Welchogasse 6, 8050 Zürich

  
**Phoenix**  
Schule für KomplementärTherapie

## Ganzheit erfahren

weissshiatsu  
alexandra julia weiss  
schaffhauserstrasse 74  
8057 zürich

+41 78 621 06 92  
aj@weissshiatsu.ch  
weissshiatsu.ch

  
weissshiatsu

## Shiatsu

Gemeinschaftspraxis  
Winterthurerstrasse 58  
8006 Zürich  
079 759 71 79  
[www.sabine-isler.ch](http://www.sabine-isler.ch)



Sabine Isler

Online Info-Anlässe  
z.B. Mo. 7. März, 19:15



## Geh deinen Weg.

Als Shiatsu-TherapeutIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich, Sie arbeiten selbstbestimmt in einem Beruf mit Sinn und Zukunft. Unsere Ausbildung: Modul für Modul, wie Sie Zeit haben.

Start z.B. mit Shiatsu Basis: fünf Dienstage ab 8. März,  
15:00 bis 21:15 Uhr, mit Doris Mutter (Foto), wir freuen uns auf Sie:

[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

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