

Shiatsu – eine Methode der Komplementär Therapie

Den Kopf frei machen: Shiatsu bei Migräne

Schmerzhaft sind beide: Kopfschmerzen und Migräne gehören weltweit zu den häufigsten Beschwerden. In der Schweiz leiden rund 1 Mio. Menschen unter Migräne. Shiatsu kann hier ausgleichend wirken, Migräneanfällen vorbeugen und die Medikamenteneinnahme verringern.

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, ziehend oder klopfend beschrieben. Hinzu kommen weitere Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen. Etwa 15% aller Betroffenen erleben zudem sogenannte Aura-Symptomatik, wie Seh-, Sprach-, oder Gleichgewichtsstörungen.

Migräne kennt viele Trigger

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 Migrä-

ne oft neben Medikamenten nur Ruhe und Dunkelheit, bis eine Attacke nachlässt. Betroffene haben meist einen langen Leidensweg, und es vergehen Jahre, bis sie die passende Diagnose und Behandlungsform gefunden haben. 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. Verspannungen in Schulter und Nacken sind häufig anzutreffen. Sie verhindern den natürlichen Fluss der Lebensenergie und führen zu einer Verminderung der energetischen Verbindung zwischen Kopf und Körper.

Den Fluss befreien

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 und Weite 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. So können sie belastenden Lebensumständen und Stress mit mehr Gelassenheit begegnen.

Ein wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Es hilft, gewisse Gewohnheiten und Verhaltensmuster als Migräne-Auslöser zu identifizieren, zu reflektieren und wo möglich zu verändern. Shiatsu kann jedoch vor allem auch über die körperliche Ebene Zugang



Shiatsu wirkt gegen Migräne. 2017 wurde zudem nachgewiesen, dass es den Bedarf an Schmerzmitteln verringern kann. z.Vg.

zu Themen, die bisher nicht im Zusammenhang mit Migräne gesehen wurden, verschaffen. Wenn diese Erkenntnisse zu einer Änderung der Lebensumstände führen, erfahren Betroffene ein Gefühl der Selbstermächtigung und Fürsorge für sich selbst. Sie stehen den Migräneattacken nicht mehr ohnmächtig gegenüber.

Wissenschaftlich erwiesener Nutzen

In einer Studie von 2017 wurde nachgewiesen, dass Shiatsu die Behandlung von Migräne unterstützen kann. Die TeilnehmerInnen 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.

Finden Sie professionelle Therapeuten in Ihrer Nähe auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Shiatsu-Therapie und ihren Anwendungsgebieten. www.shiatsuverband.ch pd

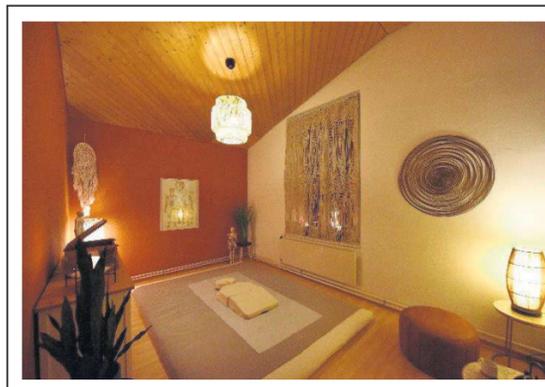


Praxis für Shiatsu Zofingen

Shiatsu ist eine ideale Behandlungsform gegen Stress, Erschöpfung und innere Unruhe

Alessandro Tricarico
Komplementär Therapeut mit eidg. Dipl.

077 435 80 72
Pfistergasse 46 – 4800 Zofingen
www.praxis-shiatsu-zofingen.ch



PRAXIS
SOMOS

Shiatsu Praxis SOMOS
Deborah Müller
079 810 12 16
info@praxis-somos.ch
www.praxis-somos.ch

Rotfarbstrasse 2 | 4800 Zofingen



Sandra Hubmann
Praxis für Komplementär-Therapie

**KRANKENKASSEN
ANERKANNT**

**Shiatsu
Moxa
Schröpfen**

Niklaus-Thut-Platz 7, 4800 Zofingen
076 383 56 95
sandra.hubmann@gmx.ch

<https://emr.ch/therapeut/sandra.hubmann>



shiatsu



yves siegrist

Ermelgasse 30
5707 Seengen
078 897 60 17
shiatsu-yves-siegrist.ch



«Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden»
Mark Twain

MAYA LANG
KÖRPER - THERAPIE - GESUNDHEIT



SHIATSU

Eine berührende, bewegende Methode der Komplementär Therapie.

Praxis MAYA LANG | Unterer Haldenweg 12 | 5600 Lenzburg
Telefon 062 777 44 52 | www.maya-lang.ch