



Shiatsu bei Migräne

# Den Kopf frei machen

**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-Symptomaten, wie Seh-, Sprach-, oder Gleichgewichtsstörungen.



In der Shiatsu-Therapie wird unter anderem an einer Entspannung und Befreiung des Energieflusses zwischen Kopf und Körper gearbeitet.

zVg

## Migräneattacke

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.

## Langer Leidensweg

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. 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 be-

ggnen.

**Fürsorge für sich selbst**  
Ein wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Es hilft, gewisse Gewohnheiten und Verhaltensmuster als Migräne-Auslöser zu identifizieren, zu reflektieren und 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. 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.

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. Unten stehend finden Sie professionelle TherapeutInnen in Ihrer Nähe oder auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Shiatsu-Therapie und ihren Anwendungsgebieten. [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) pd




**Shiatsu Praxis  
be-in-balance**

**Heike Truckses-Marks**

Gerbergasse 2  
9200 Bischofszell

**078 760 44 98**

Babys • Kinder • Erwachsene

[shiatsu@be-in-balance.net](mailto:shiatsu@be-in-balance.net)  
Krankenkassen anerkannt



**shiatsu therapie  
nadine sauter**

bahnhofplatz 76  
8500 frauenfeld

buche deinen termin unter  
tel 044 585 11 65  
web [www.nahara.ch](http://www.nahara.ch)



**SHIATSU – EINE OASE IM ALLTAG**

**HEIDI MÜLLER**  
Dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS

Ackerstrasse 18  
CH-8266 Steckborn

Tel.: 052 770 29 10  
Mobil: 077 208 54 56  
E-Mail: [info@shiatsu-mu-shin.ch](mailto:info@shiatsu-mu-shin.ch)  
Web: [www.shiatsu-mu-shin.ch](http://www.shiatsu-mu-shin.ch)



**Simone Andries**  
Alterswilerstrasse 9  
8573 Siegershausen

078 898 17 36

[simone.andries@gmx.net](mailto:simone.andries@gmx.net)  
[www.simonne-andries.jimdosite.com](http://www.simonne-andries.jimdosite.com)



**SHIATSU**  
Irene Kradolfer

Irene Kradolfer  
Komplementär-Therapeutin OdA KT

Frauenfelderstrasse 121a  
8252 Schlatt b. Diessenhofen

078 709 55 64  
[www.ik-shiatsu.ch](http://www.ik-shiatsu.ch)

**Harmonie für Körper und Geist**

**Japanische Massage Behandlung**

zur Stärkung des Immunsystems  
bei Kopf- & Rückenschmerzen  
bei Stress & Burnout



Praxis feshiatsu

[www.feshiatsu.eu](http://www.feshiatsu.eu)

Tel. 071 672 94 06

**PRAXIS  
für  
SHIATSU  
und  
KINESIOLOGIE**

Die Zusatzversicherung übernimmt bei den meisten Krankenkassen einen Teil der Kosten, bitte bei Ihrer KK anfragen.