

FACHBEITRAG

Den Kopf frei machen – Shiatsu bei Migräne

Kopfschmerzen und Migräne gehören weltweit zu den häufigsten Beschwerden. In der Schweiz leiden rund eine Million Menschen unter Migräne. Shiatsu kann hier vorbeugend 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, ziehend oder

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

VERSCHIEDENE AUSLÖSER

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.

ENERGIEFLUSS IM FOKUS

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.



Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen helfen, den Energiefluss im Körper auszugleichen.

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.

WEG ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG

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 zu Themen, die bisher nicht im Zusammenhang mit Migräne gesehen wurden, verschaffen. Wenn diese Erkenntnisse zu einer

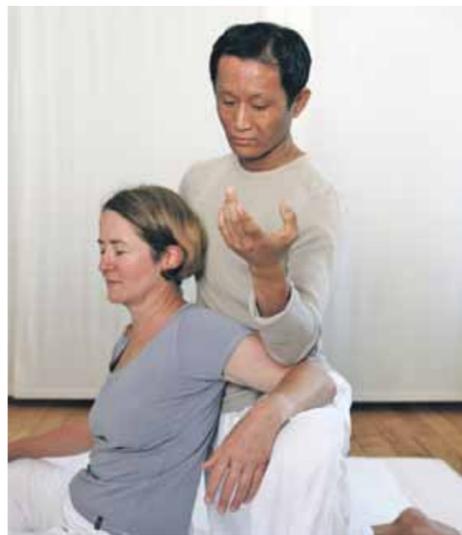
Änderung der Lebensumstände führen, erfahren Betroffene ein Gefühl der Selbstermächtigung und Fürsorge für sich selbst. Sie stehen den Migräneattacken nicht mehr ohnmächtig gegenüber.

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

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

KONTAKT

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Etzelmatt 5
T: +41 (0)56 427 15 73
E: gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch



ANZEIGE



MIT ODER OHNE? MEHR FREIHEIT VON SUCHTMITTELN IST MÖGLICH!

Gefangen in der Sucht? Wir sind für Sie da!
034 420 41 41 | info@selhofen.ch | selhofen.ch

Seit über 25 Jahren begleiten wir Menschen mit Abhängigkeits-erkrankung auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

- Entzug von psychoaktiven Substanzen
- Behandlung von Onlineabhängigkeit
- Behandlung von Doppeldiagnosen
- Stabilisierung
- Alltagstraining und Integration
- Anschlussplanung und -vorbereitung

KLINIK | selhofen