



**Lichtpunkt**  
Praxis für Körper- und Energiearbeit

**Nathalie Zwygart**  
Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat ODA KT,  
Methode Shiatsu

Stadthausstr. 41 · 8400 Winterthur n.zwygart@lichtpunkt-praxis.ch  
Tel.: +41 79 586 32 10 www.lichtpunkt-praxis.ch



**shiatsuka**  
sabina graf  
dipl. shiatsu therapeutin sgs

shiatsuka.ch  
shiatsu qigong systemische aufstellungen zazen



**Shiatsu kennenlernen**

Jetzt kostenlose Behandlung (online) buchen!\*

[shiatsu-praxis-winterthur.ch](http://shiatsu-praxis-winterthur.ch)

Sandy Gsell, Shiatsu-Therapeutin SGS, 079 605 02 69  
\*Angebot gilt für die ersten drei Buchungen (45 min) und endet am 12.09.2022



Info-Anlässe & Kurse vor Ort und online

**Geh deinen Weg.**

In einen Beruf mit Sinn und Zukunft: Mit eidg. Diplom z.B. in Shiatsu behandeln Sie kompetent und persönlich, arbeiten selbstbestimmt. Unsere Ausbildungen sind modular, studieren Sie also auch nebenberuflich, in Ihrem Tempo. Informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie.

[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch

HPS LUZERN

## Shiatsu bei Migräne – den Kopf frei machen

Sie stehen den Migräneattacken nicht mehr ohnmächtig gegenüber

**Kopfschmerzen und Migräne gehören weltweit zu den häufigsten Beschwerden. In der Schweiz leiden rund eine Million Menschen unter Migräne.**

**Gesundheit** 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 werden als stechend, hämmernd, pulsierend, ziehend oder klopfend beschrieben. Hinzu kommen weitere Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen.

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



Ein wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist das begleitete Gespräch.

Bild: pd

es zu einer Fehlfunktion der schmerzregulierenden Systeme.

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 ener-

getischen 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. *pd*

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



### GESUNDHEITSTIPP

#### Mundgesundheit



Lirona Golaj, Pharma-Assistentin

Bei diesem Thema denken die meisten von uns zuerst an die drei grossen «Z»: Zahnarzt, Zähneputzen

und Zahnseide. Doch es gibt weit aus mehr Aspekte, die zur Erhaltung einer gesunden Mundflora sowie zur Pflege des Zahnfleisches beitragen.

Vor allem bei schmerzhaften Entzündungen oder Verletzungen der Mundschleimhaut ist schnelle Hilfe gefragt. Hier stellen wir Ihnen ein paar natürliche Helfer vor:

Das ätherische Öl des Teebaums mit seinen desinfizierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften

ten sollte in keiner Reise- oder Hausapotheke fehlen. In der Mundpflege erweist es bei wunden Stellen oder Aphten gute Dienste.

Das von Bienen hergestellte Propolis erfreut sich aufgrund seiner antimikrobiellen und wundheilungsfördernden Eigenschaften grosser Beliebtheit.

Als Tinktur eignet es sich besonders bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und ist beispielsweise im «Nature First Mundvital»

neben adstringierenden und pflegenden Pflanzentinkturen, wie Ratanhia, Eichenrinde oder Hamamelis enthalten.

Im Ayurveda wird Ölziehen zur Stärkung des Zahnfleisches, gegen Mundgeruch, Zahnfleischbluten oder -entzündungen sowie zur Entgiftung empfohlen.

Am Morgen vor dem Zähneputzen wird eine kleine Menge Öl für einige Minuten durch die Zahnzwischenräume gepresst und gespült und anschliessend ausgespuckt.

Traditionell wird dafür Sesamöl verwendet.

Das kräftig orangegefärbte Sanddornfruchtflächöl unterstützt und beruhigt bei trockenen, gereizten Schleimhäuten. Zur Befeuchtung sowie Regenerierung kann ein halber Teelöffel des fruchtigen Öls im Mund verteilt und dann geschluckt werden.

Weitere Informationen gibts in der *Nature First Apotheke & Drogerie, Marktgasse 19, 8400 Winterthur.*

#### Artenreiche Alpweiden

Wer wusste, dass die Wiesen auch deshalb so artenreich sind, weil die Tiere dort regelmässig weiden? Jessica und Raphael beschreiben in ihrem Blogbeitrag vom 17.8.2022 die arbeitsintensive Weidepflege auf der Alp Vorder Menigen BE und ziehen folgendes Fazit: «Jeder Handgriff lohnt sich. Es gibt nichts Schöneres, als eine blühende Bergblumenwiese!»

«Alpwiesen sind erst durch jahrhundertelange Nutzung mit Weidevieh entstanden. Tiere wie Rinder, Ziegen, Schafe, Pferde etc. halten die Flächen durch das Fressen und Begehen offen. Zarte Triebe und Blätter von Sträuchern und Büschen werden ebenfalls gefressen. Durch gute Weideführung kann das Zuwachsen von Flächen meist verhindert werden. Man versucht, die richtige Balance zwischen zu wenig und zu viel Beweidung zu halten. Wenn Tiere zu kurz in bestimmte Weiden gelassen werden, fressen sie nur das Beste heraus. So können sich unerwünschte Arten gut verbreiten. Das passiert auch, wenn man zu wenige Tiere pro Fläche weiden lässt. Dann wachsen die Pflanzen schneller als sie von den Tieren gefressen werden können. Das Gegenteil dazu sind übernutzte Flächen: Bei zu starker Beweidung lei-

den auch die Futterpflanzen und dadurch die Alpweide insgesamt.

An gewissen Stellen können Weiden trotzdem zuwachsen. Das beginnt meist mit Büschen und Sträuchern, wie Erlen oder Himbeeren. Gerade wenn sie noch jung sind, lassen sich die Büsche und Sträucher einfach und unkompliziert mit Astscheren zurückschneiden. Wie gesät sehen sie oft aus, wenn sie noch klein sind und in der Weide heranwachsen. Schnell hat man es übersehen und es sind daraus schon richtige kleine Bäume geworden.

Was wir auf den Alpweiden ebenfalls nicht gerne sehen, sind Kratzdisteln. Diese Pflanzen können

vor dem Blühen unkompliziert mit Sichel oder Sense gemäht werden. Wenn man dranbleibt, kann man sie gut im Zaum halten! Dort wo die Tiere sich viel aufhalten, entstehen oft mit Alpenampfer überwachsene Stellen. Zum Beispiel an flachen Orten, wo sie gerne liegen. Oder in der Nähe von Brunnen oder Ställen. An diesen viel benutzten und stark gedüngten Stellen wächst der Alpenampfer («Blacke») sehr gern. Bei uns werden flache Stellen abgezaunt und gemäht, damit erst gar kein «Blackenlager» daraus entstehen kann. Dort wo das schon passiert ist, schneiden wir den Ampfer vor dem Blühen regelmässig mit der Sense weg.»



#### Alpkäse-Nachos



##### Zutaten für 4 Personen

- 150 g Tortilla Chips
- 1–2 rote Zwiebeln in feine Ringe geschnitten
- 2 Tomaten in kleine Würfel geschnitten
- 200 g Alpkäse gerieben
- 200 g Quark
- Etwas Schnittlauch und Zitronensaft

##### Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorwärmen. Die Hälfte der Chips in einer Ofenform verteilen und die Hälfte des Alpkäses darüber streuen.

Die zweite Hälfte Chips darüber geben. Die Zwiebeln und Tomaten sowie den Rest des Alpkäses darüber streuen.

Für 10 Minuten im unteren Drittel des Ofens überbacken.

Den Quark mit etwas Zitronensaft und fein geschnittenem Schnittlauch verrühren und dazu servieren.

Dachmarke Schweizer Alpkäse, Weststrasse 10, 3000 Bern

[www.schweizeralpkäse.ch/alp-erleben/](http://www.schweizeralpkäse.ch/alp-erleben/)

[www.schweizeralpkäse.ch/alpgeschichten/](http://www.schweizeralpkäse.ch/alpgeschichten/)

Weitere feine Rezepte mit Alpkäse unter

<https://www.schweizeralpkäse.ch/alpkäse-rezepte/>

