

vitawiss

2/2026 Sommer

www.vitaswiss.ch

vitawiss Leben

Appenzell: Eldorado für natürliche Heilmethoden

Seite 06

Ernährung

Gesund essen, wenn die Zeit knapp ist

Seite 30



Bundesamt für Landwirtschaft



vitawiss
bewegt Menschen

Verlag Dr. Franziska B. Schmid
Postfach 100, 8600 Olten
Tel. 031 351 11 11, Fax 031 351 11 12
E-Mail: info@vitaswiss.ch

Shiatsu – «innere Orientierung» für den Alltag

Shiatsu ist eine Komplementärtherapie, die den Körper als Ausdruck von Leben versteht. Durch achtsame Berührung stärkt sie Wahrnehmung, Regulation und innere Orientierung im Alltag.

Text: Manuela Reimann, eidg. dipl. KomplementärTherapeutin Shiatsu

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Komplementärtherapie, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht. Mit achtsamer Berührung durch Hände und Daumen sowie dem Einsatz des eigenen Körpergewichts werden Meridiane und spezifische Körperzonen behandelt. Shiatsu versteht sich als Bewegung und Dialog mit dem Körper und unterstützt innere Balance sowie Selbstregulation.

Die Rolle der Meridiane

Meridiane werden im Shiatsu als Ausdruck von Lebensenergie verstanden. Sie spiegeln sich auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Durch Berührung, Atmung, Bewegung, Dehnungen und Rotationen wird ihr Gleichgewicht unterstützt. Die Behandlung erfolgt in bequemer Kleidung auf einer Matte oder Liege und wird individuell abgestimmt.

Gesundheit fördern statt Symptome bekämpfen

Shiatsu folgt einem salutogenetischen Ansatz. Im Zentrum steht nicht die Krankheit, sondern die Frage, was Gesundheit stärkt und Entwicklung ermöglicht. Beschwerden werden als Ausdruck eines Ungleichgewichts verstanden. Shiatsu unterstützt dabei, Ressourcen wahrzunehmen und die eigene Regulationsfähigkeit zu stärken.

Das Anliegen gibt die Richtung vor

Ausgangspunkt jeder Behandlung ist das Anliegen der Klientin oder des Klienten. Gemeinsam wird geklärt, welches Thema sich hinter den Beschwerden zeigt und was sich verändern darf. Es geht weniger um ein fixes Ziel als um eine stimmige Richtung. Shiatsu ist ein begleitender Prozess, in dem der Mensch Expertin oder Experte für das eigene Erleben bleibt.

Wenn sich ein gutes Bild zeigt

Das Nervensystem orientiert sich nicht an der Abwesenheit von Schmerz, sondern an positiven inneren Erfahrungen. Im Shiatsu wird deshalb erforscht, wie es sich anfühlen würde, wenn es besser ist. Diese innere Vorstellung wirkt wie ein Kompass. Bilder, Gefühle oder innere Klänge können Ressourcen aktivieren und Regulation unterstützen.

Selbstwahrnehmung als Ressource

Eingeschränkte Selbstregulation zeigt sich häufig in Form von Beschwerden. Shiatsu fördert die Wahrnehmung im Körper, macht Bedürfnisse wieder spürbar und unterstützt das Verstehen eigener Zusammenhänge. Daraus entstehen neue Handlungsspielräume.

Individuell und angepasst

Shiatsu wird stets dem momentanen Zustand angepasst. Die Berührung kann sanft oder kräftig, ruhig oder dynamisch sein. Diese Feinabstimmung ist ein zentraler Bestandteil der Methode.



Die Behandlung erfolgt in bequemer Kleidung auf einer Matte oder Liege und wird individuell abgestimmt.

Manuela Reimann
Komplementär
Therapeutin
Shiatsu mit
eidgenössischem
Diplom sowie
Supervisorin und
Dozentin.

Sie führt eine eigene
Praxis in Zürich.



Die Berührung kann sanft oder kräftig, ruhig oder dynamisch sein.

Weitere Informationen
zur Ausbildung in Shiatsu:
Shiatsu Verband Schweiz
www.shiatsuverband.ch

Die Rubrik «Naturheilkunde» entsteht in Zusammenarbeit mit der Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS):
www.nvs.swiss

NVS
Naturärzte Vereinigung der Schweiz
Association Suisse en Naturopathie
Associazione Svizzera di Naturopatia