

## Shiatsu berührt und bewegt

Shiatsu (Fingerdruck) ist eine ganzheitliche japanische Therapieform, die ausgleichend auf Körper, Seele und Geist wirkt. Sie basiert auf der fernöstlichen Gesundheitslehre und arbeitet unter anderem mit den daraus bekannten Leitbahnen, in denen die Lebensenergie (Ki) fliesst, den sogenannten Meridianen. Dieses Wissen wurde mit westlichen Therapie-techniken ergänzt und verfeinert. Mit präzisen Berührungen stimuliert Shiatsu die natürlichen Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

## Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der KomplementärTherapie OdA KT. Die Ausbildung zur KomplementärTherapeutin bzw. zum KomplementärTherapeuten mit Branchenzertifikat dauert mindestens 3 Jahre und kann mit zusätzlicher zweijähriger Berufspraxis mit einem eidg. Diplom abgeschlossen werden. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.



**SHIATSU GESELLSCHAFT SCHWEIZ**  
Geschäftsstelle  
Etzelmatte 5, 5430 Wettingen  
T 056 427 15 73  
E [gs@shiatsuverband.ch](mailto:gs@shiatsuverband.ch)  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)



### Reizdarm

«Shiatsu ist eine sehr angenehme Behandlung, die beruhigend und entspannend auf die Symptome meines Reizdarms wirkt.»

30-jährige Arztsekretärin mit regelmässig auftretenden Magen-Darm-Problemen

### Wechseljahre

«Gross angelegte internationale Studien zeigen, dass bei Hormontherapien in den Wechseljahren die Risiken den Nutzen überwiegen. Shiatsu-Behandlungen stärken die Frauen in dieser Zeit des Umbruchs körperlich und emotional.»

Erkenntnisse aus dem Umgang mit Frauen im Klimakterium

*Die innere Balance wiederfinden*  
Therapie für Körper, Seele und Geist

Shiatsu unterstützt bei chronischen und akuten körperlichen Beschwerden, bei seelischen Belastungen sowie bei innerer Unruhe und bei Unwohlsein.

## Shiatsu wirkt bei körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen

Shiatsu kann sowohl als Alleintherapie als auch vorübergehend oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin bei physischen und psychischen Beschwerden angewandt werden. Zudem unterstützt Shiatsu die Genesung nach Krankheit und Unfall und fördert allgemein die Gesundheit und das Wohlbefinden. Shiatsu ist häufig bei folgenden Symptomen wirksam\*:

### KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-, Darm- und Verdauungsprobleme
- Chronische und akute körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache
- Menstruationsbeschwerden

### SEELISCHE BELASTUNGEN

- Burnout, Depression, Trauma
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit

### VERÄNDERUNGSPROZESSE

- Unterstützung der Genesung und der Rehabilitation
- Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Nachgeburtsbegleitung
- Wechseljahrsbeschwerden

\*Aufzählung nicht abschliessend

## Shiatsu ist angenehm, befreiend und entspannend

Eine Shiatsu-Behandlung ist eine tief entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung. Die Klientin oder der Klient liegt in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Mit leichten Druck-, Dehnungs- und Rotationsbewegungen wird die Lebensenergie (Ki) angeregt und in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht. Spannungen und Blockaden lösen sich. Gleichzeitig unterstützt Shiatsu dabei, die eigene Wahrnehmung zu verbessern und zur Ruhe zu kommen. Shiatsu eignet sich für Menschen in allen Lebensumständen und in jedem Alter, auch für Kinder und Babys.



#### Herzbeschwerden

«Typische Beschwerdebilder, bei denen wir unseren PatientInnen Shiatsu empfehlen, sind Brustschmerzen, Druckgefühl und Atemnot ohne kardiale Ursache.»

Giuseppe Mungo, Physio- und Herztherapeut am Institut für Physiotherapie des Kantonsspitals Winterthur

#### Burnout

«Shiatsu hilft mir, Gelassenheit zu finden und mich nicht wieder unter Druck setzen zu lassen. Nach der Behandlung ruhe ich in mir und nehme mich selbst besser wahr.»

Begleitung eines 58-jährigen Projektleiters beim Prozess des beruflichen Wiedereinstiegs nach Burnout mit Klinikaufenthalt

#### Schwangerschaft

«In der Schwangerschaft wirkt Shiatsu entspannend, nährend und wohltuend. Die Behandlung hilft der Frau, sich emotional auf das Baby einzustimmen.»

Aus dem Buch: Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt (Urban&Fischer Verlag, 2007) von Shiatsu-Lehrerin Susanne Yates und Hebamme Tricia Anderson