

## WIE WIRKT SHIATSU BEI MIGRÄNE?

Menschen, die von wiederkehrenden Migräneanfällen betroffen sind, haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Allein in der Schweiz leidet rund eine Million Menschen mehr oder weniger häufig an den pulsierenden Kopfschmerzen und an weiteren Symptomen. Ein Allheilmittel gegen Migräne gibt es bisher nicht. Der ganzheitliche Genesungsansatz von Shiatsu kann jedoch Migräne-Betroffenen helfen, zu mehr Entspannung zu finden, belastende Gewohnheiten loszulassen und so die Beschwerden zu lindern.

### Gewohnheiten reflektieren und Spannungen lösen

Menschen, die regelmässig an Migräne leiden, suchen eine Shiatsu-Therapeutin häufig auf Empfehlung eines Arztes auf. Die Shiatsu-Therapie kann mit ihrem ganzheitlichen Genesungsansatz helfen, das Leiden zu lindern. Im Gespräch identifiziert die Therapeutin zusammen mit dem Klienten Gewohnheiten und Verhaltensmuster, welche Migräneanfälle begünstigen könnten. Mittels Körperarbeit werden energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen gelöst. Dadurch wird die Fähigkeit zur Selbstregulation angeregt, sodass die Betroffenen belastende Lebensumstände besser ausgleichen und diesen mit mehr Resilienz begegnen können.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Eine 55-jährige Klientin leidet seit vielen Jahren unter chronischer Migräne. Die Attacken treten in letzter Zeit zwei bis drei Mal wöchentlich auf. Bisher wurde kein Rezept gefunden, um ihre Beschwerden nachhaltig zu lindern. Nachdem die Neurologin auch bei der letzten Untersuchung keine medizinischen Ursachen

feststellen konnte, überweist diese die Patientin an eine Shiatsu-Therapeutin.

Im einleitenden Gespräch klärt die Therapeutin die genauen Symptome ab. Vor einer Migräneattacke fällt es der Klientin schwer, sich zu konzentrieren und sie spürt oft ein Augenflimmern. Während der Migräne ist ihr häufig schlecht, manchmal muss sie sich gar übergeben. Am Tag darauf fällt sie oftmals in eine depressive Verstimmung und spürt eine grosse Traurigkeit. Zusätzlich zu den Migräneattacken belasten die Klientin körperliche wie auch seelische Beschwerden. Sie ist verspannt, hat Magenprobleme und ist ständig in Sorge.

### Räume öffnen

Die Shiatsu-Therapeutin klärt mit der Klientin das Behandlungsziel und legt den Fokus auf die Stärkung der Selbstregulation. Durch den charakteristisch sanften Druck darf sich der Raum im Brustkorb der Klientin öffnen. Zudem kann diese sich während der Behandlung entspannen, Gedanken loslassen und im Moment ankommen, wodurch sich die Spannungen im Nacken lösen. Die Klientin bemerkt, wie ihr Wohlbefinden allein schon durch das bewusste Sich-Hinlegen steigt. Während der Behandlungsserie stellt sich im begleitenden Gespräch heraus, dass sie das Gefühl hat, viel zu wenig Raum in ihrer Familie einzunehmen und ihre Bedürfnisse zu selten zu formulieren. Es wird ihr bewusst, dass sie schon lange gerne ein eigenes Zimmer hätte, in dem sie malen und in das sie sich zurückziehen kann.

## Gewohnheiten behutsam ändern

Begleitet durch die Shiatsu-Therapeutin lernt sie, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese anzusprechen. Ihr emotionaler Zustand verbessert sich. Die Häufigkeit der Migräneanfälle nimmt ab, die Intensität bleibt jedoch unverändert.

Bei einer der folgenden Sitzungen klagt sie über Magenbrennen. Gemeinsam ergründen Therapeutin und Klientin, welche Lebenssituationen oder welche Nahrungsmittel ihr auf den Magen schlagen. Sie erwähnt, dass sie täglich bis zu sechs Tassen Kaffee trinkt. Die Therapeutin regt sie an, einige Tage ganz auf Kaffee zu verzichten, um herauszufinden, ob sich die Änderung des Konsumverhaltens positiv auf die Magen- und Migränebeschwerden auswirken würden. Nachdem die Klientin vier Tage auf Kaffee verzichtet hat, ist sie für eine Woche frei von Migräneattacken. Davon motiviert, sucht sie nach einem Ersatzgetränk und findet einen Getreidekaffee. Gleichzeitig richtet sie sich in den folgenden Wochen ein eigenes Malzimmer ein und führt wöchentlich ihre Shiatsu-Therapie fort. Das bewusste Wahrnehmen der eigenen Mitte, der damit verbundene bessere Zugang zu ihrem Körperempfinden und die begleitenden therapeutischen Gespräche helfen der Klientin loszulassen, zu entspannen und ihre Lebensumstände anzupassen. Ihre Migräneanfälle sind inzwischen um die Hälfte zurückgegangen.

## Weitere Beiträge zum Thema

[Blog Shiatsu Gesellschaft Schweiz](#)

## Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fließt. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

## Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
T 056 427 15 73

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

