

WIE WIRKT SHIATSU BEI MENSTRUATIONSBESCHWERDEN?

Fast jede Frau leidet zeitweise oder regelmässig unter Regelschmerzen (Dysmenorrhoe). Um diese zu lindern, greifen viele zu Schmerzmitteln. Dank ihres ganzheitlichen Ansatzes kann die komplementärtherapeutische Methode Shiatsu Spannungen im Unterleib lösen und Frauen helfen, Strategien zu finden, um den Zyklus unbeschwerter zu erleben.

Zu wenig Beachtung im Alltag

Regelschmerzen oder ein unregelmässiger Zyklus sind aus Sicht der Shiatsu-Therapie ein Zeichen dafür, dass im Körper ein Ungleichgewicht besteht. Im heutigen, oft vollbepackten Alltag, wird dem Menstruationszyklus immer weniger Raum zugebilligt, und die Regel wird nicht selten als störend empfunden. Oft fehlt die Zeit, auf den eigenen Körper zu hören und sich beispielsweise während der ersten Tage der Menstruation etwas Ruhe zu gönnen. Ungünstige Ernährung, stetiger Leistungsdruck und zu wenig Bewegung können dazu beitragen, dass der Zyklus aus dem Lot gerät. In der Folge kommt es häufig zu einer sogenannten Ki-Stagnation, was unter anderem starke Regelschmerzen auslösen kann.

Ein natürlicher Vorgang verursacht Schmerzen

Verursacht werden die Regelschmerzen durch körpereigene Botenstoffe, die sogenannten Prostaglandine, welche unter anderem in der Gebärmutter Schleimhaut produziert werden. Sie bewirken, dass sich die Gebärmuttermuskulatur während der Menstruation zusammenzieht und die Schleimhaut abgestossen wird. Dadurch wird das Gewebe der Gebärmutter schwächer durchblutet und damit schlechter mit Sauerstoff versorgt. Dies wiederum kann die

Schmerzrezeptoren aktivieren und zu krampfartigen Unterleibs- wie auch zu Rückenschmerzen führen, die mit weiteren Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Übelkeit einhergehen können.

Ein Beispiel aus der Praxis

Eine junge Theaterpädagogin (25) erlebt die Menstruation seit deren erstmaligem Einsetzen als sehr schmerzhaft. Während der ersten beiden Tage ihrer Regelblutung leidet sie jeweils unter starken Schmerzen im Unterleib und in den Beinen. Die Schmerzen beschreibt sie als stechend. Sie sagt, sie fühlten sich an, als würde ihr mit einem Messer in den Unterleib gestochen. Auf einer Skala von 1 bis 10 ordnet sie die Intensität der Schmerzen bei 10 ein. Neben den physischen Beschwerden hat sie vor dem Einsetzen der Periode jeweils starke Stimmungsschwankungen und ist sehr dünnhäutig. Bereits vor und während ihrer Menstruation kommt es immer wieder vor, dass sie aufgrund der körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen nicht arbeiten kann.

Linderung der Schmerzen erfährt sie während der Periode weder im Sitzen, Stehen noch im Liegen. Einzig Schmerzmittel und eine warme Bettflasche bringen ihr jeweils Erleichterung. Die Monat für Monat wiederkehrende Situation belastet sie zunehmend und beeinträchtigt ihre Lebensqualität. Gleichzeitig widerstrebt ihr der häufige Griff zu Schmerzmitteln. Dann lernt sie die komplementärtherapeutische Methode Shiatsu kennen.

Frau sein

Während der ersten drei Monate behandelt die Shiatsu-Therapeutin die junge Frau in wöchentlichen Abständen. Um die körpereigenen Prozesse anzuregen und Spannungen zu lösen, stimuliert sie wichtige Zonen im Unterleib sowie im Bereich der Beine

und Füsse der Klientin. Dadurch regt sie den Energie (Ki)- und Blutfluss wieder an. Die junge Frau kann sich während dem Shiatsu jeweils sehr gut entspannen und findet in den wöchentlichen Sitzungen zu sich selbst. Im begleitenden Gespräch werden die Themen «Frau sein», der Umgang mit dem eigenen Körper und den eigenen Bedürfnissen besprochen. Zudem sucht die Therapeutin mit der jungen Pädagogin nach Möglichkeiten, die es ihr erlauben, während den Tagen der Menstruation innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

Im Verlauf der Behandlungen beginnt die Klientin, ihr Verhalten anzupassen und mehr auf sich zu achten. Sie formuliert ihre Bedürfnisse klarer und erfüllt sich den einen oder anderen Wunsch. Während der zweiten Zyklushälfte ändert sie ihr Essverhalten und isst vermehrt wärmende Speisen, wie beispielsweise Suppen. Zudem treibt sie kurz vor der Menstruation intensiver Sport. Zusätzlich regt sie mit einfachen Körperübungen den freien Ki-Fluss an. Während der Blutung und in den ersten Tagen danach trägt sie sich im Alltag mehr Sorge. Sie passt ihren Terminkalender der Situation an, nimmt weniger Termine wahr und dosiert ihre sportlichen Tätigkeiten.

Weniger Schmerzen, eine höhere psychische Stabilität

Nach vier Menstruationszyklen, begleitet durch die Shiatsu-Therapie, zieht sie eine positive Bilanz. Die Schmerzen im Unterleib und in den Beinen sind stark zurückgegangen. Sie selbst ordnet die Schmerzen neu zwischen 4 und 6 auf der Skala von 1 bis 10 ein. Als besonders wertvoll empfindet sie die Veränderung ihres Gemütszustandes. Ihre emotionale Stabilität kurz vor der Blutung hat sich stark verbessert, wodurch sie die Menstruation bewusster annehmen und besser damit umgehen kann.

Weitere Beiträge zum Thema:

[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

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

