



Komplementär-Therapie Shiatsu bei wiederkehrenden und chronischen Schmerzen

Menschen bei der Behandlung ins Zentrum rücken

Starke Verspannungen, Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Rheuma – hierzulande leiden unzählige Menschen an wiederkehrenden und teilweise chronischen Schmerzen. Bereits 2005 ergab eine grosse europäische Schmerzstudie, dass rund 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz unter chronischen Schmerzen leiden.

Einheit von Körper, Geist und Seele

Als Teil eines interdisziplinären Ansatzes oder auch als Alleintherapie kann Shiatsu einen wertvollen Beitrag bei der Schmerzbehandlung leisten. Shiatsu versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele und rückt bei jeder Behandlung sein Wohlbefinden, die differenzierte Körperwahrnehmung und das Finden von Ressourcen ins Zentrum. Der Lehre nach strömt die Lebensenergie (Ki) durch den Körper. Kann das Ki frei fließen, bleibt der Mensch gesund. Staut sich hingegen die Energie oder verteilt sich ungleich, entstehen Unausgeglichheiten und es können gesundheitliche Probleme auftreten. Durch den Druck, den die Shiatsu-Therapeutin mit Daumen, Handflächen oder auch Knien entlang der Meridiane und in anderen Zonen ausübt, wird der Energiehaushalt wieder in Balance gebracht. Mit gezielten und achtsamen Berührungen, Dehnungen und Rotationen wird die Lebensenergie angeregt und Verspannungen lösen sich. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass sich gerade Schmerz Betroffene bereits während der Behandlung entspannen können und Linderung erfahren. Ein wichtiger Aspekt im Rahmen einer Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Schmerz Betroffene können während der Behandlung gemeinsam mit der Therapeutin reflektieren, was in ihrem Körper geschieht, wie sich die Behandlung anfühlt und wie sich das Schmerzempfinden verändert. Dieses gemeinsame Erkunden stärkt das Körperbewusstsein und kann aufzeigen, welche Ressourcen in der Schmerzbewältigung aktiviert werden können. Gleichzeitig können sie mit der Therapeutin Strategien entwickeln, um schmerzauslösende Faktoren im Alltag zu erkennen und zu vermeiden. So wird die individuelle Lebensqualität erhöht. Dass Shiatsu als komplementärtherapeutische Behandlung Schmerz Betroffenen helfen kann, bestätigen Studien und persönliche Erfahrungen von Betroffenen, wofür die nachfolgenden Beispiele exemplarisch stehen.

Migräne: Die Medikamenteneinnahme verringern

Shiatsu-Behandlungen zielen bei Migräne darauf ab, den Anfällen vorzubeugen und die Medikamenteneinnahme zu verringern. Die Ergebnisse aus einer an der Sapienza-Universität in Rom durchgeführten Studie (März 2017) bestätigen die Wirksamkeit von Shiatsu bei Migräne. Im Rahmen dieser Studie wurde untersucht, ob Shiatsu-Behandlungen alleine oder in Kombination mit der Einnahme eines zur Migräne-Prophylaxe oftmals eingesetzten Wirkstoffs die Häufigkeit von Migräne-Attacken senken kann. Sowohl in der alleinigen Anwendung, als auch in der Kombination führte Shiatsu zu einer geringeren Schmerzmitteleinnahme und löste im Gegensatz zur medikamentösen Behandlung



Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet so viel wie «Fingerdruck».

z.Vg.

keinerlei Nebenwirkungen aus.

Menstruationsbeschwerden: Den Zyklus harmonisieren

Im Leben zahlreicher Frauen stellen Menstruationsbeschwerden eine grosse Beeinträchtigung dar. Zyklusbeschwerden, wie beispielsweise Regelschmerzen oder ein unregelmässiger Zyklus, sind aus Sicht der Shiatsu-Therapie ein Zeichen dafür, dass im Körper ein Ungleichgewicht besteht. Im heutigen oft vollgepackten Alltag wird dem Menstruationszyklus immer weniger Raum zubilligt. Eine ungünstige Ernährung, stetiger Leistungsdruck und zu wenig Bewegung können dazu beitragen, dass der Zyklus aus dem Lot gerät. Shiatsu kann bei Menstruationsbeschwerden helfen, Blockaden und Stauungen zu lösen und die Beschwerden zu lindern. So bestätigten vier Probandinnen, die im Rahmen einer Diplomarbeit während acht Sitzungen von einer Shiatsu-Therapeutin behandelt wurden, dass sie durch Shiatsu die Menstruation bewusster erlebten. Auch wüssten sie heute besser, was sie selbst dazu beitragen könnten, damit ihr Zyklus beschwerdefreier verläuft.

Fibromyalgie: Die Lebensqualität erhöhen

Ein weiteres Beispiel zeigt, dass Shiatsu auch bei Erkrankungen mit starken chronischen Schmerzen einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten kann. Fibromyalgie ist eine nicht entzündliche Form von Rheuma und gilt als unheilbar. Die besten Erfolgchancen zur Linderung der chronischen Schmerzen liegen gemäss der Europäischen Rheumaliga in einer multimodalen und interdisziplinären Behandlung. Dies zeigt auch der Fall einer heute 58-jährigen Frau. Sanfte Bewegungen sind wichtig für Fibromyalgie-Patientinnen. So fährt sie täglich Velo, schwimmt, praktiziert Yoga und wird regelmässig medizinisch und psychiatrisch betreut. Einem Schlüsselmoment erlebte die Schmerzpatientin jedoch in der Shiatsu-Therapie. Mit Shiatsu fand sie erstmals eine Therapieform, welche Körper, Seele und Geist gleichzeitig anspricht. Ihre Erfahrung mit Shiatsu fasst sie wie folgt zusammen: «Shiatsu hat nicht nur gegen meine zermürbenden Schmerzen geholfen, sondern auch mein inneres Leuchten wieder zum Vorschein gebracht. Shiatsu

hat mich so nachhaltig stabilisiert, dass ich trotz täglicher Beschwerden normal im Arbeitsleben integriert bin.»

Ressourcen stärken – beschwerdefreier leben

So unterschiedlich die drei kurz geschilderten Beispiele sind – eines haben sie gemeinsam: Wer sich für eine komplementärtherapeutische Behandlung entscheidet, übernimmt eine aktive Rolle bei der Genesung. «In einer Shiatsu-Behandlung ist es essenziell, dass die Betroffenen Selbstverantwortung für sich und ihr Handeln übernehmen und die Erfahrungen aus der Behandlung im Alltag integrieren», so Sabine Bannwart, Präsidentin der Shiatsu Gesellschaft Schweiz. Mit Hilfe des interaktiven Prozesses werden die Ressourcen eines Menschen gezielt gestärkt. Die Klientinnen und Klienten nehmen ihren Körper besser wahr und erlernen einen bewussteren Umgang mit sich selbst.

Shiatsu

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet so viel wie «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Durch sanften Druck unterstützt sie bei körperlichen und seelischen Beschwerden, hilft zu entspannen und stärkt die Selbstregulierungskräfte. Heute ist Shiatsu eine anerkannte komplementärtherapeutische Behandlungsmethode, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und den Menschen mithilfe eines ganzheitlichen Genesungsansatzes ins Zentrum stellt.

Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine von 20 anerkannten Methoden der Komplementärtherapie OdA KT. Seit September 2015 haben angehende Komplementärtherapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu die Möglichkeit, einen eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss zu erlangen. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen. pd

Ein Mitgliederverzeichnis (inkl. Schnellsuche) aller dem Verband Shiatsu Gesellschaft Schweiz angeschlossener Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten findet sich auf: www.shiatsuverband.ch

shiatsu iris ziswiler
079 549 93 92
shiatsu-ziswiler.ch
paulstrasse 5
8400 winterthur

shiatsuka
sabina graf
dipl. shiatsu therapeutin sgs
shiatsuka.ch
shiatsu qigong systemische aufstellungen zazen

Waldvogel Shiatsu

- Behandlung von Kopf-, Nacken- & Rückenschmerzen
- Rheuma-Probleme
- regt Selbstheilung an & Stärkt die Lebenskraft
- schenkt Ruhe & Ausgeglichenheit
- Krankenkassen anerkannt

Yvette Waldvogel-Baumli
Eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin
Methode Shiatsu
Krankenpflegerin FASRK
Telefon 079 322 53 61
www.waldvogel-shiatsu.ch

Lichtpunkt
Praxis für Körper- und Energiearbeit
Nathalie Zwygart
Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT,
Methode Shiatsu
Kehlhof 2, CH-8409 Winterthur
Tel.: +41 79 586 32 10
n.zwygart@lichtpunkt-praxis.ch
www.lichtpunkt-praxis.ch

SHIATSU
PRAXIS FÜR KÖRPERARBEIT
Angela Tonoli
Komplementär Therapeutin HFP
Äussere Vordergasse 5, 8353 Elgg
+41 (0)52 525 12 53
www.shiatsu-begleitet.ch

SHIATSU Ruhe Resonanz
Christine Stricker Vetsch
Energien erfahren und erleben.
Praxis:
Untere Kirchgasse 2, 8400 Winterthur
Dorfstrasse 35, 8310 Grafstal
Telefon 079 646 89 17
www.shiatsu-ruhe-resonanz.ch

INFO-NACHMITTAG
Di, 30. September

Geh deinen Weg.

Als Shiatsu-TherapeutIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft. Start z.B. mit Shiatsu Basis (fünf Diensttage ab 3. November, je 15:00 bis 21:15), Details:
www.heilpraktikerschule.ch
Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch

