Shiatsu-Ausbildung
KomplementärTherapie
• Info-Abende
• Grundkurse
phoenix-schule.ch
Welchogasse 6, 8050 Zürich
Phoenix
Schule für KomplementärTherapie

Bilder: SGS

Shiatsu-Behandlungen zielen bei Migräne darauf ab, den Anfällen vorzubeugen und die Medikamenteneinnahme zu verringern.

Shiatsu und Hypnose
Therapie
Andrea Maria Maeder, eidg. dipl. KT
Oristalstrasse 16, 4410 Liestal
078 759 88 48
info@shiatsu-hypnose.ch, www.shiatsu-hypnose.ch

Ilona Gnos
Komplementär Therapeutin
Leonhardsstrasse 51 / 4051 Basel
078 678 10 08
info@shiatsu-gnos.ch
www.shiatsu-gnos.ch
Shiatsu Gnos

Shiatsu kann bei Menstruationsbeschwerden helfen, Blockaden und Stauungen zu lösen und die Beschwerden zu lindern.

SHIATSU
BEATRICE BITTERLIN
DIPL .SHIATSU-THERAPEUTIN SGS
HAUPTSTRASSE 37, 4450 SISSACH
LEONHARDSGRABEN 63, 4051 BASEL
SHIATSU@BEATRICEBITTERLIN.CH
079 582 25 84, BEATRICEBITTERLIN.CH

Shiatsu bei wiederkehrenden und chronischen Schmerzen

Den Menschen bei der Schmerzbehandlung 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 europäische Schmerzstudie, dass rund 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz unter chronischen Schmerzen leiden. Eine Umfrage der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zeigte, dass Schmerzen der häufigste Grund für eine Shiatsu-Behandlung sind.

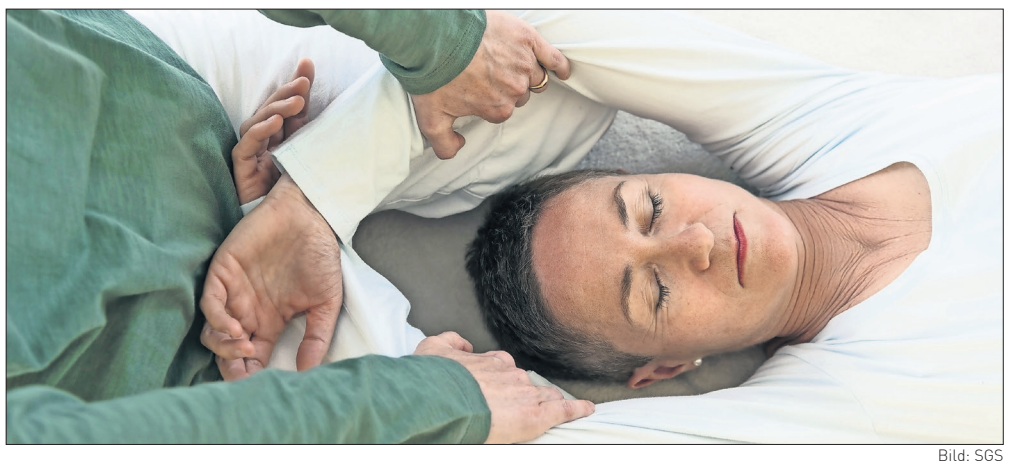

Bild: SGS

Shiatsu kann einen wertvollen Beitrag bei der Schmerzbehandlung leisten.

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 Unausgeglichenheiten 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 Schmerzbetroffene bereits während der Behandlung entspannen können und Linderung erfahren.

Ein wichtiger Aspekt im Rahmen einer Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Schmerzbetroffene 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 Schmerzbetroffenen 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 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. 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 Erfolgschancen 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. Einen Schlüsselmoment erlebte die Schmerzpatientin jedoch in der Shiatsu-Therapie. Ihre Erfahrung 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 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.

pd

www.shiatsuverband.ch

Entspannung erleben
SHIATSU
SANDRA SCHELBERT
Amthausstrasse 21, 4143 Dornach
079 360 04 45 | info@shiatsu-schelbert.ch
www.shiatsu-schelbert.ch

Shiatsu kann bei Fibromyalgie einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten.

Vanessa Lopez
Shiatsu Therapeutin (Dipl. Iokai Shiatsu)
Mitglied der Shiatsu Gesellschaft Schweiz
EMR und ASCA registriert

Atelier Oetlinger
Oetlingerstrasse 69
CH – 4057 Basel
+41 76 596 49 54
shiatsulopez@gmail.com
www.shiatsulopez.com

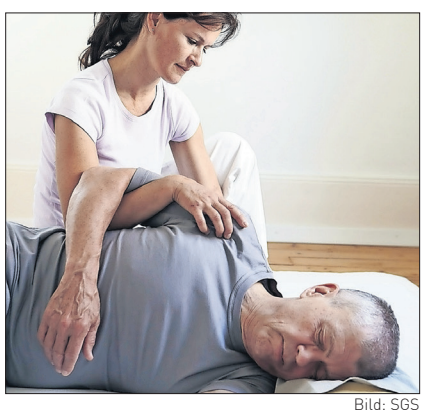

Bild: SGS