

**GESUNDHEIT**

Durch differenzierten Druck wird der Energiehaushalt in Balance gebracht.



# Für Körper, Geist und Seele

Es fördert das natürliche Gleichgewicht und verhilft Schmerz betroffenen zu mehr Lebensqualität. **Shiatsu** wirkt befreiend: Die Therapie entspannt, belebt und ist äusserst angenehm.

Von **Brigitte Trauffer**

**G**ehen Sie bewusst mit sich selbst um? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Shiatsu stammt aus Japan, ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und führt zu mehr Bewusstsein, Energie und Wohlbefinden. Sabine Bannwart, Präsidentin der Shiatsu Gesellschaft Schweiz, erklärt: «Grund für den Beginn einer komplementärtherapeutischen Behandlung ist meist ein Symptom. Die Behandlung ist jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz. In der Komplementärtherapie gehen wir davon aus, dass Symptome Ausdruck einer beeinträchtigten Selbstregulation sind. Im Heilungsprozess geht es primär darum, diese zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen.»

**Angenehme Behandlung**

In einem ersten Gespräch wird der Grund des Kommens besprochen. Sabine Bannwart: «Die Therapieziele werden gemeinsam festgelegt und in den weiteren Sitzungen verfolgt und reflektiert. Im Erstkontakt mit dem Hara, der Bauchregion, ertastet die Therapeutin den Zustand der

Organ- und Meridianenergien. Ziel der Befunderhebung – über Gespräch, Berührung und Beobachtung – ist es, zu erfahren, wie sich die körperliche, geistige und emotionale Situation der Klientin darstellt und wie Shiatsu sie unterstützen kann.»

Während der Behandlung liegen die Klienten in bequemer

**HIER KANN SHIATSU HELFEN**

**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
- ▶ Essstörungen

- ▶ Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- ▶ Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit

**Veränderungsprozesse**

- ▶ Genesung und Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- ▶ Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt
- ▶ Wechseljahre

**Therapeut/in finden:**  
www.shiatsuverband.ch

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZYG

Kleidung auf einer Matte am Boden. Durch den differenzierten Druck, den die Shiatsu-Therapeutin mit Daumen, Handflächen oder auch Knien entlang der Meridiane und in spezifischen Zonen ausübt, wird der Energiehaushalt wieder in Balance gebracht. Mit gezielten Berührungen, Dehnungen und Rotationen wird der Fluss der Lebensenergie angeregt und Verspannungen lösen sich. Das Gespräch spielt auch während der Therapie eine grosse Rolle: «Klienten können so während der Behandlung reflektieren, was in ihrem Körper geschieht und wie sich die Symptome oder das Empfinden verändern.»

**Langfristiges Wohlbefinden**

Die Lebensqualität kann durch Shiatsu langfristig verbessert werden: «Der vertiefte Kontakt mit dem eigenen Körper und Energiesystem sowie die gesundheitsför-



**Sabine Bannwart, Präsidentin Shiatsu Schweiz:** «Die Körperwahrnehmung wird gestärkt.»

dernde Lebensführung tragen zu einem erweiterten Verständnis und Bewusstsein für die eigene Gesundheit bei. Shiatsu fördert so die Selbstverantwortung.» Auch Schmerz betroffenen kann die Therapie helfen, wie Studien aufzeigen. «In der Therapie werden Strategien entwickelt, um schmerzauslösende Faktoren im Alltag zu erkennen und zu vermeiden. Die Körperwahrnehmung wird gestärkt und Zusammenhänge zwischen Symptom und Lebensweise erkannt. Falls der Schmerz nach mehreren Behandlungen noch spürbar sein sollte, haben die Betroffenen bereits gelernt, dass sie in der Lage sind, den Schmerz durch Entspannung zu lokalisieren, ihn differenzierter zu beschreiben und besser mit ihm umzugehen.» Die Erfahrungen aus der Therapie kann der Klient in seinen Alltag integrieren und so auch langfristig davon profitieren. ✨

**SO HilFT DIE NATUR**



**Spanische Nüssli**

Der Name Erdnüsse ist irreführend, denn spanische Nüssli sind keine Nüsse, sondern besonders eiweissreiche Hülsenfrüchte. Das macht sie für Vegetarier und Veganerinnen zu einer wertvollen pflanzlichen Eiweissquelle, sofern nicht übermässig davon verzehrt wird. Denn Erdnüsse sind auch fettreich und mit 599 Kalorien pro 100 Gramm eine wahre Kalorienbombe. Dafür punkten sie mit wichtigen Mineralstoffen wie Biotin, Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium sowie zellschützendem Vitamin E. Ein weiterer Vorteil ist ihr hoher Ballaststoffanteil, der für lang anhaltende Sättigung sorgt. Auch das Herz profitiert: Laut einer Studie der renommierten Harvard-Universität können Menschen, die jede Woche zwei oder mehr Portionen spanische Nüssli essen, ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um 13 Prozent reduzieren. Sofern frische, salzfreie Nüssli geknabbert werden! Der Tipp der Harvard Medical School: Erdnüsse mit etwas Kurkuma, Zimt oder Kakaopulver bestreuen und dann bei 150 Grad für 15 bis 20 Minuten im Ofen rösten. En Guete!

# Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

Die magensaftresistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



## Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Gut verträglich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVE; FOTO: SHUTTERSTOCK