

Shiatsu – eine Methode der Komplementär-Therapie

Den Kopf frei machen – Shiatsu bei Migräne

Schmerzhaft sind beide: Kopfschmerzen und Migräne gehören weltweit zu den häufigsten Beschwerden. In der Schweiz leiden rund eine Million Menschen unter Migräne. Shiatsu kann hier ausgleichend wirken, Migräneanfällen vorbeugen und die Medikamenteneinnahme verringern.

Kopfschmerzen kennen wir alle. Am häufigsten sind Spannungskopfschmerzen, die im Nacken beginnen und sich über den ganzen Kopf bis hin zur Stirn ausdehnen können. Auch ein Stechen in den Schläfen oder dumpfe, drückende Schmerzen («Helmgefühl») sind bekannt. Bei der Migräne sind die Symptome jedoch viel stärker ausgeprägt. Die Schmerzen treten anfallartig und meist einseitig auf. Betroffene sprechen manchmal von einem «Gewitter im Kopf». Die Schmerzen werden als stechend, hämmernd, pulsierend, ziehend oder klopfend beschrieben. Hinzu kommen weitere Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen. Etwa 15 Prozent aller Betroffenen erleben zudem sogenannte Aura-Symptomaten wie Seh-, Sprach- oder Gleichgewichtsstörungen.

Verschiedene Auslöser

Übermüdung, Stress, Erholungsphasen (Wochenend-Migräne) und Änderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus sowie hormonelle Schwankungen im weiblichen Zyklus können Auslöser sein für eine Migräne. Während einer Migräneattacke kommt es zu einer Fehlfunktion der schmerzregulierenden Systeme. Das heisst, Betroffene



Shiatsu arbeitet am Energiefluss und kann bei Migräne helfen.

Bild: zvg

ne reagieren überempfindlich auf Reize wie grelles Licht, Lärm, einzelne Lebensmittel oder Alkohol. Während bei gewöhnlichen Kopfschmerzen ein Spaziergang an der frischen Luft guttun kann, helfen bei Migräne oft neben Medikamenten nur Ruhe und Dunkelheit, bis eine Attacke nachlässt.

Betroffene haben meist einen langen Leidensweg, und es vergehen Jahre, bis sie die passende Diagnose und Behandlungsform gefunden haben. Die Shiatsu-Therapie kann mit ihrem ganzheitlichen Ansatz helfen, das Leiden zu lindern. Im Verständnis der fernöstlichen Gesundheitslehre stagniert bei Migräne oft die Energie im Bereich des Kopfs. Verspannungen in Schulter und Nacken sind häufig anzutreffen. Sie ver-

hindern den natürlichen Fluss der Lebensenergie und führen zu einer Verminderung der energetischen Verbindung zwischen Kopf und Körper.

Befreiung des Energieflusses

In der Shiatsu-Therapie wird unter anderem an einer Entspannung und Befreiung des Energieflusses in den Bereichen zwischen Kopf und Körper gearbeitet – dies im näheren Umkreis der Beschwerden, aber auch in korrespondierenden Bereichen in anderen Körperregionen. Mit sanftem Fingerdruck werden der ganze Körper und die Meridiane behandelt, die Lebensenergie angeregt und zum Fließen gebracht, bis ein Gefühl der Öffnung und Weite entsteht. Dadurch wird auch die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt. Betroffene erfah-

ren einen besseren Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung und erleben, was es heisst, loszulassen und zu entspannen. So können sie belastenden Lebensumständen und Stress mit mehr Gelassenheit begegnen.

Begleitendes Gespräch wichtig

Ein wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Es hilft, gewisse Gewohnheiten und Verhaltensmuster als Migräne-Auslöser zu identifizieren, zu reflektieren und womöglich zu verändern. Shiatsu kann jedoch vor allem auch über die körperliche Ebene Zugang zu Themen, die bisher nicht im Zusammenhang mit Migräne gesehen wurden, verschaffen. Wenn diese Erkenntnisse zu einer Änderung der Lebensumstände führen, erfahren Betroffene ein Gefühl der Selbstermächtigung und Fürsorge für sich selbst. Sie stehen den Migräneattacken nicht mehr ohnmächtig gegenüber.

In einer Studie von 2017 wurde nachgewiesen, dass Shiatsu die Behandlung von Migräne unterstützen kann. Die Teilnehmenden der Studie wurden mit einem Antidepressivum, mit Shiatsu oder einer Kombination von beiden behandelt. Shiatsu reduzierte den Bedarf an Schmerzmitteln stärker als das Antidepressivum und löste im Gegensatz zu diesem keine Nebenwirkungen aus.

Finden Sie professionelle Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Nähe auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Shiatsu-Therapie und ihren Anwendungsgebieten. www.shiatsuverband.ch

Neu in Regensdorf
Schulstrasse 169, 8105 Regensdorf

PODOLOGIE PRAXIS
michèle kappel
MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE

Medizinische Fussbehandlung | Behandlung von eingewachsenen Nägeln | Entfernung von Hornhaut und Hühneraugen | Spangentechnik bei eingewachsenen Nägeln

Reservieren Sie sich jetzt schon Ihren Termin online:
www.mk-podologie.ch

Schulstrasse 169 | 8105 Regensdorf | 079 507 08 09 | info@mk-podologie.ch

YOGA STOPS TRAFFICK
Drop-in Yoga-Sessions & Indische Currys

Am 11. Februar '23
zw. 13:00-17:00
in Landbühl
Turnhalle, Wil ZH

Die Yoga-Sessions und Currys werden gegen eine Spende von mindestens 20 Franken angeboten. Alle gesammelten Spenden gehen an Yoga Stops Traffick.

UNTERSTÜTZUNG VON ÜBERLEBENDEN DES MENSCHENHANDELS IN SÜD INDIEN

Hier anmelden → Hier über Yoga Stops Traffick lesen →
Oder: 076 511 53 31 (WhatsApp oder Message) – Bitte Anzahl der Personen angeben.

Shiatsu Bewegung

Bringen Sie Ihre **Lebensenergie** ins fließen!

Ich helfe Ihnen sehr gerne dabei.

Shiatsu · Yoga · Auratherapie · Meditation
Désirée Müller | Oberdorfstrasse 2b | 8153 Rümlang | T 079 759 35 43
info@bewegung-shiatsu.ch | www.bewegung-shiatsu.ch

BÜLACHER EISLAUFCLUB
Eislaufkurse 2023

SCHNUPPERKURSE SPORTFERIEN
13. bis 17. Februar 2023 - 9:30 bis 10:15 Uhr **CHF 100.-**
20. bis 24. Februar 2023 - 9:30 bis 10:15 Uhr **CHF 100.-**
13. bis 24. Februar 2023 - 9:30 bis 10:15 Uhr **CHF 180.-**

ANMELDUNG
Anmeldung erfolgt ausschliesslich per Mail an event@buelacher-eislaufclub.ch
Kursgebühren müssen am ersten Kurstag bar oder per Twint bezahlt werden.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!
www.buelacher-eislaufclub.ch

Zürcher Kantonalbank

HAIR-1 Coiffina
WE CARE FOR HAIR we talk beauty
coiffina.ch

5
GLÜCKSMÈCHES
geschenkt zu Ihrer Colorationsbehandlung

Gültig bis Ende Februar 2023. Keine Barauszahlung. Andere Preisvorteile entfallen.

SHIATSU
karin feusi

Krankenkassen-
anerkannt

Bringe deinen Körper ins Gleichgewicht
Blockaden lösen, Kräfte mobilisieren und Regeneration fördern

Kasernenstrasse 15
8180 Bülach
079 522 04 94
shiatsu-feusi.ch

