

## SHIATSU BEI SCHLEUDERTRAUMA

Der Begriff Schleudertrauma beschreibt ein Geschehen, bei dem die Halswirbelsäule massiv gestaucht bzw. überdehnt oder verdreht wird. Oft tritt ein Schleudertrauma aufgrund von Unfällen im Strassenverkehr auf. Nicht selten kommt es nach einem zunächst harmlos scheinenden Unfall zu einem verspäteten Einsetzen vielfältiger Symptome. Häufigste Beschwerden bei einem Schleudertrauma sind Nackensteife und -schmerzen, Rückenbeschwerden, Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Doppelbilder oder verschwommenes Sehen. Oftmals bleiben die Beschwerden längerfristig bestehen. Zudem existiert eine Vielzahl von weniger bekannten Folgen, wie erhöhte innere Anspannung, Intoleranz, Besorgnis, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Angst und Alpträume, Benommenheit, Verwirrung, Vergesslichkeit, Ohrgeräusche. Da die Beschwerden weder objektiv messbar noch durch bildgebende Verfahren nachweisbar sind, werden sie von ÄrztInnen, Krankenkassen und vom persönlichen Umfeld häufig bagatellisiert und nicht ernst genommen.

### Wie wirkt Shiatsu bei Schleudertrauma?

Durch die massive Einwirkung eines Aufpralls oder Schlags werden haltgebende körperliche und energetische Strukturen und Verbindungen gestaucht, blockiert, geschwächt und unterbrochen. Der Organismus findet nicht mehr zu seinem normalen Gleichgewicht zurück und reagiert auf die massive Irritation. Gerade bei Schleudertraumata mit spät erkannten Folgebeschwerden und chronischen Problemen ist Shiatsu eine gute Wahl. Shiatsu regt den Energiefluss im Körper an, und trägt

dazu bei, dass gestaute Energie wieder freigesetzt wird. Unterstützender Druck sowie sanfte Dehnungen helfen dem Organismus, die fehlenden energetischen Verbindungen wieder aufzubauen und zur Selbstregulierung zurückzufinden. Der betroffenen Muskulatur und dem Gewebe wird Raum gegeben, Entspannung und Bewegungsfreiheit werden ermöglicht. Durch Shiatsu werden Spannungen oder Blockaden gelöst, energetisch schwache und bedürftige Stellen werden gestärkt. Schmerzen können gelindert und der Genesungsprozess beschleunigt werden.

Ein Schleudertrauma kann auch seelische Folgen haben. Es kann den Lebensplan, die Ideen und die Kraft einer Person drastisch verändern. Arbeitsverlust, der Verlust sozialer Kontakte, das Gefühl, von Institutionen als SimulantIn abgestempelt und mit den Folgekosten alleingelassen zu werden, baut neue Spannungen in Körper und Psyche auf. In den Shiatsu-Behandlungen wird mittels des begleitenden Gesprächs die Fähigkeit, mit der belastenden und schwierigen Situation umzugehen, gestärkt.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Carina (25) erleidet einen Autounfall mit seitlichem und frontalem Aufprall. Kopfschmerzen, diffuses Unwohlsein und Nackenprobleme zeigen sich unmittelbar nach dem Ereignis. Sie selbst misst den Beschwerden zunächst wenig Bedeutung bei. Ihre Ärztin attestiert jedoch die medizinische Notwendigkeit einer sofortigen Behandlung. Shiatsu hilft ab der ersten Behandlung, erstarrtes Gewebe zu lösen, den natürlichen Energiefluss, welcher durch den Unfallschock blockiert wurde, anzuregen und die Selbstregulationskräfte des Körpers zu aktivieren. Die Kopfschmerzen verschwinden bald nach den ersten Sitzungen. Die Erwerbsausfallzeit wird verkürzt. Carina befürchtet, dass der Einstieg in den

Arbeitsalltag zu stressbeladen sein wird. Schulter- und Nackenspannung zeigen sich tatsächlich wegen der Belastung in Alltag und Beruf immer wieder. Die Shiatsu-Behandlungen führen jeweils zu Entspannung und Schmerzlinderung. Eine nachhaltige Veränderung bedingt jedoch eine bessere Körperwahrnehmung und die selbstverantwortliche Unterstützung der Heilung durch die Klientin selbst. Deshalb werden von der Shiatsu- Therapeutin zusätzlich leichte Körper- und einfache Atemübungen empfohlen. So findet Carina zu einem tieferen Körpervertrauen und mehr Sicherheit in ihrem Alltag.

#### **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](http://www.shiatsuverband.ch)

