

## WIE KANN SHIATSU BEI EINER KREBSERKRANKUNG UNTERSTÜTZEN?

**Krebszellen können im ganzen Körper entstehen. Wenn das Abwehrsystem sie nicht in Schach hält, können sie sich unkontrolliert vermehren, und es entsteht ein Tumor. Heute sind etwa 100 verschiedene Krebserkrankungen bekannt. Die häufigsten Krebsarten sind Brust-, Prostata-, Darm-, Lungen-, Harnblasen- und Hautkrebs. Begünstigt wird die Entstehung von Krebs durch Umweltfaktoren wie Gifte und Strahlenbelastung, biologische Faktoren wie Virusinfektionen und Immunschwäche, aber auch durch Rauchen und ungesunde Ernährung.**

Eine Krebsdiagnose ist für Betroffene neben der grossen physischen Belastung, die sie mit sich bringt, auch eine enorme emotionale Herausforderung. Betroffene sind mit Ängsten, Schmerzen, Verzweiflung, Wut und Hoffnungslosigkeit konfrontiert. Oder sie werden von einem ungekannten Lebenswillen erfasst, dem starken Verlangen, die Krankheit zu besiegen. So oder so ist die emotionale Belastung hoch. In dieser Situation muss ein stimmiger Umgang mit Behandlungsmöglichkeiten, verschiedensten Ratschlägen und der eigenen Auseinandersetzung mit der Krankheit gefunden werden. Auch das enge Umfeld krebserkrankter Menschen ist stark betroffen und mit der Situation oft überfordert.

### Wie kann Shiatsu bei Krebs unterstützen?

Shiatsu versteht sich als Ergänzung zur medizinischen Behandlung. Im Fokus der Shiatsu-Therapie stehen das Stärken und Mobilisieren der Ressourcen und der gesunden Anteile des Menschen. Shiatsu stabilisiert und regeneriert die Kräfte und kann so auch einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und die Selbstheilung ausüben. Eine Studie konnte aufzeigen, dass Shiatsu-Behandlungen

unmittelbar nach der Chemotherapie eine erhebliche Linderung der Nebenwirkungen wie Übelkeit, Müdigkeit und Schleimhautreizungen im Mund bewirken und die Erholung beschleunigen können<sup>1</sup>.

Shiatsu fördert die Entspannung und hilft so auch bei Schlafstörungen, welche die Krebstherapie begleiten können. Ausserdem unterstützt Shiatsu die Selbstwahrnehmung und fördert den Zugang zum eigenen Körper. Der Körper wird wieder als Partner und weniger als Feind wahrgenommen. Betroffene können der Krankheit und den damit verbundenen körperlichen Veränderungen besser begegnen. Der gestärkte und fürsorgliche Zugang zu sich selbst unterstützt sie dabei, auch mit der Gesamtsituation besser umgehen zu können. Betroffene können den Herausforderungen gelassener begegnen und sich bewusster die nötige Unterstützung holen. Die therapeutische Begleitung vermittelt Halt und Orientierung in einer Zeit extremer Verunsicherung. Shiatsu unterstützt zum Zeitpunkt der Diagnosestellung, während der medizinischen Behandlung, in Behandlungspausen und bei der Nachsorge.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Anna (45) ist Mutter von vier Kindern. Sie kommt nach ihrer Brustkrebs-Operation, bei der auch mehrere Lymphknoten entfernt werden mussten, in die Shiatsu-Therapie. Anna wünscht sich Unterstützung und Kräftigung während der Zeit der Chemotherapie. Infolge der Lymphknotenoperation leidet sie an Kälte- und Taubheitsgefühlen in einem Arm. Nebenwirkungen der Chemotherapie sind Magenempfindlichkeit, Schlafstörungen, Verspannungen in Schultern und Wirbelsäule sowie Kopfschmerzen. Die Einstichstelle der Kanüle bleibt schmerzhaft. Die folgenden Zyklen der Chemotherapie werden durch Shiatsu begleitet. Anna geht es nach der Chemo besser als erwartet, sie spürt nur leichte Nebenwirkungen wie Übelkeit und

Magenreizung. Sie kann sich in den Shiatsu-Behandlungen gut entspannen und Kraft tanken, wodurch ihre Verspannungen und Kopfschmerzen gemildert werden. Shiatsu stabilisiert den Energiefluss, was eine positive Wirkung auf ihre Befindlichkeitsschwankungen und ihre Energie hat. Sogar der Schlafrythmus pendelt sich wieder ein. So steht ihr wieder mehr Kraft für den Alltag zur Verfügung. Die Shiatsu-Therapeutin zeigt ihr auch Atem- und Körperübungen. Anna lernt, sich selbst Sorge zu tragen, achtet auf Ruhezeiten und regelmässige Entspannung, sie hält sich warm und isst gesund. Trotz der Chemotherapie erlebt sie Momente der Gelassenheit und Freude in ihrem Alltag und ist zuversichtlich, den Genesungsprozess weiter gestalten zu können.

**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)

1 Dominique Chevalier: [Shiatsu als Begleitung von PatientInnen während einer Chemotherapie, 2007](#)

