

## SHIATSU FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Die Wechseljahre der Frau sind keine abrupt einsetzende Veränderung, sondern ein sehr langsamer Prozess. Diese Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen kann verunsichern, Ängste auslösen und braucht Geduld. Die klassischen körperlichen Beschwerden sind Zyklusunregelmäßigkeiten, Blutungsveränderungen und Hitzewallungen. Auch Schlafprobleme, Nervosität, Reizbarkeit, nächtliches Schwitzen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Veränderungen der Haut und Schleimhäute können auftreten. Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Auch die Ausprägung der Beschwerden ist von Frau zu Frau unterschiedlich und abhängig von der jeweiligen Lebenssituation. Frauen mit einem guten Gesundheitszustand haben gute Chancen, den Wechsel einfacher zu durchleben. Und genau hier setzt Shiatsu an.

### Wie wirkt Shiatsu bei Beschwerden in den Wechseljahren?

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern vielmehr ein Prozess der Natur. Schwankungen im Verhältnis der weiblichen Geschlechtshormone können in dieser Umbruchphase aber für physische und psychische Ungleichgewichte sorgen.

Shiatsu hilft, die hormonellen Veränderungen und psychischen Schwankungen auszugleichen und zu integrieren. Die Behandlung unterstützt die Regulation des Hormonsystems. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen und Symptome wie z. B. Nervosität, Schlafstörungen, Krämpfe oder Herz-Kreislauf-Probleme werden gelindert.

Die körperbezogene Behandlung und das begleitende Gespräch tragen dazu bei, Ängste abzubauen, in Stresssituationen zu entspannen und gelöster mit den Beschwerden umzugehen.

Shiatsu verhilft Frauen zu einem ganzheitlichen Umgang mit dieser natürlichen Lebensphase und zu einer Akzeptanz ihres Körpers. Mit Tipps für eine gesundheitsstärkende und eigenverantwortliche Lebensweise (z.B. Körper- und Meridian-Dehnungsübungen) werden die Behandlungen sinnvoll ergänzt und die Gesundheitskompetenz wird gefestigt.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Anna (52) ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern. Sie hat bewusst Shiatsu zur Linderung ihrer Wechseljahrsbeschwerden gewählt, weil sie die Komplementärtherapie einer schulmedizinischen Hormontherapie vorzieht. Der Eintritt in die Wechseljahre ist für sie mit Stimmungsschwankungen, Blasenschwäche, Schlafproblemen, starkem nächtlichen Schwitzen und wieder Kopfschmerzen verbunden.

Gleichzeitig steht Anna emotional unter Druck. Die Kinder verlassen ihr Heim, sie muss sich mit einer neuen Familiensituation und ihrer Rolle darin auseinandersetzen. Soll sie noch einmal einen Neuanfang wagen, mehr in die Erwerbsarbeit einsteigen? Oder sich mehr dem kreativen Hobby widmen? Diese Zeit des körperlichen und seelischen Umbruchs und der Neuorientierung weckt Ängste. Sind die Wechseljahrsbeschwerden auch eine Aufforderung des Körpers, sich mehr um die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu kümmern? Die Therapeutin bringt die Symptome in einen Zusammenhang mit Annas Energiesystem und erkundet in der Befundaufnahme, welche Meridiane Aufmerksamkeit benötigen.

Mit der Behandlung können sowohl die Symptome gelindert als auch die Ursache behandelt werden. Schon nach wenigen Behandlungen reduziert sich bei Anna das nächtliche Schwitzen, wodurch sich auch ihr

Schlaf verbessert und die Stimmungsschwankungen abnehmen. Durch die Ermutigung in den Gesprächen und eine bewusster Ernährung entwickelt sich ihre Selbstwahrnehmung auf körperlicher und emotionaler Ebene positiv und ihre Gesundheit stabilisiert sich.

**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)

