



Marlies Florian, Shiatsu-Praktikerin sowie Beraterin in der betrieblichen Gesundheitsförderung aus Köln

Shiatsu ist Berührungs-Körperarbeit, die der fernöstlichen (Japan) Philosophie entstammt. Trotz der Bekanntheit von Shiatsu seit Anfang der 70er Jahre in Europa ist erst seit einigen Jahren eine steigende Nachfrage zu ganzheitlichen Angeboten der Gesundheitsförderung mit Shiatsu zu beobachten. Shiatsu ist ein eigenständiger Gesundheitsberuf und hat sich mittlerweile zu einem effizienten System zur selbstverantwortlichen Gesundheitsförderung weiterentwickelt.

Gesundheitsförderung und -bildung, wie sie mit Shiatsu praktiziert wird, ist im Vergleich zu präventiven

Maßnahmen anders ausgerichtet. Prävention ist geprägt von dem Ziel, Krankheit zu vermeiden bzw. zu verhüten. Ausgangspunkt sind Theorien darüber, welche Faktoren Krankheit hervorrufen und wie man diese bekämpfen kann. Bei der Gesundheitsförderung steht die Frage im Vordergrund, welche Faktoren Gesundheit im Sinne des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens herstellen können. Diese gilt es, zu verstärken und zu unterstützen. Als personale Bewältigungs- bzw. Gesundheitsressourcen gelten: Zuversicht und Optimismus, unerschütterliches (Selbst-)Vertrauen sowie eine gefühlsmäßige Überzeugung, Selbstwertgefühl, stabiles Wertesystem, emotionale Stabilität, aktives Bewältigungsverhalten, unbekümmerte ruhige Selbsteinschätzung, eine innere Gewissheit (die von Beweisen unabhängig ist) usw.



Rotationen sind körperliche „Manipulationen“, um die Beweglichkeit zu erhöhen. Sie regen den Empfänger dazu an, Spannungen in den kleinen Gelenk umgebenden Muskeln loszulassen.



Dehnungen zielen darauf ab, Verspannungen im Körpergerüst des Empfängers zu lösen (sie dienen weiterhin dazu, einen Meridian an die Körperoberfläche zu bringen, um ihn besser behandeln zu können).

mit körperlichen Einschränkungen ist diese Position oft die bessere Wahl.

## Gesundheitsförderung mit Shiatsu

ein Beitrag von Marlies Florian Shiatsu-Praktikerin sowie Beraterin in der betrieblichen Gesundheitsförderung aus Köln

Während einer Behandlung liegt der Klient auf einer Matte (Futon) am Boden. Je nach Situation ist das Behandeln auch im Sitzen möglich (in beiden Fällen tragen die Klienten bequeme und lockere Kleidung) und stellt damit eine Alternative zum Shiatsu im Liegen dar. Vor allem bei Nacken- und Rückenproblemen, in der Schwangerschaft, bei älteren Menschen und bei Menschen

Behandlungsverlauf



*Der klassische Dünndarm-Meridian verläuft im Zick-zack über das Schulterblatt und ist besonders wichtig für die Behandlung bei Schulterschmerzen und Nackensteife.*

Aufgrund verschiedener energetischer Befund-Erhebungen nimmt der Shiatsu-Praktiker Energiezustände am/im Klienten wahr. Diese können sich (energetisch gesehen) als Leere und Fülle äußern. Leere und Fülle sind ein Ausdruck davon, wie viel Lebensenergie im menschlichen Körper vorhanden ist und wie sie verteilt ist. Die nachfolgende Behandlung

bezieht sich auf das Meridiansystem<sup>1</sup> (12 klassische Meridianverläufe) des Klienten. Das heißt: in Relation zur Befundung wird während einer Behandlungsdauer in 2 bis 3 Meridianen durch sanfte Drucktechnik – die mit Handflächen, Daumen, Ellbogen, Knien und Füßen ausgeführt wird – Leere ange-regt und Fülle beruhigt. Der Energiehaushalt wird dadurch harmonisiert. Spannungen und Blockaden werden auf verschiedenen Ebenen gelöst. Ener-getisch bedürftige Bereiche werden gestärkt.

In der Regel dauert eine Shiatsu-Behandlung 45 bis 60 Minuten. Wenn es darum geht, Prozesse zu unterstützen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken, ist ein regelmäßiger Behandlungsrhythmus über einen längeren Zeitraum sinnvoll. Ein den Prozess begleitendes Gespräch kann vor allem zu Beginn und zum Abschluss einer Behandlung stattfinden. Daraus können sich Hinweise und Empfehlungen zu allgemeiner Lebensführung ergeben, wie etwa Ernährung, Körper-übungen oder Lebensgestaltung.



*Der Blasen-Meridian beherrscht die Wirbelsäule und die physische Struktur des Rückens. Verspannte Rückenmuskulatur, Kreuzschmerzen und Ischialgie sind typische Beschwerden bei einem Ungleichgewicht der Blasen-Energie. Auf Grund der Nähe zum Uterus (Gebärmutter) kann sich ein Blasen-Befund auch auf gynäkologische Beschwerden beziehen, z. B. eine starke, schwache, unregelmäßige oder schmerzhafte Menstruation. Bei Männern steht ein Ungleichgewicht der Blasenenergie in Verbindung mit Impotenz oder Prostatabeschwerden.*

Shiatsu bei  
Rückenbeschwerden

Rückenschmerzen sind ein häufig genannter „Grund des Kommens“ im Shiatsu. Der Fokus liegt darauf, zu fragen, wo sich der Rücken und der Körper stark anfühlt, wo es nicht wehtut, um die Aufmerksamkeit der Klienten auf die ressourcierenden Körperteile zu lenken.

Weiterer Fokus ist, die Energieverteilung zu „sehen“, das heißt, wo wird die Energie (fest-)gehalten. Energetisch betrach-

<sup>1</sup> Meridiane = nicht meßbare Leitbahnen, in denen sich die Lebensenergie ausdrückt. Die Meridiane/das Meridiansystem ist ein Konzept, um im Shiatsu einen Zugang zum Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele zu finden.

tet lässt sich sagen, dass Rückenverspannungen darauf hindeuten, dass es Themen gibt, die unter der Oberfläche verborgen sind, vom Bewusstsein verdrängt werden, nicht angeschaut werden bzw. nicht angeschaut werden wollen. Verspannungen sind dauerhafte Kontraktionen, die auf ein gleichzeitig emotionales Zurückziehen und ein körperliches Zusammenziehen und Einkapseln zurückzuführen sind. Ein verspannter Rücken verweist auf Kontrollmuster. Es wird übermäßig viel Energie gebunden („Ich muss alles im Griff haben“).

Um mit Shiatsu bei Rückenproblemen – und natürlich auch bei anderen körperlichen und/oder geistig/emotionalen Beschwerden – zu behandeln, ist das „aktive Zuhören“ bedeutend. Es gilt „hinter“ die Worte zu hören. Wenn mir ein Klient erzählt, dass er voller Ärger über seinen Vorgesetzten sei, so höre ich heraus: Ärger: Gallenblasen-Energie (Gallenblasen-Meridian verläuft ebenfalls durch Nacken, Schulter und Becken/Hüfte); Vorgesetzter: Thema Abhängigkeit, möglicherweise Angst davor, die Wut oder die eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und klare Grenzen zu ziehen (d. h. Nieren- und Dickdarm-Energie). Nerven- und Energiesystem müssen Schritt für Schritt lernen, dass es Alternativen gibt, die der heutigen Lebenssituation und dem heutigen Bedürfnis der Klienten besser entsprechen.

Deshalb ist es wichtig, dass diese Wandlung in einem vertrauensvollen Prozess erfolgen kann und dass Veränderungen der Lebensgewohnheiten vorgenommen werden. Die Klienten können ihre Kontrollmuster nur soweit aufgeben, wie ein anderes, neues Muster als vollwertiger Ersatz zur Verfügung steht. Neue Themen werden aufgrund der Gesprächssituation deutlich und kommen dem Behandler während der Meridianarbeit energetisch entgegen. Beispiel: Der Rücken ist das Territorium des Wasserelements (zugehörig Niere und Blase) und damit der Urangst. Es geht darum, das Thema Angst (gesunde Angst) zu behalten aber mit den Stichwörtern, wie Urvertrauen, Mut, Wille, Kraft und Antrieb, zu verbinden. Somit trägt die Shiatsu-Behandlung wesentlich dazu bei, dass Klienten mehr Klarheit über ihre Situation erhalten. Feedbacks, wie z. B. „Ich rege mich weniger über die Arbeitskollegin auf.“, können darauf hinweisen.

Der Erfolg beim Shiatsu resultiert daraus, dass die Körperwahrnehmung der Klienten sensibilisiert wird. Shiatsu nimmt deshalb unter den komplementären Therapieformen einen einzigartigen Platz ein.



*Ca. 15minütige Behandlungen an einem transportablen Stuhl geben Klienten in der offenen Praxis/Klinik die Möglichkeit, Shiatsu als Alternative zur liegenden Position zu wählen (für Schwangere, für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sowie für Menschen, die nicht lange liegen können). Weiter bietet der Stuhl die Möglichkeit, Shiatsu einem breiten Publikum zu verschiedenen Anlässen (Gesundheitstagen, Straßenfesten, Messen, im Büro, auf Flughäfen, Pflegeeinrichtungen, Konferenzen usw.) zum Kennenlernen vorzustellen.*

Weitere  
Informationen:  
Praxis für energetische  
Körperarbeit  
Marlies Florian  
Shiatsu-Praktikerin  
Bayenthalgürtel 53  
50968 Köln  
Tel. 0221/3400357  
Mobil: 0157/71419154  
info@oase-der-ruhe.de  
www.oase-der-ruhe.de

Eine in Auftrag gegebene Studie<sup>2</sup> hat gezeigt: „Deutlich zeigen sich während der Zeit der Shiatsu-Behandlungen eine Abnahme der Arzt- und Krankenhausbesuche und eine Reduktion von konventioneller Medizin. Das bedeutet ein großes Potential, Kosten am Gesundheitsmarkt durch Shiatsu einzusparen. Weitere Einsparungen können auch noch in Folge aus den Lebensstiländerungen (mit Körperübungen, mehr Ruhepausen und Entspannung sowie Umstellungen bei der Ernährung) erwartet werden“.

Unter [www.agr-ev.de/newsletter/anlagen](http://www.agr-ev.de/newsletter/anlagen) finden Sie weitere Informationen über positive Auswirkungen nach Shiatsu-Behandlungen.

### Osteoporose – Knochenabbau frühzeitig stoppen

ein Beitrag von  
Dr. med.  
Alexander Sigel  
Orthopäde aus  
München-Taufkirchen



Dr. med. A. Sigel, München

Osteoporose zählt zu den weitverbreiteten Volkskrankheiten. Rund jede dritte Frau und jeder fünfte Mann in Europa ist von verfrühtem Knochenschwund betroffen. Dabei sorgt eine Abnahme von 10 bis 15 % der Knochendichte für eine Verdopplung des Knochenbruchrisikos. „Häufig fällt die Diagnose ‚Osteoporose‘ leider erst, wenn sich bereits Frakturen zeigen“, weiß Dr. Alexander Sigel, Facharzt für Orthopädie und Sportorthopädie in der Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen in München. Trotz zunehmender Aufklärungsbemühungen gehen Experten derzeit noch davon aus, dass etwa 40 % aller Frauen mindestens einmal in ihrem Leben eine osteoporotisch bedingte Fraktur erleiden. Zu den besonders gefährdeten Regionen zählen Oberschenkelhals, Wirbelkörper, Kreuz- und Sitzbein sowie Rippen und der schulternahe Oberarm.

Dabei lässt sich die Erkrankung mithilfe einer Knochendichtemessung bereits im Anfangsstadium gut diagnostizieren. Die beiden am weitesten verbreiteten Methoden sind die DXA – dual energy X-Ray absorptiometry – und die qCT – quantitative Computertomografie. Der Arzt untersucht meist zwei ausgewählte Skelettabschnitte, wie Lendenwirbelsäule und Schenkelhals. „Osteoporose liegt vor, wenn die Knochenmasse um mehr als die 2,5-fache Standardabweichung unterhalb jener von gesunden erwachsenen Frauen vor den Wechseljahren liegt“, erklärt Dr. Sigel. „Bei einer Standardabweichung von unter 1 bis 2,5 wird von Osteopenie gesprochen, welche sozusagen eine Grauzone darstellt.“ Abzugrenzen davon ist die physiologische Osteopenie des älteren Menschen. Neben DXA und qCT kommen unterstützend nach wie vor auch konventionelles Röntgen, Szintigrafie, Kernspintomografie und Ultraschall zum Einsatz. Zusätzlich befindet sich ein Laser in der Erprobungsphase, der beispielsweise Messungen an der Ferse ermöglicht. Für die breite Anwendung spielen diese Untersuchungen jedoch kaum eine Rolle.

<sup>2</sup> ESF-Studie European Shiatsu Federation, The Effects and Experience of Shiatsu, A Cross-European Study, durchgeführt von Andrew F. Long (School of Healthcare, University of Leeds)