

Immunsystem

GESUND DURCH HERBST
UND WINTER MIT SHIATSU



*Eine Erkältung kommt drei Tage,
bleibt drei Tage, geht drei Tage.*

Volksmund

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Daniela Germ, Sigrid Öhler, Julia Riepl*

Betreut von: *DSA Klaus Giritzhofer*

Konzept und Gestaltung Broschüre: *Mike Mandl*

Copyright: 2019, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

WARUM WERDEN WIR NICHT SCHWANGER?

Schnupfennase, Reizhusten und ein Kratzen im Hals – wer kennt das nicht, mit dem Beginn der kalten Jahreszeit? Jedes Jahr dasselbe Spiel: Mit dem ersten kühlen Lüftchen erhöht sich die Infektanfälligkeit.

In der folgenden Broschüre wollen wir Sie in der Vorbeugung von Erkältungskrankheiten unterstützen und Ihnen aufzeigen welche prophylaktischen Maßnahmen ergriffen werden können. Zudem soll Ihnen ein kleiner Überblick, wie Sie schnellstmöglich eine beginnende Erkältung in den Griff bekommen, gewährt werden.

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Natur wandelt sich, die Luft wird kühler. Mit den herbstlichen Temperaturen ändern sich auch die Bedürfnisse unseres Körpers, das Immunsystem braucht jetzt besondere Unterstützung. Wie in der Natur beginnt nun auch der Rückzug der Energie in das Körperinnere. Am Beispiel einer Pflanze kann dies gut verdeutlicht werden: Sie lässt die Blätter hängen und schließlich fallen, ihre Energie schickt sie in das Innere der Wurzeln.

Ähnlich gestaltet sich dieser Prozess auch bei uns Menschen mit dem Beginn des Herbstes.

Der Mensch bringt es in seinem Leben auf etwa 200-300 Erkältungskrankheiten. Das entspricht ungefähr vier ganzen Lebensjahren, in denen wir uns mit Schnupfen, Husten und Heiserkeit herumplagen.

Laut TCM werden innere und äußere Auslöser für Erkrankungen, so genannte pathogene Einflüsse, unterschieden. Beispiele für äußere Faktoren sind Feuchtigkeit (Nebel, Schnee, Regen), Wind und kalte Temperaturen vor allem im Winter. Diese finden ihren Weg in den Körper und kriechen oft bis in die Knochen. Es kommt zu einem Kältegefühl im unteren Bereich unseres Körpers, das bedeutet kalte Füße und Beine, ein kalter Po und unterer Rücken, dadurch zur Immunitätschwäche. Unser Energielevel dezimiert sich spürbar und Erkältungen häufen sich.

Beispiele für die drei äußeren Faktoren:

- Kälte: wir frieren und frösteln
- Feuchtigkeit: die Nase rinnt und wir schwitzen leichter
- Wind: wechselhafte Symptomatik wie Glieder- und Kopfschmerzen

Zusätzlich zu den pathogenen Einflüssen macht uns der Lichtmangel, die überheizten Räume und die damit zusammenhängende trockene Luft zu schaffen. Als Konsequenz sind wir gestresst und unser Körper ist müde, unser Immunsystem ist geschwächt und die Viren haben ein leichtes Spiel.

Ein gesundes Immunsystem ist ein Familienbetrieb, in dem jede seine speziellen Aufgaben übernimmt.

Es arbeitet eng mit dem Abwehrsystem, dem Hormonsystem und dem Nervensystem zusammen. Somit ist es auch beeinflussbar durch Gefühle, Gedanken und Stress. Ist nicht viel los, legen sich die Immunzellen auch ganz gern auf die faule Haut. Rückt jedoch ein Krankheitserreger an, weiß jeder im Betrieb was zu tun ist, um das System zu schützen.

Über den Sommer hinweg hat sich das Qi (Lebensenergie) auf der Körperoberfläche bewegt. Mit dem Sinken der Temperaturen beginnt ein erster Rückzug des Qi in das Körperinnere. Qi = ist gleichzusetzen mit Energie und sollte im Körper ungehindert fließen können.

Wenn das System nicht im Gleichgewicht ist (Yin & Yang oder auch kalt und warm) kann es zu Störungen kommen. Bei einer Verköhlung - wie es das Wort schon gut ausdrückt - kommt es zu einem Übergewicht von Kälte und Feuchtigkeit, die in den Körper eindringen und so den Fluss des Qi stören und somit eine Erkältungssymptomatik verursachen.

Insgesamt werden in der TCM sechs Körperschichten differenziert, je tiefer ein krankmachender Faktor in uns eindringt, umso schwieriger wird dessen Behandlung. Deshalb ist ein rasches Entgegensteuern essentiell. In einem frühen Stadium gelingt die Ausheilung des Infekts noch leicht. Über das „Öffnen“ von Körperoberflächen mit Hilfe von chinesischen Kräutern, wärmenden Hausmitteln und bestimmten Akupunkturpunkten werden die Poren geöffnet und die Störung nach außen geleitet.

HARA-SHIATSU

Wenn es um eine Stärkung des Immunsystems geht, stehen folgende Organe im Vordergrund: Lunge, Milz und Nieren.

Die Lunge ist für die Aufnahme von Qi aus der Luft verantwortlich und herrscht über die Atemwege und die Haut. Somit schafft sie eine Schutzschicht des Körpers und bildet unser Abwehr-Qi. Das Abwehr-Qi schützt uns vor Krankheitserregern und extremen Wetterbedingungen, wie Kälte, Schnee und Wind. Die Lunge regiert auch über das Öffnen und Schließen der Poren, somit ist die Lunge auch für den Schweiß verantwortlich. Wenn das Schwitzen außer Kontrolle gerät, können ebenfalls Krankheitserreger schneller in unseren Körper eindringen.

Die Nase ist der Öffner der Lunge, physiologisch betrachtet wird die Lunge zur Befeuchtung des Nasenschleims gebraucht. Funktioniert die Lunge nicht einwandfrei, ist auch die Nase betroffen. Wind und Kälte führt zu weißem, Wind und Hitze zu gelblichen Verfärbungen des Nasensekrets. Auch der Kehlkopf, welcher für die Stimmbildung zuständig ist, benötigt Atemluft. Durch das Fließen des Lungen-Qi durch Kehlkopf und Stimmbänder ist der Rachen gesund und die Stimme kräftig.

Zusätzlich leitet die Lunge das Qi abwärts zu den Nieren weiter. Die Nieren können durch das von der Lunge nach unten geleitete Qi Wärme produzieren.

Die Nieren sorgen für unseren Temperaturhaushalt, für genügend Wärme im Körper, daher ist es ratsam auf die Nieren zu achten und sie warm zu halten.

Energie gewinnen die Nieren unter anderem, wie auch die Milz, aus der Nahrung. Da die Milz hauptsächlich Qi aus unserer Nahrung gewinnt, ist gerade eine gute Ernährung so wichtig. In der TCM werden die Milz sowie die Nieren als entscheidend für das Gewährleisten eines gut funktionierenden Immunsystems angesehen.

Zur Unterstützung der oben genannten Organe können folgende Praktiken und Tipps umgesetzt werden...



VORBEUGEN: DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

SCHLAF

An erster Stelle steht ein erholsamer und ausreichender Schlaf, da unser Körper dabei besonders viele immunaktive Stoffe ausschüttet. Achten Sie darauf vor Mitternacht ins Bett zu gehen und mindestens sieben Stunden zu schlafen.

ERNÄHRUNG

Der Darm und seine gesunde Darmflora haben einen enormen Einfluss auf ein funktionierendes Immunsystem. Deshalb ist es unumgänglich die Ernährung in den Fokus zu stellen. Gerade im Winter benötigen wir aufbauende, wärmende und stärkende Nahrung. Die Ernährungsumstellung sollte idealerweise bereits im Frühherbst vorgenommen werden.

Der Tag sollte am besten mit einem warmen Frühstück starten.

Durch langes Kochen oder langes Schmoren im Ofen wird die Wärmeenergie in die Nahrung übertragen. Suppen, Eintöpfe und Aufläufe spenden uns Kraft und Energie. Um die Lunge zu befeuchten eignen sich diverse Kompotte aus Birnen und Äpfeln.

Allgemein gilt es Produkte mit weißem Zucker und Weißmehl zu vermeiden. In der TCM ist der Zucker ein Qi-Räuber, der im Übermaß die Nieren schwächt.

Laut TCM sind Südfrüchte und frisches Sommergemüse (Tomaten, Gurken, Paprika, Salat) als thermisch kalt anzusehen und kühlen somit unseren Körper aus. Die thermisch kalten Lebensmittel überfordern unseren Körper, schlussendlich muss er noch mehr Wärme als sonst produzieren um „Kaltes“ zu verdauen.

Der saure Geschmack würde eine Erkältung, die bereits im Anmarsch ist, noch tiefer in unser System bringen.

Sauer zieht zusammen!

Zudem gelten Milchprodukte als verschleimend und schaden uns bei Erkältungen, bei denen man meist mit diversen Verschleimungen, Schleim in der Brust und Schleim als Nasensekret kämpfen muss. Das Credo lautet deshalb: Warm statt Kalt. Scharf (in angemessenen Mengen) statt Sauer! Aber Achtung: Jedes Lebensmittel hat nach TCM eine bestimmte thermische Eigenschaft!

Folgende Lebensmittel sind besonders geeignet für die kalte Jahreszeit:

- *Wurzelgemüse, Äpfel, Birnen, Hülsenfrüchte, Maroni, Kürbis, Kartoffeln, Hafer, Hirse, Mohn, Kraut, Nüsse, Lamm, Wild, Rind, Samen und Sprossen*

Folgende Gewürze und Kräuter sind besonders geeignet für die kalte Jahreszeit:

- *Zimt, Kardamom, Curry, Ingwer (getrocknet), Rosmarin, Thymian, Wacholder und Senfsamen*

Folgende Tees sind besonders geeignet für die kalte Jahreszeit:

- *Hagebutten-, Hibiskus- und Rooibostee beinhalten Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Weitere Tees: Ingwer (getrocknet), Thymian, Lindenblüten, Echinacea, Sternanis, Zimtrinde, Nelke, Kümmel, Fenchelsamen, Süßholz und Kapuzinerkresse*

Warmes und/oder abgekochtes Leitungswasser und Tees sollten unbedingt ausreichend getrunken werden (mind. 1,5-2 Liter pro Tag).

Warmes Frühstück

Ein Haferflocken-Porridge ist schnell und einfach zubereitet. Hafer ist wärmend und stärkt das Immunsystem. Am besten verwendet man Feinblatt-Haferflocken oder man mischt sie mit Hirse-, Dinkel oder Reisflocken.

Zubereitung: Flocken in einem Topf mit Wasser (oder Pflanzen-Drink: Hafer-, Dinkel, Kokosmilch) aufkochen lassen und ca. 10-15 Minuten lang quellen. Verfeinern kann man den Brei mit Kompott, Trockenfrüchten (Datteln, Marillen, Feigen), Nüssen, Kokosraspeln oder Mandelmus. Gewürze wie Zimt, Nelken, Vanille und Kardamom runden den Geschmack ab.

Weitere Rezeptanregungen für schmackhafte Gerichte finden Sie in der Kochbroschüre „5 Elemente. Kochschule. Das Wasserelement“ (www.hara-shiatsu.com)

HYGIENE

Die klassische Tröpfcheninfektion ist die häufigste Ursache für einen grip-palen Infekt. Um in Grippezeiten das Risiko einer Ansteckung gering zu halten, ist ein regelmäßiges und gründliches Händewaschen (mit Seife und warmen Wasser) notwendig. Wichtig ist, in die Ellenbeuge oder ein Taschentuch zu husten bzw. zu niesen. Ein Taschentuch sollte auch nur einmal verwendet und anschließend entsorgen werden.

BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft (mind. 20 Min/Tag) sind das Um und Auf für einen gesunden Körper und Geist. Der Kreislauf kommt in Schwung, das Immunsystem beginnt mit der Produktion von Abwehrstoffen und durch die angeregte Durchblutung werden diese somit im gesamten Organismus verteilt.

Die feuchte Luft tut unseren Lungen gut und stärkt das Immunsystem. Wenig schweißtreibende Sportarten wie Yoga, Qi Gong und Tai Chi sind hervorragend geeignet um den Körper zu stärken. Bei Yoga steht die Atmung im Vordergrund und bei Qi Gong und Tai Chi unterstützen die langsamen, achtsam ausgeführten Bewegungen den Fluss des Qi.



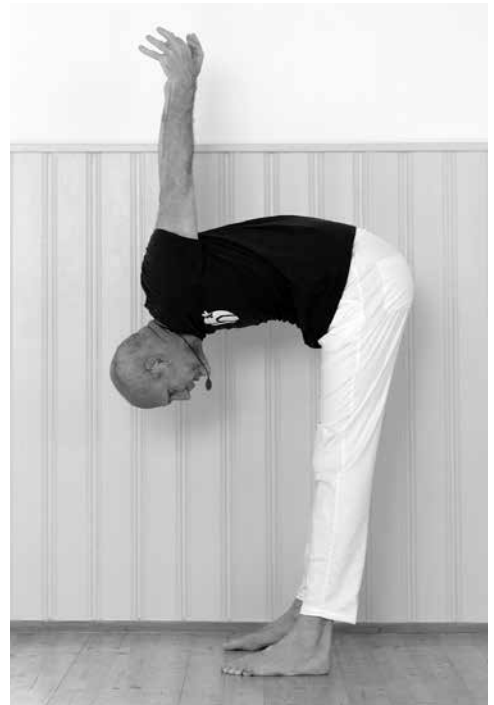
MERIDIAN ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Meridiane werden als Kanäle im Körper bezeichnet durch die unsere Lebensenergie fließt. Durch Dehnungen des Meridians öffnen sich die Leitbahnen und es verbessert sich dadurch der Energiefluss. Um die Organfunktionen zu unterstützen, können Sie selbst die Meridiane mit einfachen Übungen, die wir hier vorstellen wollen, dehnen und stimulieren. In allen Positionen sollten Sie mit ruhiger Atmung ein paar Minuten verweilen.

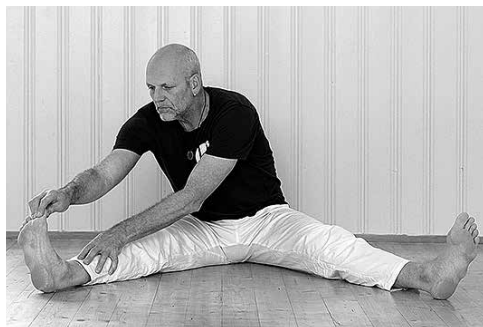
Die Milzdehnung: Setzen Sie sich in den Fersensitz, lehnen Sie sich langsam zurück und stützen Sie sich auf den Händen ab. Nun drücken Sie Ihr Becken nach oben. Falls dadurch keine Dehnung entsteht, legen Sie ihre Ellbogen am Boden ab und drücken ebenfalls das Becken hinauf.



Die Lungendehnung: Um den Lungenmeridian zu dehnen, stehen Sie aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Nehmen Sie die Hände hinter den Rücken, wobei die Handflächen nach hinten zeigen, und verhaken Sie die Daumen miteinander. Heben Sie die Arme über den Kopf, wobei die Ellbogen gestreckt bleiben und beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne mit dem Kopf Richtung Boden.



Die Nierendehnung: Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, Füße etwa hüftbreit auseinander, wobei die Zehen soweit wie möglich nach außen zeigen. Mit der Ausatmung beugen Sie sich Richtung Zehenspitzen bis Sie eine Dehnung verspüren. Dann auf der anderen Seite wiederholen.



ATMUNG

Um die Lunge bei der Qi-Produktion zu unterstützen empfiehlt es sich abwechselnd eine oder zwei der folgenden Atemübungen in den Alltag zu integrieren. Dafür benötigen Sie nicht länger als 5 Minuten!

Übung 1: Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Berühren Sie mit ihrer rechten Hand den Bereich oberhalb der rechten Brust und mit ihrer linken Hand den Bereich oberhalb der linken Brust. Schließen Sie die Augen, atmen Sie langsam und ruhig.

Übung 2: Stellen Sie sich hüftbreit hin und öffnen Sie die gestreckten Arme im Winkel von ca. 120 Grad. Atmen Sie dabei tief ein und aus.



Übung 3: Legen Sie ihre Hände auf Nierenhöhe an den Rücken (Handflächen zum Körper gewandt). Verweilen Sie mehrere Atemzüge.

Übung 4: Legen Sie sich die Hände auf den Unterbauch und atmen Sie langsam und bewusst ein und aus. Versuchen Sie immer tiefer und bewusster in den Bauch zu atmen. Achten Sie darauf, dass sich die Bauchdecke dabei senkt und hebt. Diese Atemübung können Sie sowohl in einer sitzenden wie auch in einer liegenden Position ausführen.

ABKLOPFEN

Abklopfen ist eine allgemein gute Methode um mit den ganzen Körper in Kontakt zu treten, die Haut wird berührt, das Gewebe wird leicht gelockert und das Blut kommt an manchen Stellen wieder besser ins Fließen. Der Kontakt zur Haut, hat auch einen engen Bezug zur Lunge!

Die Gorilla-Übung: Klopfen Sie den Bereich unterhalb des Schlüsselbeins mit einer lockeren Faust ab. In diesem Bereich befindet sich ein Lungen-Tsubo Lunge (LU) 1. Durch das Abklopfen (oder mit den Fingern trommeln) auch des gesamten Brustkorbes wird die Lunge gestärkt und aktiviert.



LUFT

Öffnen Sie am besten nach dem Aufstehen, wenn Sie von der Arbeit heimkommen und vor dem Schlafen gehen jeweils für mindestens 5 Minuten die Fenster und lassen Sie Frischluft in die überheizten Räume. Um die Heizungsluft angenehmer für die Atemwege zu gestalten, legen Sie feuchte Tücher auf die Heizkörper. Übrigens hält feuchte Raumluft Qi in Bewegung (Zimmerbrunnen, Aquarium, Wassertöpfe auf den Kamin).

HAUSAPOTHEKE

In der kalten Jahreszeit ist die Anwendung von Moxa, eine Wärmebehandlung aus der TCM, ideal um den Körper in der Erkältungszeit gut zu wappnen. Moxa ist Beifußkraut und hat wärmende, durchblutungsfördernde Wirkung und dringt tief in den Körper ein. Moxen verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und erhöht die Produktion der weißen und roten Blutkörperchen. Moxa stärkt die Immunabwehr und ebenso werden die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert. Durch die beruhigende Wirkung hilft es ausgezeichnet in Stresssituationen. Bei Fieber, offenen Wunden und Bluthochdruck sollte jedoch auf Moxa verzichtet werden. Moxa kann gut auf folgenden Punkte angewandt werden:

Dreifacherwärmer (3E) 5: diesen Punkt finden Sie mittig vier Finger breit oberhalb der Handgelenksquerfalte an der Außenseite des Unterarms

Magen (MA) 36: diesen Punkt finden Sie vier Finger breit unterhalb der Unterkante der Kniescheibe, einen Finger breit seitlich an der Außenseite der Schienbeinkante

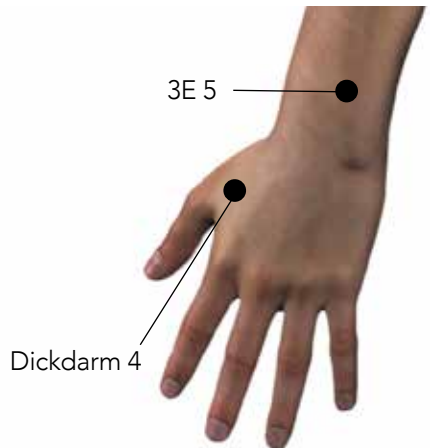
Milz (MI) 3: diesen Punkt finden Sie hinter dem Großzehenballen seitlich, zwischen dem roten und weißen Fleisch

Milz (MI) 6: diesen Punkt finden Sie direkt oberhalb der Spitze des Innenknöchels, in der Furche hinter dem Schienbein

Niere (NI) 3: diesen Punkt finden Sie auf der Mitte der Verbindungslinie zwischen dem Innenknöchel und der Achillessehne

Niere (NI) 7: diesen Punkt finden Sie 2 Daumenbreit über NI 3, in einer Vertiefung am Vorderrand der Achillessehne

Moxakisterl: stellen Sie sich ein Moxakisterl mit Beifußkraut oder mit Beifußzigarren auf den Rücken (Nierenbereich, unterer Rücken) für 20-30 Minuten



INGWERKOMPRESSEN

Diese Kompressen wirken zerstreudend und öffnend. Ingwer ist außerdem sehr wärmend und eignet sich deshalb um Erkältungen vorzubeugen und zu beseitigen.

Für die genaue Zubereitung siehe Hausapotheke-Broschüre.

UNBEDINGT ZU VERMEIDEN

Übermäßiger Stress: Stress ist ein weiterer Faktor der unsere Abwehrkräfte schwächt und sollte so gut wie möglich vermieden werden. Gönnen Sie sich daher regelmäßig Zeit für sich selbst. Planen Sie einen Urlaub oder nehmen Sie sich hin und wieder eine kurze Auszeit aus dem Alltag.

Zu wenig Schlaf: Schlafen Sie ausreichend und vermeiden Sie Handy und TV-Konsum vor dem Zubettgehen.

Kälte: Bauch- und knöchelfreie Kleidung hat in der kalten Jahreszeit nichts verloren, weil es unsere Nieren schwächt.

Schlechte Ernährung: Zucker und kalte Getränke/Lebensmittel sowie Milchprodukte und Zitrusfrüchte kühlen unseren Körper aus und machen uns leichter angreifbar für Krankheitserreger.

Koffeinhaltige Getränke und übermäßiger Alkoholkonsum: Diese Getränke gelten als „Energieräuber“.

Exzessiver Sport: Durch schweißtreibenden Sport öffnen sich unsere Poren und Krankheitserreger können leichter eindringen.

Kommt es trotz allem doch zu einer Erkältung, sollte man spätestens jetzt sofort auf kalte Nahrungsmittel wie Rohkost (Südfrüchte, Sommergemüse) und vor allem auch auf Tiefkühlkost verzichten. Tiefgefrorene Lebensmittel wirken auch aufgetaut kühlend oder kalt weiter. Des Weiteren gönnen Sie ihrem Körper Ruhe und Wärme. Wenn Sie Symptome verspüren bleiben Sie im Bett und geben Ihrem Körper eine Auszeit und Erholungsphase bis die Erkältung ausgeheilt ist

Grundsätzlich sind die Symptome von Husten, Schnupfen und Fieber Abwehrmaßnahmen des Körpers.

WENN MAN BEREITS ERKRANKT IST

Der Husten beispielsweise hält die Lunge vor Eindringlingen frei. Der Schnupfen umschließt mit Hilfe von Schleim die Viren und Bakterien und befördert sie durch Niesen aus dem Körper. Der Körper fiebert um seine Verteidigungsmethoden effektiver ablaufen zu lassen.

INHALIEREN

Eine Dampfinhalation mit Salz wirkt schleimlösend und öffnet eine verstopfte Nase. Weiters eignen sich folgende Öle zur Unterstützung des Immunsystems: Thymian, Rosmarin, Kamille, Melisse, Lavendel, Grapefruit, Zitrone, Pfefferminze, Teebaum und Oregano, das sogenannte Antibiotika aller Öle

Die ätherischen Öle kann man mit einem Trägeröl (Olivenöl) auf die Fußsohlen auftragen, da es über die Fußsohlen (viele Reflexpunkte) am Besten in den gesamten Körper eindringt. Ebenso ist es günstig diese Öle in einen Diffuser zu geben um sie über die Atemwege aufzunehmen.

NASENSPÜLUNGEN

Befüllen Sie eine „Nasenkanne“ mit einer Salzwasserlösung und neigen Sie ihren Kopf ins Waschbecken.

Danach bringen Sie die Lösung in ein Nasenloch ein, der Mund ist dabei geöffnet und Sie atmen gleichmäßig. Somit kann die Lösung plus Schleim aus dem anderen Nasenloch hinaus rinnen und gelangt nicht in die Mundhöhle.

FUSS- UND VOLLBÄDER

Durch ein Voll- und Fußbad wird der ganze Körper durchwärmt. Zusätzlich fördert es die Durchblutung der Schleimhäute in Hals und Rachen. Um den Effekt zu verstärken, können Sie z.B. Ingwer, einige zerstoßene Wacholderbeeren oder ätherische Öle dem Fußbad hinzufügen.

NIERENWICKEL

Eine Wärmeflasche in der Nierengegend versorgt den Körper und die Nieren von außen mit wohltuender Wärme und Energie. Die Wirkung verstärken können Sie indem Sie noch zusätzlich Ingweröl auf den Nierenbereich auftragen.

TOPFENWICKEL

Topfen ist entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd und kann daher gut bei Halsweh eingesetzt werden. Man sollte den Topfen jedoch lauwarm (Zimmertemperatur) und nicht direkt aus dem Kühlschrank verwenden.

ZWIEBELWICKEL

Zwiebelwickel wirken sehr gut bei Halsentzündung, Heiserkeit, Husten, Bronchitis und Ohrenschmerzen.

SCHMALZFLECK/ÖLFLECK

Je nach Belieben können Sie einen EL Schmalz oder Öl leicht erhitzen und direkt auf die Haut auftragen. Es wäre auch möglich ein angewärmtes Tuch mit Fett zu tränken und dieses auf die Haut auflegen. Die wirkungsvollen Bereiche befinden sich am Brustkorb oder im oberen Rückenbereich mittig. Der eingeriebene oder belegte Bereich löst durch die angenehme Wärme ein wohliges Gefühl aus.

ESSIGPATSCHERL

Wirken hervorragend, um Hitze aus dem Körper auszuleiten. Wichtig: Fieber sollte nicht zu zeitig unterdrückt werden. Fiebern ist Teil des Heilungsprozesses, wo der Körper versucht, die eingedrungene Kälte zu vertreiben.

Erst nach zwei bis drei Tagen mit hohem Fieber sollte dieses reduziert werden, oder aber wenn eine schwache Konstitution oder eine Kreislaufschwäche vorliegt.

HUSTENSAFT SELBSTGEMACHT

Ein selbst angesetzter Hustensaft aus geschnittenen Zwiebeln und Honig gilt als bewährtes Hausmittel bei hartnäckigem Husten. Oder ein Hustensaft aus schwarzem Rettich und Honig.

MOXA

Bei rinnendem Schnupfen: MA 36, 3E 5

Dickdarm (DI) 4: drücken Sie den Daumen an den Zeigefinger, dann sehen Sie einen Wulst zwischen dem Handrücken und dem Daumen. Auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes (in Richtung Mittelhandknochen des Zeigefingers) befindet sich DI4.

Bei Husten: DI 4, 3E 5

TSUBOS DRÜCKEN

Bei Schnupfen: DI 20: seitlich neben den Nasenflügeln. Bei verstopfter Nase leichter Druck nach außen und bei rinnender Nase verändern Sie den Druck Richtung Nase.

TIPPS BEI EINER ANGEHENDEN ERKÄLTUNG

Heiße Gemüse-, Hühner- oder Rinderkraftsuppen (lange Kochzeiten)

Scharfe und warme Gewürze: Ingwer, Chili, Thymian, Salbei und Kurkuma (bewegende, zerstreuende öffnende, schweißtreibende Wirkung).

Teebaumöl unter der Nase auftragen – zum besseren Durchatmen

Mit Eukalyptus-Saft gurgeln & schlucken

Lindenblütentee: bringt den Körper zum Schwitzen man sollte sich unbedingt ausruhen und ins Bett gehen (Achtung: Nicht gleichzeitig eine weitere Methode gegen Fieber anwenden z.B. keine Essigpatscherl)

RESÜMEE

Eine Erkältung dauert mit Medikamenten sieben Tage und ohne eine Woche. Warum soll man sich dann immer gleich mit Arzneimittel vollpumpen? Durch die oben aufgelisteten alternativen Hausmittel und Tipps können Sie ihren Körper gut gegen Erreger rüsten und bei beginnenden Erkältungskrankheiten im Kampf unterstützen.

Wenn sich die Symptome der Erkältung aber nach ein paar Tagen nicht verbessert haben oder sogar schlimmer geworden sind, dann suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Die in dieser Broschüre angeführten Infos und Ratschläge sind hilfreiche Unterstützer bei Erkältungskrankheiten. Es werden damit weder Heilaussagen getätigt noch ersetzen sie eine fachärztliche Diagnose.

Eine gute Unterstützung und Vorbeugung bei Erkältungskrankheiten ist Hara Shiatsu. Regelmäßige Shiatsu-Behandlungen können den Körper in seiner Immun-Abwehr stärken. Mit der passenden Ernährung nach TCM, ausreichenden Erholungsphasen, angepassten Verhalten in den kalten Jahreszeiten und einem nicht zu viel an Sport kann der Klient sich gut über Wasser halten und so manche Erkältungsviren austricksen.

Wenn es dann doch einmal passiert und es hat einen erwischt, dann ist es sehr wichtig die Erkältung auch ernst zu nehmen. Ein Überspielen oder Kleinreden eines grippalen Infekts kann im Nachhinein schlimme körperliche Auswirkungen haben. Eine Herzmuskelentzündung oder Lungenentzündung ist doch wirklich nicht brauchbar.

Deswegen achten Sie auf sich und bereits beim ersten Anzeichen hüten Sie ihr Bett und lassen die Arbeit mal links liegen. Bei einem angegriffenen Immunsystem, geht es wirklich darum Ruhe zu geben, sich genügend Zeit zum Schlafen zu nehmen und sich gut auszukurieren und die Krankheit ausheilen zu lassen.

Sportliche Überbelastung, Arbeit und stressige Situationen, eventuell noch mit Einnahme von Medikamenten, damit man schnell wieder fit ist, ist die falsche Variante und eine zu große Belastung für den geschwächten Körper und könnte einen noch größeren Teil unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Die Gesundheit ist am Schluss oft das, was jeder wünscht und jeder braucht und jedem gut tut! Somit bleibt uns zum Abschluss noch ein Satz:

*Achten Sie auf ihre
Gesundheit, bewahren
Sie ihre Gesundheit,
schätzen Sie ihre
Gesundheit und
bleiben Sie gesund!*

PRAKTIKERINNEN

Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis

Die Verfasserinnen dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Immunität spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



DANIELA GERM (daniela.germ@aon.at)

Jahrgang 1968. Nach meinem Italien Aufenthalt mit 19, über 30 Jahren interessanter und abwechslungsreicher Tätigkeit in der Incoming-Reisebürobranche, zwei mittlerweile erwachsenen Kindern habe ich mich – erst über einen Anstoß einer tollen Frau & Shiatsu-Praktikerin – entschlossen mir diese großartige Ausbildung selbst zu ermöglichen – als eine Art weitere Reise in meinen Leben. Ich habe mich aufgemacht, meinen Horizont zu erweitern, in ein gänzlich neues Gebiet einzutauchen, mich selbst neu kennenzulernen – mehr ins Spüren kommen um andere mit Shiatsu zu Berühren.

Es macht mich reich und glücklich zu sehen wie man Menschen mit deren unterschiedlichen Bedürfnissen, Wünschen und Lebenssituationen auf Ihrem Weg mit Hilfe von Shiatsu unterstützen und begleiten kann. Immunität stärken ist für mich ein wichtiges Thema und mit Hilfe von Shiatsu samt Ernährung und einer guten Lebensführung ein gangbarer Weg für viele!



SIGRID ÖHLER (sigi.oe@gmx.at)

Ich bin seit 2011 Kindergartenpädagogin und deswegen habe ich mich auch sehr für dieses Thema interessiert. Ein starkes Immunsystem hat im Kindergarten eine große Bedeutung, ob Schnupfnasen, Reizhusten oder auch mal fiebernde Kinder, das eigene Immunsystem wird gefordert. Ich hoffe, dass diese Broschüre auch einigen Pädagoginnen zur Hilfe kommt und sie in Grippezeiten gut gewappnet sind. Mein Werdegang zu Hara Shiatsu hat seinen Ursprung auch in einem Kindergarten. Schmerzen am Handgelenk hat mir eine Kollegin „weggezaubert“.

Nach einigen Behandlungen war mir klar, dass auch ich diese Zauberei erlernen will. Mittlerweile weiß ich, dass es nicht nur Zauberei ist sondern eine wertvolle Körperarbeit, die auf Wissen und Hintergründen der TCM basiert, und somit bestmöglichst auf den gesamten Menschen, körperlich, seelisch und geistig einwirkt. Ein Satz von Dalai-Lama: „...der Mensch opfert seine Gesundheit um Geld zu verdienen, hat er es opfert er sein Geld um seine Gesundheit zurückzuerlangen...“ Wenn Hara Shiatsu und das eigenständige Mitwirken, mit Hilfe unserer Broschüre, im Einklang sind, wird das Immunsystem nicht so schnell schwächeln.



JULIA RIEPL (juli_etta@gmx.net)

„Der Sinn des Lebens besteht darin, sein Geschenk zu finden. Die Bestimmung darin liegt, es weiterzugeben.“

Bei meiner Tätigkeit als Lehrerin an einer AHS habe ich immer eine essentielle Sache vermisst: Das Arbeiten mit meinen Händen, die Berührung des Gegenübers, das Folgen der ureigenen Intuition und das Vertrauen des Körpergefühls. All dies habe ich in Hara-Shiatsu gefunden!

Bei einer Shiatsu-Behandlung kann der Mensch sich von seinem täglichen Rhythmus entrücken und seine persönlichen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen mit dem Ziel sein Wohlbefinden zu verbessern; eine innere Entspannung, die in den Alltag mitgenommen werden kann. Shiatsu berührt sowohl auf physischer als auch psychischer und emotionaler Ebene Und genau das fasziniert mich an dieser Körperarbeit. Ich bin unendlich froh, dass ich für mich diesen Weg gefunden und eingeschlagen habe, weil wie immer im Leben erfordert der Start von etwas Neuem Neugierde und den Mut der inneren Stimme zu folgen.



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com