

HAPPY HARA

Hara Shiatsu bei
chronisch entzündlichen
Darmerkrankungen

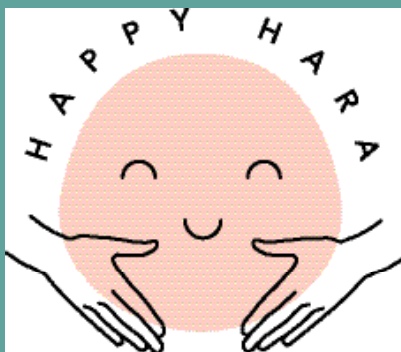
FELICITAS GRABER
LEON LACKNER
NICOLETTE SATTLER
ANDREW WANGER



„Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man durch Krankheit.“

Georg Christoph Lichtenberg

PROJEKT HAPPY HARA



IN KOOPERATION MIT



CED-KOMPASS

Ein Service der ÖMCCV

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Felicitas Grabner, Leon Lackner, Nicolette Sattler, Andrea Wanger.*

Betreut von: *Mike Mandl.*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl, Copyright: 2020, 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.

FIGHT & FLIGHT VERSUS REST & DIGEST

Die Technologisierung unseres Alltags steigt exponentiell. Längst haben sich die „modern times“, wie Charlie Chaplin oder George Orwell sie als finsternes Zukunftsszenario gezeichnet haben, bewahrheitet. Eingekeilt zwischen Smartphone, Tablet, Social Media & Co können wir dem Lockruf ständig überall dabei zu sein kaum widerstehen und versinken im Dauerstress.

Das sympathische Nervensystem läuft auf Hochtouren; wir sind gepolt auf Flucht- und Kampfmodus.

Keine Zeit zu rasten und zu verdauen. Die Ergebnisse dieser Lebensweise zeigen sich in steigenden Depressionsraten, zunehmenden Burn out Fällen, ... die Liste scheint endlos. Auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) nehmen zu. Verlernen wir auf unseren Körper zu hören?

CED – ZAHLEN UND FAKTEN

Bis zu 5 Millionen Menschen leiden weltweit an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Die Zahl der Neuerkrankungen hat seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts in westlichen Industrieländern kontinuierlich zugenommen. Allein in Europa leben 3,4 Millionen Betroffene, davon 80.000 in Österreich. Höherer Lebensstandard und verbesserte Hygiene scheinen das Entstehen der Krankheit zu begünstigen.

Durch Verbreitung der westlichen Lebensweise werden CED's inzwischen immer häufiger auch in ehemals kaum betroffenen Ländern des Mittleren Ostens, Asiens und Südamerikas diagnostiziert. Die Zahl der Neuerkrankungen in westlichen Industrieländern stagniert hingegen seit dem Jahr 2000 und ist sogar rückläufig.

Die Krankheit tritt vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 16 und 35 Jahren auf, sowie ab einem Alter von 60 Jahren, wobei im höheren Alter mildere Verläufe zu beobachten sind. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

CED – BESCHWERDEBILDER

Die ersten typischen Anzeichen einer chronisch entzündlichen Darmkrankheit sind Durchfall, krampfartige Bauchschmerzen, sowie Schmerzen beim Stuhlgang. Ein allgemeines Krankheitsgefühl ist oft von Fieber begleitet. Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen haben Gewichtsverlust zur Folge.

Körperliche Beschwerden können aber auch außerhalb des Darms auftreten, an der Haut (Hautgeschwüre, rötliche Knötchen unter der Haut), in den Augen (Augenentzündungen) und Arthritis (Gelenkentzündungen an Ellbogen, Schulter, Knie, Hüfte oder Wirbelsäule). Die Leber kann angegriffen werden, wenn Entzündungen eine Verengung der Gallengänge verursachen (PSC – primär sklerosierende Cholangitis).

Zu den chronisch entzündlichen Darmkrankheiten (CED) gehören Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Bei beiden kommt es zu einer chronischen Entzündung im Verdauungstrakt. Beide CED's verlaufen in Schüben. Beschwerdefreie Zeiten (Remission) wechseln sich ab mit wiederkehrenden (rezidivierenden) Krankheitsschüben, wobei sowohl deren Häufigkeit als auch Intensität individuell sehr unterschiedlich sein können, von leichten bis akuten Beschwerden, von einer kurzfristigen Phase bis hin zu einem anhaltenden, kontinuierlichen Krankheitsschub (Dauerschub).

MORBUS CROHN

Die Entzündungen bei Morbus Crohn treten abschnittsweise auf, gesunde und entzündliche Stellen können sich abwechseln und im gesamten Verdauungstrakt (Mundhöhle bis After) vorkommen, wobei die am häufigsten betroffene Stelle der Übergang vom Dünndarm zum Dickdarm (Ileum) ist. Die Entzündung geht durch mehrere Schichten der Darmwand. Besteht diese für längere Zeit, kann sich eine Schwellung in der Darmwand bilden, die zu einer Verengung (Stenose) des Darms führt. Bei der/dem Erkrankten verursacht das nach dem Essen Bauchkrämpfe, Übelkeit und Erbrechen. Darüber hinaus besteht die Gefahr eines Darmverschlusses.

Auch kann die Entzündung das Gewebe so stark schädigen, dass sich eitrige Verbindungsgänge (Fisteln) bilden, sowohl zwischen Organen einerseits, als auch zwischen Darmschlingen andererseits, und sogar durch die Haut nach außen, insbesondere um den After. Endet der Gang einer Fistel blind, kapselt sich die Eiterflüssigkeit ab und wird zum Abszess. Schmerzen und Fieber sind ein Zeichen dafür.

Die Schädigung des Dünndarms kann zu einer Mangel- oder Unterernährung der betroffenen Person führen, da wichtige Substanzen wie Kalzium, Vitamin D, Eisen, Zink, Vitamin B12 und Folsäure nicht ausreichend vom Körper aufgenommen werden können.

Für Morbus Crohn charakteristische Beschwerden sind – chronische, z. T. dünnflüssige Durchfälle, selten mit Blut, Bauchkrämpfe im gesamten Bauchraum, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen sowie Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

COLITIS ULCEROSA

Die Entzündung bei Colitis ulcerosa tritt ausschließlich im Dickdarm auf und betrifft nur die Darmschleimhaut. Die Ausbreitung erfolgt vom untersten Darmstück aufwärts. Drei Formen werden unterschieden:

- *Proktitis: der Enddarm bzw. Mastdarm ist entzündet*

- *Linksseitige Colitis – die linke Seite des Dickdarms ist befallen*
- *Pancolitis – die Totale Colitis, der gesamte Dickdarm ist entzündlich befallen.*

Für Colitis ulcerosa charakteristische Beschwerden sind häufige schleimig, blutige Durchfälle, krampfartige Bauchschmerzen im linken Unterbauch vor und während des Stuhlganges und ebenfalls Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

CED – DIAGNOSE

Die Symptomatik beider Krankheitsbilder ist ähnlich, eine genaue, verlässliche Diagnose kann erst unter Zuhilfenahme verschiedenster möglicher Untersuchungen gestellt werden:

- *Blutbild – es wird festgestellt wie hoch der Entzündungswert ist und nach Mangelercheinungen gesucht*
- *Stuhluntersuchung – um eine bakterielle Infektion auszuschließen*
- *Gastroskopie (Magenspiegelung) und Koloskopie (Darmspiegelung) – zur Feststellung von Veränderungen der Darmschleimhaut*
- *Ultraschalluntersuchung, Computertomographie (CT), Magnetresonanztomographie (MRT) – zur Feststellung von Darmwandverdickungen, Verengungen (Stenosen), Abszessen oder Fisteln.*

CED – DIE SCHULMEDIZINISCHE SICHT

Trotz großer Fortschritte der Forschung in den letzten Jahren, ist die genaue Krankheitsursache für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bisher nicht zur Gänze geklärt. Wahrscheinlich ist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Die gängige Meinung geht derzeit von einer Autoimmunerkrankung aus – die fehlgeleitete Immunreaktion des Körpers gegen das eigene Gewebe. Weiters dürfte eine erblich bedingte, genetische Veranlagung eine Rolle spielen, da CED's gehäuft in Familien auftreten (speziell beim Morbus Crohn zu beobachten). 5 – 20% der Betroffenen haben Verwandte ersten Grades (Eltern, Kinder oder Geschwister), die ebenfalls an einer CED leiden.

Weitere auslösende Komponenten könnten Infektionen und Ernährungsgewohnheiten sein. Nicht zuletzt ist die Umgebung, in der man lebt, von Bedeutung. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen treten gehäuft in hochentwickelten Industrieländern auf, dort vermehrt in den Städten und eher in den nördlicheren Klimazonen. Die klassische Medizin legt ihr Hauptaugenmerk auf die Regulierung des Immunsystems der PatientInnen.

Zum Einsatz kommen dabei Immunsuppressiva, die auf das Immunsystem Einfluss nehmen und TNF-Blocker (hemmen die Steuerung der Zellaktivität des Immunsystems). Weitere Therapieansätze richten sich in erster Linie gegen die Symptome, Stichwort „Symptombekämpfung“. Akute Darmentzündungen sollen mittels entzündungshemmender Medikamente, in Form von Tabletten, als Zäpfchen oder Einlauf gelindert bzw. beseitigt werden. In schweren Fällen liegt oft die letzte Möglichkeit einer Verbesserung des Zustandes der PatientInnen in einem chirurgischen Eingriff, wobei befallene Teile des Darms entfernt werden.

Eine CED kann aus medizinischer Sicht nicht geheilt werden. Ziel der Therapie ist es die Remissionsphasen möglichst stabil und lange zu halten. Hat sich die Schulmedizin bislang vorwiegend auf das körperliche Krankheitsbild konzentriert, und ausschließlich mit medizinischen, pharmazeutischen und chirurgischen Behandlungen reagiert, beginnt nun langsam ein Umdenken: Psychische Aspekte einer CED gewinnen an Bedeutung.

CED – NEUE MEHRDIMENSIONALITÄT VON KRANKHEIT

ÄrztInnen wurden aufmerksam, dass die jeweilige psychosoziale Situation einer Patientin /eines Patienten entscheidend den Verlauf einer CED mitbestimmt. Unsere westliche Medizin legt nun immer mehr Augenmerk auf die psychosomatische Komponente einer chronischen Erkrankung und mittlerweile ist durch wissenschaftliche Studien gut belegt, dass lang andauernde Stressphasen, Ängste und depressive Verstimmungen den Verlauf einer CED (vor allem die Häufigkeit der Schübe und Entzündungen) negativ beeinflussen.



KÖRPER – GEIST – SEELE

Dieses Umdenken führt dazu, dass langsam das interdisziplinäre Behandlungsangebot wächst. Auf körperlicher Ebene verschaffen autogenes Training und Bauchhypnose Entspannung. Bauchmassagen und Bewegungsbäder unterstützen den Prozess Verkrampfungen im Magen-Darm Trakt zu lösen. Mit sportlicher Betätigung (Gymnastik, Rückenschule) kommt es zur Kräftigung der Muskulatur und durch die positive Selbsterfahrung der eigenen Fähigkeiten über den Sport steigt das Selbstbewusstsein. Auf geistiger Ebene stärkt psychotherapeutische Begleitung das Selbstbewusstsein und hebt den Selbstwert. Stressmanagementtraining begegnet der Hilflosigkeit bei Überlastung.

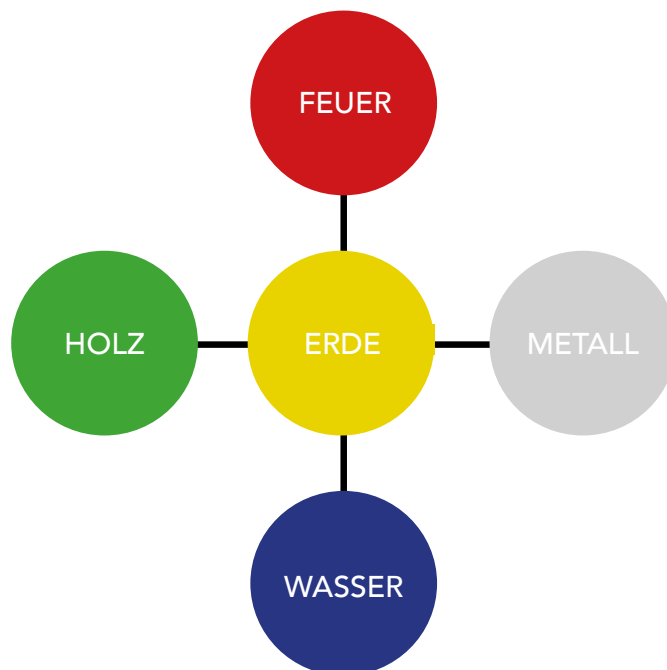
Auf seelischer Ebene wird durch Förderung der Kreativität die Gelegenheit geboten verborgene Ängste und Sorgen auszudrücken und somit zu verarbeiten.

Nachdem die westliche Medizin nun anhand zahlreicher Studien den wissenschaftlich Nachweis der positiven Auswirkungen all dieser Begleittherapien geliefert bekommt, ist sie mehr und mehr bereit das subjektive Erleben und die Befindlichkeit jedes einzelnen Individuums in den Mittelpunkt ihres Interesses zu rücken.

Bereits im Jahre 1947 definierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als „Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“. In fernöstlichen Traditionen hingegen steht die ganzheitliche Sicht auf den Menschen schon seit über 2000 Jahren im Zentrum der Therapigestaltung.

DIE SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Zyklus des Lebens anhand der 5 Wandlungsphasen (Elemente) Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser dargestellt. Jedem Element sind Organe und ihre Organfunktionen zugeordnet.



Die einzelnen Elemente bedingen einander. Stehen sie in einem ausgeglichen Verhältnis zueinander spricht die TCM von einem gesunden Qi – also ausreichend Lebenskraft. Das Qi sorgt für unsere geistige und körperliche Gesundheit.

Woher kommt die Lebenskraft, unser Qi?

Einen Teil unserer Lebenskraft – das vorgeburtliche Qi – bekommen wir von unseren Eltern, also quasi unser Erbgut. Es wird in den Nieren gespeichert. Im Laufe unseres Lebens müssen wir lernen, wie wir unser körpereigenes Qi – unsere energetische Versorgungsquelle – über Nahrung und Atemluft erwerben. Lunge, Magen und Milz helfen uns diese lebensnotwendige Substanz, als auch unser Blut, über die unsere Zellen substantiell versorgt werden, zu produzieren.

DARSTELLUNG 5 ELEMENTE: WENN ES DER ERDE GUT GEHT...

Wenn es unserem Erdelement (Milz und Magen), unserer Mitte, also unserem Bauch gut geht, können sowohl die täglich zugeführte Nahrung als auch sämtliche Informationen und Eindrücke, die auf uns einprasseln (geistige Nahrung) optimal aufgenommen, verarbeitet und verdaut werden.

Unter dieser Voraussetzung versorgen Leber und Galle (Holzelement) die Sehnen, Bänder und die Muskeln ausreichend mit Nährstoffen und unser Muskelapparat bleibt flexibel und beweglich. Das Holzelement reguliert einerseits die gleichmäßig fließende Verteilung der körperlichen Substanzen und kümmert sich andererseits um den harmonischen Qi-Fluss. Das Holzelement ist nicht nur ausgeglichen, wenn wir uns regelmäßig bewegen, auch der adäquate Ausdruck unserer stärksten Emotionen – Wut, Zorn und Aggression – hält es geschmeidig und flexibel.



Ist die Erde stabil und das Holz ausgeglichen kann das Feuerelement (Herz und Dünndarm) gemächlich vor sich hin lodern, was sich in gelebter Lebensfreude – einem guten Shen – ausdrückt. „Shen ist die Bewusstheit, die aus unseren Augen scheint, wenn wir wahrhaft wach sind“. Eine gute Feuerenergie zeigt sich in klarem und zentriertem Denken, ruhigem Bewusstsein bzw. spiegelt sich in einem stabilen Blutkreislauf wider.

Das Metallelement (Lunge und Dickdarm) zeigt sich in einer starken Lungenenergie, die für unsere Immunabwehr und eine positive Lebenseinstellung wichtig ist. Wir können uns gut vom Außen abgrenzen und das aussortieren bzw. loslassen, was nicht mehr gebraucht wird. Der Dickdarm kümmert sich um die Abfallentsorgung und -verwertung in unserem System.

Das Wasserelement (Niere und Blase) reguliert über die Nieren den Temperaturhaushalt im Körper, sorgt für eine gute Regenerationsfähigkeit und gibt Sicherheit und Stabilität. Hier speichern wir unser Qi.



ENERGETIK – CED

Im Falle einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung wird in der Welt der TCM meist von feuchter Hitze gesprochen. Was bedeutet aber nun feuchte Hitze im Körper und wie entsteht sie?

Hauptauslöser dafür sind oft langjährige ungünstige Ess- bzw. Ernährungsgewohnheiten, die das Verdauungssystem (Erdelement) überlasten und schwächen.

Durch zu viel Fleisch, Wurst, scharfe Gewürze, zu viel kaltes und rohes Essen, zu viel Süßes, Fertiggerichte, Fast Food, unregelmäßige Mahlzeiten und ein ständiges Überessen ist die Milz (die TCM meint mit der Milz nicht allein das Organ sondern unseren Verdauungsapparat) überfordert und ihre Energie kann ins Ungleichgewicht geraten. In der TCM spricht man von einer Schwächung des Milz Qi. Die Milz als Mutter aller Organe ist hauptverantwortlich für die Entstehung der gesamten Lebensenergie – unser selbsterworbenes Qi. Ist die Milz geschwächt fühlt man sich müde, erschöpft – eben energielos. Durch individuell falsche Ernährungsgewohnheiten kann die Milz dermaßen überlastet werden, dass sie die Nahrung nicht mehr gut transportieren bzw. im Körper verteilen kann.

In der TCM spricht man von entstehender pathogener Feuchtigkeit, die sich im Darm einnistet und dort liegen bleibt. Dieser Krankheitsfaktor – Feuchtigkeit – äußert sich in unserem System in Form von weichem/schwammigem Gewebe, einer Neigung zu Ödemen und blauen Flecken, Trägheit, Müdigkeit als auch Konzentrations- und Gedächtnisschwäche.

Am besten vergleichbar wäre dieser Zustand mit einem Sumpf, der sich langsam in unserem Bauch aufbaut und dadurch den Fluss unseres Qi sukzessive verlangsamt, träge macht, blockiert und im schlimmsten Fall zum Stagnieren bringt.

Mit sich stetig aufbauender Stagnation – vergleichbar mit Gärprozessen in einem Sumpf – entsteht immer mehr Hitze. Dieser laut TCM pathogene Faktor Hitze kann durch zusätzliche schlechte Ernährungsgewohnheiten, wie wir sie aus unserem Alltag nur allzu gut kennen (Fertiggerichte; Frittiertes; Gegrilltes; scharf Angebratenes; scharfe Gewürze wie Chilli, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, ...), verstärkt werden – unser Fluss der Lebensenergie wird also noch mittels einer großen Staumauer in seiner Freiheit gestört.

Stellen Sie sich das bitte bildlich vor! Und hier reden wir nur von den Ernährungsgewohnheiten. Die Philosophie der TCM besagt auch, dass Körper, Geist und Seele eins sind – sich also ständig gegenseitig positiv als auch negativ beeinflussen. Was passiert also mit unserem Fluss der Lebensenergie, wenn wir die geistigen und seelischen Aspekte unseres Wesens nicht zum Ausdruck bringen? Wenn wir die Emotionen runterschlucken, ständig relativieren, uns wie ein Kreisel ständig am selben Fleck unserer Gedankenmuster drehen und uns dem freien Ausdruck verwehren? Richtig! Stau, Stau, Stau, Stagnation und somit noch mehr schlechte Hitze.

Eine chronisch entzündliche Darmerkrankung gründet aus Sicht der TCM meist nicht nur auf unpassenden Ernährungsgewohnheiten, sehr oft wirken „erhitzende“ Emotionen, wie Wut, Zorn und Aggression, im Hintergrund mit. Brodeln diese inneren Emotionen allzu lange im Verborgenen und kommen nie zum Ausdruck, werden im Gegenteil ständig runtergeschluckt, führt dies unweigerlich zu einem Druckkochtopf in unserem Inneren.

Und wo Druck herrscht entsteht eben diese pathogene Hitze.

Zusätzlich können äußere Umstände, wie Stress im Job, Stress in der Familie oder generell Alltagsstress, und der oft damit verbundene Leistungsdruck, Zeitdruck oder Perfektionismus diese negative Hitze in unserem System verstärken. Der Krankheitsfaktor Hitze äußert sich laut TCM durch unterschiedliche Entzündungsvorgänge im Körper. Vermehrtes Schwitzen, Nachtschweiß, Schlafstörungen, Hautreaktionen (trockene Haut, Neurodermitis, ...) sowie Gelenkschmerzen können ebenfalls Anzeichen für einen Hitzezustand im System Mensch sein.

Wenn diese pathogenen Faktoren – Feuchtigkeit und Hitze – über einen längeren Zeitraum bestehen, ist der Grundstein – je nach Konstitution der/des Betroffenen – für eine chronische entzündliche Krankheit gelegt.

Eine chronisch entzündliche Darmerkrankung stellt die meisten Betroffenen, aber auch die behandelnden ÄrztInnen oftmals vor viele Fragen. Teilweise fühlt man sich verloren wie in einem dichten von Nebel durchzogenem Wald und erkennt den Weg nicht mehr.

In der Serviceinitiative CED-Kompass der österreichischen Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV) fanden wir einen kompetenten Kooperationspartner mit dessen Hilfe wir uns direkt an Personen, die von einer CED betroffen sind, wenden konnten.

Gemeinsam haben wir uns auf die Suche gemacht und eine Gruppe von 12 Personen, die mit einer CED leben, über einen Zeitraum von 8 Wochen (Corona hat uns 2 Wochen gestohlen) mit Shiatsu begleitet.

Ziel war es mögliche Antworten auf folgende Fragen zu bekommen:

- *Kann Shiatsu helfen, die Beschwerden einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung zu lindern bzw. die Intervalle zwischen den Schüben der Krankheit vergrößern?*
- *Bietet die Körperarbeit der Klientin / de Klienten eine Möglichkeit mehr Akzeptanz für den eigenen Körper zu erlangen und somit proaktiv Verantwortung für das eigene Selbst zu übernehmen, körperliche Aktivitäts- und Ruhephasen zu steuern und dadurch das Fundament wichtiger Säulen der Resilienz aufzubauen?*

DAS PROJEKT HAPPY HARA

Mittels einer Online-Ausschreibung über die Social Media-Kanäle des CED-Kompass und dessen Newsletter, baten wir interessierte Freiwillige sich per E-mail bei uns zu melden, und uns kurz mitzuteilen, welchen Geschlechts und Alters sie sind und seit wann sie mit welcher CED diagnostiziert wurden bzw. ob Begleiterkrankungen existieren oder Operationen durchgeführt wurden. Alle eingegangenen Daten wurden stets streng vertraulich nur im Rahmen unserer Gruppe besprochen.

Unser Aufruf unter den Betroffenen hatte zur Folge, dass sich 29 Personen bei uns gemeldet haben – 22 Frauen und 7 Männer. Dies gab uns die Möglichkeit für unsere Untersuchung Kriterien zu definieren, anhand derer wir eine Auswahl trafen. Jede/r BehandlerIn würde 3 Personen begleiten, das stand bereits fest. Nun wählte jede/r von uns je eine kürzlich diagnostizierte Person, eine Person die schon sehr lange mit einer CED lebt, und eine Person, die bereits operiert wurde.

Die 12 auserwählten TeilnehmerInnen wurden eingeladen, sich wöchentlich ab Jänner 2020 für einen Zeitraum von 10 Wochen in den Räumlichkeiten der International School of Hara Shiatsu mit uns zu treffen und die gemeinsame Shiatsureise zu begehen. Vorab baten wir sie einen anonymisierten Fragebogen auszufüllen, um den Ist-Zustand vor der Behandlungsreihe zu erheben.

Dieser Fragebogen zielte darauf ab, uns einen Überblick über die individuelle Einschätzung der Lebensqualität, Schweregrad der Einschränkungen im täglichen Leben, das persönliche Stresslevel, die psychische bzw. körperliche Belastung durch die Krankheit, den Schweregrad der körperlichen Symptome, welche Beachtung Ernährung im Alltag findet bzw. ob psychologische Betreuung in Anspruch genommen wird zu verschaffen.

Nun ging es an die Arbeit! Jeder von uns 4 Shiatsu-PraktikerInnen-in-Spe erstellte für jede/en seiner/ihrer KlientInnen eine Diagnose mittels ausführlichem Gespräch, Zungen-, Hara- bzw. Körperdiagnose und über Beobachtung. Danach entwickelte jede/jeder von uns eine Behandlungsstrategie für die kommenden 10 Wochen, um jede/jeden bestmöglich in ihrer/seiner persönlichen Situation zu begleiten und das innere Wesen, also die persönliche Grundkonstitution der 5 Wandlungsphasen, zu stärken.

Leider funkte ein Virus namens Corona gegen Ende der Behandlungsreihe dazwischen und wir mussten die letzten zwei Termine ausfallen lassen und unser Projekt frühzeitig abbrechen. Wir baten unsere KlientInnen den Fragebogen ein zweites Mal auszufüllen, um den neuen Ist-Zustand nach der Begleittherapie mit Shiatsu zu erheben. Sobald die Situation es wieder zulässt, KlientInnen mit Achtsamkeit zu behandeln, wollen wir Happy-Hara wieder aufgreifen und weitermachen!

Die Auswertung der Fragebögen lieferte uns folgende Erkenntnisse:

Im Bereich der Beschwerden hinsichtlich Energieniveau gaben zu Beginn alle Betroffenen an unter Ein- bzw. Durchschlafstörungen zu leiden, ein erhöhtes Schlafbedürfnis zu haben bzw. häufig müde zu sein. Nach der Behandlungsreihe hat sich dieser Punkt am meisten verändert und bei allen zu merklicher Verbesserung geführt (Verbesserung um 20 %). Außerdem bemerkten die Betroffenen einen Rückgang der Beschwerden des Bewegungsapparates im muskulären Bereich als auch in den Gelenken.

Auf körperlicher Ebene zeigt die Auswertung der Fragebögen einen erfreulichen Anstieg der Libido.

Weiters zeigte sich eine Verbesserung der Lebensqualität und einen Rückgang des Stresslevels im Bereich der Arbeit bzw. Arbeitssuche, der Familie (Familienplanung, Sorge um Weitervererbung, Sexualität, Partnerschaft), sowie einen Rückgang der individuellen Ängste und Scham in Bezug auf die Krankheit und der Sinnfrage, ob man alles richtig macht.

Zusätzlich konnten wir in der Behandlungsreihe erwirken, dass die KlientInnen sich intensiver mit ihrer Ernährung auseinandersetzen. Hilfestellung dabei war es für viele mittels eines Ernährungstagebuchs über die persönlichen Gewohnheiten zu reflektieren und im Zwiegespräch mit dem/der BehandlerIn, nicht förderliche Tendenzen auszulesen und Neues auszuprobieren.

Dies führte unweigerlich zu einer Besserung der Verdauung um 20 % innerhalb der Gruppe.

Abschließend ersuchten wir unsere 12 KlientInnen um ein anonymisiertes Feedback in Bezug auf Shiatsu und wie sie diese Therapieform empfunden haben. Laut Auswertung konnten einige ihrer Symptome gelindert werden. Durch die regelmäßige Begleitung mit Shiatsu lernten sie ihren Körper besser verstehen, was mitunter ein Grund für ein besseres Selbstwertgefühl sein kann.

Inspiziert durch ein gesteigertes Wohlbefinden und mit mehr Selbstverantwortung für ihre Gesundheit verließen uns die TeilnehmerInnen (leider frühzeitig aufgrund der CoVid-19 Pandemie).

Shiatsu ist laut Auswertung der Abschlussfragebögen eine vielversprechende alternative Begleittherapie bei einer CED.



HARA SHIATSU IN BEZUG AUF DIE SYMPTOMATIK

Welche Elemente sind im Falle einer CED betroffen?

[Grafik oberer/mittlerer/unterer Erwärmer – Kochtopf + Organe in Farbe]

Wir haben bereits erwähnt, dass im Falle einer CED in der TCM von feuchter Hitze gesprochen wird.

Die Feuchtigkeit sitzt im unteren Erwärmer, also der Körperzone wo das Wasserelement und das Metallelement beheimatet sind. Ist der untere Erwärmer geschwächt, kann das Erdelement nicht vollfunktionsfähig arbeiten. In weiterer Folge leidet auch der obere Erwärmer unter dieser Schwächung, womit Feuer- und Holzelement auch in Mitleidenschaft gezogen werden. Im Laufe unserer Behandlungsreihe kristallisierten sich Schlüsselproblematiken heraus, die uns veranlassten Schwerpunkte in den Elementen Erde, Metall und Wasser zu setzen.

1. DAS METALLELEMENT

Hier sind Lunge und Dickdarm unser Dynamic-duo. Die Wandlungsphase Metall steht für unsere Fähigkeit uns zu erhalten und uns mit unserer Umwelt auszutauschen, sich zu verändern und dennoch wir selbst zu bleiben. Ist das Qi der Lunge gut entwickelt begegnen wir dem Leben mit Zuversicht und sind neugierig und offen für Neues. Wir sagen JA zu uns selbst und JA zum Leben. Selbstsicher und ohne Verkleidungen spazieren wir durch unser Leben und stehen selbstbewusst für unsere Bedürfnisse ein. Auf der körperlichen Ebene strotzen wir vor Vitalität und erfreuen uns einer gesunden Immunabwehr. Ist das Qi der Lungen geschwächt, lassen wir sprichwörtlich die Schultern hängen. Redewendungen wie: „bei mir ist die Luft draussen“, „mir stockt der Atem“ oder „mir schnürt es die Luft ab“ bekommen dann schnell einen tieferen Sinn.

Das Partnerorgan – der Dickdarm – kümmert sich um die Abfallentsorgung: Alles was der Körper nicht verwerten kann, wird über den Dickdarm ausgeschieden. Auf seelischer Ebene können wir mit einem klaren NEIN eindeutige Grenzen setzen und so unseren Platz im Gefüge unserer Welt einnehmen und halten.

Die emotionale Komponente des Metallelementes ist die Trauer.

Sie steht oftmals als Kernemotion im Mittelpunkt, wenn wir eine allumfassende Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben verspüren. Sie kann aber auch durch den Verlust eines geliebten Menschen entstehen, den Verlust der Jugend, der Lebenskraft, durch das Ende einer Beziehung oder einer Freundschaft. Eine Person mit einem ausgeglichenen Metallelement nimmt solche Veränderungen an und kann dem Verlust erlauben, Platz für Neues zu machen.

Leider kann unser Metall bereits in der Kindheit durch übertrieben harte Erziehung (Eltern, Schulsystem, etc.) oder andere Lebensumstände, die uns in der freien Entfaltung unseres Wesens behindert haben, geschwächt werden.

Das Metallelement im Gleichgewicht	Das Metallelement im Ungleichgewicht
Physische Ebene	
<p>Vitalität ruhiger, regelmäßiger Atemrhythmus durchgängige Atemwege gesunde Verdauung starkes Immunsystem</p>	<p>niedriges Energielevel kraftlos, blass Kurzatmigkeit, flache Atmung hängende Schultern, dünne Lippen hochgezogene Schultern, verkrampft nasale, leise Stimme, leises Sprechen schwaches Auftreten ohne Widerstandskraft anfälliges Immunsystem</p>
Psychische Ebene	
<p>Ordnung ist alles Disziplin Struktur, Exaktheit flexibel lernfähiger, offener, scharfer Geist kann kontrollieren</p> <p>gesunde Distanz Trennung von sachlichen und emotionalen Inhalten</p> <p>natürliche Selbstabgrenzung</p> <p>Liebe zur Perfektion analytischer Intellekt präzise Vorstellung fokussiert mit klaren Richtlinien in hohem Masse konsequent ruhig, konzentriert gewissenhaft systematisch, logisch introvertiert, zurückhaltend korrekt, ehrlich, verlässlich, loyal</p> <p>Gerechtigkeit soziale Ordnung moralisch Ideale</p>	<p>Mischung aus Chaos und Pedanterie unordentlich, schlampig strukturlos steif unfähig Vergangenheit loszulassen Kontrollzwang</p> <p>keine Distanz, Abwehrschwäche unsicher, scheu, kaltblütig</p> <p>kann nicht „nein“ sagen, in Folge überlastet sich schnell schuldig fühlen</p> <p>Sehnsucht nach Perfektion aber Antrieb fehlt Mangel an innerer Struktur wird kompensiert durch Betonung äußerer Struktur mangelndes Vertrauen in die eigene Stärke kompensiert durch notorische Besserwisserie</p> <p>Aufrechterhalten einer ordentlichen Fassade (auch sich selbst gegenüber) sieht die Wahrheit nicht mehr realitätsfern abgehoben rigide Hartnäckigkeit Rückzug Isolation Skepsis Zynismus</p>
<p>Die körperliche Symptome im Metallelement: Erkältungskrankheiten, Asthma, Bronchitis, chronische Nasennebenhöhlenentzündung, Allergien, Hautkrankheiten, trockene Haut, Ekzeme, Psoriasis, chronische Verstopfung, chronischer Durchfall, Reizdarm, Colitis ulcerosa Schulterverspannung, Nackenprobleme, Epiconylitis (Tennisarm), Kalter Schweißausbruch</p>	

Solch eine Schwächung führt mitunter dazu, dass es uns schwerer fällt, unsere innere Traurigkeit loszulassen, oder wir flüchten uns in übertriebenen Perfektionismus, unterdrücken dadurch die Traurigkeit und laufen im Endeffekt aber von einem wesentlichen Teil unseres Wesenskernes davon. Die Behandlungsstrategie im Falle einer CED versucht über den Dickdarm die Hitze aus zu leiten und die Lunge zu stärken, damit sich nicht noch mehr Feuchtigkeit im System bildet.

2. WASSERELEMENT:

Die dem Element Wasser zugeschriebenen Organe sind Niere und Blase. Ein sattes Qi im Wasserelement gibt uns Sicherheit und Stabilität in unserem Leben. Wir nehmen uns genügend Zeit, um für unser Wasserelement, wo wir uns sammeln, uns zurückziehen, zur Ruhe kommen, gut zu sorgen. Wie die Natur im Winter können wir nach Innen kehren und schöpfen in dieser kraftvollen Ruhe genügend Energie, um für die prachtvolle Blütezeit im Frühling bereit zu sein.

Das Wasserelement im Gleichgewicht	Das Wasserelement im Ungleichgewicht
Physische Ebene	
<ul style="list-style-type: none"> viel Energie gute Regenerationsfähigkeit kräftiger entspannter Rücken robuste Konstitution warme Füße kühler Kopf 	<ul style="list-style-type: none"> energielos, keine Kraft Unruhe Nervosität Rückenbeschwerden dunkle Augenringe
Psychische Ebene	
<ul style="list-style-type: none"> zäh, ausdauernd, geduldig Konzentration auf die persönliche Wahrheit Sicherheit und Selbstwert Quelle der Inspiration und Erneuerung charismatisch selbstbewusst willensstark hartnäckig genialer Denker (verbindet alle Ebenen) der Wahrheit verpflichtet hohe Ziele hat eine Mission Gelassenheit Einfachheit Direktheit 	<ul style="list-style-type: none"> findet keinen Halt im Leben orientierungslos Unsicherheit, Angst innere Zerrissenheit starke Selbstzweifel wortkarg scheu, abwartend wenig Bewegung wenig Selbstbestätigung anonymes Verhalten paranoide Zustände Anklammern an Doktrinen starrköpfig überspannt bevormundend
<p>Die körperliche Symptome im Wasserelement: Die körperlichen Symptome im Wasserelement: Haarausfall, Osteoporose, Gedächtnisstörungen, Schwerhörigkeit, Ohrenentzündungen, Tinnitus, Blasenentzündungen, Inkontinenz, vorzeitiger Zahnausfall, Zahnfleischentzündungen, Ödeme in den unteren Gliedmaßen, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Prostataleiden, geringe Libido, Schlafprobleme, Nachtschweiß, chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall</p>	



Als Quelle unseres Lebens ist auch der Wille zum Überleben im Element Wasser beheimatet.

Ist das Qi hier geschwächt, tritt die Emotion des Wassers – die Angst – in den Vordergrund. Körperlich läuft unser sympathisches System auf Hochtouren. Vorsichtig können wir nur langsam einen Fuß vor den anderen setzen, weil wir ständig vor möglichen Gefahren, die überall lauern, auf der Hut sind. Das System ist gepolt auf Fight & Flight Modus – alles auf Abwehr. Das Feuer im unteren Erwärmer wird auf Sparflamme zurückgedreht, wodurch unser Körper und somit auch unsere Verdauung nicht mehr mit ausreichend Wärme und Energie versorgt wird. Kältesymptome wie Schmerzen im unteren Rücken, weiche Knie, Schlafstörungen oder kalte Füße (siehe Tabelle) treten auf. Buchstäblich läuft uns der kalte Schauer über den Rücken.

Je länger dieser Zustand besteht, und auch hier können traumatische Erlebnisse oder ein instabiles Umfeld in der Kindheit das Fundament schwächen, desto starrer vor Angst werden wir bis wir womöglich sogar den Boden unter den Füßen verlieren.

Mit der Kraft des Wassers, eine nach unten wirkende Kraft, sind wir verwurzelt in unserem Sein. Die Blase – das Partnerorgan zu den Nieren – liefert über das autonome Nervensystem die körperliche Reaktion auf einen Reiz oder eine Information. Im Zustand der Hypersensibilität aufgrund von Angst, reagiert das Nervensystem sehr empfindlich und braucht sukzessive die Körperreserven auf, wodurch wir uns mit Erschöpfungszuständen konfrontiert sehen, weil auch alltägliche Herausforderungen zu Stressauslösern werden. Wir sind auf der Flucht vor allem und allermeist vor uns selbst.

In der Behandlung im Falle einer CED, geht es primär darum das Wasserelement zu stärken. Eine sehr effektive Methode ist die Wärmezufuhr durch Moxa. Entweder direkt auf den Quellpunkt des Nierenmeridians, oder sowohl vorder- als auch rückseitig eine Moxakiste in dem Bereich des unteren Erwärmers stellen. Der meist angespannte Blasenmeridian braucht beruhigende Zuwendung. Gute Erfolge lassen sich mit Barfuß-Shiatsu erzielen. Zusätzlich kann man den KlientInnen Stockgehen als Hausübung mitgeben.

3. ERDELEMENT

Im Erdelement sind der Magen und die Milz als Organpartner zu Hause. „Geht’s der Mutter gut, geht’s uns allen gut.“ Die energetische Qualität des Erdelements ist die liebevolle Fürsorge, das Nährende, das Harmonische sowohl substantiell als auch ideell. Es geht um unser innerliches Zentrum, auch das anatomische Zentrum unseres Körpers: den Bauch. Ist das Qi unserer Mitte im Lot, begegnen wir dem Leben und unserer Umwelt mit Ausgeglichenheit, Beständigkeit und Mitgefühl. Somit ist das Erdelement die Basis für unser Wohlbefinden.

Ist das Qi im Element Erde aus dem Gleichgewicht, vergessen wir im Hamsterrad des Alltags auf unseren Bauch zu achten, der Intuition zu folgen oder uns ausgewogen zu ernähren. Die Gedanken fangen an sich im Kreis zu drehen. Der Seelenmist wird ständig wiedergekaut, und die Verdauung stagniert. Hier entsteht wieder pathogene Hitze. Je länger sich dieser Kreisel in uns dreht, desto mehr schwindet unser Appetit – sowohl auf Nährstoffe als auch auf das Leben ansich. Wir fühlen uns matt und träge. Unser System ist überfordert, die Verdauung funktioniert nicht mehr adäquat, langsam entsteht pathogene Feuchtigkeit die sich in unserem unteren Erwärmer sukzessive einnistet.

Das Erdelement im Gleichgewicht	Das Erdelement im Ungleichgewicht
Physische Ebene	
körperliche Fülle knackig/frisch/saftig in sich ruhend Lebendigkeit Leichtigkeit	körperliche Fülle schlapp/schwammig Tendenz zu Schwere Müdigkeit, Trägheit Gefühl von Kraftlosigkeit
Psychische Ebene	
<p>stabil zentriert ruhig, entspannt versteht sich selbst zu nähren zufrieden, glücklich unterstützend diplomatisch</p> <p>tiefes Vertrauen zu sich und seiner Umgebung Bodenständigkeit genügend Reserven im Hintergrund Beständigkeit Verlässlichkeit gemütliche, gesellige, humorvolle, freundliche Art</p>	<p>unsicher, kein Boden unter den Füßen nach Aufmerksamkeit heischen nicht „nein“ sagen können einschleimendes Verhalten, unterwürfig Opferrolle klammern</p> <p>Grübeln Gedankenschleifen geringe Offenheit gegenüber Veränderung Bewegungsmuffel auf mentaler Ebene aufgeblähtes Ego Dominanz herrische, anmaßende Haltung</p>
<p>Die körperliche Symptome im Erdelement: Müdigkeit, Erschöpfung, schwere Gliedmaßen, Appetitlosigkeit, Gewichtsthematiken, Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung), Organsenkungen, Bindegewebschwäche, Ödeme, Orangenhaut, Krampfadern, Besenreißer, Anämie Das Erdelement hat eine starke Verbindung zum Unterleib: Unfruchtbarkeit, gestörte Libido, Abortus, Ausfluss, Geschwürbildung</p>	



Breiiger Stuhl, Neigung zu Ödemen, Cellulite oder Wasseransammlungen im Gewebe sind Erscheinungsbilder für solch einen Zustand. Als Shiatsu-PraktikerIn ist es ratsam hier aufbauend auf dem Milzmeridian zu arbeiten und so die Feuchtigkeit aus zu leiten. Salz-Moxa eine helfende Unterstützung. Durch die tiefe Wärme des Beifuß-Krautes und der „austrocknenden“ Wirkung des Salzes lässt sich die Feuchtigkeit im Bauch eindämmen. Parallel dazu gilt es den angespannten Magen zu beruhigen und hier über den Meridian die Hitze aus zu leiten.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit bietet Ampuku als spezielle Form der Bauchmassage, die sowohl oberflächliche Spannungen als auch tieferliegende Schichten des Bauches inklusive der Organe berührt. Eine Bauchmassage braucht viel Zuwendung, da man versucht den Geist und das Herz im Körper zu ankern und die Verbindung zu stärken. Alle 5 Wandlungsphasen beeinflussen sich direkt und indirekt, wodurch sich jede Dysbalance in einem Element auch bei den anderen vier ihre Spuren hinterlässt.

Das Feuer und das Holz sind im Falle einer CED meist indirekt betroffen.

Das Feuer – die Freude, die Lebenslust – kann nicht gelebt werden. Die Begeisterung geht verloren. Das Holz – die freie Entfaltung unseres Wesens, unsere Träume und Visionen haben keinen Platz und unsere Emotionen werden runtergeschluckt, weil sich alles um die Krankheit dreht. Als PraktikerIn begegnet man dem stagnierenden Holz.

Es ist oft dienlich in der Behandlung auch diese beiden Elemente zu berühren, vor allem, wenn der Fokus darin liegt, auf der emotionalen Ebene Bewegung zu erwirken, oder einen kurzen Impuls der Freude zu vermitteln, um die Erinnerung an ein herzhaftes Lachen zurück in das Gedächtnis der/des KlientIn zu holen.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Ein Leben in Ruhe und Gelassenheit

In unserer stressigen und schnelllebigen Zeit, braucht es ganz bewusst integrierte Ruhephasen. Niemand wird sie uns geben. Wir müssen sie uns selbst schaffen! Das ist mitunter nicht ganz so einfach. Aber es reichen zu Beginn oft schon ein paar Minuten der Entspannung, in denen man sich abschüttelt, tief durchatmet und neu weitergeht. Regelmäßigkeit! Sich Inseln im Alltag schaffen, auf die man sich freut.

Ein neues Hobby ausprobieren?

Yoga, Qi Gong, Meditation, ein Spaziergang an der frischen Luft. Vielleicht sich in Musik, Literatur, Tanz oder Malerei versenken?

Diese kleinen Auszeiten entwickeln sich schnell zu einer willkommenen Selbstverständlichkeit. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, die man ausprobieren und für sich entdecken kann. Das Wichtigste dabei ist, es soll Spaß machen!

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich und Ihr Essen! Das fängt bereits bei der Anschaffung der Lebensmittel an. Auch die Zubereitung ist wichtig. Unser Verdauungssystem liebt die körperwarme Suppe. Also warm essen und gut kauen! Jede Mahlzeit soll Genuss und Freude bereiten! Gönnen Sie sich Ihre Energiezufuhr! Alles was Sie zu sich nehmen wandelt Ihr Körper in Treibstoff um. Unser Verdauungsapparat ist wie ein Motor im Auto – wenn wir schlechtes Benzin einfüllen, geht der Motor schneller kaputt.

Die wichtigsten Ernährungstipps im Überblick:

Bei Durchfall ist eine vorwiegend pflanzliche Ernährung, wie z. B. Gemüse, Reis, Polenta, Hirse, Kartoffeln, Gemüsesuppen und Hülsenfrüchte (wenn gut verträglich) ideal.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

Sebastian Kneipp



CED ERNÄHRUNG, JA BITTE

- *mehr gekochte Mahlzeiten und weniger Brotmahlzeiten*
- *frisch kochen – Tipp: in größeren Mengen vorkochen*
- *bekömmliche Zubereitung: kochen, dünsten oder im Ofen backen*
- *regionale und saisonale Produkte verwenden.*
- *Kartoffeln, Reis, Polenta, Hirse, gekochtes Wurzelgemüse, Linsen bei Verträglichkeit.*
- *Eier oder Fisch - gute Eiweißquellen*
- *lauwarmes Leitungswasser trinken*

CED ERNÄHRUNG, NEIN DANKE

- *erhitzende Gewürze wie Pfeffer, Chili, Knoblauch, Zimt*
- *Zwiebel und Lauch – gekocht sind sie bekömmlicher*
- *weniger Fleisch und Wurst*
- *weniger Milchprodukte – fördern die Feuchtigkeit im Darm*
- *wenig Rohkost; Tomaten und Gurke lieber nur im Sommer*
- *Fertigprodukte und Fast Food*
- *auf Kaffee bestmöglich verzichten oder stark reduzieren; eine mögliche Alternative ist Getreidekaffee*
- *Vorsicht bei saurem Geschmack; Orangensaft oder viel Essig im Salat sind schwer verdaulich und begünstigen Feuchtigkeit im Körper*
- *Getränke mit Kohlensäure*
- *Alkohol und Zigaretten – beides erzeugt Hitze*

RESÜMEE UND AUSBLICK

Shiatsu hat über das Meridiansystem einen direkten Zugriff auf das Verdauungs- und Nervensystem des Körpers. Laut TCM wird der Körper über die Meridiane mit Qi, der Lebensenergie, und Blut versorgt. Kommt es zu hier zu Blockaden, entstehen Dysbalance und Krankheit. Shiatsu versucht mit gezieltem Druck die Blockaden zu lösen und den Organismus wieder in Balance zu bringen. Dadurch werden die körperliche Selbstregulation der KlientInnen gestärkt, Resilienz aufgebaut, Tiefenentspannung erwirkt und regenerative Kräfte angekurbelt. Shiatsu allein kann die CED nicht heilen und ersetzt definitiv keinen Arztbesuch. Als begleitender Therapieansatz, der mit einer ganzheitlichen Perspektive eine ergänzende Brücke zwischen Körper, Geist und Symptomatik anbietet, kann Shiatsu wie das Projekt Happy Hara zeigt, einen positiven Effekt auf die Betroffenen haben. Leider war der Zeitraum von 10 Wochen zu kurz für die Beobachtung, ob Remissionsphasen ausgeweitet und Schübe abgewendet werden können, da die meisten der TeilnehmerInnen jedoch weiter in Behandlung kommen wollen, sobald die politische und gesellschaftliche Situation es erlaubt, hoffen wir vom Team Happy Hara gemeinsam mit dem CED-Kompass diese Beobachtungsreihe weiterführen zu können, hoffentlich auch auszuweiten und so mehr Evidenz zu erlangen, die für Shiatsu als Begleittherapie spricht.

Das Leben ist ein Fluss – ständig in Bewegung, mal fließt es langsamer, mal wird's ein stürzender Gebirgsbach. Shiatsu kann uns lernen die Zeichen zu sehen, unsere eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, und uns begleiten, diese Flussfahrt zur schönsten Reise unseres Lebens werden zu lassen. Wasser findet immer einen Weg!

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“

Voltaire

QUELLEN

<https://www.oemccv.at/>

<https://www.efcca.org/en/science>

http://dasgastroenterologieportal.de/Statistiken_CED.html

<https://www.apotheker.or.at>

Artikel Schamgefühle prägen den Alltag von Dr.phil. Marion Sonnenmoser/Deutsches Ärzteblatt/Heft1/Jan 2009

LITERATUR

Die chinesische Hausapotheke, Dr. med. Georg Weidinger

Der goldene Weg der Mitte, Dr. med. Georg Weidinger

Shiatsu Grundlagen und Praxis, Carola Beresford-Cooke

Himmliche Punkte, Nirgun W. Loh und Sabina K. Sievers

5 Elemente und 12 Meridiane, Dr. Wilfried Rappenecker

Das ABC der Verdauungsbeschwerden, Mag. Katherina Ziegelbauer

Lehrunterlagen, International Academy for Hara Shiatsu

Tabellen nach: „Ich Yin, du Yang“, Mike Mandl