

Hara Shiatsu bei Rückenschmerzen

LISA ANGERER
NIKOLAS BRINEK
TOBIAS KÖNIG
CATHARINA KOZAK



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Lisa Angerer, Nikolas Brinek, Tobias König, Catharina Kozak*. Betreut von: *Sabine Dorn*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2021, *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.

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde von den Verfassern im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

DAS KREUZ MIT DEM RÜCKEN...

**Rückenschmerzen? Kennen Sie das schmerzende Gefühl im Rücken?
Dann sind Sie nicht allein. Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen.**

Sticht es plötzlich im Rücken? Oder haben Sie schon seit Monaten einen dumpfen Schmerz? Haben Sie sich zu viel aufgebürdet? Kommen Sie nicht in die Gänge? Halten Sie sich zurück? Sind Sie verunsichert? Haben Sie genug Freiraum? Heben Sie täglich schwere Lasten? Sitzen Sie viel? Schlafen Sie in Embryonalstellung? Schlafen Sie schlecht? Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Job? Haben Sie Übergewicht?

Rückenschmerzen können die unterschiedlichsten Ausprägungen und Ursachen haben. Angefangen von banalen Ursachen wie eine schlechte Sitzposition bis hin zu komplexen psychischen Ursachen oder prekären Lebensumständen.

Hara Shiatsu wirft einen ganzheitlichen Blick auf Sie als Menschen und kann dadurch alle wesentlichen Faktoren einbeziehen.

Dadurch verschwinden vielleicht nicht nur Ihre Rückenschmerzen, sondern Ihr Leben wird freudvoller und schöner. Stärken Sie ihren Rücken!

Der Rücken

Der Rücken wird von der Wirbelsäule, den hinteren Anteilen der Rippen und allen dazwischen und darüber liegenden Muskeln, Bändern und Sehnen gebildet. Auch der Schultergürtel mit den beiden Schulterblättern und der Nacken zählen zum Rücken.

Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz

Unser Rücken ist eine ganz schön große Fläche. Deswegen ist auch Rückenschmerz nicht gleich Rückenschmerz. Wo der Rücken weh tut, kann ganz verschieden sein. Am besten ist es, sich hierbei an der Wirbelsäule zu orientieren, welche in Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule unterteilt wird. Daher unterscheiden wir Schmerzen im Bereich der Lenden, der Brust und des Nacken/Halses.

Oh Schreck, ein Bandscheibenvorfall!

Keine Angst! Ein Bandscheibenvorfall kann auch ein Zufallsbefund sein. Viele Menschen erleiden einen Bandscheibenvorfall und wissen nicht einmal etwas davon. Falls Sie Rückenschmerzen haben, kann die Diagnose Bandscheibenvorfall aber auch eine profunde Erklärung dafür sein.

Was passiert nun genau bei einem Bandscheibenvorfall? In der Wirbelsäule befinden sich zwischen den einzelnen Wirbeln Bandscheiben. Bandscheiben bestehen aus Knorpelfasern mit gelartigem Kern. Ihre Aufgabe ist es die Wirbelsäule beweglich zu halten und Stöße abzufedern.

Ist die Bandscheibe in Mitleidenschaft gezogen, kann sich diese aus der Wirbelsäule vorwölben (Bandscheibenvorwölbung), die äußere Hülle der Bandscheibe kann reißen und der innere Kern wölbt sich nach außen (klassischer Bandscheibenvorfall) oder die innere Hülle reißt gleich mit und das Gewebe tritt in den Wirbelkanal aus (sequestrierter Bandscheibenvorfall). Die meisten Bandscheibenvorfälle treten im Lendenbereich auf. Drückt das Ganze nun auf einen Nerv, kann es ganz schön weh tun.

Sie haben einen Bandscheibenvorfall erlitten? Sie haben Ihren Arzt bereits zu Rate gezogen? Dann auf zum Shiatsu-Praktiker!

WENN SIE ES GANZ GENAU WISSEN WOLLEN!

Mit Rückenschmerzen sind Sie nicht allein. Das Thema Rückenschmerzen betrifft eine Vielzahl an Personen und der Anteil der Menschen mit Beeinträchtigungen durch dieses weit verbreitete Leiden wurde die letzten Jahre immer höher. Rückenschmerzen sind außerdem teuer. Die Krankheitslast ist nicht nur für die einzelnen Betroffenen enorm, auch der volkswirtschaftliche Schaden trifft die gesamte Gesellschaft. Hier finden Sie Zahlen, Daten und Fakten zu der Volkskrankheit Rückenschmerzen.

Krankheitsbild

Was genau sind Rückenschmerzen? Gemäß der internationalen Klassifikation von Krankheiten (ICD 10) umfassen Rückenschmerzen den Bereich vom siebten Halswirbel (vertebra prominens) bis zur Glutealfalte (sulcus glutealis). Schmerzen im Bereich des unteren Rückens werden auch als Kreuzschmerzen bezeichnet. Die weitere Klassifikation der Rückenschmerzen kann u. a. nach Ursache, Dauer, Schweregrad und Chronifizierungsstadium erfolgen.

Unspezifische und spezifische Rückenschmerzen

Die Unterscheidung in unspezifische und spezifische Rückenschmerzen bezieht sich darauf, dass bei der einen Art keine spezifische und konkret behandelbare Ursache diagnostiziert werden kann (unspezifisch). Der spezifische Rückenschmerz wird durch das Auftreten von eindeutigen Ursachen identifiziert.

Akute, subakute, chronische und rezidivierende Rückenschmerzen

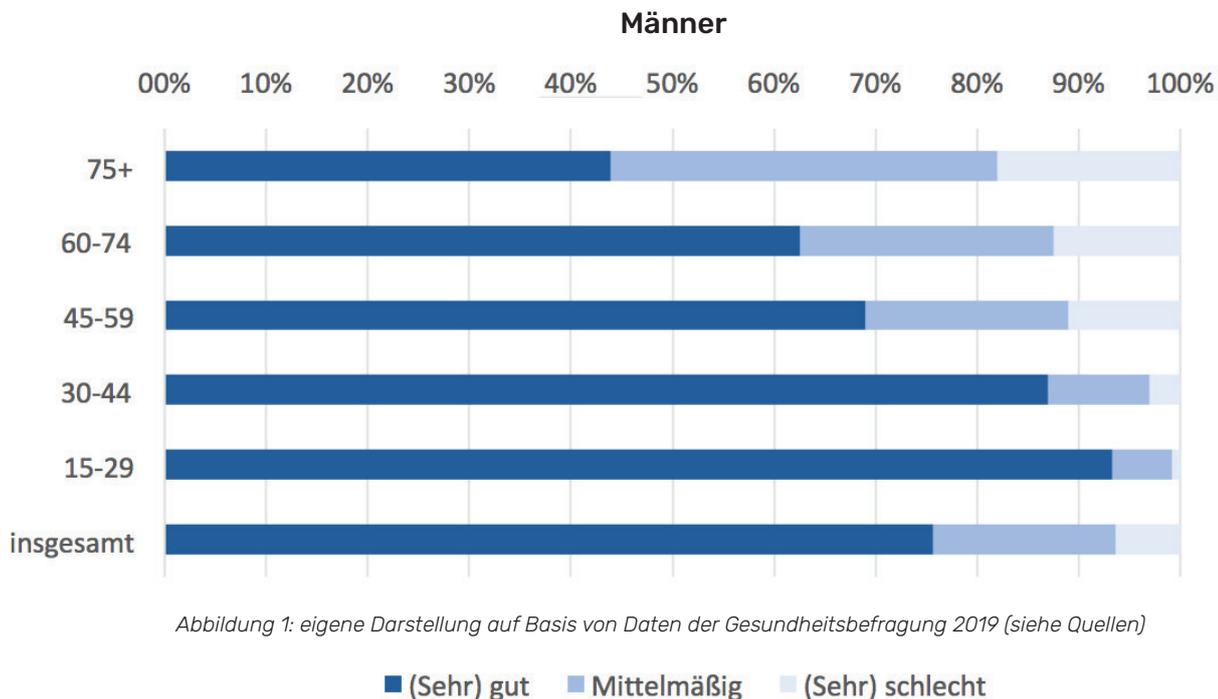
Je nach Dauer des Bestehens der Symptomatik werden akute (Schmerzdauer 1 bis 4 Wochen), subakute (Schmerzdauer 5 bis 12 Wochen) und chronische Rückenschmerzen (Schmerzdauer länger als 12 Wochen oder immer wiederkehrend) unterschieden. Die Grenzen dieser zeitlichen Angabe sind jedoch nicht scharf definiert, sondern haben einen fließenden Übergang und unterscheiden sich insbesondere hinsichtlich der Chronifizierung erheblich.

Wie gesund fühlt sich Österreich?

In der jährlichen Befragung der österreichischen Bevölkerung gaben im Jahr 2019 ungefähr 75% der Österreicherinnen und Österreicher an, dass sie ihren eigenen Gesundheitszustand mit „sehr gut“ oder „gut“ beschreiben würden, was zwischen den Geschlechtern nur minimal differenziert (Männer: ~76% und Frauen ~73%) und sich im langfristigen Trend über die Jahre positiv entwickelte. (Abbildung 1 + 2)

Aber: Wenn da nicht die Rückenschmerzen wären... In diesen Erhebungen wurde festgestellt, dass nach Vorgabe einer Liste von ausgewählten chronischen Erkrankungen am häufigsten über chronische Kreuzschmerzen oder ein anderes chronisches Rückenleiden berichtet wurde. (Abbildung 3)

1,9 Mio. Personen bzw. 26 % der Bevölkerung waren davon betroffen. Bei der Bevölkerung ab 75 Jahren waren es sogar etwa jede zweite Frau und jeder dritte Mann.



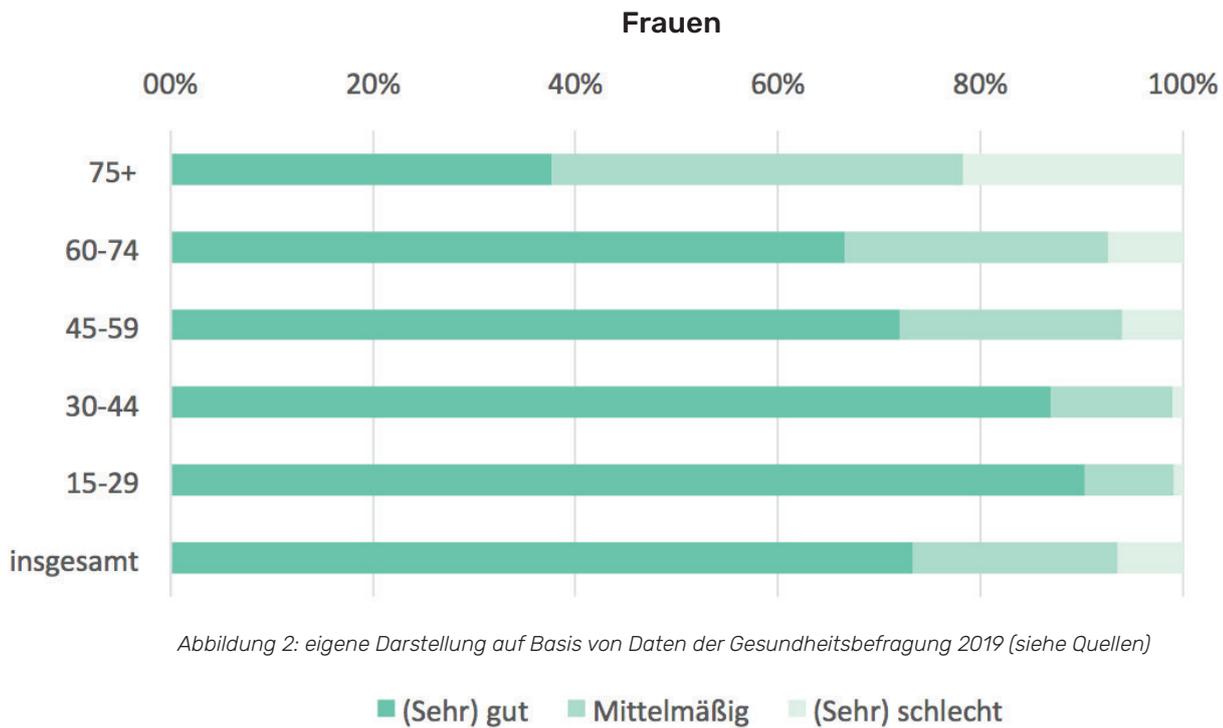
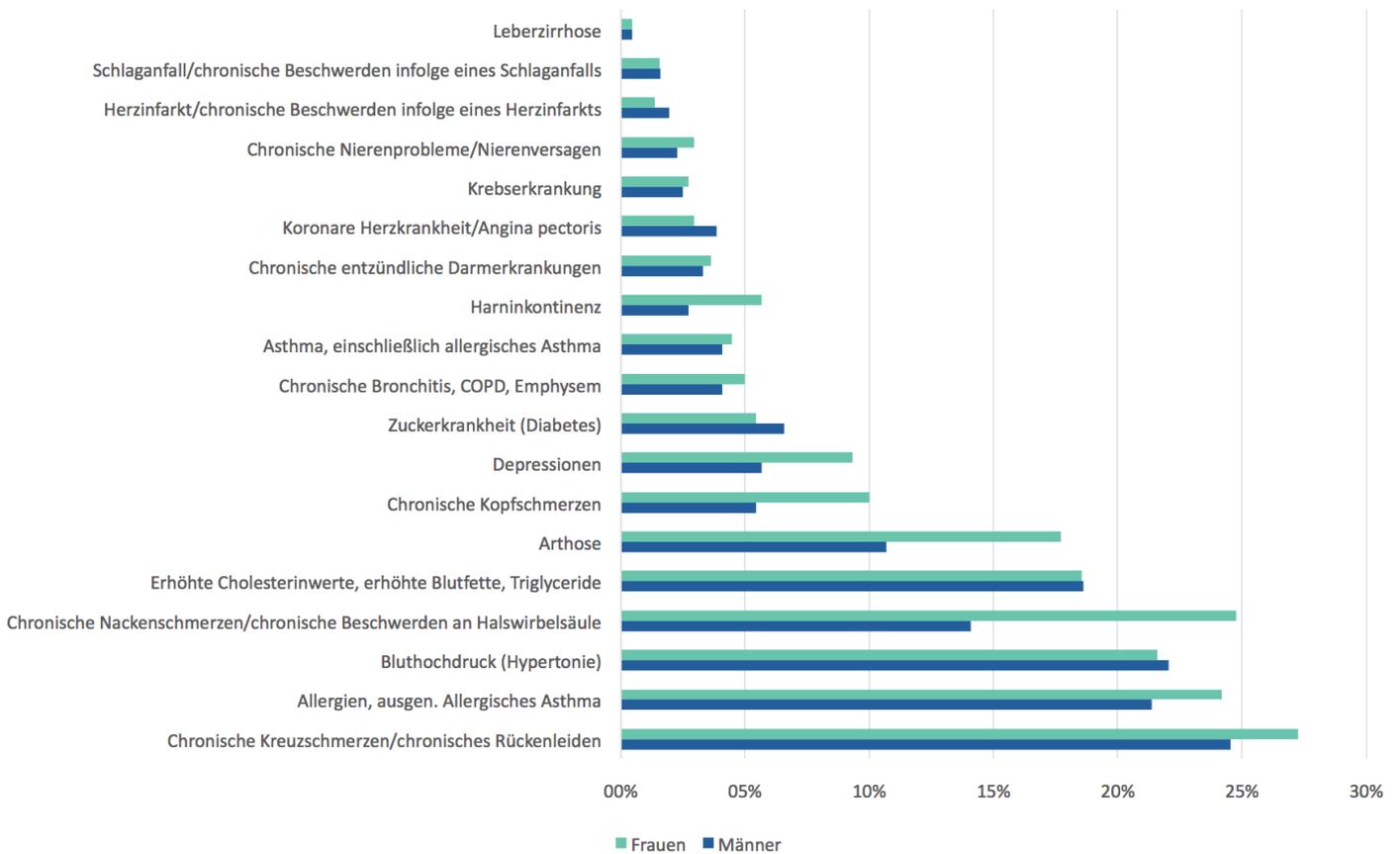


Abbildung 2: eigene Darstellung auf Basis von Daten der Gesundheitsbefragung 2019 (siehe Quellen)

Abbildung 3: eigene Darstellung auf Basis von Daten der Gesundheitsbefragung 2019 (siehe Quellen)
Zwölf-Monats-Prävalenz ausgewählter chronischer Krankheiten 2019 nach Geschlecht



Chronische Kreuzschmerzen

1,9 Mio. Personen gaben an, in den letzten zwölf Monaten unter chronischen Kreuz- bzw. Rückenschmerzen gelitten zu haben, Frauen etwas häufiger als Männer (siehe Abbildung). Mit zunehmendem Alter stieg die Häufigkeit dieses gesundheitlichen Problems beträchtlich an: Während bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen jeder Zehnte unter Kreuzschmerzen litt, war jeder dritte 60- bis 74-Jährige betroffen. Im höheren Erwachsenenalter (75+) waren es sogar 42 %. Die geschlechtsspezifischen Unterschiede sind in den jüngeren und mittleren Altersgruppen nur schwach ausgeprägt.

Chronische Nackenschmerzen

Beinahe ein Fünftel der Bevölkerung litt unter chronischen Nackenschmerzen oder sonstigen chronischen Beschwerden an der Halswirbelsäule (20 %). Frauen waren häufiger von diesem Problem betroffen als Männer (siehe Abbildung). Die Häufigkeit dieser Beschwerden nahm mit dem Alter zu, wobei die Unterschiede nach Geschlecht erhalten blieben.

Zwölf-Monats-Prävalenz der fünf häufigsten chronischen Krankheiten 2019 nach Alter

15-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-74 Jahre	75+ Jahre
Allergien, ausgenommen allergisches Asthma 26,1 %	Allergien, ausgenommen allergisches Asthma 25,7 %	Chronische Kreuzschmerzen / chronisches Rückenleiden 31,6 %	Bluthochdruck (Hypertonie) 41,9 %	Bluthochdruck (Hypertonie) 53,5 %
Chronische Kreuzschmerzen / chronisches Rückenleiden 10,0 %	Chronische Kreuzschmerzen / chronisches Rückenleiden 17,5 %	Chronische Nackenschmerzen / chronische Beschwerden an Halswirbelsäule 25,9 %	Chronische Kreuzschmerzen / chronisches Rückenleiden 36,1 %	Chronische Kreuzschmerzen / chronisches Rückenleiden 42,2 %
Chronische Kopfschmerzen 7,1 %	Chronische Nackenschmerzen / chronische Beschwerden an Halswirbelsäule 13,8 %	Allergien, ausgenommen allergisches Asthma 23,9 %	Erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Blutfette, Triglyceride 33,2 %	Arthrose 39,3 %
Chronische Nackenschmerzen / chronische Beschwerden an Halswirbelsäule 6,8 %	Erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Blutfette, Triglyceride 8,9 %	Bluthochdruck (Hypertonie) 23,1 %	Arthrose 27,1 %	Erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Blutfette, Triglyceride 31,7 %
Depressionen 3,9 %	Chronische Kopfschmerzen 8,0 %	Erhöhte Cholesterinwerte, erhöhte Blutfette, Triglyceride 22,8 %	Chronische Nackenschmerzen / chronische Beschwerden an Halswirbelsäule 24,9 %	Chronische Nackenschmerzen / chronische Beschwerden an Halswirbelsäule 30,4 %

EINFLUSSFAKTOREN/URSACHEN

Bei Betrachtung dieser Risikofaktoren fällt auf, dass einem Großteil davon durch bewusstseinsbildende Maßnahmen und Prävention im privaten und beruflichen Bereich durch einfache Maßnahmen und Hilfenahme entgegengewirkt werden kann.

Wesentliche Risikofaktoren für die Entstehung von unspezifischen Rückenschmerzen sind

- *schwere körperliche Arbeit*
- *einseitige Bewegungsabläufe*
- *sitzende Lebensweise*
- *Bewegungsmangel*
- *ergonomisch ungünstige Geräteeinstellung in Beruf- oder Privatleben*
- *psychische Belastungen durch Konflikte, Überforderung oder Unzufriedenheit, depressive Verstimmungen*
- *Übergewicht*

Ursachen von spezifischen Rückenschmerzen:

- *Muskelverspannungen und Fibromyalgien (chronische Muskelschmerzen im ganzen Körper)*
- *Bandscheibenvorfälle und andere Schäden an den Bandscheiben*
- *Facettengelenksdegeneration (Zwischenwirbelgelenksdegeneration)*
- *Wirbelkörperfrakturen, z.B. bei Osteoporose*
- *Spinalkanalstenose (Verengung des Wirbelkanals)*
- *Spondylolisthesis (Wirbelgleiten)*
- *Morbus Scheuermann (Wachstumsstörung der jugendlichen Wirbelsäule)*
- *Wirbelbrüche nach Stürzen und Traumata*
- *angeborene Verformungen der Wirbelsäule wie Skoliose, Hyperkyphose, Hyperlordose*

RISIKOFAKTOREN FÜR DIE CHRONIFIZIERUNG AKUTER RÜCKENSCHMERZEN

Psychosoziale Risikofaktoren

Psychosoziale Faktoren können das Risiko für eine Chronifizierung von Rückenschmerzen erhöhen und für den Krankheitsverlauf eine entscheidende Rolle spielen. Personen mit einem hohen Chronifizierungsrisiko durch psychosoziale Faktoren frühzeitig zu identifizieren, könnte hilfreich sein, das Risiko eines langwierigen, komplizierten und kostenintensiven Krankheitsverlaufes abzuwenden.

Psychosoziale Faktoren

- *Depressivität, Distress (negativer Stress)*
- *schmerzbezogene Kognitionen (automatische Gedanken): Menschen verhalten sich entsprechend ihrer subjektiven Wahrnehmung, unabhängig davon, ob das Verhalten objektiv gerechtfertigt ist.*
 - *„Katastrophisieren“ (Schmerzen werden als besonders bedrohlich angesehen)*
 - *Hilf-/Hoffnungslosigkeit*
 - *Gedankenunterdrückung (Schmerzen werden unterdrückt; „Reiß’ dich zusammen“)*
- *passives Schmerzverhalten, z.B. ausgeprägtes Schon-, Angst- und Vermeidungsverhalten*
- *überaktives Schmerzverhalten. Typisches Verhalten als Reaktion auf Schmerzen, bei dem gerade anstehende Aktivitäten um jeden Preis aufrecht erhalten werden, auch bei deutlichem Anstieg der Schmerzen.*
- *Neigung zur Somatisierung. Bei der Somatisierung drücken sich psychische Phänomene als körperliche (somatische) Symptome aus. Die Somatisierung bringt PatientInnen dazu, eine medizinische (körperliche) Behandlung zu suchen, anstatt sich mit psychiatrischen Themen auseinanderzusetzen.*

Arbeitsplatzbezogene Risikofaktoren

Zusätzlich zu den psychosozialen Risikofaktoren beeinflussen auch arbeitsplatzbezogene Faktoren das Entstehen chronischer Rückenschmerzen. Dabei werden subjektiv empfundene Belastungen am Arbeitsplatz (physisch oder psychosozial) und objektiv messbare Arbeitsplatzfaktoren unterschieden. Grundsätzlich muss in Bezug auf berufsbezogene Faktoren zwischen physischen (Körperbelastungen, ungünstige Haltungen, Arbeitsschwere) und psychischen Faktoren (Unzufriedenheit, mentaler Stress, Zeitdruck) unterschieden werden.

Arbeitsplatzbezogene Faktoren

- *überwiegend körperliche Schwerarbeit (Tragen, Heben schwerer Lasten)*
- *überwiegend monotone Körperhaltung*
- *geringe berufliche Qualifikation*
- *geringer Einfluss auf die Arbeitsgestaltung*
- *geringe soziale Unterstützung*
- *berufliche Unzufriedenheit*
- *Verlust des Arbeitsplatzes*
- *Kränkungsverhältnisse am Arbeitsplatz, chronischer Arbeitskonflikt (Mobbing)*
- *eigene negative Erwartung hinsichtlich der Rückkehr an den Arbeitsplatz*
- *Angst vor erneuter Schädigung am Arbeitsplatz*

ENERGETISCHER ZUGANG – EIN ANDERER BLICKWINKEL

Haben Sie sich gerade durch die „Hard Facts“ durchgekämpft? Oder sind Sie gleich zu diesem „Energiekapitel“ vorgespungen? Wie auch immer Sie sich entschieden haben, jetzt wird es für alle Shiatsu Begeisterte und solche, die es noch werden wollen, richtig spannend. Es geht um Energie – besser gesagt um den energetischen Zustand.

Einfluss der Niere

Eine wichtige Komponente bei Rückenschmerzen ist die Nierenenergie. In der Traditionellen Chinesischen Medizin erhält der Rücken seine Kraft aus der Nierenenergie. Die Niere wird in den 5 Wandlungsphasen dem Element Wasser zugeordnet. Sie ist das Yin-Organ und die Blase das Yang-Organ des Wasserelements. Wasser ist essentiell, ohne Wasser könnten wir nicht überleben. Genauso wie Wasser die Eigenschaft hat immer nach unten in tiefere Schichten zu sickern, verhält es sich auch mit dem Wasser aus dem Funktionskreis der Niere, denn darin ist die Niere für die tiefen Gewebeschichten und Strukturen zuständig.

Außerdem produziert die Niere im Funktionskreis der TCM das Knochen- und Rückenmark und nährt die Knochen. Daher besteht häufig ein energetischer Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen in Kombination mit einer schwachen Niere (bzw. Nierenfeuer).

Die Niere ist im Funktionskreis außerdem der Sitz der vorgeburtlichen und nachgeburtlichen ursprünglichen Lebensenergie. Stellen Sie sich – symbolisch gesprochen – Ihre Nieren wie zwei Energie-Konten oder zwei Batterien vor. Einen Teil der Energie – also eine Batterie – haben Sie von Ihren Eltern vererbt bekommen, das stellt Ihre Grundkonstitution dar. Je nachdem, wie viel Energie Ihre Eltern bei Ihrer Geburt auf ihrem Energiekonto hatten, haben Sie viel vorgeburtliche Energie (Qi, in der deutschen Schreibweise auch Chi genannt) oder wenig Energie als Startkapital in dieser Batterie mitbekommen. Sie müssen gut auf diese Energie aufpassen, denn einmal aufgebraucht kann dieser Energiespeicher nicht mehr aufgefüllt werden. Der zweite Teil Ihrer Energie – also ihre nachgeburtliche Energie – stellt die zweite Batterie dar. Diese wird durch gesunde Lebensführung wie ausreichend Schlaf, Regeneration, gesunde Ernährung und Sauerstoff wieder aufgefüllt.

Ein starkes Wasserelement bzw. eine starke Niere steht für Energie und Antrieb. Bei Rückenschmerzen ist oft zu wenig dieser Energie und zu wenig Antrieb vorhanden.

Einfluss der Gallenblase

Es gibt aber noch ein zweites wichtiges Organ, welches den unteren Rücken stark beeinflusst und in enger Verbindung mit den Nieren steht. Dieses Organ ist die Gallenblase, die sich mit ihrem Meridian über das Gesäß zieht. Es übt einen direkten und gezielten Einfluss auf die Festigkeit (Zusammenhaltens des Qi/ der Lebenskraft) der Hüften aus und ist ebenfalls entscheidend für die Behandlung.

Verhältnis zwischen Nieren und Galle

Es gibt eine sehr enge Verbindung zwischen Nierenenergie und Gallenblasenenergie. Die Nieren gelten in der TCM als der Speicher unserer Energie-Reserven und sind die Ausgangskraft des Lebensimpulses und der Sitz unserer Treibkraft. Der Organfunktionskreis Niere-Blase ist besonders empfindlich gegenüber Kälte, sowie Stress und zu wenig Schlaf. Haben die Nieren zu wenig Wärme und Kraft, hat auch die Gallenblase nicht genug davon.

Die Nieren sind die Ausgangskraft des Lebensimpulses, sie sind der Sitz unserer Treibkraft. Der Sitz des Mutes ist zwar ebenfalls in den Nieren verankert, aber die Durchsetzung erfolgt über die Gallenblase. Daher betrachtet man in der TCM die Gallenblase als General des Körpers, der für die Durchführung verantwortlich ist und die Entscheidungen trifft. Die Funktion der Galle ist es, das Qi im Hüftbereich zu regieren.

Viele Rückenschmerzen in unserer Gesellschaft haben tatsächlich mit einem Defizit von Nieren-Qi und Gallenenergie zu tun, d.h. es fehlt an Festigkeit und Kontraktion. Aber warum hat die Gallenblase so einen entscheidenden Einfluss auf unseren Hüftbereich? Ein wichtiger Punkt ist beispielsweise Gallenblase 30, der eine Verbindung zwischen dem Blasenmeridian im Rücken und der Hüfte herstellt. Des Weiteren herrscht die Gallenblase über ein spezielles Gefäß, nämlich den Dai Mai – dem Gürtelgefäß.

Dai Mai – Gürtelgefäß

(chinesisch: Dai= Gurt, Mai= Gefäß, Lenker)

Der Dai Mai, einer der 8 Sondermeridiane, verläuft im Gegensatz zu allen anderen Meridianen in horizontaler Ebene. Wie ein Gürtel umschließt er den unteren Rücken bzw. die Hüfte und verbindet somit die obere mit der unteren Körperhälfte. Weiters sorgt der Dai Mai für eine Festigkeit im Lenden- sowie im Hüftbereich.

Wird der Gürtel zu eng geschnallt oder hat nicht genügend Festigkeit, kann dies zu Rückenschmerzen führen. Die Ursachen beider Probleme sind jedoch grundlegend verschieden. Die Gallenblase kontrolliert das Gürtelgefäß über einen wichtigen Akupunkturpunkt (Gallenblase 41 – „Tal der 1000 Tränen“). Dieser Punkt ist der Öffnungspunkt des Gürtelgefäßes, welcher die Elastizität dieses Meridians kontrolliert. Er schaltet die Funktionen des Gürtelgefäßes ein und eliminiert Beschwerden, die bei einem Ungleichgewicht im Dai Mai auftreten. Auch die Nieren stehen in einer engen Verbindung zum Dai Mai. Haben die Nieren zu wenig Wärme, dann überträgt sich die Kälte auf das Gürtelgefäß und der untere Rücken verliert an Festigkeit und Halt.

Wichtige Schlüsselpunkte beim Behandeln des Dai Mai: 3E5 + GB 41 (Öffnungs- und Ankoppelungspunkt), GB 27, GB 28

Verhältnis zwischen Dai Mai und Yang Wei Mai

Traditionell werden die 8 außerordentlichen Gefäße (Sondermeridiane) in 4 Paare eingeteilt. Der Yang Wei Mai (Yang-Verbindungsgefäß, Bewahrer des Yang) verbindet die Yang-Leitbahnen miteinander und wirkt ausgleichend auf Innen und Außen, sowie auf das Nähr-Qi und das Abwehr-Qi. Der Yang Wei Mai ergänzt den Dai Mai, der die horizontalen Energien reguliert. Was für das eine Gefäß der Öffnungspunkt ist, ist für das Paargefäß der Ankoppelungspunkt und umgekehrt.

Gefäßpaar	Öffnungspunkt	Koppelungspunkt
<i>Dai Mai</i>	<i>GB 41</i>	<i>3E 5</i>
<i>Yang Wei Mai</i>	<i>3E 5</i>	<i>GB 41</i>

DER ANSATZ VON HARA SHIATSU

Hara Shiatsu und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gehen Hand in Hand. Das Wissen aus der TCM bietet Hara Shiatsu die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung. In der TCM werden 32 verschiedene Formen von Rückenschmerzen unterschieden. Wir haben für Sie die 8 wichtigsten und häufigsten Formen herausgenommen und uns dabei auf die Lendenwirbelsäule konzentriert. Aber Achtung: Meist trifft nicht nur eine Form zu. Oft hat der Schmerz bereits zwei Formen und eine dritte resultiert dann daraus.

Wenn Sie den Dingen auf den Grund gehen möchten und die Hintergründe verstehen wollen, werden Sie hier fündig. Rückenschmerzen werden in der TCM in Fülle- und Leere - Zustände unterteilt. Wir beginnen mit den Fülle - Rückenschmerzen:

FÜLLE - RÜCKENSCHMERZEN

RÜCKENSCHMERZEN DURCH DICKDARM-FÜLLE

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Sie haben Rückenschmerzen in der Zeit von 5-7 Uhr morgens, verbunden mit einer Neigung zu Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl, also einer chronischen Verdauungsstörung? „Nein“ sagen zu können gehört nicht zu Ihren Stärken? Nicht loslassen zu können begleitet Sie schon länger in mehreren Lebenslagen? Ihre Zunge ist trocken und belaglos?

Was sind die Ursachen?

Nicht nur die Niere, sondern auch das Oppositionsorgan der Niere in der Organuhr - der Dickdarm - kann mit Rückenschmerzen in Verbindung gebracht werden. Die Niere hat ihre schwächste Zeit zwischen 5 und 7 Uhr morgens, das Oppositionsorgan Dickdarm hat zu dieser Zeit seine stärkste Zeit. Wenn hier vermehrt Rückenschmerzen auftreten, kann das an einem Nieren-Yang-Mangel liegen, aber auch an einer schwachen Verdauung, ausgelöst durch eine Dickdarm-Fülle. Besonders bei Menschen, die oft schon in der Früh chronische Verdauungsproblemen haben - mit Neigung zu Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl - kann es vermehrt zu Rückenschmerzen kommen.

Was können Sie tun?

Nach TCM steht der Dickdarm vor allem dann unter Spannung, wenn man nicht gelernt hat, „nein“ zu sagen und nicht loslassen kann. Überdenken Sie Ihre Glaubensgrundsätze. Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen, lernen Sie sich bewusst abzugrenzen und das loszulassen, was keinen Platz mehr in Ihrem Leben hat. Eine gute Übung wäre täglich mindestens einmal höflich aber bestimmt „nein“ zu jemandem zu sagen, wenn dieser Sie um etwas bittet, was Sie eigentlich nicht wollen.

Eine Shiatsu-Anwendung mit einer Behandlung des Dickdarm-, Magen- und Milz-Meridians oder eine Ampuku-Bauchmassage kann zu einer Erleichterung führen. Längerfristig gesehen ist es bei dieser Form von Rückenschmerzen neben der oben angeführten psychischen Komponente wichtig, eine Ernährungsumstellung nach TCM in Betracht zu ziehen.

RÜCKENSCHMERZEN DURCH QI- UND BLUT-STAGNATION

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Meist tritt eine Qi- und Blut-Stagnation akut nach einer Verletzung, Verstauchung, Prellung oder einem Unfall auf und kann mit Schwellungen und Narbenbildung einher gehen. Diesmal handelt es sich um einen lokalen, stechenden Rückenschmerz immer an derselben Stelle, der bei Druck und Massagen stärker wird. Der Schmerz ist oft so massiv, dass es sich anfühlt, als würde eine Gabel im Rücken stecken.

Weist Ihre Zunge eine nicht homogene Farbe auf, sondern ist unterschiedlich gefärbt, mit roten und zyanotischen - also bläulichen - Flecken und eventuell größere Papillen? Hat Ihr Gesicht oder Körper genauso nicht homogene wie auch rote und zyanotische Flecken wie ihre Zunge oder sind geplatzte Äderchen oder Besenreißer sichtbar? Wenn eine oder mehrere der zuvor genannten Ursachen auftreten, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um Rückenschmerzen durch Qi- und Blut-Stagnation handelt, gegeben.

Was sind die Ursachen?

Sie hatten - wie bereits erwähnt - eine OP, einen Unfall, einen Sturz, Prellungen, Verstauchungen oder einen Bruch? Selbst, wenn beispielsweise nach einem Bruch der Knochen schon verheilt ist, kann die energetische Störung noch im System verbleiben.

Ein anderer Grund kann eine zuvor vorhandene Feuchte-Kälte oder Feuchte-Hitze, aber auch ein schwaches Nieren-Qi, Nieren-Yin und Nieren-Yang, sowie Blut-Mangel sein, was jetzt Ihren Blutfluss verlangsamt und zu einer Qi- und Blut-Stagnation geführt hat. Allerdings gehen alle chronischen Schmerzen ca. ab drei Monaten eigentlich immer auch mit einer Qi- und Blut-Stagnation einher.

Was können Sie tun?

Wärme ist jetzt angesagt. Den betroffenen Bereich zu kühlen (mittels Eiswürfel, etc.) wäre in diesem Fall ein großer Fehler. Warum? Kälte lindert zwar kurzfristig den Schmerz, aber langfristig werden KlientInnen sehr anfällig für Rheuma, weil die Stagnation von Qi und Blut im Gelenk bleibt.

Sanfte Bewegung ist förderlich. Bei großen Schmerzen ist passives Bewegen durch Shiatsu, Osteopathie, Physiotherapie oder sogar Unterwassergymnastik hilfreich. Bei Vorfällen mit Verletzungen ist nach der Wundheilung immer an eine Narbenentstörung zu denken.

Wir Shiatsu-Praktiker werden zu Moxa- und/oder zur Schröpfbehandlung greifen. Schröpfen werden wir in diesem Fall vor allem im Bereich der Verletzung/Prellung etc., sowie in Fernpunkten. Durch das Schröpfen wird die Stagnation von Qi und Blut bewegt und aufgelöst bzw. ausgeleitet.

Blutbewegende Öle wie z.B. Arnika-Öl können durch äußerliches Auftragen auf die schmerzende Stelle für Erleichterung sorgen. Arnika-Öl kann auch wunderbar als Massage-Öl verwendet werden. Nehmen Sie einen Badezusatz mit Arnika und machen Sie leichte Körperbewegungen in der Badewanne.

Gehen Sie außerdem zu einem TCM Arzt und lassen sich Kräuter zum Einnehmen verschreiben.

RÜCKENSCHMERZEN AUFGRUND VON PATHOGENEN EINFLÜSSEN (WIND, FEUCHTIGKEIT, KÄLTE)

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Sie haben akute Rückenschmerzen, Schulterschmerzen oder ähnliches, nachdem Sie eine Zeit lang dem Regen oder Nebel ausgesetzt waren, zu viel Zugluft abbekommen haben oder zu lange im kalten Wasser geschwommen sind? Ihre Zunge weist einen normalen, leicht weißen bis dicken Belag auf? Oder leiden Sie an Rückenschmerzen, immer wenn das Wetter wechselt?

Was sind die Ursachen?

Arbeiten im Regen, Fahrradfahren in Zugluft, zu langes Schwimmen im kalten Wasser, bauchfreies Herumlaufen bei kalten Temperaturen oder Schlafen bei offenem Fenster, obwohl Sie nicht ordentlich zugedeckt waren, können verantwortlich sein. In der TCM spricht man in solchen Fällen von äußeren pathogenen Faktoren. Ein äußerer pathogener Einfluss (Wind, Feuchtigkeit und/oder Kälte) dringt in den Körper ein, verlangsamt Ihr Qi und führt am Abend oder am nächsten Tag zu akuten Rückenschmerzen, vielleicht sogar in Kombination mit einer vorigen Erkältung. Oft werden diese Fälle in Europa fälschlicherweise mit Schmerzpräparaten und Spritzen behandelt. Dies gibt zwar eine kurzfristige Erleichterung, aber in den nächsten Jahren kann es immer wieder zu Rückenschmerzen kommen. Durch diese falsche Behandlung entstehen rheumatische Wetterfühligkeits-Rückenschmerzen.

Was können Sie tun?

Das Richtige wäre, gleich nach dem Eindringen des pathogenen Einflusses zuhause etwas Scharfes (z.B. Ingwertee, Kräutertee, Glühwein, Schnaps) zu trinken, das Sie zum Schwitzen bringt. Genießen Sie dazu ein heißes Bad, damit sich Ihre Poren öffnen. Der Gang in die Sauna, Infrarotkabine oder ähnliches erfüllt auch seinen Zweck. Durch das Schwitzen kann der pathogene Einfluss wieder aus dem Körper entweichen.

Kalte Getränke sind nach der Konfrontation mit einem pathogenen Faktor absolut tabu, das würde die Poren schließen und somit den pathogenen Faktor im Körper in der Meridianstruktur einsperren.

RÜCKENSCHMERZEN AUFGRUND VON EMOTIONALEM STAU

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Sie leiden unter seitlichen Rückenschmerzen, im späteren Verlauf klagen Sie zusätzlich über Probleme mit dem Ischias - dem Verlauf des Gallenmeridians, also seitlich an der Außenseite des Beines entlang? Auch Gallensteine und Gallenkoliken können diesen Rückenschmerz begleiten. Sie haben deutlich blau gefärbte Adern auf der Zungenunterseite?

Sie treffen viele Entscheidungen und übernehmen viel Verantwortung, nicht nur für sich selbst sondern auch für viele andere (Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, KlientInnen, etc.)?

Was sind die Ursachen?

Es handelt sich um einen emotional bedingten Qi-Stagnationsschmerz. Sie fühlen sich verantwortlich für jeden und alles. Die Galle hat im Funktionskreis der TCM mit Entscheidungen und Verantwortung zu tun. Sie ist ein relativ kleines Organ und nur für die eigenen Entscheidungen und Verantwortungen gedacht, nicht für 50 andere Menschen. Eine Zeit lang wird es gut gehen, aber wenn man diesen Zustand zu lange aufrechterhält, kommt der Moment, in dem die Galle zeigt, dass es ihr reicht. Es handelt sich dann um einen mentalen Stau, einem Fülle-Zustand von Stress, einer innerlichen Aggression, die sich körperlich in seitlichen Rücken- und Ischias-Schmerzen zeigt.

Doch wie kommt es, dass man sich für jeden und alles verantwortlich fühlt? Dahinter kann ein schwacher Dickdarm oder eine zu aktive Leber stecken. Der Dickdarm ist für Themen verantwortlich wie „nein“ sagen zu können, sich durch ein „nein“ abzugrenzen und schlussendlich dadurch Aufgaben abzugeben, also diese loslassen zu können. Eine zu aktive Leber schmiedet ständig Ideen und Lebenspläne. Wenn diese zu viele sind, kommt die Galle nicht mehr hinterher, so kann dies auch zu einer überforderten Galle führen.

Was können Sie tun?

Lernen Sie „NEIN“ zu sagen. Versuchen Sie, soweit es Ihnen möglich ist, Verantwortung und Entscheidungen, die nicht unmittelbar Sie selbst treffen müssen, zu delegieren. Lassen Sie Ihre Aggressionen in sicherer Umgebung heraus. Setzen Sie ihre Ideen und Pläne um oder verwerfen Sie diese wieder, bevor Sie weitere Pläne schmieden.

Nachdem es sich hierbei um eine reine Gallenproblematik handelt, kann Ihnen ein Shiatsu-Praktiker gut helfen, indem dieser Ihren Gallenmeridian behandelt. Zusätzlich können folgende krampflösende Tsubos in die Behandlung integriert oder selbstständig gedrückt werden: GB 41, GB 34, GB 30. Hilfreich sind auch Techniken wie GuaSha oder Schröpfen des Gallenmeridians. Sie können sich auch selbst auf das schmerzende Bein entlang des Gallenblasenmeridians (Außenseite des Beins) einen weißen Tigerbalsam auftragen oder es mit einer Faszien-Rolle ausrollen.

RÜCKENSCHMERZEN DURCH FEUCHTE-HITZE

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Ihre Rückenschmerzen verschlechtern sich durch Bewegung? Es handelt sich hierbei immer um entzündliche Prozesse im Körper. Neben Ihren Rückenschmerzen können auch noch andere Symptome vorkommen. Neigen Sie zu Hitze, Wärme, Entzündungen in den Gelenken mit Rötungen und Schwellungen oder auch zu Fieber am späten Nachmittag oder in der Nacht? Haben Sie ständig Durst und ist Ihr Urin gelb und übelriechend? Nach Ihrem großen Geschäft möchten andere die Toilette aufgrund des Gestankes nicht gleich betreten? Ihre Zunge ist sehr rot, geschwollen und der Zungenbelag gelblich und feucht? Sie haben horizontale Falten im Gesicht? Ihr Arzt stellt einen schnellen Puls, erhöhte Leber-, Entzündungs- und Blutfettwerte fest?

Was sind die Ursachen?

Es betrifft öfter die Männer, weil diese meist einen ungesünderen Lebensstil pflegen. Sie nehmen viel Fleisch und fettige Nahrung zu sich, trinken viel Alkohol (speziell Rotwein), rauchen viel und würzen gerne scharf. Das hebt das Yang an und erzeugt im Körper Feuchte-Hitze. Frauen, speziell in unserer Gesellschaft, neigen mehr zur Kälte-Themen. Bei Feuchter-Hitze handelt es sich um eine Fülle-Problematik an Feuchtigkeit und Schleim. Hierbei stehen Entzündungen und rheumatische Prozesse in den Gelenken und anderorts im Vordergrund, die sich durch Schmerzen im Rücken, aber auch an verschiedenen anderen Stellen zeigen können. Genau betrachtet besteht ihre Wirbelsäule aus vielen übereinander liegenden Gelenken.

Was können Sie tun?

Rückenschmerzen durch Feuchte-Hitze lassen sich am besten durch einen TCM Arzt mit Kräutern in den Griff bekommen. Wenn Sie selbst aktiv werden wollen, versuchen Sie es einmal mit einem Teufelskrallen-Balsam oder -Gel oder mit einer Schwedenbitter-Tinktur, die Sie auf die schmerzenden Stellen auf der Haut auftragen. Meiden sie Fleisch, fettige Nahrung, Alkohol, Zigaretten und scharfe Gewürze. Bauen Sie viel Blattsalat und Bitterkräuter in ihren Speiseplan ein, trinken Sie viel Wasser oder Grüntee und sogar Kaffee ist maßvoll genossen bei Fleischesern hilfreich. Denken Sie darüber nach, eine Leberreinigung oder Leberwickel zu machen. Bei richtiger Behandlung nach TCM benötigt der Körper ca. 90 Tage bis er die Feuchte-Hitze wieder ausgeleitet hat.

LEERE - RÜCKENSCHMERZEN:

RÜCKENSCHMERZEN AUFGRUND VON NIEREN-QI-MANGEL

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Sie haben seit einiger Zeit Rückenschmerzen im Sitzen und Liegen, die durch Bewegung besser werden? Zusätzlich haben Sie einen schwachen, kalten Unterleib, sowie kalte Beine, Knie und Füße? Ihre Zunge ist blass? Sie fühlen sich insgesamt eher ängstlich und mutlos?

Was sind die Ursachen?

Die Ursache ist eine Schwäche des Nieren-Qi. Große Angst und Mutlosigkeit greifen direkt das Nieren-Qi an. Im Funktionskreis der TCM herrschen die Nieren über Unterleib, Knie, Beine und Füße. Da keine Festigkeit mehr vorhanden ist, ist man sehr anfällig für Rückenschmerzen.

Was können Sie tun?

Ernährungsmäßig muss alles weggelassen werden, was das Nieren-Qi verletzt. Zum Beispiel verletzt der bittere Geschmack das Nieren-Qi. Verzichten Sie daher auf bittere Nahrungsmittel, wie beispielsweise Kaffee, Tee, Löwenzahn, Endivien, Chicorée, grünen Salat, etc. Essen Sie hingegen vor allem süß-warme und ein wenig scharfe Nahrungsmittel. Unter süß-warm versteht man zum Beispiel gekochtes Wurzelgemüse wie Karotten, rote Beete, Sellerie oder auch Kürbis, Kartoffeln und Süßkartoffeln. Unter scharfe Nahrungsmittel fallen zum Beispiel Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, aber auch scharfe Gewürze wie Pfeffer, Chili, Ingwer, Nelken oder Curry. Shiatsu kann bei einem Nieren-Qi-Mangel sehr gut helfen. Wärmeanwendungen wie Moxa und Ingwerkompressen im Nierenbereich können gut unterstützen. Es heißt, die Therapie eines Qi-Mangels bedarf nur 7 Tage, bis man die Ursachen beseitigt hat. Behandelt man nicht, so kann er mit der Zeit in einen Nieren-Yang-Mangel übergehen.

RÜCKENSCHMERZEN AUFGRUND VON NIEREN-YANG-MANGEL

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Es handelt sich bereits um chronische Rückenschmerzen mit Schwäche im Lendenwirbelsäulenbereich. Diese zeigen sich vor allem dann, wenn die Rückenschmerzen nach dem Aufwachen auftreten, oder Sie sogar aufgrund dieser aufgewacht sind.

Eine Besserung tritt durch eine Yang-Zufuhr wie Bewegung, eine warme Dusche am Morgen, Druck, Massagen oder Moxibustion ein.

Sie neigen wie bei einem Nieren-Qi-Mangel zu einem kalten Rücken, zu kalten Knien und kalten Füßen. Ein besonderes Merkmal bei einem Nieren-Yang-Mangel ist die Neigung zu Bandscheibenvorfällen. Haben Sie wenig Muskelspannung, verspüren eine Kraftlosigkeit in der Lendenwirbelsäulenregion und in Ihren Beinen und Füßen? Ist Ihr Bindegewebe schwach, verspüren Sie Antriebslosigkeit und Müdigkeit? Haben Sie eine blasse Zunge mit weißem und feuchtem Belag (leichtem lila Stich), dunkle-, teigige und geschwollene Tränensäcke, einen langsamen Puls, einen besonders hellen Urin - vielleicht sogar mit nächtlichem Wasserlassen - und oben drauf auch noch eine schwache Libido?

Was sind die Ursachen?

Einfach ausgedrückt ist Kälte die Ursache, es fehlt die Wärme. Der untere Rücken, in dem die Nieren sitzen, kann sich beispielsweise eiskalt anfühlen. Wenn das Yang - die Wärme im Nierenbereich - fehlt, hat auch die Galle zu wenig Yang und daher zu wenig Muskelspannkraft im Lenden- und Hüftbereich, was zu Rückenschmerzen führt.

Es handelt sich meist um Kälte von innen, wenn Sie auf lange Zeit zu viel kaltes, rohes oder ungekochtes Essen oder Getränke zu sich nehmen. Veganer entwickeln, wenn sie nicht aufpassen und nicht ausreichend warme gekochte Speisen zu sich nehmen, über die Jahre hinweg einen Nieren-Yang-Mangel. Für Veganer ist es daher besonders wichtig, täglich mindestens drei gekochte Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Aber auch, wenn Sie den äußeren pathogenen Faktoren wie Wind, Feuchtigkeit und Kälte zu viel ausgesetzt sind, können diese einen Nieren-Yang-Mangel fördern. Ihre Symptome können sich bei kaltem und feuchtem Wetter verstärken. Im Winter, wenn die Lufttemperatur sinkt, neigen viele verstärkt zu Kälte-Symptomen.

Was können Sie tun?

Wenn es kalt ist, immer gut angezogen sein: lange Jacke, lange Hose, gute Schuhe. Beim Schlafen sollten Sie darauf achten, gut zugedeckt zu sein.

Versuchen Sie, sich mehr zu bewegen, denn Bewegung sorgt für Yang-Energie, also Wärme.

Massagen oder Shiatsu- und Moxibustion-Anwendungen sind sehr hilfreich, aber auch ein Kirschkernkissen oder eine Wärmeflasche können wieder Wärme in ihren Körper bringen. Kalte Getränke und Speisen sollten Sie komplett streichen. Nehmen Sie beispielsweise keinen Kaffee und kein Joghurt mit Südfrüchten zu sich, keine Salate als Hauptspeise und weniger Rohkost, Tofu, Milchprodukte und Sojamilchprodukte. Auch Brotmahlzeiten und Weckerl streichen Sie lieber von Ihrem Speiseplan.

Achten Sie dreimal täglich auf warme, gekochte Speisen mit wärmenden Gewürzen sowie warme Getränke, z.B. Fenchel-Kümmel-Anis-Tee. Essen Sie viel Wurzelgemüse, Lauch, Hülsenfrüchte, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch - vor allem Rind -, Kalb, Lamm und Huhn, und Kraft- und Fischsuppen. Salz, Miso, Umeboshi, Algen, Gomasio und Sojasauce in guter Qualität und in kleinen Mengen stärken wiederum das Wasserelement und somit die Nieren-Energie. Ein Blick in eine TCM-Ernährungstabelle gibt einen guten Überblick darüber, welche Nahrungsmittel den Körper abkühlen und welche Sie unterstützen und Ihren Körper von innen wärmen.

Ein TCM Arzt würde vermutlich Präparate mit wärmenden Kräutern wie Zimt verschreiben. Der Wiederaufbau von Yang bei einem Yang-Mangel braucht in der Regel drei Jahre. Behandelt man einen Nieren-Yang-Mangel nicht, so kann dieser mit der Zeit zu einem Nieren-Yin-Mangel führen.

RÜCKENSCHMERZEN AUFGRUND VON NIEREN-YIN-MANGEL

Wie erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

Auch hierbei handelt es sich um bereits chronische Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule, allerdings mit Verschlechterung bei Bewegung, Druck und Massagen. Es tritt auch eine Verschlechterung der Rückenschmerzen am späten Nachmittag und abends ein. Ein Nieren-Yin-Mangel zeigt sich in Form von körperlicher Schwäche, Müdigkeit und/oder Antriebslosigkeit. Wenn Sie sich hinlegen und entspannen möchten, kommen die Rückenschmerzen.

Dazu können Knieschmerzen und brüchige Zähne kommen. Typische begleitende Körpersymptome sind innere Hitze, Hitzewallungen, trockene Haut und Hals, Neigung zu Verstopfung, erhöhte Körpertemperatur bis 37,5°C, aber auch „Hitze der 5 Herzen“.

Diese befinden sich an den Handinnen-, den Fußflächen und im Brustbereich. Bei heißem Wetter verschlechtern sich die Rückenschmerzen.

Haben Sie eine blasse Gesichtsfarbe mit Rötungen im Bereich der Backenknochen, eine knallrote Zunge mit fehlendem Zungenbelag und einen Längsrisse oder mehrere Risse? Neigen Sie zu psychischer Erregung und Unruhe, zu einem schnellen Puls, zu schwarzen, trockenen und eingefallenen Augenringen? Haben Sie vertikale Falten auf der Stirn und/oder über der Oberlippe, einen ständig trockenen Hals, Tinnitus, Schlafprobleme, Samenergüsse im Schlaf, verbunden mit sexuellen Träumen und Fantasien oder eine verkürzte Periode? Jedes dieser Symptome rückt dem Nieren-Yin-Mangel etwas näher.

Wenn Ihre Rückenschmerzen durch Schlafmangel, scharfe Nahrungsmittel und Kaffee, oder bei Männern nach dem Sex und zu viel Arbeit und bei Frauen nach der Menstruationsblutung schlechter werden: Bingo, dann haben Sie bereits den Nieren-Yin-Mangel-Jackpot geknackt.

Was sind die Ursachen?

Die Ursachen können sehr vielseitig sein, zum Beispiel Stress und viel Leistungsdruck in der Arbeit (chronische Überarbeitung, Nachtdienste, körperliche Schwerstarbeit) oder privat (Baby, das Sie wach hält) und den dadurch schlechten oder nicht ausreichenden Schlaf und die damit einhergehende Müdigkeit. Vielleicht haben Sie gerade eine Schwangerschaft oder mehrere Geburten hinter sich? Auch das zehrt an Ihrem Nieren-Yin.

Ebenso wie zu viel körperliche Arbeit kann auch zu wenig Aktivität die Yin-Wurzel schwächen. Nicht zu vernachlässigen sind Emotionen wie ständige Angst, zum Beispiel Zukunftsängste und finanzielle Ängste, aber auch Schocksituationen und Traumata können sich sehr schwächend auf die Nieren-Energie auswirken. Im schlimmsten Fall kann sogar eine chronische Erschöpfung, Depression oder ein Burnout ein Grund dafür sein.

Ernährungstechnisch führen zu viele heiße, erhitze Gewürze wie Chili, Muskat, Pfeffer, Zimt und zu viel Fleisch, Kaffee, Alkohol aber auch Rauchen zu Trockenheit und Yin-Schwäche. Drogen pushen das Yang kurz hoch und verletzen in Folge dann längerfristig das Yin. Ein exzessiver Lebensstil und Leistungssport fördern einen Yin-Mangel.

Nachdem die Zuständigkeit für Hormone und die Sexualkraft in den Nierenenergie beheimatet ist, kann auch eine übermäßige sexuelle Betätigung zu einem Nieren-Yin-Mangel führen. Chronische Krankheiten, Chemotherapien und lange Medikament-Einnahmen sind ebenfalls Nieren schwächend. Eine schwache vorgeburtliche Grundkonstitution der Nierenenergie kann, wie eingangs erwähnt, für diese Form der Rückenschmerzen mit verantwortlich sein. Entwickeln sich die Schmerzen erst im höheren Alter, so kann es auch am natürlichen Alterungsprozess liegen, bei dem das Yin – aber auch das Yang – schwächer werden.

Was können Sie tun?

Machen Sie sich bewusst, was Sie so sehr stresst und versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Arbeiten Sie an Ihrer Work-Life-Balance. Suchen Sie sich eine Entspannungsmethode, die zu Ihnen passt und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und gehen Sie im Idealfall regelmäßig zwischen 22 Uhr und 23 Uhr ins Bett. Machen Sie doch einfach einmal einen 3-wöchigen Urlaub. Sorgen Sie für regelmäßige, sanfte Bewegung oder Sport, der Ihnen Spaß macht und nicht auf Leistungsdruck aufgebaut ist. Sehr gut geeignet ist zum Beispiel spazieren, schwimmen, Qigong, Yoga und Atemübungen. Schweißtreibende Sportarten sind hingegen kontraproduktiv.

Bei der Ernährung sollten Sie darauf achten, Ihre Mitte aufzubauen. Das erreichen Sie mit warmen, gekochten und saftigen Speisen wie Aufläufen, Eintöpfen, Gemüse-Wok, Kompotten und Gemüse- oder Rindkraftsuppen. Förderlich sind auch Hülsenfrüchte (Achtung bei Kichererbsen – diese wirken austrocknend!), Getreide, Gemüse und Obst, es können aber auch Fleisch, Fisch, Butter und Milch in Maßen genossen werden. Nehmen Sie keine Gewürztees wie Yogi-Tee oder Fenchel-Kümmel-Anis-Tee oder Alkohol zu sich. Verzichteten Sie auch auf Zwiebel oder Lauch, sowie Schalentiere und Lammfleisch. Achten Sie darauf, alle Speisen nur mild zu würzen. Shiatsu kann bei einem Yin-Mangel sehr gut unterstützen, körperliche sowie emotionale Spannungen abbauen und für besseren Schlaf sorgen. Ausleitende Methoden wie Schröpfen und Akupunktur sollten bei einem Yin-Mangel weniger zur Anwendung kommen.

Es ist sehr wichtig, bei einem Nieren-Yin-Mangel einen TCM Arzt aufzusuchen, um sich Kräuter verschreiben zu lassen, denn nur mit Ernährungs- und Lifestyleänderung ist es schwer möglich, einen Nieren Yin-Mangel auszugleichen. Der Wiederaufbau von Yin bei einem Yin-Mangel braucht in der Regel sieben Jahre.

HARA SHIATSU IN BEZUG ZUR SYMPTOMATIK

Welche Symptome mit welchen Meridianen zusammenhängen und wie Hara Shiatsu hilft, finden Sie hier. Die Bereiche Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule werden von verschiedenen Organen beeinflusst. Der Blasenmeridian ist der längste von allen Meridianen. Er verläuft entlang der Wirbelsäule beidseitig und symmetrisch und ist wegen seiner Wirkung auf den Rücken und den gesamten Bewegungsapparat wichtig.

Meridiane mit direktem Bezug auf den Halswirbelbereich

Die Halswirbelsäule wird von den Organen Herz und Lunge beeinflusst. Die Meridiane von Dünndarm, Blase und Gallenblase verlaufen direkt über diesem Bereich und haben hier ebenfalls einen Einfluss auf den oberen Rücken.

- Blasenmeridian - Dünndarm
- Gallenblase - Du Mai

Folgende Tabelle zeigt, welche Meridiane bei Nackenschmerzen betroffen sein können.

Eingeschränkte Bewegung der HWS	Betroffene Meridiane
<i>Beugung des Kopfes zu den Schultern (Seitwärtsbewegung)</i>	<i>Gallenblase, Dickdarm, Dreifach-Erwärmer, Dünndarm</i>
<i>Drehung des Kopfes zu den Schultern (seitliche Drehbewegung)</i>	<i>Gallenblase, Dreifach-Erwärmer, Dünndarm</i>
<i>Beugung des Kopfes zum Brustbein (Vorwärtsneigung)</i>	<i>Blase, Magen, Du Mai</i>
<i>Beugung des Kopfes nach oben (Rückwärtsneigung)</i>	<i>Blase, Magen, Ren Mai</i>

Meridiane mit direktem Bezug auf den Brustwirbelbereich

In der Brustwirbelsäule können die Verdauungsorgane einen Qi- und Blut- Stau verursachen. Schmerzen in diesem Abschnitt werden oft durch die Behandlung der Verdauung therapiert.

- *Blasenmeridian* - *Dünndarm*
- *Du Mai* - *Ren Mai*
- *Herz* - *Herzkonstriktor*

Meridiane mit direktem Bezug auf den Lendenwirbelbereich

Die Lendenwirbelsäule wird von den Organen Niere und Blase beeinflusst. Auf den unteren Rücken haben folgende Meridiane einen Einfluss:

- *Blasenmeridian* - *Nierenmeridian*
- *Gallenblase* - *Magenmeridian*
- *3E-Erwärmer (Bein)* - *Dickdarm (Bein)*
- *Dai Mai* - *Ren Mai*
- *Chong Mai* - *Du Mai*

Eine weitere Methode, um zu erkennen, welche Organe am stärksten belastet sind, ist die Methode nach den fünf Wandlungsphasen und deren zugehörigen Emotionen. Betrachten wir die entsprechenden Emotionen, ergeben sich folgende Schmerzzuordnungen.

Schmerzzone	Element/ betreffende Organe	Emotionen
unter den Schultern	(Metall) Lunge Dickdarm	Kummer, Trauer
im mittleren Rücken auf der Höhe des Herzens	(Feuer) Herz	übermäßige Emotionalität, Hysterie
in der Mitte des Rückens	(Holz) Leber & Gallenblase	Zorn
im mittleren Rücken, vor allem links	(Erde) Milz	übertriebenes Mitgefühl, Persönlich- keits- schwäche
im unteren Rücken	(Wasser) Nieren	übermäßige Angst, Melancholie

WIE WIRKT HARA SHIATSU BEI RÜCKENSCHMERZEN?

Häufig wird Hara Shiatsu bei Rückenschmerzen und Verspannungen der Wirbelsäule in Anspruch genommen. Meist sind Verspannungen und Schmerzbereiche schlechter durchblutet als andere Körperzonen. Dadurch wird der Fluss unserer Lebensenergie blockiert und stagniert.

Ist der Rücken verspannt, ist die gleichmäßige Verteilung der Energie über die komplette Wirbelsäule nicht mehr möglich. Nach und nach verliert der Rücken seine Beweglichkeit. Die großen Nervenbahnen, die unsere Wirbelsäule von oben nach unten mit allen Organen verbinden, leiten ihre Informationen nicht mehr angemessen weiter, sondern sind entweder überreizt oder unterbeansprucht. Entspannen sich die Muskeln jedoch wieder, kann die Energie wieder ungehindert fließen - genau da setzt Shiatsu mit sanftem, tiefem Druck an.

Die Berührung unterstützt den Organismus darin, körperlich und geistig loszulassen, beruhigt überreizte Nerven und transportiert verbrauchte Lymphe ab. Weiters kann durch Shiatsu die Durchblutung gefördert, die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus unterstützt, sowie das körperliche Wohlbefinden gesteigert werden. Demzufolge reagieren KlientInnen weniger empfindlich auf äußere Faktoren und lassen sich von diesen auch dementsprechend weniger stark beeinflussen.

Auf diese Weise kommt Shiatsu nach und nach den Ursachen der Rückenschmerzen auf die Spur. Die Schmerzzonen in der Wirbelsäule werden wieder lockerer und geschmeidig und die Rückenschmerzen, die aufgrund von Spannungen und Blockaden verursacht werden, können aufgrund von Shiatsu Behandlungen aufgespürt und gelöst werden. Nicht die einzelnen Symptome und Probleme stehen im Vordergrund, sondern der Mensch wird als ganzheitliches Wesen betrachtet und wahrgenommen. Seine Beschwerden spielen genauso eine Rolle wie seine Lebensgeschichte, Vorlieben und Abneigungen, Gewohnheiten, Ernährungsweise, soziales Umfeld, Arbeit, familiäre Verhältnisse, etc.

Mit der Unterstützung eines Shiatsu-Praktikers und natürlich auch durch Eigeninitiative kann dieser Heilungsprozess verkürzt werden. Im begleitenden Anamnesegespräch werden mögliche Zusammenhänge zwischen den Symptomen (wie z.B. Rückenschmerzen) und der Lebensweise erkannt.

Rückenschmerzen, unter denen z.B. der „Gallen-Typ“ leidet, werden durch Spannungsabbau mit Dehnungen und rotierender Öffnung der großen Gelenke (Hüfte, Schultern) gelöst. Der Strom, unter dem der „Blasen-Typ“ steht, wird durch punktuelle, druckstarke Arbeit an der Wirbelsäule und Rückseite der Beine abgeleitet. Um der vorhandenen Kälte bei „Nieren-Typen“ entgegenzuwirken, bietet Hara-Shiatsu hervorragende Anwendungen wie Moxibustion und Ingwerkompressen am Unterbauch sowie am unteren Rücken an.

Im Anschluss einer Behandlung können zudem Übungen, die zu einem geistig und körperlich ausgeglichenerem Zustand führen, mitgegeben werden.

Das Ziel von Hara Shiatsu ist es, nicht nur eine kurzfristige, sondern eine langfristige Linderung der Leiden zu schaffen.

TIPPS BEI RÜCKENSCHMERZEN: WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Hier finden Sie Tipps und Tricks, die Sie selbst anwenden können. Was genau in Ihrem Fall das Beste ist, empfiehlt Ihnen Ihr Hara Shiatsu-Praktiker.

HAUSMITTEL

Wärmeanwendungen

- Ingwerkompressen
- Moxibustion: Moxa- Kiste, Moxa-Beutel mit Gürtel (Ni1, Nierenbereich unterer Rücken)
- Moxapflaster und Wärmepflaster - Vorteil: alltagstauglich, sie können auch während der Arbeit oder über Nacht getragen werden; z.B. Herba Chaud
- Kirschkern- oder Dinkelkissen
- warme, feuchte Tücher auf den Schmerzbereich auflegen und darüber eine Wärmeflasche legen
- Rücken/Nierenwärmer
- Warme Fußbäder mit Wacholder oder Ingwer
- Heilerde-Wickel: Heilerde mit heißem Wasser zu einem Brei verrühren und auf ein Baumwolltuch (Geschirrtuch) auftragen. Das Tuch von beiden Seiten einschlagen und auf die schmerzende Stelle legen.
- Retterspitzwickel: Retterspitz enthält Thymol und Rosmarin wirkt Entzündungen entgegen und verbessert zusätzlich die Durchblutung, die gerade bei verspannten Muskeln wichtig ist. Die fertige Retterspitz Mischung wird vor Gebrauch gut geschüttelt und 1:1 mit Wasser vermischt. Ein Baumwolltuch wird damit getränkt und dann auf den schmerzenden Bereich gelegt.
- Kohl- oder Krautwickel
- Johanniskrautöl: dient zur Entspannung der Muskulatur
- Magnesium-Öl: Wird auf die Haut aufgetragen und so vom Körper aufgenommen. In Wirklichkeit handelt es sich um kein Öl, sondern um eine Magnesiumchlorid-Lösung, die sich nach dem Auftragen auf der Haut ölig anfühlt. Fertiges Magnesium-Öl ist sehr teuer, kann aber auch günstig selbst hergestellt werden. Mischen Sie dafür 150g Magnesiumchlorid-Flakes (aus dem Zechstein Urmeer) mit 500ml destilliertem Wasser und füllen Sie die Lösung in eine Sprühflasche. Diese Lösung kann täglich z.B. auf die Arme oder Beine aufgesprüht werden. Nach dem Aufsprühen kann es kribbeln und jucken, das vergeht aber nach kurzer Zeit wieder. Wenn es Ihnen zu sehr juckt, verdünnen Sie die Lösung mit etwas mehr destilliertem Wasser.
- Für ein Magnesium-Vollbad benötigen Sie ebenfalls Magnesiumchlorid-Flakes. Faustregel: 50 Liter Wasser benötigen in etwa 1000g der Magnesium-Flakes. Daraus ergibt sich eine 1% Magnesium-Lösung. Die Badedauer beträgt 15-30 Minuten, 1-3 Mal wöchentlich.
- Für ein Magnesium-Fußbad mit 3 Liter Wasser benötigen Sie 60g der Magnesiumchlorid-Flakes, um eine 1% Magnesium-Lösung zu erhalten.
- Sole Bäder: Ein Sole Bad ist ein Salzbad, welches Koch- oder Steinsalz enthält. Warme Salzbad entspannen, lösen schädliche Stoffe aus der Haut und wirken durchblutungsfördernd.

Folgende Teemischung kann bei akuten Schmerzen helfen:

- 20 g Sternanisfrüchte
reizlindernde Wirkung auf die Nerven
- 20 g Weidenrinde
enthält natürliche Salicylsäure
- 15 g Teufelskrallenwurzel
entzündungshemmend,
schwach schmerzlindernd
- 15 g Königskerzenblüten
- 10 g Lavendelblüten
- 10 g Gänsefingerkraut
entzündungshemmend
- 10 g Efeu-Blätter
schmerzstillend

Ein Esslöffel der Mischung wird mit siedendem Wasser (ca. 250 ml) übergossen und nach etwa 10 bis 15 Minuten durch ein Teesieb gefiltert. Sie können über den Tag verteilt 3 Tassen trinken.

KÖRPER-ÜBUNGEN

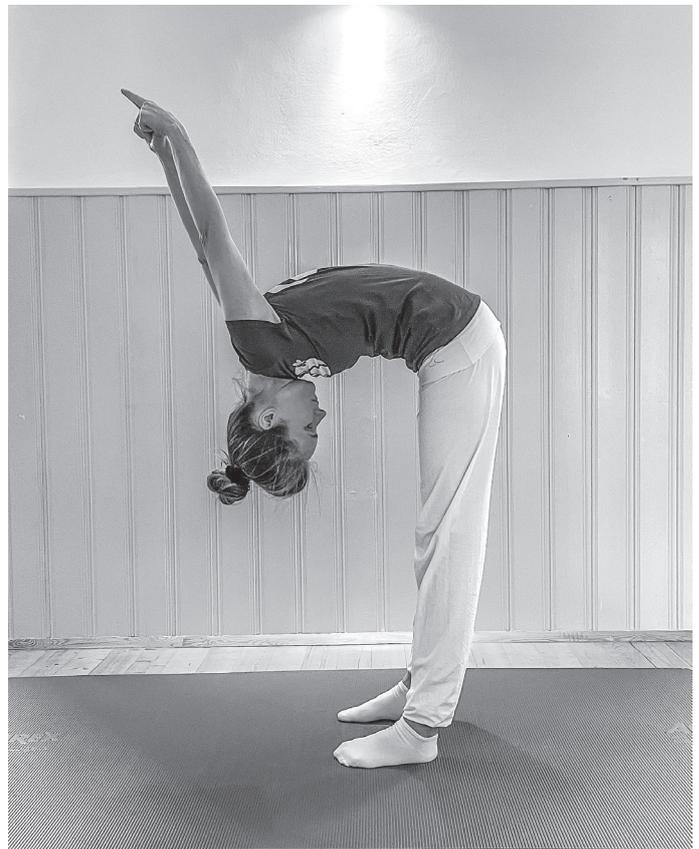
Meridiandehnungen

Die Meridiandehnungen stammen ursprünglich von Shizuto Masunaga, einem Psychologen und Shiatsu-Meister. Bei allen Meridiandehnungen gilt: Unser Zentrum bzw. unser Hara bleibt während der gesamten Übung aktiv. Nur so kann unser unterer Rücken geschützt werden.

Lungen- und Dickdarm Meridian

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander. Hacken Sie nun hinter dem Rücken die Daumen ineinander, strecken Sie die Zeigefinger aus und bilden Sie mit dem Rest der Hand eine lockere Faust.

Atmen Sie tief ein und füllen Sie dabei vor allem den oberen Brustkorbbereich mit Atem. Mit der Ausatmung beugen Sie sich dann weit nach vorne und nach unten, wobei die Arme und die verschränkten Hände so weit wie möglich über den Kopf nach vorne sinken. Arme und Beine bleiben dabei gerade und durchgestreckt, die ausgestreckten Zeigefinger ziehen nach oben. In dieser Haltung bleiben Sie für etwa fünf Atemzüge. Halten Sie mit beiden Füßen ganzflächigen Kontakt zum Boden und entspannen Sie Ihr Becken mit jeder Ausatmung ein bisschen mehr. Mit der letzten Ausatmung richten Sie sich langsam wieder auf.



Magen- und Milzmeridian

Nehmen Sie als Ausgangsposition den Fersensitz ein, wobei die Knie etwas entfernt voneinander sind. Lehnen Sie sich aus dem aufrechten Sitz nach hinten und stützen Sie sich, wenn möglich, auf die Ellbogen. Bleiben Sie in dieser Position einige tiefe und ruhige Atemzüge lang. Wenn es Ihnen möglich ist, lehnen Sie sich nun noch weiter zurück, so dass der Hinterkopf den Boden berührt und Sie sich auf ihm abstützen können. Die Knie sollten dabei immer auf dem Boden bleiben. Entspannen Sie sich und verweilen Sie für einige tiefe Atemzüge in dieser Position.



Nieren- und Blasenmeridian:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und geschlossenen Füßen auf den Boden. Die Fersen nach hinten strecken, so dass die Zehen nach oben zeigen. Strecken Sie die Arme nach oben, verschränken Sie die Finger ineinander und verdrehen Sie die Hände nach vorn und oben, sodass die Handflächen nach außen weisen. Beugen Sie sich aus der Hüfte mit möglichst geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne und strecken Sie die Hände und Arme in Richtung der Füße. Einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Mit der letzten Ausatmung richten Sie sich langsam wieder auf.



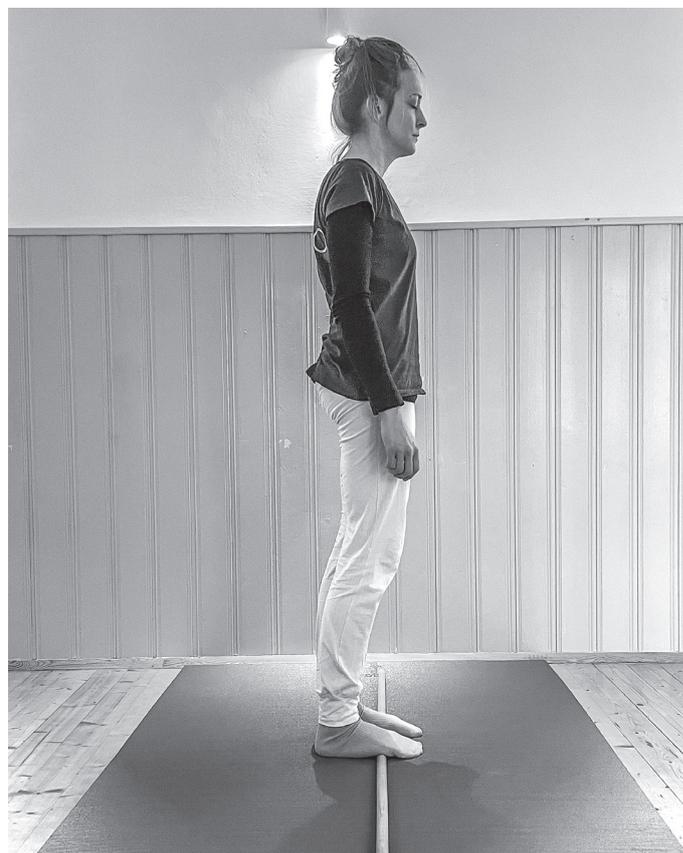
Leber und Gallenblasenmeridian

Setzen Sie sich auf den Boden und grätschen Sie die Beine weit auseinander. Drücken Sie die Fersen von sich weg, sodass die Zehen nach oben zeigen, die Knie bleiben dabei durchgestreckt. Verschränken Sie die Finger, drehen Sie die Handflächen nach außen und strecken Sie die Arme nach oben. Beugen Sie den Rumpf seitlich über das linke Bein, sodass sich die rechte Körperseite nach oben dehnt und öffnet. Der linke Ellbogen nähert sich dabei der Innenseite des linken Beines und der Blick richtet sich nach oben. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und richten Sie sich mit der letzten Ausatmung wieder auf. Wiederholen Sie die Dehnung zur anderen Seite hin.



Stockgehen

Für diese Übung wird ein Holzstock mit ca. 2cm Durchmesser benötigt (z.B. ein Besenstiel). Die Muskeln an den Füßen sind oft sehr verspannt. Diese Muskeln haben über die Faszien eine Verbindung bis zu den Muskeln am Nacken. Mit dieser Übung können Sie nicht nur Ihre Fußreflexzonen aktivieren, sondern Verspannungen in der gesamten Wirbelsäule und im Nacken lösen. Diese Übung hilft weiters Energie aus dem Kopf in Richtung Boden zu bringen und Sie zu beruhigen bzw. zu erden. Legen Sie den Stock quer vor sich auf den Boden und spazieren Sie mit beiden Füßen (am besten barfuß) locker darauf. Versuchen Sie die Bereiche zwischen dem Fußballen bis knapp vor der Ferse abwechselnd zu erreichen. Beziehen Sie auch die Fußkanten mit ein. Wiederholen Sie diese Übung täglich für ca. 5 bis 10 Minuten.



Yoga

Katze-Kuh: Im Vierfüßlerstand abwechselnd die Wirbel vom Nacken bis zum Steißbein nach oben drücken und Kopf einrollen (Katzenbuckel) bzw. die Wirbel nach unten ziehen und Brustbein gegen das Becken schieben.

Mobilisierung der Halswirbelsäule

Die Durchführung ist im Stehen sowie im Sitzen möglich. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Neigen Sie das Ohr zur linken Schulter, bleiben Sie 1-2 Minuten in dieser Haltung und drehen Sie anschließend Ihr Kinn zur Schulter. Ihre Schultern bleiben während der gesamten Bewegung locker hängen. Übung auf der anderen Seite wiederholen. Dehnung auf jeder Seite 20-30 Sekunden halten.

Mobilisierung der Brustwirbelsäule

Verspannungen in der Brustwirbelsäule gehen meist einher mit der Haltung der Arme vor dem Körper, z.B. bei Schreibtischarbeit. Während die Muskeln im Brustbereich verspannen, sind die Muskeln in der Brustwirbelsäule permanent angespannt. Um diesem Problem entgegenzuwirken, müssen die Verspannungen aktiv gelöst werden.

Öffnung des Brustbereichs

Legen Sie sich auf den Rücken und geben Sie eine Rolle (Faszienrolle, Polster- oder Nackenrolle) der Länge nach unter die Stelle an der Wirbelsäule, die am meisten Dehnung benötigt. Legen Sie Ihre Arme senkrecht nach oben auf den Boden ab. Legen Sie sich ein zusammengelegtes Handtuch oder einen dünnen Polster unter den Kopf. Bleiben Sie für mehrere Minuten in dieser Position. Kommen Sie anschließend langsam wieder zum Sitzen und spüren Sie nach.



Partnerübung: Diese Dehnung kann durch einen leichten Druck im Brustbereich (sowie im Bereich der Lu 1) intensiviert werden.

Lösen von Blockaden der Brustwirbelsäule

Stellen Sie sich in den hüftbreiten Stand. Verschränken Sie die Arme vor der Brust und legen Sie Ihre Hände auf die Schultern. Die Hüfte bleibt stabil. Nun bewegen Sie die Schultern abwechselnd nach links und nach rechts. Achten Sie darauf, dass ihr Blick während der gesamten Bewegung nach vorne gerichtet ist (Kopf bleibt stabil).

Wiederholungen: 5-7 Mal auf jede Seite. Die gesamte Übung können Sie wiederholen, indem Sie die Rolle diesmal quer legen und die bereits oben genannten Schritte wiederholen.

Mobilisierung der Lendenwirbelsäule

Folgende Selbstmassage können Sie immer und überall ausführen: Selbstmassage des Musculus quadratus lumborum. Üben Sie dazu mit Ihrem Daumen oder Ihren Fingerknöcheln gezielt Druck auf die festen Stellen im Muskel aus. Unterstützen Sie Ihren Daumen mit Ihrem Zeigefinger und verhindern Sie es, den Daumen während der Behandlung durchzudrücken, ansonsten werden dessen Gelenke zu stark belastet, was zu weiteren Schmerzen führen könnte. Sie können diese Druckmassage auch mit einfachem Gehen kombinieren. Halten Sie den Druck, bis Sie eine Verbesserung verspüren. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Selbstbehandlung und bedenken Sie, dass eine beidseitige Behandlung sinnvoll ist.



Exkurs: Musculus quadratus lumborum

Schmerzen im unteren Rücken finden häufig ihre Ursache im Musculus quadratus lumborum. Er gehört zu der tiefsten Schicht der Bauchmuskulatur und befindet sich seitlich der Lendenwirbelsäule. Die Muskeln ziehen von der Hinterseite der Hüfte über die Lendenwirbel hin zu den unteren Rippen. Schmerzen, die durch diesen Muskel ausgelöst sind, treten im unteren Rücken auf, genauso wie im Bereich des Gesäßes, des hinteren Oberschenkels und der Leiste. Die Schmerzen können oft so stark sein, dass die Unterscheidung zu Bandscheibenvorfällen nicht einfach ist.

Exkurs: Musculus psoas major

Psoas= Hüftbeuger, Muskel der Seele

Der Psoas oder auch Hüftbeuger genannt, ist der einzige Muskel, der Ober- und Unterkörper großflächig miteinander verbindet, genauer gesagt, unsere Wirbelsäule mit den Beinen. Er sorgt für Stabilität und Beweglichkeit gleichermaßen. Er setzt seitlich am 12. Brustwirbel (T12) an, umspannt von dort aus alle 5 unteren Lendenwirbel. Von dort aus verläuft er über den unteren Bauchbereich, über das Becken zum oberen Teil des Oberschenkelknochens. Dadurch macht er es möglich, dass wir unsere Beine heben und senken können. Weiters ist er über Faszien mit dem Zwerchfell verbunden und spielt dadurch eine wesentliche Rolle für unsere Atmung.

Als tiefster Muskel im Körper nimmt der Iliopsoas einen besonderen Stellenwert in punkto seelischer und körperlicher Gesundheit ein und wird daher öfter „Muskel der Seele“, „Dirigent“ oder auch „Kampf- und Fluchtmuskel“ genannt. Wenn er optimal agiert, kann er Ihr ganzes Körper- und Seelenwesen wieder ins Gleichgewicht bringen. Wann immer wir darunter leiden, wird der Psoas getriggert und angespannt.

Auf welche Weise verkrampft der Psoas-Muskel? Dauerhafter Stress ist der wahre Feind dieses Muskels, jedoch können auch zu viel Sitzen oder einengende Kleidung den Psoas verkrampfen.

Warum der Iliopsoas für die Gesundheit so wichtig ist? Körperlich: Aufrecht durchs Leben gehen - Der Iliopsoas macht es möglich.

Seine Aufgabe ist es, die untere Wirbelsäule zu stabilisieren. Er hält die Körpermitte in Balance und stimuliert Organe sowie Nerven. Jede Bewegung des Lendenmuskels stimuliert Niere, Leber, Milz, Darm, Bauchspeicheldrüse usw.

Emotional: Das Nervensystem ist eng mit dem Lendenmuskel verbunden. Traumatische Ereignisse werden im Iliopsoas gespeichert. Das kann zu Spannungen und Schmerzen führen. Mit der Lockerung des Muskels beginnt die Heilung. Auch bei Depressionen, Ängsten, Panikattacken und Suchtkrankheiten spielt der Hüftbeuger eine Rolle.

Verursacht der Psoas Rückenschmerzen?

Das lässt sich ganz einfach testen: Kommen Sie aus dem aufrechten Stand in eine Vorbeuge und richten Sie sich anschließend wieder auf. Schmerzt der Rücken vor allem beim Vorbeugen, liegt das meist am Rückenstrecker und an der Gesäßmuskulatur. Schmerzt Ihre Wirbelsäule allerdings beim Aufrichten, liegt es womöglich am Psoas.

Psoas-Dehnung

Übung I: In der Seitenlage das untere Bein nach vorne im rechten Winkel anziehen. Das obere Bein möglichst ausstrecken. Stützkissen/Knierolle der Länge nach unter das ausgestreckte Bein legen. Den oberen Arm über den Kopf ausstrecken, den unteren Arm mit der Handfläche nach unten körpernah rückwärts hinter die Wirbelsäule hinlegen. Wiederholungen: Auf beiden Seiten täglich 2-3 Minuten hinlegen.



Übung II: Mit dem Rücken auf einen Tisch legen, das Gesäß befindet sich dabei an der Kante. Austesten: Welches Knie geht leichter zur Brust (=Kyobein)? Dieses Bein fassen und mit Unterstützung der Hände zur Brust ziehen. Das gestreckte, freischwebende Bein wird durch die Schwerkraft leicht zu Boden gedrückt. Hierbei kann ein Shiatsu-Praktiker mit leichtem Druck in Richtung Boden ein wenig nachhelfen.



Yoga Übungen für den Psoas

Übung I – tiefer Ausfallschritt: Legen Sie dafür eine Decke unter Ihr Knie und gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Führen Sie den rechten Fuß nach vorne, und gehen Sie auf Ihre Fingerkuppen. Die Zehen des hinteren linken Fußes sind aufgesetzt.



Richten Sie nun Ihren Oberkörper auf, bleiben Sie aber im Becken stabil und ziehe Sie Ihren linken Oberschenkel leicht nach innen. Sinken Sie tiefer ins Becken. Gehen Sie mit dem Becken weiter nach vorne, legen Sie Ihre Hände auf das rechte Knie. Heben Sie Ihren Kopf an, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus. Beim Ausatmen lassen Sie sich nun tief in Ihre Hüfte sinken. So kommen Sie in eine sanfte linke Psoas-Dehnung.

Übung II – Taube: Die Taube, ist eine wunderbare Yoga Übung, um den Psoas zu dehnen. Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Anschließend rechtes Knie zur rechten Hand führen. Der rechte Fuß geht zur linken Hand. Brustbein anheben, Augen schließen und tief ein- und ausatmen. Sollte die Dehnung zu intensiv sein, begeben Sie sich auf Ihre Unterarme- so wird die Psoas-Dehnung sanfter. Richten Sie sich wieder auf, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die oben genannten Schritte.



Sind Sie nun ein Stück weiter in Ihrem Wissen? Sind Sie noch verwirrter? Oder sind Sie direkt zum Ende der Broschüre gehüpft, um gleich zum Endergebnis zu kommen?

Wie auch immer Sie diese Fragen beantworten, Sie sind offensichtlich jemand, der dem Thema Rückenschmerzen auf den Grund gehen möchte. Ob Sie nun unter Rückenschmerzen leiden oder Shiatsu-Praktiker sind, der sich über das Thema informieren möchte.

Resümierend können wir Ihnen eines sagen: Das Thema Rückenschmerzen ist komplex und kann unterschiedlichste Ursachen haben. Dazu gibt es auch verschiedene Lösungsansätze.

Jetzt heißt es forschen und ganz genau hinschauen, am besten bei einer Shiatsu-Behandlung. Durch einen geschärften Blick auf die Thematik kann der Hara Shiatsu-Praktiker feststellen, woher die Rückenschmerzen kommen und was er dafür tun kann, damit die KlientInnen wiederum ein erfüllendes Leben führen können.

Es ist wichtig, nicht nur den Schmerz gesondert zu betrachten, sondern sich ein Bild des gesamten Menschen und seiner Lebensumstände zu machen. Dabei ist die Bereitschaft der Klientin / des Klienten etwas für den Erfolg zu tun, maßgeblich beteiligt. Der Shiatsu-Praktiker unterstützt mit achtsamen und aufmerksamen Shiatsu-Behandlungen, leitet die ein oder andere Übung an oder gibt Denkanstöße, schädliche Verhaltensweisen über Bord zu werfen.

Wie gesagt gibt es nicht die eine Lösung für Rückenschmerzen. Was hilft, sagt uns der Mensch an sich. Shiatsu ist hier ein hervorragendes Instrument, Lösungswege zu finden und die Heilung zu unterstützen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen eine gute Grundlage für dieses spannende Thema geboten haben.

- <https://www.annatsu.at/rueckenschmerzen-aus-sicht-der-tcm/>
- <https://www.avicenna-freiburg.de/so-bekommen-sie-ihre-rueckenschmerzen-in-den-griff/>
- <https://www.chiro-praxis-berlin.de/quadratus-lumborum/>
- <https://www.das-zentrum.com/kurs/rueckenschmerzen-aus-sicht-der-tcm/>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Bandscheibe>
- <https://www.gelenk-klinik.de/orthopaedie-glossar/sehne.html>
- <https://www.gelenk-klinik.de/wirbelsaeule/rueckenschmerzen-richtig-erkennen-und-behandeln.html>
- <https://www.geo.de/magazine/geo-wissen-gesundheit/19428-rt-kl-rueckenschmerzen-warum-die-volkskrankheit-oft-falsch>
- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/wirbelsaeule/bandscheibenvorfall>
- <https://www.gesund.de/lexikon/detail/hexenschuss-tee>
- <https://www.hara-shiatsu.com/wp-content/uploads/2019/06/1902-HAUSAPOTHEKE-BROSCHU%CC%88RE.pdf>
- <https://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-bei-rueckenschmerzen/>
- <https://www.mein-magnesium.de/magnesiumoel/magnesiumoel-anwendung/magnesiumchlorid-vollbad>
- <https://www.muskel-und-gelenkschmerzen.de/triggerpunkte/triggerpunkte-selbst-behandeln/quadratus-lumborum/>
- <https://www.naturmed.de/blog/allgemein/rueckenschmerzen-mit-tcm-behandeln/>
- <https://www.netdokter.de/krankheiten/bandscheibenvorfall/>
- <https://www.oeds.at/shiatsu/ueber-shiatsu/>
- http://www.statistik.at/web_de/services/publikationen/4/index.html?includePage=detailedView§ionName=Gesundheit&publ=794
- <https://www.tcmbehandlung.ch/nacken-und-schulterschmerzen/amp/>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/gesunder-ruecken/volkskrankheit-rueckenschmerzen-2007866>
- Buch „Körper Deutung – Östliche Diagnose und Therapie“ - Wataru Ōhashi – Schirner Verlag
- Ōhashi ist bekanntgeworden durch die Übersetzungen von Masunagas „Zen Shiatsu“ das später die Grundlagen zum Hara Shiatsu legt. Ōhashi beschreibt in seinem Buch „Körper Deutung – Östliche Diagnose und Therapie“ folgende interessante Aspekte zum Thema Rückenschmerzen.
- Vortrag Claude Diolosa: Rückenschmerzen: LWS- und Ischiasbeschwerden, Avicenna Institut Freiburg
- Webinar Mike Morell: Rückenschmerzen in der TCM- Grundlagen und Einführungen, Avicenna Institut Freiburg, 2020



Lisa Angerer

Shiatsu-Praktikerin / 3100 St. Pölten
lisa.angerer@shiatsu-stp.at
0676/5863215



Nikolas Brinek

Shiatsu-Praktiker / 2500 Baden bei Wien
0676/9735460



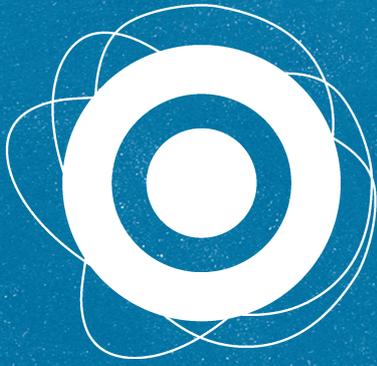
Tobias König

Shiatsu-Praktiker / 1020 Wien
www.shiatsu-praxis-wien.at
0699/18181965



Catharina Kozak

Shiatsu-Praktikerin / 1020 Wien
0676/ 9747533



DAS ZENTRUM
für's Leben lernen

Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin,
Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft
und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf
Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com