Wohlfühlgewicht

SABINE DERKITS
CLAUDIA LAMPL

INTERNATIONAL
ACADEMY FOR
hara
shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

The habits you created to survive will no longer serve you when it's time to thrive. Get out of your survival mode. New habits, new life.

Eboni Davies

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von: *Sabine Derkits, Claudia Lampl*. Betreut von: *Susanne Schiller.*
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.

DER WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Wir freuen uns, dass Dich der Titel unserer Arbeit „Wohlfühlgewicht“ anspricht. Wir wollen Dir zu Beginn einen kurzen Einblick auf das geben, was Du von dieser Arbeit erwarten darfst. Wir wollen aber nicht nur Betroffene ansprechen, die mit zu viel Gewicht zu kämpfen haben und damit nicht glücklich sind, sondern alle, die sich für dieses Thema interessieren.

„Deine Seele wohnt in deinem Körper. Wenn du einen Hinweis auf den Zustand einer Menschenseele herausfinden möchtest, dann beobachte, wie sie sich um den Ort kümmert, an dem sie wohnt.“

Leonardo da Vinci

Du findest hier kein Fünf-Punkte-Programm, das Dir vorgaukelt wie Du möglichst schnell ein paar Kilos loswirst – das würde diesem komplexen Thema nicht gerecht werden. Stattdessen wollen wir Dich motivieren Dich mit Deinem Gewicht auf verschiedenen Ebenen auseinanderzusetzen, um langfristig dorthin zu kommen, wo sich wieder ein Wohlfühlen im eigenen Körper einstellen kann.

Sich in seinem Körper wohl zu fühlen und ihn zu lieben und anzunehmen als den besten Freund, den wir haben fällt nicht immer leicht. Mit ein paar Kilos zu viel kann es schon einmal recht ungemütlich darin werden. Scham wird zum ständigen Begleiter, Bewegung fällt schwer, ist weniger geschmeidig und vielleicht auch nicht ganz so elegant wie man es sich wünscht. Die Kleidung zwickt, die Gelenke sind überlastet und der Spiegel zeigt uns ein Bild, das wir nicht sehen wollen, von den gesundheitlichen Aspekten ganz zu schweigen.

Wie konnte es nur so weit kommen? Nach der Suche nach Ausreden kommt die Verzweiflung, der Frust, bei manchen gesellt sich dann auch noch der Ärger hinzu, Ärger vor allem über sich selbst. Es folgen Diäten, Einschreibungen ins Fitnessstudio oder andere sportliche Betätigungen, die den Körper wieder in Schwung bringen und von den lästigen Kilos befreien sollen. Wir freuen uns über erste Erfolge, bekommen Komplimente – das schmeichelt unserer Seele und gibt uns die Motivation weiter zu machen, vielleicht sogar bis ans Ziel. Dann ein Schicksalsschlag, stressige Zeiten, Probleme in der Beziehung, Alltagsfrust und es geht wieder zurück in unsere alten Bewältigungsstrategien.

Der Teufelskreis beginnt, denn es wurde zwar die Fassade gut restauriert doch was bleibt ist die Unordnung im Inneren – die Ursache für unser Verhalten, das letztendlich zu Übergewicht geführt hat. Hier beginnen wir mit unserer Arbeit, mit Shiatsu. Wir werden hinter die Fassade „Übergewicht“ sehen und das Problem da anpacken, wo es entsteht.

Shiatsu ist eine japanische Form der Körperarbeit, die stark von der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geprägt ist. Der eigentliche Kern von Shiatsu geht über das Handwerk der reinen Körperarbeit hinaus und versteht sich als ganzheitliche Behandlungsweise. Dem liegt der Ansatz zugrunde, dass es immer eine Mehrzahl von Faktoren für körperliche und psychische Beschwerden gibt, deren Ursachen gefunden und bearbeitet werden, anstatt dem Körper rein auf einer Symptomebene zu begegnen. Mit Shiatsu transportieren wir aber auch eine Form von Lebenshaltung: Wir geben Anregungen für eine Lebensführung in dem wir Ernährungsvorschläge aus der TCM-Diätetik in unsere Arbeit einbauen, zu Atem- und Bewegungsübungen wie Qi Gong motivieren und zu einem Nach-Innen-Schauen durch Meditation ermuntern. Ist es notwendig, empfehlen wir den Besuch einer TCM-Ärztin oder eines TCM-Arztes zur Akupunktur und Pharmakotherapie.

So sind wir bemüht, den Menschen vor uns allumfassend und empathisch zu begleiten und ihn in dessen Selbstwirksamkeit zu bestärken.

Wir möchten Dir mit dieser Arbeit aufzeigen, wie Übergewicht entstehen kann und Dir veranschaulichen, wie wir diesem begegnen können. Und es ist uns ein großes Herzensanliegen Dich dazu zu ermuntern, Dich auf Deinem eigenen Weg zu begeben und die individuellen Ansätze zu finden, die Dir persönlich helfen.

DIE WESTLICHE SICHT AUF ÜBERGEWICHT

Unter dem Begriff „Übergewicht“ versteht man in der westlichen Schulmedizin erstens die Erhöhung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße über ein „normales“ Maß hinaus. „Normal“ ist abhängig von Alter, von Geschlecht und von den derzeit anerkannten Studien der WHO. Der gängigste Parameter dafür ist der Body-Mass-Index, kurz BMI, der sich aus der Formel BMI = kg/m² berechnet. Laut der Weltgesundheitsorganisation gilt ein BMI ab 25 als Übergewicht (Präadipositas) und ein BMI ab 30 als Fettleibigkeit (Adipositas). Diese Berechnung sagt weder etwas über den tatsächlichen Köperfettanteil noch über die Verteilung im Körper aus.

Das heißt, dass eine gut trainierte Bodybuilderin laut BMI ohne Weiteres als fettleibig gelten könnte oder aber ein bierbauchiger Mann mit dünnen Extremitäten als normalgewichtig.

Zweitens spielt in der Schulmedizin die Verteilung des Körperfettes eine große Rolle. Das Bauchfett, das sogenannte viszerale Fettgewebe ist nämlich ein wesentlich größerer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes als das Unterhautfettgewebe, auch subkutanes Fettgewebe genannt. Es produziert mehr als 200 Botenstoffe wie zum Beispiel Hormone, die unter anderem den Stoffwechsel und den Blutdruck negativ beeinflussen.

Mit dem Voranschreiten der Industrialisierung steigt auch die Zahl der Betroffenen. In Österreich gelten mittlerweile mehr als 40% der 18–65-Jährigen als übergewichtig. Auch bei Kindern steigen die Zahlen alarmierend. Spitzenreiter sind die USA. Noch wesentlich weniger betroffen sind die Menschen in Asien und Afrika. Warum?

Anfang der 1980er-Jahre startete T. Colin Campbell zusammen mit der britischen Oxford University und der Chinese Academy of Preventive Medicine die bis dato größte epidemiologische Studie über die Ernährung, die Lebensweise, die Umwelt, die Erkrankungen und die Sterblichkeit von 6500 Teilnehmern im ländlichen China. Das Resultat der sogenannten „China Study“ waren über 8000 statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Ernährung und Erkrankungen.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Studie ist die Identifizierung von sogenannten Wohlstandserkrankungen, die durch Nahrungsüberfluss, vor allem durch einen Überfluss von Fleisch und Milchprodukten entstehen.

Dazu zählen Krebsarten des Dickdarms, der Lunge, der Brust, der Prostata, koronare Herzerkrankungen, Diabetes und Adipositas.

Ursachen für Übergewicht

- *Positive Energiebilanz: Dem Körper wird mehr Energie (Kalorien) zugeführt als er verbraucht*
- *Fehlerhafte Ernährungsgewohnheiten: Zu große Portionen, zu viel Fett, zu viel Zucker*
- *Bewegungsmangel*
- *Medikamente wie Antidepressiva, Kortison, Pille*
- *Genetische Faktoren*
- *Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion*
- *Hormonelle Ursachen wie Wechseljahre, Schwangerschaft*

Neben psychischen und optischen Unpässlichkeiten gilt Übergewicht auch als Risikofaktor diverser Krankheiten:

- *Metabolisches Syndrom*
- *Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt*
- *Bluthochdruck*
- *Diabetes, Störungen des Fettstoffwechsels, wie zum Beispiel erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte*
- *Tumorerkrankungen und Krebs*
- *Orthopädische Probleme*
- *Fettleber, Gallensteine*
- *Psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depression*

Es gibt bis jetzt noch keine Wunderpille gegen dieses „Problem", das dem Gesundheitswesen Unmengen an Geld kostet. Im Endeffekt zielt die Therapie immer darauf ab Kalorien zu reduzieren und mehr Bewegung zu machen. Appelliert wird generell an die Eigenverantwortung. Damit hat sich rund um die Adipositas ein riesiger profitabler Industriezweig aufgebaut: Diäten verschiedenster Variationen, Light-Produkte, Fastenkuren, Fitnessstudios, Shakes, Fettkiller-Pillen, Schönheitsoperationen, Abnehm-Apps - ein mittlerweile undurchschaubarer Dschungel aus Angeboten, eines besser und erfolgsversprechender als das andere.

Und wenn das alles nicht hilft, wird der Magen verkleinert. In der Not futtern sich so manche auch noch ein paar Kilos an, denn dann wird diese Operation von der Krankenkasse bezahlt. Die Diätkarriere vieler Betroffener ist oft unendlich lang und frustrierend - ein jahrelanges Auf und Ab der Kilos und vor allem der Gefühle!

DIE ÖSTLICHE SICHT AUF ÜBERGEWICHT

Nach der TCM kommt zur einfachen Rechnung der Energiebilanz – Energiezufuhr minus Energieverbrauch - noch ein ganz wichtiger Faktor dazu: Wie effektiv kann der Körper die zugeführte Nahrung bzw. Energie umsetzen und Überflüssiges ausscheiden? Wenn die Umsetzung und die Ausscheidung nämlich nicht mehr richtig funktionieren, kommt es zu Übergewicht. In diesem Fall ist nach Ansicht der TCM immer die „Milz" mit im Spiel. Mit der Milz nach der östlichen Sichtweise ist nicht nur das kleine bohnenförmige Organ im linken Oberbauch nach westlicher Sichtweise gemeint, sondern die Milz hat die Oberhoheit über den kompletten Verdauungsvorgang – vom Appetit bis zur Ausscheidung.

Die Milz ist die Quelle des gesamten, aus der Nahrung stammenden Qi, der „Lebensenergie" und eines der Hauptorgane für die Verarbeitung von Flüssigkeiten im Körper.

Unterstützt wird die Milz bei ihren Aufgaben vor allem vom Magen, beide werden als die „Mitte" bezeichnet. Nun, eine starke Milz und ein starker Magen sind Grundlage für eine gute Verdauung und für eine gute körperliche Energie. Eine „schwache" Milz hingegen verfügt nicht über ausreichend Kraft, um die Nahrung ordentlich zu verarbeiten und ihr Flüssigkeit zu entziehen.

Damit sammeln sich im Gewebe Feuchtigkeit und Schlacken an, das Übergewicht entsteht und damit auch lästige Begleitbeschwerden wie Müdigkeit, Süßgelüste und Verdauungsprobleme. Jetzt bist Du sicher neugierig zu erfahren, was denn nach TCM zu einer schwachen Mitte, zum Übergewicht geführt hat! Diese Frage werden wir Dir im Folgenden beantworten und Dir dann schließlich Methoden vorstellen, wie Du die Funktion Deiner Mitte in Zukunft kräftigen und verbessern kannst.

EINFLUSSFAKTOREN

ERNÄHRUNGSFEHLER

Die westliche und die östliche Sichtweise sind sich einig, dass natürlich die Ernährung einen sehr wesentlichen Einfluss auf das Übergewicht hat: Überessen, ständig essen, schnell resorbierbare Kohlenhydrate, Süßdrinks, ein hastiges Frühstück, Essen-to-go, ein üppiges Essen am Abend und danach Fernsehen und Internet am Sofa mit einer Packung Chips. Es sind die heutigen Lebensumstände mit einem zu hohen Nahrungsangebot, vielem Sitzen, viel Stress und zu wenig Bewegung, die immer mehr Übergewichtige hervorbringen.

„Eine Krankheit kann viele Väter haben, aber die Mutter jeder Krankheit ist die falsche Ernährung“ sagt ein chinesisches Sprichwort: An oberster Stelle dafür, dass die Milz nicht gut arbeitet und ihrer Aufgabe einer gut funktionierenden Verdauung nicht mehr nachkommen kann, stehen nämlich als Ursache vor allem Ernährungsfehler, grob gesagt das Zuführen von schwer bekömmlichen Lebensmitteln und Getränken.

Als schwer bekömmlich gelten:

- *stark industriell verarbeitete Kost, Mikrowellenzubereitungen, Tiefkühlkost, Diätprodukte*
- *viel befeuchtende bzw. verschleimende Nahrungsmittel wie Milch, Joghurt, Käse - vor allem weicher Käse oder Schimmelkäse*
- *alles sehr Süße wie weißer Zucker, Süßigkeiten, Fruchtsäfte und Limonaden, Honig, Speiseeis*
- *häufiges Essen von Brot, vor allem in Kombination mit Marmelade oder Käse*
- *Kohlenhydrate wie Nudeln, Pizza, Kartoffeln, Reis, Kuchen im Übermaß*
- *Eisgekühlte Speisen und Getränke*
- *Zu viel Wurst, Fleisch und Käse*
- *Zu viel Gebratenes, Frittiertes und Fettiges*
- *Besonders ungünstige Kombinationen wie süß-fett (Schokolade, Torten, Tiramisu), fett-salzig (Wurst, gesalzene Nüsse, Chips, fettige Saucen), süß und Alkohol (Cocktails, Likör, Pralinen).*

Das regelmäßige Überessen aber auch das „Zu-Wenig-Essen" – wie Diät halten, Hungern und Fasten, unregelmäßiges Essen schwächen zusätzlich die Milz und können zu Übergewicht führen.

Und besonders die im Westen als „gesund" betrachtete Ernährungsform mit viel Rohkost, Obst, rohem Müsli, Joghurt, Salaten ist laut der TCM viel zu kalt für unseren Verdauungsapparat, der dann auf Dauer nicht mehr effizient verbrennen kann. Letztendlich hat auch die Art und Weise, wie und wann wir die Nahrung zu uns nehmen, einen wesentlichen Einfluss darauf wie wir sie verdauen können – essen wir langsam oder schnell, haben wir uns eine angenehme Atmosphäre bereitet oder essen wir schnell im Stehen „dazwischen", sind wir „bei der Sache" oder haben wir parallel einen Film laufen? Essen wir wie früher ein Frühstück wie ein Kaiser, ein Mittagessen wie ein Bauer und ein Abendessen wie ein Bettler oder legen wir die Hauptmahlzeit auf das Abendessen, weil da endlich etwas Zeit und Ruhe ist?

BEWEGUNGSMANGEL

Mit rund 40% Anteil sind Muskeln das größte Organ im Körper. Sie geben dem Körper die Form, halten ihn im Gleichgewicht und sorgen für Bewegung. Sie sind aber auch extrem fitte Fettverbrennungskraftwerke und unsere „hauseigene" Apotheke. Muskeln brauchen ihrerseits Bewegung – wenn man sie vernachlässigt, ziehen sie sich zurück, verlieren ihre Kraft, kommunizieren nicht mehr mit dem Körper und den anderen Organen und produzieren keine Botenstoffe mehr, die für den Körper so notwendig sind. Der Rückgang der Muskeln ist der Beginn des Niedergangs des Körpers. Dabei können Muskeln mehr als nur Bewegungsimpulse des Gehirns ausführen. Sie verfügen über Signalstoffe mit dem sie mit anderen Organen kommunizieren – mit den Knochen und Gelenken, dem Fettgewebe, dem Immunsystem und der Leber zum Beispiel, aber natürlich nur im bewegten und kräftigen Zustand.

Und das ist genau das Problem an unserem heutigen bewegungsarmen Lebensstil: Wir leben in einer Sitzgesellschaft, unsere Muskulatur verkümmert.

Und die Unterforderung unserer Muskulatur schafft enorme Probleme: Eine verkürzte Rückenmuskulatur, nicht ausreichende Impulse für den Stoffwechsel, für die Magen-Darm-Tätigkeit, das Immunsystem, das Hirn, die Blutgefäße, den Zucker- und Fettstoffwechsel, ein Nichtabbauen der Stresshormone und schlussendlich auch Übergewicht, um nur einige zu nennen. Nach östlicher Sicht würden wir sagen, dass Qi fließt nicht mehr ausreichend gut im Körper und die Organe können dadurch ihren Aufgaben nicht mehr ausreichend gut nachkommen. Wenn wir also unseren Muskeln die Aufmerksamkeit schenken würden, die ihnen zusteht, könnten wir Entscheidendes für unsere Gesundheit tun!

STRESS

Faktoren die zu Stressreaktionen führen können sowohl im Außen zu finden sein – zum Beispiel hohe Lärmbelastung, Abgabetermine, etc. - aber auch aus unserem Inneren heraus entstehen, wie Perfektionismus oder ungesunde Glaubenssätze. Hohe seelische und körperliche Belastungen, aber auch eine negative Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber, vor allem über einen längeren Zeitraum hinweg, erhöhen im Körper die Ausschüttung von Stresshormonen und Insulin! Ein ständig erhöhter Cortisolspiegel im Blut ist die Folge. Wie auch Insulin hemmen diese sogenannten Glukokortikoide, zum Beispiel Cortisol die Fettverbrennung. Diverse Studien belegen die Beteiligung der Glukokortikoide an der Entstehung von Übergewicht. Cortisol ist nachweislich daran beteiligt, dass Bauchfett produziert wird und damit das Risiko unter anderem für Alzheimer, Diabetes Typ 2, Metabolisches Syndrom, Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs und Unfruchtbarkeit erhöht ist.

Andere Studien geben Hinweise darauf, dass nervliche Anspannung Lust auf Süßes und Fettes macht.

Betrachtet man das Thema Stress durch die Augen der TCM, führt eine akute Stresssituation zu einem raschen Aufsteigen des Yang, das aus den Nieren bezogen wird um alle Körperfunktionen auf Kampf und Flucht vorzubereiten. Der Blasen-Meridian kommt in Spannung, der Muskeltonus steigt. Gleichzeitig erhöht sich die Spannung im Gallenblasen-Meridian, der die Entscheidungsbereitschaft und Umsetzungskraft bereitstellt. Alle in der Akutsituation nicht lebensnotwendigen Körperfunktionen wie beispielsweise Verdauung und Regeneration werden zurückgestellt.

Wird diese geballte Kraft genutzt und verbraucht, kommt es anschließend zur Entspannung. Überschüssige Yang-Energie wird zurückgeleitet in die Nieren, Stresshormone werden ausgeschieden, die Spannung lässt nach. Wird die zur Verfügung gestellte Energie aber nicht genutzt bleibt das Yang in Bereitschaft, die Stresshormone kreisen weiterhin im System, Verdauung und Regeneration bleiben zurückgestellt und die erhöhte Spannung kann sich nicht abbauen – die Folge: Verspannungen, verminderte Regenerationsfähigkeit und Verdauungsprobleme. Dieser Prozess kann auch auf chronischen Stress umgelegt werden, nur passiert er dann schleichender.

Lang andauernder Stress ist oft ein Thema des Metall-Elements, da hier die Glaubenssätze und Dogmen wie "Ich muss das schaffen!", "Ich muss funktionieren!" beheimatet sind, die uns antreiben.

In Folge leiden darunter auch unsere Visionen und Träume (Holz-Element), unsere Lebensfreude und Begeisterung (Feuer-Element) und letztendlich auch unsere Regenerationsfähigkeit (Wasser-Element). Das zehrt an unserer Energie, was uns zur Naschlade lockt: Zucker wirkt kurzfristig stark tonisierend und ist ein schneller Energielieferant. Logisch, nachvollziehbar, aber leider: der falsche Weg.

SCHLAFMANGEL

Diese Schlagzeile hat uns natürlich gefesselt! Im März 2021 hat der ORF einen Beitrag veröffentlicht: „Schlank mit Schlaf. Der unterschätzte Diätfaktor". Gleich mehrere Langzeitstudien haben aufgezeigt, dass eine nicht ausreichende Schlafdauer pro Nacht zu einer besonderen Anfälligkeit für einen höheren Körperfettanteil und einem höheren Risiko für Fettleibigkeit führt. Bei unzureichendem Schlaf wird nämlich Körperfett langsamer abgebaut und Muskelmasse langsamer aufgebaut. Zusätzlich soll die Schlafmenge auch das Belohnungssystem im Gehirn beeinflussen: Teilnehmer einer Studie mit weniger Schlaf hatten einen deutlich stärkeren Wunsch nach einer Belohnung in Form von süßen und kohlehydratreichen Snacks. Der Effekt des Schlafmangels könnte mit dem Hormonhaushalt zusammenhängen, der offensichtlich das Essverhalten beeinflusst: Das Gefühl von Hunger und Sättigung wird durch die beiden Hormone Ghrelin und Leptin gesteuert. Durch wenig Schlaf steigt das Niveau des appetitanregenden Ghrelins im Blut, das von Leptin hingegen sinkt.

Dadurch entsteht Hunger und zusätzlich ein mangelndes Sättigungsgefühl: Die betroffene Person tendiert dazu mehr zu essen als wirklich notwendig. Für Erwachsene wird übrigens eine Schlafdauer von 7 bis 9 Stunden zur Gesunderhaltung des Körpers empfohlen. Hingegen hat eine regelmäßige Schlafdauer von unter 5 Stunden pro Nacht für Erwachsene und unter 10 Stunden pro Nacht für Kinder eine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit für Adipositas zur Folge.

Aus der Sicht der TCM betrachtet zeigt sich das Zustandsbild folgendermaßen: Unser Körper braucht eine gute Ausgewogenheit zwischen nach außen gerichteter Aktivität, Yang, und dem Rückzug nach innen durch Ruhephasen und guten Schlaf, Yin.

Yang ist Aktivität, Energie, Tag, Licht, Yin die Ruhe, Materie, Nacht und Dunkelheit. Yin und Yang sind Gegensätze, aber das Eine braucht das Andere – es gibt keinen Tag ohne Nacht! Das Yang kann langfristig nur dann seine Kraft entfalten, wenn genügend Yin vorhanden ist. Und eine der besten Yin-Quellen, die wir zur Verfügung haben ist der tiefe, nicht unterbrochene Schlaf in der Nacht! Die regenerierte Kraft in unseren Nieren ermöglicht uns, dass wir untertags nicht müde sind, sondern genug Energie und Antrieb haben. Schlafmangel oder Unruhezustände in der Nacht erzeugen hingegen Stress. Stress bedeutet, dass der Körper nach zusätzlicher Energie verlangt, die ihm nun mit mehr Nahrung zugeführt wird.

BELASTENDE GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Oft tragen wir Angewohnheiten aus der Kindheit mit uns herum, die uns in bestimmten Situationen ganz unbewusst als Trigger zum Essen verleiten. Eine süße Belohnung fürs Bravsein, der gemütliche Kinoabend vor dem Fernseher mit der ganzen Familie und jeder Menge Knabbereien, das Snacken aus Langeweile oder auch „Aufessen damit es morgen schön wird!" und natürlich aus Respekt vor den hungernden Kindern in Afrika. Ein glücklicher Säugling wächst und gedeiht bei liebevollen, fürsorglichen Eltern. Seine Bedürfnisse werden stets gestillt sobald er sie meldet. Er drückt seine Gefühle sofort ungehemmt aus. Ist er fröhlich, lacht er; hat er Hunger oder sind die Windeln voll, schreit er – keiner würde von ihm verlangen sich das Lächeln zu verkneifen oder die vollen Windeln in Würde zu ertragen.

Das Kind hat die Freiheit ganz es selbst zu sein, es wird geliebt, so wie es ist. Mit zunehmendem Alter lernt es immer mehr sich anzupassen und zu kooperieren. Geprägt von Erziehung und Gesellschaft wächst es heran. Der junge Erwachsene erlernt einen Beruf, gründet vielleicht eine Familie und tut, was von ihm erwartet wird. Das war´s nun mit der Freiheit. Er hat gelernt seine Bedürfnisse auf später zu verschieben, Ärger hinunterzuschlucken und Stress gut auszuhalten. Aus dem glucksenden Säugling ist ein angepasster, gesellschaftstauglicher Erwachsener geworden. „Und was hat das nun mit Übergewicht zu tun?"

Sind wir müde, sollten wir uns ausruhen, wenn wir Lust haben zu tanzen, sollten wir tanzen, wenn wir Hunger haben, sollten wir essen.

Unterdrücken wir diese Bedürfnisse, kommt unser ganzes System ins Wanken. Unsere Hormone spielen verrückt. Wir entfernen uns von unserer wahren Natur. Wir alle streben nach Glück, nach Liebe und Geborgenheit. Wir wollen wachsen und uns ausdrücken. Werden wir gebremst oder daran gehindert, schleicht sich Unzufriedenheit ein. Und hier beginnt die Karriere des Übergewichtigen: Stress, Unzufriedenheit und das Leben nicht voll auszukosten schwächen unser Qi und machen uns dicht. Wir können diesen Zustand eine Weile mit unseren Energiereserven kompensieren, doch irgendwann sind diese erschöpft. Der Ofen ist aus. Unser Feuer wird zu einem kleinen Flämmchen. Damit verkümmert auch unsere Energiegewinnung, die zu einem großen Teil über die Nahrung passiert. Und das, obwohl wir ausreichend essen!

Um unser Wohlfühlgewicht zu erreichen, reicht es also nicht unbedingt aus, nur unsere Ernährung anzupassen. Es gibt ein Bedürfnis in uns, das befriedigt werden möchte. Eine innere Leere, die gefüllt werden will.

Und in den meisten Fällen ist das nicht der leere Magen! Frust wird durch Heißhungerfressattacken erstickt. Vielleicht hofft man auch, den Mangel an Selbstliebe durch eine süße cremige Belohnung ersetzen zu können. In der Gehirnforschung wurde festgestellt, dass das Belohnungszentrum bei übergewichtigen Menschen weniger Andockstellen für Dopamin hat, ein Glückshormon und Neurotransmitter. Dadurch braucht es stärkere Reize, um ein Gefühl des Glücklichseins hervorzurufen. Hier geht es um dieses zufriedene Wohlgefühl, welches den Körper und die Seele nach einer intensiven sportlichen Betätigung oder des Erreichens eines gesetzten Ziels durchströmt. Das wiederum fungiert als Grundlage für den inneren Antrieb. Diese Tatsache führt laut diesen Forschungsergebnissen zu einem starken Verlangen nach fetten und süßen Speisen.

Jetzt gilt es herauszufinden, welche unsere Antreiber sind. Unser Körper, damit auch das Übergewicht, ist der Spiegel unserer Seele. Finden wir das zu Grunde liegende Bedürfnis, können wir lernen es angemessen zu erfüllen. Erst wenn diese Leere mit der richtigen "Nahrung" ausgefüllt ist, muss Essen nicht mehr als Ersatz herhalten. Wenn es um das Thema "Nähren" geht, ist, auch im seelischen und geistigen Bereich, das Erd-Element der richtige Ansprechpartner.

Ohne Liebe, Zuwendung und zärtliche Berührung würde ein Säugling nicht lange überleben. Mit dem süßen Geschmack der nährenden Milch kommt gleich noch eine große Portion Zuwendung, Liebe und Berührung dazu.

Wenn wir denken, dass wir als Kinder, Jugendliche oder Erwachsene diese Art von Nahrung nicht mehr so dringen bräuchten, dann ist das ein großer Irrtum. Wir sterben vielleicht nicht gleich daran, also auf körperlicher Ebene, aber unsere Seele leidet, wenn sie nicht mit Liebe gefüttert wird. Essen gibt uns vermeintlich Trost und Geborgenheit. Selbstliebe und Selbstfürsorge sind hier gefragt! Gibt es eine Diskrepanz zwischen unserem Wesenskern (beherbergt im Wasser-Element) und dem, was wir leben wollen (unser Ausdruck findet sich im Feuer-Element) baut sich Frust auf. Das Holz-Element, das darauf aus ist, unsere Fähigkeiten und Talente umzusetzen und unsere beste Version von uns selbst zu entfalten, müht sich mit "Du musst aber", "Du darfst nicht" oder "Sei bescheiden" - Glaubensmustern ab, das Metall-Element kontrolliert unser Tun. Das wiederum beeinträchtigt die kreative Schaffenskraft der Holzenergie. Doch nur dann, wenn die Holzenergie im Sinne unseres ursprünglichen Wesens wirken kann, können wir mit Begeisterung und Leidenschaft leben und lieben. Das Holz-Element bringt uns in Bewegung, wird es daran gehindert in Aktion zu treten, sammelt sich Ballast an - seelisch, geistig und körperlich.

KONSTITUTION

Auf einer intellektuellen Ebene wissen wir alle: Jeder Mensch ist unterschiedlich. Als Shiatsu-Praktiker:in ist es immer wieder ein besonderes Erlebnis, diese Unterschiede wirklich zu „be-greifen". Die TCM geht sehr analytisch an den Menschen heran und erfasst den gesamten Körper und nicht nur ein Symptom. Sie macht sich ein Bild aus Merkmalen wie Körperbau, Gesicht, Puls, Zungenfarbe und – form, Gang und Haltung, Hautbeschaffenheit und -farbe, Stimme, Haarfarbe, Falten, Muskeltonus, Gewebe und Fettpölsterchen. Die Behandlungsstrategie und die Empfehlungen zur Ernährung, Körperübungen und zur Lebensführung richten sich im Anschluss immer am individuellen Bild aus. Eine besondere Stellung nimmt dabei die Konstitution ein.

Wir alle werden mit einer bestimmten Konstitution geboren, mit einem Bauplan für unseren Körper, mit einer Lebensaufgabe.

Unsere Konstitution kann sich dann voll entfalten, wenn wir unter perfekten Bedingungen aufwachsen und leben: Die richtige Nahrung, die passende Förderung unserer Anlagen, keine Katastrophen im Leben wie Unfälle und Krankheiten oder die Trennung von geliebten Menschen. In diesem Fall werden wir körperlich und geistig so, wie es unser Bauplan für uns vorgesehen hat. Soweit zur Theorie. In der Praxis kommen wir – vereinfacht gesagt - wie ein weißes Blatt Papier auf die Welt. Und nun beginnt das Leben sich darauf zu verewigen. Und das heißt oft nicht die optimale Ernährung, zu wenig Bewegung, nicht die Zärtlichkeit, Liebe und Anerkennung, die wir brauchen würden, Druck und Stress in der Arbeit, beengende Verhältnisse in der Familie oder in der Partnerschaft.

Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Bestehen bestimmte Lebensumstände über eine längere Zeit, wirkt sich das auf die Körperform, auf die Haltung, den Gang aus: Über die Konstitution legt sich die Kondition. Diese Kondition kann die Praktiker:in sichtbar machen und den Fokus in Richtung „Konstitution" lenken – umsetzen muss die Veränderung, das Radieren der Einträge auf dem Blatt Papier der Mensch selbst. Nach chinesischer Auffassung gibt es 5 Konstitutionstypen, die sich an den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser orientieren. Nach Ansicht der TCM hat jeder Mensch eine Tendenz zu einem Element, das ihn prägt. Dieses starke Organ übernimmt dann die Führung innerhalb der 5 Elemente. Natürlich sind auch die anderen Elemente in jedem Menschen angelegt und erfordern für ein gesundes Leben auch immer ein Gleichgewicht innerhalb aller Elemente.

Das starke Organ wird sich jedoch immer wieder bemerkbar machen, im Körperbau, im Gesicht, in den Emotionen, in den Schwachstellen, im Lifestyle.

Und oft sind wir genau in diesem Bereich, in dem unser besonderes Potential, unsere besondere Begabung liegt, besonders verletzlich. Die Einteilung nach den 5-Elementen hilft der TCM-Therapeut:in und der Shiatsu-Praktiker:in bei der Beurteilung, ob der Lebensstil, die Ernährung, die Bewegung, die Lebensumstände im Job, Familie und Partnerschaft, die Eigenschaften des Menschen vor ihm zu seinem Typus passen oder nicht.

Und letztendlich geht es bei allen Formen der Behandlung und Berührung nach östlichen Gesichtspunkten immer wieder darum die natürliche Konstitution des Menschen zu stärken, unabhängig von bestehenden Beschwerden.

Jeder soll zu seinem besten Modell, zu sich selbst werden.

Wir haben uns in dieser Arbeit bewusst dazu entschieden, Dir die 5-Elemente Konstitutionstypen vorzustellen, weil wir Dir zeigen wollen wie unterschiedlich wir Menschen alle „gebaut" sind. Das wissen wir zwar prinzipiell auf einer intellektuellen Ebene genau, aber auf einer emotionalen Ebene haben wir sehr gern ein Idealbild mit dem wir uns messen: Schlank, dynamisch, erfolgreich, alles im Griff. Vor allem wenn wir übergewichtig sind, haben wir das Gefühl, dass uns in der Realität täglich ein anderes Bild gegenübersteht. Und genau diese Realität wollen wir Dir hier aufzeigen – wir wollen Verständnis schaffen für Deinen persönlichen Typ, wir wollen Dir erklären, dass es oft handfeste Gründe aus unserer Konstitution heraus gibt, dass wir in bestimmten Lebenssituationen übergewichtig werden. Die Einsicht in das eigene Wesen und in das bestimmende Element kann Dich dann nämlich aus der Tretmühle des ewigen Vergleichs mit einem Idealbild herausholen und Dir zeigen, wo exakt die Schwachpunkte des Elements sind, die es zu umschiffen gilt.

DER ERD-TYP

Bewusst haben wir mit der Beschreibung des Erd-Typs begonnen, denn von allen 5-Elemente-Konstitutionstypen hat der Erd-Typ am häufigsten Probleme mit dem Übergewicht. In vielen Kulturen kennt man die Erde als Mitte, als Urmutter alles Lebens, als Fruchtbarkeitsgöttin. Mutter Erde schenkt und nährt das Leben, sorgt sich um das Leben ihrer Kinder – Nahrung, Sicherheit, Wärme, Güte, Geborgenheit und Großzügigkeit bringen wir mit diesem Element in Verbindung. Hat der Erd-Typ seine Talente gut entwickelt und gepflegt, dann ist er dementsprechend freundlich, hilfsbereit, mitfühlend, sympathisch und seiner Umgebung stets positiv zugeneigt. Der Erd-Typ ist ein Herdentier – er braucht die Verbindung zu seinen Mitmenschen und seinen Platz in der Gemeinschaft. Familie, Verein, Gemeinschaft gehen ihm über alles. Beziehungen eingehen und pflegen, bei Unstimmigkeiten vermitteln, die Harmonie wieder herstellen und eine Atmosphäre von Verständnis, Vertrauen und Entspannung schaffen, sind diesem Persönlichkeitstypus sehr wichtig. Als Freund hat er immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Probleme anderer, hört aufmerksam zu, gibt Rat und erscheint dabei nach außen hin gelassen und ausgeglichen. Im Job erledigt ein Erd-Typ seine Aufgaben zuverlässig.

Er mag Details, hat ein inneres Bedürfnis nach Stabilität und nach einer Arbeit, die von Sicherheit und Beständigkeit geprägt ist. Das Kümmern und Dienen liegen ihm. Da verwundert es nicht, dass man diesen Persönlichkeitstypus oft in einem sozialen Beruf, in der Gastronomie und im Tourismus und natürlich als Hausfrau und Mutter oder Hausmann und Vater wiederfindet. Zu Hilfe kommen ihm bei all diesen Talenten seine praktische Veranlagung, sein gesunder Menschenverstand und sein Pragmatismus. Ist die Konstitution eines Menschen vom Element Erde geprägt, strahlt er Ruhe und Zufriedenheit aus. Sein Körperbau ist eher rund, er hat stabile und starke Beine, starke Arme und kräftige Knochen, große Hände und große Füße. Der Muskeltonus ist nachgiebig, aber lebendig. Bauch und Hüftbereich sind das sichtbare Zentrum, eine Tendenz zur Fülle kann man nicht übersehen. Der Erd-Typ genießt gerne die Annehmlichkeiten des Lebens, zum Beispiel ein gutes Essen in Gemeinschaft. Seine Zufriedenheit beginnt dann, wenn alle gut versorgt und wohl genährt sind und natürlich auch er selbst.

Besucht man einen ausgeprägten Erd-Typ gibt es immer etwas zu essen und er reagiert beleidigt, wenn man nicht etwas probiert. Der Erd-Typ geht es gerne gemütlich an, übermäßig viel Bewegung und Ehrgeiz sind nicht sein Ding.

Soweit das Idealbild eines Menschen mit vorherrschender und ausgewogener Erdenergie. Nun kann sich aber durch verschiedene Faktoren in diesem Element ein „Ungleichgewicht“ entwickeln. Der Begriff des „Ungleichgewichts“ leitet sich in diesem Zusammenhang vom Yin-Yang-Prinzip ab. Yin und Yang sind eigentlich Gegensätze, brauchen sich aber gegenseitig und müssen auch langfristig im Gleichgewicht sein, damit der Mensch gesund bleibt. Im Erd-Element sind das das Yin-Organ Milz und das Yang-Organ Magen, die in Balance sein müssen damit die Verdauung gut ablaufen kann. Entsteht ein Ungleichgewicht, ist meistens ein Organ schwach das andere zu stark. Aber auch im gesamten Zusammenspiel der 5-Elemente braucht es langfristig ein Gleichgewicht für die Gesunderhaltung des Körpers. Denn nach der chinesischen Auffassung arbeiten die jeweiligen Elemente und Organe zusammen und beeinflussen sich gegenseitig im Ablauf der Elemente „Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser“.

Dabei nährt, fördert und unterstützt jedes Element, die „Mutter“ das nachfolgende Element, ihr „Kind“: Ein guter, warmer Sommer schafft die Voraussetzungen für einen ertragreichen Herbst, ein stabiles und gesundes Erd-Element eines Menschen sorgt dafür, dass sich sein Metall-Element gut entfalten kann. Und um nun bei der schönen Bildsprache der TCM zu bleiben: Um Harmonie und Balance in der Familie sicherzustellen, hilft auch noch die Großmutter mit! Also das Holz-Element kontrolliert das Erd-Element, das Feuer-Element das Metall-Element, das Erd-Element das Wasser-Element und das Metall-Element das Holz-Element. Kontrollieren in dem Zusammenhang heißt aufpassen, dass das Kind die Grenzen des erlaubten Spielraumes nicht überschreitet aber es Raum zur Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und Talente hat.

Wenn in der Familie, im System etwas ins Ungleichgewicht geraten ist, können diese Zyklen auch umgekehrt werden oder versagen: Das kränkelnde Kind wird sich an die Mutter wenden, um Unterstützung und Kraft von ihr zu bekommen oder die Großmutter ist zu schwach um ihren Enkel zu kontrollieren, er tanzt ihr auf der Nase herum und missachtet ihre Autorität. Im Fall des Erd-Elements muss die Mutter, das Feuer-Element stark sein, damit sie ihr Kind, die Erde gut ernähren kann, damit das Kind stark ist, sich wohl fühlt und seinen Aufgaben gut nachkommen kann. Und besonders die Großmutter, das Holz-Qi ist wichtig um die ausufernden Eigenschaften des Erd-Qi zu begrenzen: Bewegung, Impulsivität, Leidenschaft, Eigeninteresse, Egoismus sind das beste Mittel gegen Schwermut, Tatenlosigkeit, Kummerspeck, Passivität, Bewegungsmangel.

Was muss jetzt passieren, dass das Erd-Element – und natürlich sein Vertreter der Erd-Typ - ins Ungleichgewicht gerät, dass die Milz auf körperlicher Ebene schwach wird und der Magen zu stark?

Einen Punkt haben wir schon genau besprochen – eine Disharmonie entwickelt sich vor allem durch bestimmte Essgewohnheiten. Aber auch das geistige Verdauen ist Aufgabe der Milz. Arbeiten wir sehr viel auf der geistigen Ebene, intellektuell, kann das eine Schwächung der Milzfunktion nach sich ziehen. Dann wird die gesamte Kraft des Verdauungsapparates auf die geistige Ebene gezogen und für das eigentliche Verdauen im Bauch fehlt die Energie.

Dazu kommt noch der Mangel an Bewegung, das Sitzen, denn so sagt der Chinese „übermäßiges Sitzen schädigt die Milz".

Unser Körper braucht eine angemessene Menge an körperlicher Anstrengung, damit die Verarbeitung von Nahrung und Flüssigkeiten effizient funktionieren kann.

Das Erd-Element kann auch nach vielen Schwangerschaften und Geburten beeinträchtigt sein. Beides verlangt dem Körper einer Frau sehr viel ab, das Milz-Qi mit seinen nährenden Qualitäten ist in dieser Zeit sehr gefragt und steht unter besonderer Belastung so wie auch das Nieren-Qi. In China wird den Frauen für die nachgeburtliche Zeit viel Ruhe, eine besondere Form der Ernährung mit viel stärkenden Suppen und viel Schonung empfohlen. Im Westen wird weniger Wert auf die Nachsorge gelegt, wir müssen oft schnell wieder fit sein um Kinder, Job und Haushalt unter einen Hut zu bringen. Die mangelnde Geburtsnachsorge führt schließlich dazu, dass das Milz- und das Nierensystem Schaden erleiden, was über die Jahre zu einem höheren Gewicht durch einen nicht optimalen Abbau und Ausscheidung von Stoffwechselrückständen führen kann.

Wenn wir uns den geistig-seelischen Bereich anschauen, kann sich eine Milzschwäche aus folgenden Gründen entwickeln: Das Prinzip des Beschaffens der Nahrung, der Einverleibung und der Verdauung entwickeln die beiden Meridiane Milz und Magen in einem sehr frühen Stadium unserer kindlichen Entwicklung.

Der Magen repräsentiert dabei den Appetit, den Hunger auf Etwas – das kann neben Nahrung auch Liebe, Anerkennung, Materielles, Information sein. Der Magen erkennt das Objekt der Begierde und will es „erjagen", die Milz will es in der Folge umschließen und verarbeiten. Aber wir brauchen ein vernünftiges Maß an Liebe, Anerkennung, Informationen und materiellen Dingen! Oft liefert der Magen zu viel an – zu viel Informationen, zu viel Materielles, zu viel Nahrung – das kann die Milz dann nicht verarbeiten und ist überfordert. Und von Liebe, Anerkennung, Lob und Wertschätzung, von dem der Erd-Typ eine große Portion braucht, bekommen wir meist viel zu wenig. Damit das Lebensprinzip der beiden Erdorgane gut entwickelt werden kann, müssen wir vor allem in der Kindheit und in der Jugend auf allen Ebenen gut genährt worden sein.

Wird ein Kind in dieser Phase nicht ausreichend „satt" von Zärtlichkeit, Geborgenheit, Zeit, wird es nicht genügend unterstützt und bestätigt, nicht angenommen wie es ist, kann sich die Mitte, unsere innerste Stütze nicht gut entwickeln.

Und diesen Mangel versuchen wir dann mit Nahrung oder Süßem zu kompensieren! Oft ist das Erd-Element geschwächt, weil wir für viele Jahre die Versorgung anderer in den Vordergrund gestellt haben und wir vor lauter Geben auf uns selbst, auf das Nehmen vergessen haben. Wir haben uns selbst nicht gut genährt und bemuttert und das genommen, was wir brauchen und uns satt macht.

Man sagt, das Qi der Erde muss ein beständiger, ausgeglichener Fluss von Geben und Nehmen sein, sonst neigt das Element in seiner Trägheit dazu zu stagnieren, sich anzusammeln und ‚ins Übermaß zu schwappen.

Wenn nun die Milz nicht einwandfrei arbeitet, sie also zum Beispiel die Nahrung nicht mehr gut in Qi umwandeln kann, fühlen wir uns körperlich müde und erschöpft. Versagt die Milz dabei, Flüssigkeiten ordentlich zu verarbeiten, können diese im Körpergewebe in Form von innerer Feuchtigkeit verbleiben, ein sehr häufiges Problem bei Übergewicht. Eine gesunde Milz zeigt sich in einem festen, gut durchbluteten Gewebe, nicht zu viel und nicht zu wenig und gleichmäßig über den Körper verteilt. Weiches, aufgedunsenes, kraftloses oder verkümmertes Körpergewebe hingegen wird nicht ausreichend von der Milz versorgt. Zuviel Süßes schwächt das Fleisch. Ein klumpiges, fettes oder gestautes Körpergewebe kann ebenfalls eine Folge dieser Feuchtigkeit sein. Ist die Milz schwach, kann sie aus der Nahrung auch nicht mehr ausreichend Blut bilden oder das Blut „nicht mehr in den Bahnen halten". Das zeigt sich oft in Krampfadern oder in der Neigung zu blauen Flecken.

Das Milz-Qi hält den Körper aufrecht, ist es zu schwach ausgeprägt, wird das Körpergewebe der Erdanziehungskraft folgen und absacken. Vorfälle der inneren Organe wie Magen, Blase, Gebärmutter oder auch äußerliche Strukturen wie hängende Wangen, Brüste oder Bauch werden einer schwachen Milz zugeordnet. Äußerlich zeigt sich meist ein birnenförmiges Übergewicht mit geschwollenem Gewebe ab der Taille abwärts oder am ganzen Körper. Der Stoffwechsel ist durch die Feuchtigkeit verlangsamt, was dazu führt, dass die betroffene Person sehr leicht zunimmt. Dazu kommen Wasseransammlungen im Körper und schwere aber schwache Gliedmaßen. Zusätzlich gesellen sich nun Verdauungsbeschwerden wie ein verminderter Appetit, Blähungen, Völlegefühl, weiche, breiige Stühle, oft Müdigkeit nach dem Essen und ein Heißhunger auf Süßes dazu. Geistig ist man müde und niedergeschlagen, hat Konzentrationsstörungen und das Gefühl von „Nebel" im Kopf. Dazu kommt ein ständiges Nachdenken, Grübeln, sich Sorgen machen, die Gedanken drehen sich im Kreis und wir bleiben in der Vergangenheit hängen.

DER METALL-TYP

Metall-Typen sind sanfte und empfindliche Menschen mit einer ausgeprägten Sinneswahrnehmung, sie haben mit ihrer Feinfühligkeit den „Draht zum Himmel". Sie sind intellektuell begabt, denken klar und präzise und konzentrieren sich auf das Wesentliche. Bewundernd schauen wir auf ihre Disziplin, Ordnungsliebe, Korrektheit, Konsequenz und ihre strukturierte Vorgehensweise. Ist das Element Metall ausgeprägt und gut kultiviert, verfügen diese Menschen über ein sehr gutes Gespür was ihnen gut tut und was nicht und können sich dementsprechend sehr gut abgrenzen. Ein kontrollierter Umgang mit sich selbst aber auch die Kontrolle ihres Lebensumfeldes hat große Priorität.

Ihre introvertierte und etwas distanzierte Art lässt sie natürlich ruhiger und schweigsamer wirken als andere.

Metall-Typen sind große Kämpfer für ein höheres Ziel, jedoch mit dem Kopf und mit gutem Instinkt und nicht mit Kraft. Ihre Charaktereigenschaften und ihre Werthaltungen wie Gerechtigkeit, Pflichterfüllung und Ehrlichkeit machen sie übrigens zu idealen Rechtsanwälten, Bankern, Lehrern, Buchhaltern, Richtern, Wissenschaftlern oder Beamten.

Konstitutionell fällt am Metall-Typs sein schlanker, feingliedriger Körperbau auf. Typisch für einen vom Metall geprägten Menschen sind seine Körpergröße, seine langen Finger und seine langen Gliedmaßen. Metall-Typen haben einen dominanten Kopf, oft hervorstechende Jochbeine und eine hervorstechende Stirnpartie. Der Brustkorb ist lang und schmal, die Schultern sind gerne leicht vornübergebeugt. Er wirkt nicht selten etwas steif und formell. Vom Typus her sind Metall-Typen eher blass: Das Element Metall ist das Element des Herbstes, wenn sich die Energien aus der Außenwelt in das Innere zurückziehen und es kälter wird, das zeigt sich auch in der blassen Gesichtsfarbe und in einer Neigung zum Frieren. Im Zyklus der Elemente braucht das Metall-Element ein starkes Erd-Element und ein starkes Feuer-Element für ein gutes Funktionieren: Das Erd-Element „nährt" als Mutter das Metall-Element, das Feuer-Element als Großmutter „kontrolliert" das Metall-Element. Eine Disharmonie der Mutter wird oft an das Kind weitergegeben. Ist zum Beispiel das Erd-Element aus den besprochenen Gründen geschwächt, entwickeln sich oft Symptome im Kindelement, da die Mutter es nicht ausreichend nähren kann.

Leidet zum Beispiel die Milz an Feuchtigkeit, wird sich diese oft als Schleim in den Lungenbereichen wie Nase, Bronchien, Rachen zeigen – die Lunge und der Dickdarm sind übrigens die Organe, die dem Metall-Element zugeordnet sind. Jedoch auch der gegenläufige Zyklus ist in Zusammenhang mit Übergewicht relevant – kann die Lunge, das Kind, auf Grund einer Schwäche nicht genug Atemluft aufnehmen, kann auch nicht genug Vitalität, Energie gebildet werden, die für die Verdauung wichtig sind. Ohne ausreichend Atemluft kann eine effiziente Verdauung nicht funktionieren! Zeitgleich wird auch die Darmfunktion nicht ausreichend angeregt und der Stoffwechsel bleibt langsam, es kommt zur Verstopfung.

Dieses Ungleichgewicht des zu wenig Aufnehmens führt langfristig zur Erschöpfung – der Mensch wird sich abgekämpft fühlen, ein bisschen nach dem Motto „die Luft ist draußen".

Dazu kommt eine Kälteempfindlichkeit: Kalte Hände und kalte Füße, Blässe und eben auch ein Übergewicht, kombiniert mit Stuhlgangschwierigkeiten. Neben der Milz muss eben auch die Lunge stark sein, damit der Verwertungsvorgang der Nahrung optimal ablaufen kann!

Der Atem ist die wesentliche Qualität des Metall-Elements. Ein guter regelmäßiger Atemrhythmus, ein ausgeglichenes, harmonisches Spiel zwischen Einatmen und Ausatmen wirkt sich auf unseren Körper und auch auf unsere Persönlichkeit enorm aus.

Ist diese Harmonie gestört, staut sich das Qi im Brustkorb an und verhärtet und blockiert den freien Energiefluss, es kommt zu einem Übermaß an Metall-Qi. Auf einer geistig-seelischen Ebene neigt dieser Typus dann stark zu Kontrolle, er wird steif, unnahbar. Sparsam setzt er Bewegung und Mimik ein. Eisern unterdrückt er Emotionen und lebendigen Ausdruck.

Das Qi fließt nicht mehr natürlich und auch der notwendige Austausch mit dem Umfeld bricht ab.

Lassen - das fällt dem distanzierten, kontrollierten, introvertierten Metall-Typ nämlich schwer: Los-lassen heißt, die Kontrolle abgeben, Gefühle und Emotionen zu-lassen, sich ausdrücken, anvertrauen, Wärme und soziale Nähe zu-lassen. Überfordert mit diesem „Lassen" findet sich der Metall-Typ oft in einer einsamen Situation wieder, es „mangelt an Freunden, mit denen man alles bereden kann", so beschreibt der Urvater des Shiatsu im Westen, Dr. Shitsuto Masunaga diesen Zustand, den er mit einer Folge verknüpft: Neigung zu übermäßigem Essen. Gemeinsam mit der Neigung zu Kälte und mit Bewegungsmangel kann somit beim Metall-Typ Übergewicht entstehen - eher aber aus „Kondition" und nicht „Konstitution".

DER WASSER-TYP

Wasser fließt durch unseren Körper, nimmt Abfallprodukte auf, verhindert Stagnation und ermöglicht die Beweglichkeit, die Flüssigkeit des Körpers. Diese Flüssigkeit sieht man auch im Körper des Wasser-Typs: Seine weichen und fließenden Körperformen mit geringem Muskeltonus und flexiblen Gelenken ermöglichen ihm, sich sehr geschmeidig und rund zu bewegen. Die Energie sitzt tief unter der Oberfläche, zeigt sich nicht so stark im Außen, deshalb sagt man, ein Wasser-Typus kann alle Körperformen annehmen. Die Kraft des Wassers ist jedoch enorm: Ein Mensch mit einem stark ausgeprägten Wasser-Element hat starke Knochen und gute Zähne, ein gutes Gehör und starkes Kopfhaar. Seine Flexibilität sieht man auch im Verhalten: Er kann sich gut an die jeweilige Situation im Leben anpassen.

Auf einer emotionalen Ebene wirkt der Wasser-Typ introvertiert, zeigt seine Gefühle nicht und möchte nicht im Mittelpunkt stehen, er ist eher ein Einzelgänger.

Er ist ruhig und gelassen, etwas eigen und rätselhaft, oft verletzlich und empfindsam. Er teilt sich nicht so gerne mit, was in großem Gegensatz zu seinem reichen Innenleben steht. Er kann sich stundenlang damit beschäftigen, in sich hineinzuhorchen und seine Gedanken zu spinnen. Er ist der Philosoph, der sich mit den existentiellen Dingen des Lebens beschäftigt. Der Wasser-Typ ist immer etwas geheimnisvoll und undurchschaubar, ständig auf der Sinnsuche und sehr spirituell ausgerichtet. Er wahrt sein Gesicht, man erkennt von außen nicht, was sich in seinem Inneren tut.

Er geht gerne Dingen auf den Grund, seine Fragen sind auf den eigentlichen Kern und nicht auf die Oberfläche gerichtet, nämlich die zentralen Fragen des Lebens „Wer bin ich?“, „Was will ich?“, „Was ist der Sinn meines Daseins?“.

Das Element Wasser ist das Element des Winters. Im Winter sind alle Kräfte in das Innere, in das Zentrum, zu den Wurzeln zurückgezogen.

An der Oberfläche ist es kalt und dunkel, die Zeit des größten Yin. Menschen und Tiere haben ihre Behausungen aufgesucht oder halten tiefen Winterschlaf - der Stoffwechsel ist auf ein Minimum heruntergefahren. Vom Zeichen des großen Yin im Winter geprägt, ist der Wasser-Typ sicher der passivste und trägste Typ der 5-Elemente-Konstitutionstypen. Er ist nicht leicht zu bewegen, sein Stoffwechsel ist langsam, seine Bewegungen bedächtig. Die Schwere und Kälte des Yin zieht ihn nach unten, als Kaltblütler braucht er lange Anlauf- und Anwärmphasen. Der Wasser-Typ leidet schnell unter Kälte und Wasseransammlungen im unteren Körperbereich. Durch die Kälte und die Neigung zur Passivität besteht generell eine Tendenz zur körperlichen Fülle.

Im Zyklus der Elemente sind das Wasser-Element und das Erd-Element in der Form verbunden, dass das Erd-Element das Wasser-Element kontrolliert. Ist das Erd-Element zu schwach, kann es den Fluss des Wassers nicht mehr ausreichend regulieren. Der Mensch im Ungleichgewicht und Übergewicht verliert seine innere und äußere Struktur, seinen Zusammenhalt, seine Bodenständigkeit, seine Sicherheit, sein Vertrauen.

Er wird unsicher, ängstlich, orientierungslos, Gefühle, die er nicht mehr steuern kann überschwemmen ihn, eine bleierne Schwere zieht ihn nach unten.

Aber auch im umgekehrten Sinn und auf einer körperlichen Ebene sind die Nieren - neben der Blase als Organe dem Element Wasser zugeordnet - ein wesentlicher Faktor für das gute Funktionieren der Mitte: Das Nieren-Yang ist das lebenserhaltende Feuer, dass das gesamte wärmende System des Körpers unterstützt und auch die Basis für das sogenannte Verdauungsfeuer ist: Ohne ausreichendem Nieren-Yang können wir nicht gut verdauen, die Nahrung kann nicht richtig umgewandelt werden und es kommt zu – richtig: Übergewicht!

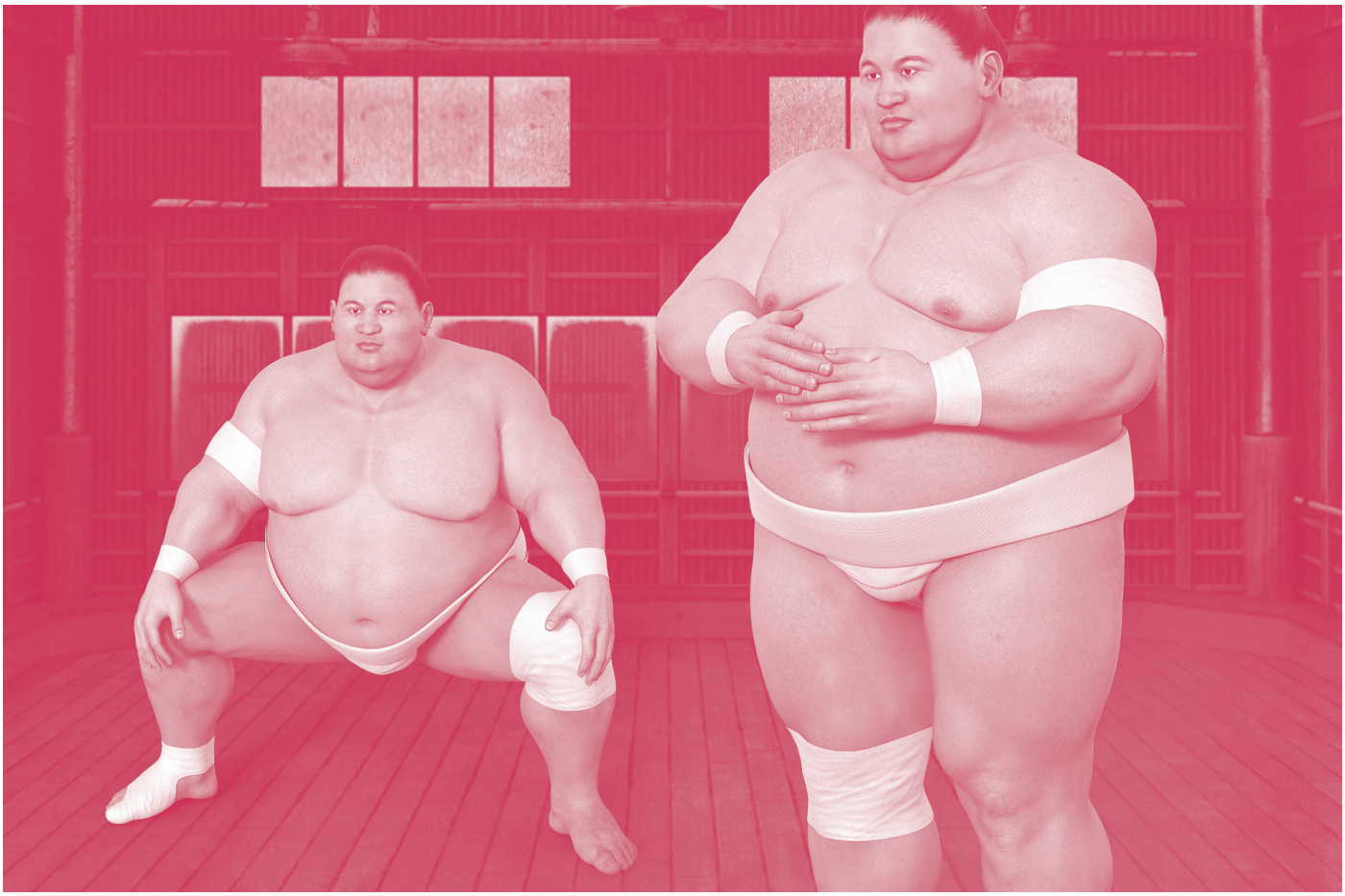
Das Nierenfeuer muss übrigens immer warm gehalten werden, vor allem im Winter! Für Chinesen wäre es undenkbar, die Nierenregion im unteren Körperbereich nicht bedeckt und warm zu halten so wie wir es im Westen vielfach tun. Das wäre quasi eine Einladung für eine Schwächung des Nierenfeuers. Genauso wie auch kalte Nahrung im Übermaß das Nierenfeuer schwächt und leider auch weißer Zucker oder Bohnenkaffee. Ist das Nieren-Yang einmal erschöpft, ist uns kalt, wir frieren bis in die Knochen und können nicht mehr warm werden.

DER HOLZ-TYP

Der Holz-Typ ist der aktive und der dynamische Typ im 5-Elemente-Kreis. Er hat enorme Energiereserven und ist immer in Bewegung. Ein Holz-Typ kann viel und hart arbeiten. Innere Unruhe, ein innerer Drang zur Aktivität, zur Weiterentwicklung sind seine ewigen Begleiter. Das äußere Erscheinungsbild wirkt etwas eckig und kantig und ist gekennzeichnet durch einen kräftigen, robusten und muskulösen Körper, mit kräftigen Knochen und ausgeprägten Muskeln, breiten Schultern und einem kräftigen Nacken. Die kräftigen Hände mit breiten Handtellern können gut anpacken. Die Füße sind gerne breit und groß.

Der Holz-Typ liebt die Herausforderung, er liebt die Freiheit und Unabhängigkeit, braucht Raum und Freiraum zum Ausleben, seelisch und körperlich.

Er ist erfüllt von einer aufstrebenden Kraft, möchte seine Ziele erreichen. Ist ein Ziel erreicht, hält er sofort Ausschau nach dem nächsten Gipfel. Diese Zielorientierung macht ihn kreativ und flexibel, mitunter muss man auch Umwege gehen um dorthin zu gelangen wohin man möchte.



So viel Dynamik und Ideenreichtum ist meist nicht unbedingt mit Ordnung und Detailverliebtheit vereinbar: Ein Holz-Typ hat gerne ein gepflegtes Chaos um sich und neigt nicht unbedingt zur Genauigkeit.

Im Wettkampf, in der Konkurrenz um etwas oder mit jemanden blüht er auf, er will sich beweisen, seine Leistungen dokumentieren, bestätigen und vergleichen. Arbeitstechnisch muss man diesem Typen Herausforderungen, Wachstumsmöglichkeiten und Abwechslung bieten. Er braucht zumindest das Gefühl der Selbständigkeit und eines gewissen Freiraums. Nicht von ungefähr sind viele Unternehmer, Selbständige, Freiberufler und Manager Holz-Typen.

Zu einem körperlichen Ungleichgewicht im Holz-Element kommt es unter anderem dann, wenn sich die Holzenergie durch Stress, Überarbeitung, Überforderung, Hektik und Druck staut. Gerade Holz-Typen schenken sich nichts: Sie arbeiten ungeduldig und impulsiv bis zum Umfallen, fordern sich immens, verbeißen sich gerne in Aufgaben und haben unzählige Projekte parallel laufen! Und sie vergessen gerne auf eines: Die absolut notwendigen Regenerationsphasen! Auf geistig-seelischer Ebene wird ein Ungleichgewicht im Holz-Element entstehen, wenn es über längere Zeit zur Unterdrückung von Lebensimpulsen, Bedürfnissen und Gefühlen kommt, wenn sich der Mensch nicht entfalten kann, wenn Enge, Einschränkung, Stagnation und Stillstand herrschen oder wenn er langanhaltendem emotionalen Stress oder dauernden psychischen Belastungen ausgesetzt ist.

Die unheimlich kräftige emotionale Energie des Holzes wird entweder mit Wut, Ärger, Zorn oder mit Frustration und Enttäuschung reagieren oder beginnen zu kompensieren. Typisch für ein Holz-Ungleichgewicht ist dann ein ausschweifendes Verhalten, denn irgendwo muss die starke Energie raus: Das kann entweder ein Suchtverhalten sein, Essen im Übermaß oder unmäßiges Trinken und natürlich Schokoexzesse! Die beiden Organe des Holz-Elements, Leber und Gallenblase sind ihrer Natur nach sehr hitzige Organe. Leider neigen nun die typischen Holzvertreter auch dazu, viel tierische Produkte und Fleisch, viel Fettiges und Frittiertes, hochprozentigen Alkohol und scharfe Gewürze zu sich zu nehmen, was das Heißlaufen noch zusätzlich fördert. Das führt dann meist zur speziellen Form des Übergewichts, zur apfelförmigen Figur mit einem stark vorgewölbten Bauch.

Im Zyklus der Elemente haben Holz-Element und Erd-Element eine sehr starke Verbindung: „Holz kontrolliert Erde". Im übertragenen Sinn könnte man sagen, die Wurzeln halten die Erde zusammen. Es ist das Aktive, die Liebe zur Bewegung des Holz-Elements, die das Erd-Element gewichtsmäßig nicht ausufern lässt. Es ist die gesunde Ichbezogenheit, die dafür sorgt, dass der Erd-Typ auch in genügendem Ausmaß auf sich selbst schaut, seinen Freiraum hat und sich nicht im Kümmern und Sorgen für die anderen verliert. Anders ausgedrückt ist die Beziehung zwischen Holz und Erde auch eine sehr polare – Aktivität versus Kapazität – die sehr viel Gleichgewicht benötigt: Ein Mensch, der sehr viele Projekte im Kopf hat, hat wahrscheinlich oft nicht die Zeit und die Ruhe, dass seine Pläne reifen können.

Ein Mensch mit einem starken Holz-Element kann eine aggressive Grundhaltung zeigen, die wenig Raum für Mitgefühl, für das Sorgen um andere da sein lässt.

Auf der anderen Seite kann ein massiv ausgeprägtes Erd-Element mit viel Übergewicht dazu führen, dass vor lauter Trägheit weder körperlich noch geistig Bewegung möglich ist. Durch das viele Essen, den Alkohol, die Süßigkeiten, die der Holz-Typ zur „Entspannung" braucht nimmt das aggressive und gestaute Holz-Element das Erd-Element, das es eigentlich als liebevolle Großmutter kontrollieren sollte, nun extrem in den Würgegriff. Durch die enge Verbindung zwischen Holz- und Erd-Element kann sich nun die durch die Stagnation entstehende Hitze oder durch das reichlich „heiße" Essverhalten auf den Magen schlagen.

Eine gesunde Magenenergie sollte eigentlich nach unten gerichtet sein, nun kehrt sich aber die Richtung um: Das Magen-Qi „rebelliert" und steigt nach oben. Typische Anzeichen sind Sodbrennen, saures Aufstoßen, Magenschmerzen, viel Durst und ein Verlangen nach kalten Getränken, ein sogenanntes „Magenfeuer". Oder die aggressive Leber greift die schwache Milz an und es kommt zu massiven Verdauungsproblemen wie Durchfall und Verstopfung im Wechsel, starken Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und Aufstoßen.

DER FEUER-TYP

Ein Feuer-Typ ist ein Meister der Begeisterung! Er tut das was ihm Freude bereitet, zeigt das offen und will andere mit seiner Begeisterung anstecken. Und seine charismatische Ausstrahlung zieht uns an! Offen, extrovertiert, heiter und kommunikativ: Er braucht andere Menschen um sich, liebt die Gesellschaft und ist äußerst sprachgewandt! Er kann sich leicht und schnell für etwas Neues entflammen und ist sehr aufgeschlossen. Dazu gesellt sich eine sehr rasche und große Auffassungsgabe, Schnelligkeit und eine gewisse Ungeduld.

Durch seine Unruhe konzentriert er sich aber oft nicht länger auf eine Sache, sondern wendet sich gerne schnell wieder anderen, neuen Interessen zu.

Ähnlich wie der Holz-Typ mag und braucht der Feuer-Typ körperliche Bewegung. Dabei muss er sich nicht beweisen wie der Holz-Typ, es geht ihm um Sehen und Gesehen werden, Spaß, Abwechslung, den sozialen Aspekt, das spielerische Element und um Ausdrucksmöglichkeiten wie zum Beispiel beim Tanzen. Erkennen wird man den charismatischen Feuer-Typ auch oft an der Art seiner Kleidung nämlich extravagant oder bunt, an Schmuck, Tattoos und Piercings oder gefärbten Haaren. Der Feuer-Typ neigt zu einem kompakten, zierlichen und zarten Körperbau, er ist eher kleiner gebaut. Auffallend sind kleine Hände und kleine Füße und auch seine Haarpracht: Lockig, bei Herren auch gerne eine Glatze oder Geheimratsecken und gerne rot.

Feuer-Typen haben oft feine Gesichtszüge und eine Haut, die sich gerne rötet, weil sich die Energie, die aufsteigende Kraft des Feuers oben sammelt. Der Feuer-Typ ist quirlig und lebendig, lebensfroh und optimistisch. Seine emotionale Lebendigkeit zeichnet ihn aus, er kann sehr dramatisch sein, und vor allem sehr leidenschaftlich und sinnlich. Er hat eine feine Einfühlsamkeit, kann die Gedanken und Gefühle anderer leicht erspüren. Der Feuer-Typ braucht intensive Gefühle, kann aber durchaus rasch von einem Extrem zum anderen wechseln. Diese Instabilität ist der Preis für die Offenheit des Herzens – nach der Traditionellen Chinesischen Medizin das Organ des Feuer-Elements, das wichtigste Organ im System – der Kaiser oder die Kaiserin.

Das Herz ist der Sitz der Freude, es ist verantwortlich dafür, ob wir Freude und Begeisterung an unserem Leben haben, wirklich leben oder nur überleben. Auch wenn alle anderen Organe perfekt ihre Aufgaben erfüllen, ohne zufriedenen Kaiser wird das auf Dauer nicht gut funktionieren. Der Kaiser muss das Gefühl haben, dass die Dinge Sinn machen oder Dinge tun, die einfach nur Spaß und Freude machen. Lieber schlägt der Feuer-Typ einen ungewöhnlichen Lebensweg ein und verzichtet auf materiellen Wohlstand und Sicherheit: Er ist Visionär und verfolgt voller Begeisterung ein Ideal. Unter seinen Vertretern finden sich viele Künstler, Musiker, Schriftsteller, Journalisten, Lehrer oder in Heilberufen Tätige.

Im Zyklus der Elemente nährt das Feuer-Element das Erd-Element. Im Idealfall findet das Feuer-Element ausreichend Möglichkeiten sich auszudrücken und die genannten positiven Seiten frei zu entfalten. Aber mitunter ist gerade in der Mitte des Lebens unser Holz-Element schön eingeschnürt durch Begleitumstände - Sachzwänge, Zeitpläne, Struktur – und dann ist zu wenig Holz da, um das Feuer anzufachen und zum Brennen zu bringen.

Es gibt dann zu wenig Momente wo wir wirklich intensiv und mit viel Freude im Augenblick leben können. Dann steht auch für das Kind Erde zu wenig Energie zur Verfügung, die das Feuer-Element weitergeben kann. Aber auch umgekehrt kann eine überbeanspruchte Erde versuchen, Kraft und Energie bei der Mutter, beim Feuer-Element, zu holen und dieses schwächen: Eine Mutter, die sich ihr halbes Leben um die Familie sorgt und ständig für alle Mitgefühl aufbringen muss, wird vielleicht in manchen Phasen ihre Freude, ihr Feuer bei ihren Aufgaben verlieren.

Zu einem körperlichen Ungleichgewicht im Feuer-Element kommt es dann, wenn die Energie zu sehr in den Kopf steigt und der Körper nicht immer wieder auf den Boden, in das Materielle zurückgeholt, geankert wird.

Der Feuer-Typ läuft nämlich Gefahr, dass er sein Leben rein aus dem Kopf heraus gestaltet und nur mehr auf dieser Ebene zu Hause ist – viele spannende, interessante Aktivitäten, viel Kaffee, ausgiebige Nächte, emotionale Turbulenzen, zahlreiche Begegnungen, ein völliges begeistertes Aufgehen in der Arbeit – und der Körper bleibt auf der Strecke. Leider vergisst der hektische Feuer-Typ dann auch gerne auf Essen in Ruhe und Entspannung – auf Regeneration und Schlaf überhaupt. Für den Körper bedeutet das Stress, dem mit der Zufuhr von Energie, von Nahrung begegnet werden muss. Der Feuer-Typ füllt Brennstoff nach, die Reservoirs füllen sich!

Auf einer geistigen-seelischen Ebene geht es beim Herzen zu guter Letzt natürlich um was? Um Gefühle und Emotionen! Die TCM sagt, dass die Emotionen und deren Verarbeitung eine Aufgabe der Leber sind. Aber wir dürfen hier nicht das Herz vergessen – letztendlich werden Emotionen immer in irgendeiner Form beim Kaiser oder der Kaiserin, bei der höchsten Instanz landen!

Ein Problem des Herzens und seines Partners, des Dünndarms kann sein, dass wir Erlebnisse in der Vergangenheit nicht ausreichend in wichtig oder unwichtig, hilfreich oder nicht hilfreich getrennt haben, also keine klare Entscheidung getroffen haben was bleiben darf und was gehen muss, weil sie zu der Zeit zu heftig oder zu viel waren. Wir haben sie in das Unterbewusstsein verdrängt, wir haben keinen aktiven Zugang zu ihnen. Durch die enge Verbindung Feuer-Erd-Element und Dünndarm-Milz wird diese Schwächung im Feuer-Element auch immer einen Bezug zum Erd-Element haben und sich auch körperlich mit Verdauungsproblemen wie Durchfall oder Verstopfung, Blähungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, schlechter Futterverwertung zeigen.

DAS ZIEL: WOHLFÜHLGEWICHT

Um vom Übergewicht zum Wohlfühlgewicht zu kommen bedarf es einiger Zeit und Geduld. Es ist ein Prozess, der nicht nur den Körper mit seinem Meridiansystem betrifft, sondern auch Seele und Geist. Schritt für Schritt wird immer mehr unseres wahren Selbst ausgegraben. Je authentischer, „typgerechter“ wir leben, umso besser können wir uns abgrenzen, uns selbst lieben und uns auf allen Ebenen nähren. Wir fangen an uns wieder zu spüren.

Wir treten aus dem Schatten hervor und wollen uns entfalten, uns der Welt zeigen. Wir wollen unsere Talente und Fähigkeiten mit anderen teilen, mit anderen in Verbindung treten.

Solange wir uns hinter unserem Übergewicht verstecken, kann uns scheinbar nichts passieren. Doch es hält uns zurück und es bremst uns. Aber das Leben findet draußen statt! Die Natur jeder Seele ist es zu wachsen

Also: Lass Dich auf Dich selbst ein! Wir haben mit Hara Shiatsu und der TCM hervorragende Möglichkeiten, Dich dabei zu unterstützen!

DIE HARA-SHIATSUBEHANDLUNG

„Das Symptom ist nie das Problem, es geht immer um den Menschen als Ganzes."

Thomas Nelissen,
Gründer der Academy for Hara Shiatsu in Wien

Mit Hara Shiatsu erreichen wir den Menschen in seiner Ganzheit. Wir berühren, um den Menschen dabei zu unterstützen Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen um damit wieder in Verbindung mit seinem wahren Wesen zu kommen. Neben der Behandlung durch die Praktiker:in umfasst Hara Shiatsu auch Elemente aus der TCM-Hausapotheke und die Beratung hinsichtlich eines gesunden Lebensstils und bewusster Ernährung. Unser gesamter Körper ist durchzogen von Energiekanälen, Meridiane genannt, und tiefer liegenden Energiestrukturen, die wiederum unsere Organe, Muskeln, Knochen mit Lebensenergie versorgen.

An bestimmten Körperregionen sind die Meridiane für uns gut erreichbar. Mit Shiatsu arbeiten wir an diesen Meridianen und unterstützen damit Regenerationsfähigkeit, Schlaf, Verdauung, Stoffwechsel, Atmung, Vitalität, Körperbewusstsein und innere Balance. Es kommt zu einer tiefen Entspannung, aus der heraus alle Organfunktionen reguliert werden können. Die Berührung durch die Praktiker:in entspringt aus der energetischen Mitte, dem sogenannten Hara, der Wurzel unserer Kraft. Der Kontakt mit der Klient:in geschieht immer mit Achtsamkeit, Offenheit und aus einer neutralen Haltung heraus. Gebende und Nehmende sind in konstanter „spürender" Kommunikation miteinander.

Wir beginnen mit unserer Arbeit in dem wir uns unserem Gegenüber aus vielen unterschiedlichen Perspektiven nähern. Wir schauen uns an: Was ist das vorherrschende Lebensprinzip dieses Menschen und wie sein aktueller Zustand? Wir machen uns ein Bild über den Zustand der Meridiane mit Hilfe der Hara-Diagnose, ein Abtasten des Bauchraumes um herauszufinden, welche Meridiane im Verhältnis zueinander betrachtet schwach und welche übermäßig stark ausgeprägt sind. Wir berühren bestimmte Diagnosepunkte, Alarmpunkte genannt, die uns zusätzlich Informationen über mögliche Ungleichgewichte in den einzelnen Funktionskreisen geben.

Wir beziehen die Körperform, die Festigkeit des Gewebes, die Temperatur, die Farbe der Haut, den Puls, die Zunge in unsere Betrachtung mit ein. Wir fragen nach den Primärfunktionen wie Schlaf und Verdauung und natürlich befragen wir unsere Klient:in, wie denn die Ernährung aussieht.

In Bezug auf Übergewicht werden wir das Erd-Element, die Organe Milz und Magen nie aus den Augen verlieren. Wir werden nun aber unsere Erkenntnisse aus der Diagnose mit den 5-Elemente-Zyklen in Beziehung setzen und schauen, wo denn die Ursache für das Übergewicht liegen könnte. Und diese Erkenntnis bildet in weiterer Folge den Ansatzpunkt für unsere nachfolgende Behandlung.

SHIATSU IM ERD-ELEMENT

Hat sich in uns der Eindruck verfestigt, dass der Ursprung der Disharmonie im Erd-Element selbst liegt, werden wir hier unseren ersten Ansatzpunkt finden.

Den Milz-Meridian werden wir im Bereich der Beine bearbeiten, wenn es generell um die Themen Stärkung und Erdung des Erd-Elements geht. In der Nabelgegend hat der Meridian seine Diagnosezone und auch seine besondere Behandlungszone. Zur Behandlung hier bietet sich ganz besonders Ampuku an – eine Technik für den Bauchbereich, um die Person in ihre Mitte zu bringen, wenn wir zum Beispiel den Eindruck haben, dass die ganze Energie im Kopfbereich steckt. Der obere Bereich des Milz-Meridians – vom Bauch zur Brust und zu seinem Endpunkt Mi 21, seitlich der Brust – steht im Zusammenhang zum Thema Selbstnährung. Interessanterweise befindet sich Mi 21 genau an dem Punkt wo unsere Hände zum Liegen kommen, wenn wir uns mit beiden Armen übereinandergelegt selbst umarmen!

Genau das wäre unser Ziel, wenn wir diesen Bereich adressieren – einen Anstoß geben, wieder die Sorge für sich selbst zu übernehmen, sorgfältig auswählen und sich das geben was man braucht – nämlich alles das was Körper, Geist und Seele nährt wie gute Bücher, Musik, gute Gespräche mit anderen Menschen. Ist die Milz schwach, ist oft der Magen-Meridian sehr angespannt. Das bedeutet für uns Shiatsu-Praktiker:innen, dass wir neben der Stärkung des Milz-Meridians den Magen-Meridian etwas besänftigen werden und darüber versuchen, das Magen-Qi zu harmonisieren und eventuell überschießende Magenhitze auszuleiten.

Hilfreiche Tsubos:

- *Magen 36: Allgemein Qi-stärkend, tonisiert das Milz-Qi, reguliert Magen und Darm, erleichtert die Zirkulation im Meridian, Feuchtigkeit ausleitend*
- *Magen 40: „Schleimbagger", verwandelt Schleim und Feuchtigkeit*
- *Milz 3 + Milz 4: Stärken die Milz, tonisieren den Magen, beseitigen Feuchtigkeit*

Ein großes Thema bei Übergewicht ist die Feuchtigkeit, wie wir schon angesprochen haben.

Diese kann sich als Wassereinlagerungen, vor allem im unteren Bereich des Körpers zeigen - geschwollene Knöchel, Beinödeme, als schwere, müde Beine, Cellulitis, breiige Stühle, Trägheit - auch im Denken, Müdigkeit, aber auch als Schleimproblematik in den oberen Luftwegen oder dem Verdauungstrakt zum Beispiel. Die Zunge ist oft breit, möglicherweise seitlich mit Zahnabdrücken, und bei Schleimproblematik auch dick. Feuchtigkeit in unserem System kann man sich vorstellen wie das Gehen in hüfttiefem Wasser.

Die Bewegung wird erschwert und kostet viel Kraft. Der Fluss des Qi wird träge, genauso auch die Körperflüssigkeiten - Blut und Lymphe - und natürlich auch der Stoffwechsel. Um Feuchtigkeit loszuwerden bedient sich der Körper mehrerer Möglichkeiten: Über den Stuhlgang mit breiiger bis flüssiger Konsistenz, über die Haut durch Schwitzen oder Hautunreinheiten, durch eine verstärkte Diurese oder über die oberen Luftwege wie eine rinnende Nase oder Husten mit Auswurf.

Zusätzlich können wir den Körper mit mehreren Möglichkeiten dabei unterstützen, die Feuchtigkeit loszuwerden:

- *Milz stärken - vor allem über die Ernährung*
- *ausreichend Bewegung – bringt Qi und Flüssigkeiten in Bewegung, löst Stagnation*
- *Getreidekur*
- *Kräuter: Brennnessel (Tee, Pulver, als Spinat, geröstete Brennnesselsamen), Mandarinenschalen (Abrieb, Tee, unbedingt in Bioqualität!), Löwenzahn (Tee, zum Salat), Bärlauch, Wacholderbeeren*

Hilfreiche Tsubos:

- *Milz 3: Stärkt die Milz, wandelt Feuchtigkeit um, bei körperlicher und geistiger Trägheit*
- *Milz 6: Unterstützt die Verdauung und den Stoffwechsel, beseitigt Feuchtigkeit, stärkt die Milz*
- *Milz 9: Transformation und Ausleitung von Schleim, bei Schweregefühl und Ödemen*
- *Magen 40: Verwandelt Schleim und Feuchtigkeit, "Schleimbagger"*
- *Magen 36: Kräftigt Magen und Milz, belebend, setzt in Bewegung*

SHIATSU IM METALL-ELEMENT

Als Kind des Erd-Elements wird das Metall-Element natürlich vom energetischen Zustand des Erd-Elements nicht unbeeinflusst sein. Zeigen sich in der Diagnose Auffälligkeiten, dann wird das eine entsprechende Berücksichtigung im Behandlungsablauf finden.

Das Metall-Element – die Lunge und besonders der Dickdarm - hat auf einer geistig-emotionalen Ebene immer wieder den Bezug zu Kontrolle, Glaubenssätzen, Grenzen. Eine gewisse Struktur und Kontrolle über das Leben zu haben gibt uns Orientierung und Sicherheit. Es bietet uns aber gleichzeitig Schutz vor Verletzungen. Wir setzen uns im Laufe des Lebens Grenzen, umzäunen quasi unser Reich. Nicht nur wir selbst tun das, auch unsere Eltern, die Religion, der Staat, der Arbeitgeber oder die Gesellschaft. Das ist solange gut und wichtig, als dass diese Grenzen und Strukturen flexibel bleiben. Sie sollten sich individuell und situationsabhängig anpassen lassen. Manchmal schränken zu viel Kontrolle und Grenzen aber auch ein. Das Lebensprinzip des Dickdarms übernimmt die Führung, beziehungsweise die Diktatur. Da wir aber nun einmal von Natur aus wachsen und uns entfalten wollen, wird es uns innerhalb dieser Mauern bald einmal zu eng. Es entsteht innerer Druck. Loslassen fällt schwer, Altes, Verbrauchtes darf nicht gehen. Wer weiß, was hinter den sicheren Mauern lauert. Auf körperlicher Ebene wird das Ausscheiden behindert, der Körper ist steif und kontrolliert.

Hier kann das Arbeiten am Dickdarm-Meridian, helfen, den inneren Druck und die Kontrolle zu verringern und das Loslassen nicht hilfreicher Glaubenssätze und anderer Einschränkungen zu fördern. Druck lässt sich nicht gut mit Druck lösen, deshalb sollte der Fokus beim Behandeln auf dem "Schmelzen des Metalls" liegen, tiefes, weiches Sinken-Lassen - wie Sonnenstrahlen, die das Eis zum Schmelzen bringen. Dann hat auch die Lunge wieder mehr Raum zum Atmen und das "JA zum Leben" kann sich ausdehnen.

Hilfreiche Tsubos:

- *Dickdarm 4: Quellpunkt, wichtiger Punkt für das Loslassen von Themen der Vergangenheit, von Verlusten oder quälenden Gedanken, unterstützt die Ausscheidung auf allen Ebenen*
- *Dickdarm 11: Unterstützt Entspannung und Regeneration, hilft geistigen Ballast loszulassen, fördert Darmausscheidung, leitet Hitze aus*
- *Lunge 1: Alarmpunkt der Lunge, Vergangenes loslassen, um Neues aufzunehmen. Festgehaltene unterdrückte Emotionen verarbeiten, stärkt das Vertrauen in die Zukunft*

SHIATSU IM WASSER-ELEMENT

Wir wissen schon, für eine gute Verdauung brauchen wir Wärme, ein gutes Nieren-Yang. Wenn zu wenig Wärme da ist, kann die Verdauung nicht optimal funktionieren, weil das Verdauungsfeuer zu schwach ist und daraus wiederum Übergewicht entstehen kann. Wir Shiatsu-Praktiker:innen haben hier vor allem die Möglichkeit mit Wärmeanwendungen wie Moxa dem Körper direkt und auf einer tiefen Ebene Wärme zuzuführen. Wir tun das, in dem wir Moxakraut zum Beispiel in Form von Moxazigarren in eine Moxakiste stecken, die Zigarren anzünden und langsam über besonderen Punkten abbrennen lassen. Über die Bereiche Bl 23, Ren 6 oder Ni 3 haben wir hier zum Beispiel einen guten Zugang zur Nierenkraft. Aber wir werden natürlich unsere Klien:tinnen auch mit der Hausübung nach Hause schicken, sich regelmäßig ein Ingwerfußbad zu machen. Ingwer wirkt innerlich und äußerlich sehr wärmend und unterstützt uns dabei, Wärme ins System zu bekommen.

Um anschließend eine optimale Verteilung der zugeführten Wärme im System zu unterstützen, ist eine Behandlung im Wasser-Element, die zugleich auch dem Nieren-Yin zuträglich ist empfehlenswert. Beim Aufbau des Nieren-Yang ist es wichtig zu bemerken, dass auch das Nieren-Yin gefördert werden muss, da das Nieren-Yang ohne die Speicherfunktion des Nieren-Yin, schnell wieder verpufft.

Hilfreiche Tsubos:

- *Blase 23: Aktiviert Yang, hilft bei Energiemangel*
- *DuMo 4: Belebt das Yang, unterstützt die Ursprungsenergie*
- *RenMo 6: Reguliert Yin- und Yang-Energie, entfacht das Feuer, wärmt das Becken*

Sehen wir im Rahmen einer Behandlung, dass das vegetative Nervensystem hoch aktiviert ist und sich im Schlaf nicht mehr adäquat regenerieren kann, legen wir einen Schwerpunkt auf die Förderung von Entspannung, Loslassen und zur Ruhe kommen. Das gelingt uns zum Beispiel mit Barfußshiatsu und der Behandlung von Rücken, Wirbelsäule und Beinen in Bauchlage. Die Rückseite des Körpers wird vom Blasen-Meridian regiert, der in enger Beziehung zum vegetativen Nervensystem steht und dadurch wesentlich zu Regeneration und Entspannung beiträgt. Schließlich laufen viele wichtige Körperprozesse, wie die Verdauung und körpereigene Reparaturprozesse unter der Hoheit des Parasympathikus ab, dem Ruhe- oder Erholungsnerv. Und ganz allgemein gesprochen – im Shiatsu berühren wir den Menschen auf mehreren Ebenen: Wir arbeiten in einer ruhigen und reizarmen Umgebung, widmen uns der Auflösung von Blockaden in Deinem Körper und dem Ausgleich von Dysbalancen – all das kann das vegetative Nervensystem langsam von selbst wieder in eine gesündere Balance zurückführen.

Tipp für die Shiatsu-Praktiker:in: Nackenbehandlung mit besonderem Augenmerk auf den Tsubo Blase 10 – dieser entspannt den ganzen Körper, beruhigt den Geist und hilft, tief zu entspannen und loszulassen.

SHIATSU IM HOLZ-ELEMENT

In vielen Fällen des Übergewichts werden wir unseren Behandlungsansatz jedoch auch im Holz-Element finden: Leber und Gallenblase speichern und verteilen körperliche und emotionale Energie. Das Lebensprinzip des Holz-Elementes ist Wachstum, Bewegung, Entscheidungskraft, Durchsetzungskraft und kreativer Ausdruck. Kommen diese Eigenschaften zu kurz, äußert sich das in Anspannung, Frustration und Wut. Die Energie im Körper wird schlecht verteilt, es folgt Stagnation. Oft entwickeln wir im Laufe der Zeit Gewohnheiten, die solch unangenehme Gefühle scheinbar betäuben. Ein Gläschen Wein zum Beispiel oder exzessive Verhaltensweisen wie übermäßiges Essen oder Drogenkonsum. Holz liebt Bewegung, daher sind vor allem die Betroffenen selbst gefordert, für ausreichend Bewegung zu sorgen. Zudem kann körperliche Betätigung die Trägheit eines schwachen Erd-Elements in Schwung bringen, trägt also dazu bei, körperliche Fülle abzubauen.

Dazu wäre es ratsam, Strategien zu erarbeiten, unangenehmen Emotionen vorzubeugen, beziehungsweise ihnen konstruktiv zu begegnen. Es gilt über die Arbeit an Leber- und Gallenblasen-Meridian den Qi-Fluss in Bewegung zu bringen und Überspannung zu sedieren. Gelenke, speziell das Hüftgelenk und die Schultern, werden mit Dehnungen und Rotationen gelockert, um Qi-Staus, die sich gerne in der Umgebung von Gelenken bilden, aufzulösen und Raum zu schaffen. Das Holz-Element braucht dynamischen, bewegenden Druck. Dadurch werden das Gewebe, die Muskulatur und die Sehnen belebt und tonisiert, die Durchblutung verbessert sich und Gelenke bekommen mehr Freiraum. Die Lust auf Sport nimmt zu, die Motivation steigt und der Körper fühlt sich gut an!

Hilfreiche Tsubos:

- *Leber 3: Fördert den gleichmäßigen Qi-Fluss, bringt blockiertes Qi in Bewegung*
- *Leber 13: Alarmpunkt der Milz, unterstützt Magen und Milz, löst Stagnationen*
- *Gallenblase 40: Fördert ungehinderten Fluss des Leber-Qi, beruhigt bei Stress bedingten Verdauungsstörungen*

SHIATSU IM FEUER-ELEMENT

Im Shiatsu hat der Partner des Herzens, der Dünndarm eine besondere Aufgabe. Die Milz verdaut vereinfacht gesagt grob, der Dünndarm unterstützt mit der feinstofflichen Weiterverarbeitung und trennt Klares von Unklarem. Klares darf zum Herzen, Unklares wird ausgeschieden. Im Prinzip hilft der Dünndarm der Milz dabei, die Nahrung aber auch emotionale und sensorische Einwirkungen aus der Umwelt aufzunehmen, zu verarbeiten und sie in den Körper zu integrieren. Wenn wir nun aus der Vergangenheit stammende Erfahrungen nicht ausreichend verdaut, verarbeitet und angenommen haben, haben wir haben uns von einem Teil unserer Gefühle abgekoppelt, uns fehlt die Verbindung zwischen Geist und Bauch, wir sind nicht mehr in unserer Mitte, oben und unten passen nicht mehr wirklich zusammen. Die Behandlung des Dünndarm-Meridians an Schulterblättern und Armen kann nun dabei helfen, das Bauchhirn wieder mit dem aktiven Bewusstsein zu verbinden. Aber auch die Behandlung des empfindlichen Herz-Meridians - mit großer Sensibilität des Behandlers - kann dabei helfen, Emotionen an die Oberfläche zu bringen.

Ein besonders wichtiger Teil einer Shiatsubehandlung ist zusätzlich das Bearbeiten der Hände, die einen direkten Zugang zum Herzen haben und deren Öffnung Emotionen gut ausleiten können. Am Bein liegen Dünndarm-Meridian und Milz-Meridian sehr eng nebeneinander – eine Behandlung in diesem Bereich kann dabei helfen, dass die beiden Kollegen Dünndarm und Milz bei ihren Aufgaben der Nahrungsverarbeitung, -aufnahme und -umwandlung unterstützt werden.

Hilfreicher Tsubo:

- *Dünndarm 11: Macht alte Wunden des Herzens bewusst und leitet so einen Heilungsprozess ein.*

Eine besondere Aufgabe hat im Zusammenhang mit Emotionen auch der Dreifach-Erwärmer-Meridian. Auf einer geistig-seelischen Ebene ist er es, der uns anderen Menschen gegenüber öffnet oder verschließt um uns emotional zu verteidigen, innerlich zu schützen, ein schützendes Energieschild aufzubauen. Eine gute Energie im Dreifach-Erwärmer bedeutet eine Harmonie im Zusammensein mit anderen Menschen. Auf einer körperlichen Ebene bestimmt der Dreifach-Erwärmer das harmonische Zusammenspiel der drei Brennkammern im Körper. Die TCM teilt nämlich den Rumpf in drei Brennkammern, eine wärmende Kraft, die die metabolische Aktivität unterstützt. Der obere Erwärmer befasst sich mit der Atmung und Durchblutung und beherbergt Lunge und Herz. Im mittleren Erwärmer mit Milz und Magen findet die Verdauung statt. Der untere Erwärmer beinhaltet Dick- und Dünndarm, Niere und Blase und unterstützt die Ausscheidung.

Ist das Feuer in den Brennkammern zu wenig, dann stagniert die Energie und der Dreifach-Erwärmer kann seine Aufgaben nicht mehr zufriedenstellend erledigen: Die Atmung ist flach, die Verdauung verbrennt nicht mehr ausreichend – man legt sofort an Gewicht zu, die Ausscheidung von Urin oder Stuhl ist blockiert. Ist das Feuer in den Brennkammern zu heiß, ist unser Stoffwechsel überaktiv. Spüren wir im Rahmen der Diagnose, dass sich der Dreifach-Erwärmer bei unserer Klientin oder unserem Klienten zeigt, werden wir ihn in unsere Behandlung einbauen und so versuchen, die emotionale Schutzhaltung des Menschen etwas aufzuweichen.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Natürlich kommt man, wenn es um Übergewicht geht, um das Thema Ernährung nicht herum. Hier geht es aber nicht um das Zählen von Kalorien. Wer nun abnehmen will, muss seine Milz verwöhnen, lieb zu seiner Mitte sein! Nun die gute Nachricht – das ist kein „Diätprogramm" für einige Wochen, sondern eine neues Lebenskonzept. Lieb sein zu seiner Mitte auf Lebenszeit! Unser Tipp: Gehe es langsam an. Nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor. Setze nicht alle Empfehlungen auf einmal um. Besser ist es langsam einzusteigen und sich zuerst mit seinem eigenen Essverhalten auseinanderzusetzen. Vielleicht beginnst Du damit, Dich einmal über einige Wochen mit regelmäßigen, einfachen und selbst gekochten Mahlzeiten zu verwöhnen und Dich satt zu essen!

Denn viele Übergewichtige sind teilweise so mangelernährt, dass sie sogar schon in dieser ersten Zeit abnehmen!

Dann kannst Du schrittweise einzelne Empfehlungen umsetzen – zum Beispiel mit einem warmen Frühstück beginnen. Viele Menschen bemerken, dass sie sich nach Wochen viel wohler fühlen, mehr Energie haben, nicht mehr müde sind und die Süßhungerattacken auf einmal weg sind. Nun ist die Milz wieder zu Kräften gekommen! Vielleicht möchtest Du dich ja auch in den ersten Wochen Deiner neuen Ernährungsform näher mit der 5-Elemente-Ernährung der TCM auseinandersetzen!

Einige wichtige Empfehlungen aus der TCM-5-Elemente-Ernährung stellen wir Dir hier vor:

1. Iss regelmäßig und mit Genuss! *Ein gutes Essen nimmt der Körper dankbar an und kann es sofort und leicht in Qi umwandeln! Lerne wieder Spaß am Essen zu haben! Denn mit einer großen Portion Verzicht und Disziplin wirst du nicht glücklich werden, das kostet enorm viel Kraft und lässt Dich Deine neue Ernährungsform langfristig wahrscheinlich auch nicht durchhalten.*

2. Nimm Dir Zeit zum Essen. *Schaffe Dir ein angenehmes Umfeld! Iss achtsam, langsam und in Ruhe ohne Ablenkungen. Wie gut der Körper die Nahrung nämlich aufschließen kann, hängt auch davon ab wie wir essen.*

3. Iss so wie es auch bei uns früher die Regel war: „Iss in der Früh wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein Bürger, am Abend wie ein Bettler." *Vor allem das Abendessen sollte nicht später als 19 Uhr erfolgen. Die Verdauungsorgane Milz und Magen haben nach chinesischer Auffassung hier ihre schwache Stunde. Zu bevorzugen ist deshalb eine leichte, gekochte Mahlzeit wie ein Kompott oder eine Suppe.*

4. Bitte esse und trinke generell regelmäßig warm. *Für unsere Verdauung sind warme Lebensmittel und Getränke bekömmlicher, sie tut sich leichter, wenn die Nahrung schon warm und in suppiger Form im Verdauungskochtopf ankommt.*

5. Iss dann, wenn Du Hunger hast, hungere nicht, sondern iss regelmäßig. *Vermeide ein Überessen, höre auf, wenn Du satt bist. Drei gekochte Mahlzeiten wären gut, zwei sollten es zumindest sein. Zwischen den Mahlzeiten sollten 3 bis 5 Stunden Ruhepause eingelegt werden, in der nichts gegessen, sondern nur getrunken wird, die Milz braucht Zeit zum Verdauen ohne Nachschub! Zum Trinken ist warmes Wasser ideal. Zum Essen sollte nicht direkt getrunken werden, damit die Verdauungssäfte nicht zur sehr verdünnt werden.*

6. Höre auf Deine Körpersignale – lerne, die Reaktionen Deines Körpers auf bestimmte Speisen und Getränke zu spüren*. Verdauungsprobleme wie Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl oder Aufstoßen sind nicht normal, sondern Anzeichen, dass Dein Körper diese Art von Nahrung nicht gut verwerten kann!*

7. Iss Lebensmittel in guter und natürlicher Qualität. *Vermeide verarbeitete Nahrungsmittel, Diät- und Lightprodukte, Tiefkühlkost und Mikrowellenzubereitungen so gut wie möglich.*

8. Koche viel selbst. *Wähle einfache Gerichte mit wenigen Zutaten. Wenn Du wenig Zeit hast, viel unterwegs bist oder im Büro keine Möglichkeit für ein warmes Essen hast – probiere warmes Essen aus dem Thermobehälter!*

In Deinem Ernährungsplan solltest Du Folgendes berücksichtigen: Um das Qi der Milz zu stärken, müssen die Speisen nährend und sättigend sein. Das hilft, sich psychisch zu stabilisieren, die Nahrungsverwertung zu unterstützen, alle Organe gut zu versorgen und das Bindegewebe und die Muskulatur zu kräftigen.

Eine wichtige Rolle spielt in der chinesischen Diätetik dabei der Geschmack: Jedes Lebensmittel und jedes Getränk wird einer der fünf Geschmacksrichtungen zugeordnet.

Süß, scharf, salzig, sauer und bitter beeinflussen den jeweiligen Funktionskreis der fünf Elemente direkt. Für die Stärkung des Erd-Elements sollte der Hauptgeschmack süß-warm bzw. süß-neutral sein. Unter süß ist dabei aber nicht Zuckerhaltiges zu verstehen, sondern ein süßlicher Geschmack wie zum Beispiel der einer Karotte. Das Positive – viele die Gesundheit fördernde Lebensmittel sind diesem Geschmack zugeordnet!

Besonders günstig für die Milz sind dabei die „süßen" Getreide – insbesondere als Suppen, Brei oder Congee zubereitet: Amarant, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Polenta, Quinoa, Reis. Auch Gemüse ist „süß". Es eignen sich besonders Bohnen, Brokkoli, Kohl, Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Knollensellerie, Kürbis, Süßkartoffeln, Fenchel, Rote Rübe. Iss dazu etwas Fleisch (vor allem Rind und Huhn), Eier und Fisch.

Besonders gut sind auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, alle Sorten von Linsen. Kleine Mengen an Nüssen oder Samen wie Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnuss sind ebenfalls gut. Traue Dich ruhig über gute Öle und Fette – besonders Oliven- und Sesamöl. Butter ist übrigens erlaubt! Trinke warmes Wasser und Getreidekaffee. Bei Feuchtigkeit schränke bitte befeuchtende und verschleimende Lebensmittel sehr ein oder lasse sie phasenweise ganz weg. Zu dieser Gruppe gehören Milchprodukte, Brot und weißer Zucker und alles Süße – zum Beispiel vor allem frisches und feuchtes Brot, gezuckerte Frühstückszerealien, rohe Getreideflocken im Müsli.

Bei einer Kälteproblematik lasse bitte kühlende und kalte Lebensmittel weg.

Dazu gehören einerseits wirklich kalte Lebensmittel und Getränke aus dem Kühlschrank aber auch „thermisch" kalte Lebensmittel und Getränke sowie Rohkost. Nach der chinesischen Auffassung hat nämlich jegliche Nahrung – aber auch jede Zubereitungsart - eine energetische Temperaturwirkung auf den Organismus – kalt, erfrischend bzw. kühlend, neutral, erwärmend, heiß. Wenn man also recht leicht friert, tut man gut daran, kalte Lebensmittel wie Tomaten, Salatgurken, Südfrüchte, Joghurt, etc. wegzulassen oder mit erwärmenden Zutaten zu kombinieren bzw. entsprechend erwärmend zuzubereiten. Für den Yang-Aufbau soll die Nahrung erwärmend und aromatisch sein. Sei bitte streng mit Dir bei kühlenden und kalten Nahrungsmitteln und Rohkost!

Empfehlenswert sind drei warme Speisen täglich, pikant gewürzt, viele Suppen, grillen oder Backofenzubereitungen.

Erwärmend wirkt Fleisch wie Lamm, Schaf, Ziege, Hirsch, Zwiebelgewächse wie Knoblauch, Lauch, Zwiebel. Aromatische und karminative Kräuter und Gewürze helfen zusätzlich den Stoffwechsel zu wärmen und Feuchtigkeit auszuleiten: Anis, Bockshornkleesamen, Chili, Fenchel, Kardamom, Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Kurkuma, Kren, frischer Ingwer, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Muskat, Nelke, Oregano, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeere, Zimt, Zwiebel. Bei Feuchtigkeit mit Hitzesymptomatik (Ekzeme, Lippenherpes, Gelenksentzündungen,...) lasse thermisch warme oder heiße und trocknende Lebensmittel und Zubereitungsmethoden weg: Scharfe Gewürze, Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Lamm und Wild, Weich- und Schimmelkäse, Ziegenmilch und Ziegenkäse, Alkohol und alle Zubereitungsarten wie Frittieren oder Braten, Kaffee, Schwarztee.

Bei Kräutern und Gewürzen muss man aufpassen, da sie meist eine erwärmende Wirkung haben! Besonders hat sich bei Hitze die kühlende Pfefferminze bewährt. Empfehlenswert sind generell mehr kühlende, befeuchtende, leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Rohkost, Keimlinge, Salate, Gerste, Hirse, Buchweizen.

Tipp: Zu guter Letzt – wenn Du dich mit der 5-Elemente-Küche nach TCM auseinandersetzt, wirst Du immer wieder auf das warme Frühstück stoßen. Gemäß der TCM-Ernährungslehre ist das Frühstück nämlich die wichtigste Mahlzeit zur Stärkung der Verdauungskraft, denn am Morgen sind die beiden Verdauungsorgane Milz und Magen in Hochform und können Kohlenhydrate – anders als am Abend - besonders gut umsetzen. Zu dieser Tageszeit brauchen wir Kraft für den Tag und idealerweise ist das Frühstück eben warm, damit der Organismus recht wenig zusätzliche Energie für die Verdauung bereitstellen muss.

UNTERSTÜTZUNG BEI EMOTIONALEM ESSEN

Als Betroffene oder Betroffener ist man oft schon gesättigt von guten Ratschlägen. Man weiß das alles eh schon. Was macht es so schwer dran zu bleiben oder das Wohlfühlgewicht zu halten?

Der Weg zum Wohlfühlgewicht braucht Achtsamkeit, Respekt und Liebe zu sich selbst. Wenn wir uns dafür entscheiden ihn zu gehen, kommen wir uns selbst näher. Es ist unsere Chance uns selbst besser kennen zu lernen und uns bestmöglich zu entfalten. Es gibt kaum Übergewichtige, die sich nicht schon mit Ernährung und Bewegung auseinandergesetzt haben. Meist scheitert es nicht am Wissen. In den meisten Fällen scheitert es an der Umsetzung. Dazu ist es hilfreich zu wissen, dass das Ansprechen der mentalen Ebene alleine nicht genügt. Der Kopf weiß, dass ein Apfel gesünder ist als eine Tafel Schokolade. Im entscheidenden Augenblick entscheiden wir uns dann aber trotzdem für die Schokolade. "Vernunft und Gefühl wohnen eben nicht auf der gleichen Etage" (Zitat Maria Sanchez).

Mit Verhaltenskontrolle, Verboten und Einschränkungen alleine können wir aus diesem Gewichtsteufelskreis nicht aussteigen, das führt möglicherweise zu noch mehr unangenehmen Gefühlen und noch mehr Druck.

Wir müssen die Wurzel packen, die zugrunde liegenden Gefühle miteinbeziehen. Es gilt zu klären, was sich hinter diesem Wunsch "Schlank sein" verbirgt. Bei den meisten adipösen Menschen steckt die Sehnsucht nach Anerkennung, Lebendigkeit und Liebe dahinter. Weder Kampf, noch Selbstkasteiung können da helfen. Finden wir einen Weg, diese wahren Sehnsüchte zu nähren, wird auch der trügerische Hunger verschwinden. Selbstverwirklichung und Entfaltung fallen in den Aufgabenbereich des Holz-Elements. Die Leber ist unser Visionär, die Galle der tatkräftige General. Blockiert von ungelebten Visionen und angestauten Emotionen können sie ihrer eigentlichen Aufgabe nicht richtig gerecht werden. Wir brauchen eine gesunde Holzenergie um in die Freude zu kommen. Als Wächter des Herzens ist mitunter auch der Herzkonstriktor für die Behandlung von Bedeutung. Er möchte uns als Filter zum Herzen vor Verletzungen und Überforderung schützen.

Er kann sehr gespannt, aber bei starker Belastung auch ganz schön ausgepowert sein. Ein richtiger Panzer kann sich um das Herz aufbauen. Liebesfähigkeit und Leichtigkeit sind regelrecht eingesperrt. Oft sind die Ursachen dafür nicht einmal mehr aktueller Natur, kommen aus alten, unverdauten Erfahrungen. Über die Arbeit am Herzkonstriktor wird die Kommunikation mit dem Herzen gefördert und damit gleichsam die Freude und die Liebesfähigkeit. Der Wächter wird wieder flexibel und kann frei entscheiden, was zum Herzen darf und was nicht. Das Herz gewinnt mehr Raum und kann seinen Platz als "Kaiser", Regent über sämtliche Organe, einnehmen.

Hilfreiche Tsubos:

- *Gallenblase 30: Anregend, bringt in Bewegung, unterstützt den Ausdruck von Gefühlen*
- *Leber 13: Löst Stagnation durch unterdrückte Emotionen, harmonisiert Leber und Milz, unterstützend für Verdauung und Stoffwechsel*
- *Herzkonstriktor 4: Beruhigt den Geist, bewegt Blutstagnation*
- *Herzkonstriktor 6: Beruhigt das Shen, öffnet die Brust, harmonisiert die Milz*

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

Natürlich ist Bewegung beim Thema Abnehmen, neben Ernährungsratschlägen der Spitzenreiter der Empfehlungen. Durch Bewegung werden zusätzliche Kalorien verbrannt. Je mehr desto besser. Uns geht es hierbei aber vor allem darum, dem Qi in unserem Körper zu helfen, sich frei durch jeden noch so kleinen Winkel unseres Körpers bewegen zu können. Oft staut sich Energie in der Umgebung von Gelenken an. Die Gelenke sind steif und unbeweglich. Qi kann nicht mehr ungehindert durchfließen. Oder Verspannungen versperren die Kanäle, das Gewebe, die Muskulatur dort verklebt und verliert an Flexibilität.

Bewegung hilft uns Gelenke und Muskeln wieder mit frischer Energie zu versorgen und sie frei zu machen, aber auch den Kreislauf in Schwung zu halten, unsere Körperflüssigkeiten zu bewegen und tiefer zu atmen. Aus der Luft, die wir atmen kreiert die Lunge Qi! Weiters werden unter anderem Cortison und Insulin verbraucht, weniger Zucker kreist in den Adern, der Körper und der Geist können leichter zur Ruhe kommen, wir schlafen besser.

Wichtig ist, dass jeder die Bewegungsart ausübt, die ihm oder ihr entspricht. Es muss Spaß machen, um nicht zu einem Zwang oder einer Belastung zu werden.

Dann bleiben wir dran. Es kann, aber muss nicht eine Stunde am Tag gelaufen werden, es muss auch kein ausgiebiges Krafttraining im Fitnessstudio sein, oder Yoga bis zum Umfallen. Spaziergänge in der Natur, zu guter Musik regelmäßig ausgelassen tanzen, Volleyball mit ein paar Freunden spielen, sanfte Qi Gong-Übungen, in den Alltag integriert, reichen völlig aus.

Wir haben noch ein paar typgerechte Bewegungstipps für Dich zusammengestellt:

Wasser-Typ: *Tai-Qi, Qi Gong, Wassersport, Wandern – das Bewegen muss Sinn ergeben, eine Beziehung vom Innen zur Außenwelt herstellen. Vielleicht sogar Bewegung mit Gleichgesinnten, um aus dem Schneckenhaus herauszukriechen und zu sehen, dass es noch andere Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens gibt!*

Holz-Typ: *Für alle, die zum Holz-Typ zählen heißt es: Bewegen, Schwitzen, Auspowern. Kampfsport, Laufen, Bergsteigen, Mannschaftssportarten, Wettkämpfe braucht dieser wie Wasser und Schlaf. Er muss sich fordern, da er sonst zur tickenden Bombe wird. Emotionen, Druck und Stress müssen freikommen, andernfalls könnten sie sich in wilden Gefühlsausbrüchen äußern und sich Spannungen bis hin zu Stagnation und Schmerzen entwickeln. Erst wenn er so richtig entladen ist, kann er zur Ruhe kommen und entspannen.*

Feuer-Typ: *Hier steht der Spaß am Bewegen im Vordergrund und der Kontakt mit anderen Menschen. Tanzen, Schi fahren, Volleyball am Strand, im Prinzip sind alle Sportarten geeignet, ohne Leistungsdruck, am besten mit viel Abwechslung. Ist das Feuer einmal etwas zu heftig, tut er sich Gutes mit ruhigeren Bewegungsformen wie Yoga. Brennt es nicht so intensiv, ist es ratsam, so richtig ins Schwitzen zu kommen und damit das Feuer so ordentlich anzufachen.*

Erd-Typ: *Da der Erd-Typ von Natur aus eher der Gemütliche ist, geht er nicht so gerne an seine körperlichen Grenzen. Er möchte das, was er tut auch genießen. Spaziergänge in der Natur, Schwimmen oder Wandern mit Freunden sind eine gute Wahl. Auch sanfte Bewegungseinheiten mit Qi Gong oder Tai-Qi sind empfehlenswert. Es muss ja nicht stundenlang sein, aber unbedingt regelmäßig! Ohne Bewegung verfallen Personen mit dieser Konstitution leicht in eine ungesunde Bequemlichkeit, die sich dann schnell auf der Waage niederschlägt.*

Metall-Typ: *Besonders für Menschen mit einem starken Metall-Element ist Bewegung an der frischen Luft sehr gewinnbringend, laufen oder Rad fahren zum Beispiel. Die Lungen freuen sich über den Sauerstoff! Auch Kampfsport, Yoga und Muskeltraining tun gut. Damit der Perfektionismus und der Intellekt dabei nicht zu kurz kommen, sind Trainingspläne, sowie Fitnesstracker eine gute Unterstützung. Damit lassen sich dann im Anschluss die Leistungen gut dokumentieren. Wichtig zu beachten ist, dass die Muskeln und Sehnen der Metall-Typen oft ein bisschen steif und verkürzt sind, also: Gut aufwärmen und dehnen!*

FAZIT

Wir begleiten unsere Klient:innen auf ihrem Weg zu sich selbst. Wer in Kontakt mit seinem Ursprung ist, zu dem, wie er gemeint ist und beschließt seiner individuellen Bestimmung zu vertrauen und zu folgen, hat ein gesundes Verhältnis zu seinem Körper. Er spürt, wo seine Grenzen sind und wahrt sie ganz selbstverständlich. Ohne Druck, ohne Zwang, ohne Reglementierung. Er spürt was ihm gut tut und was nicht. Er weiß um seine Talente und Fähigkeiten und nutzt sie entsprechend. Das ureigene Potenzial kann sich frei entfalten.

Zu Problemen mit dem Gewicht kommt es nur dann, wenn wir verlernen, uns und der Intelligenz unseres großartigen Körpers zu vertrauen oder beginnen wertvolle Impulse zu missachten.

Die Entfernung von unserer wahren Natur passiert schleichend, über viele Jahre hinweg. Fast unmerklich werden wir zu einem Konstrukt der uns umgebenden Gesellschaft. Wir merken erst, dass etwas nicht ganz stimmt, wenn wir uns in unserer Haut nicht mehr wohl fühlen. Übergewicht kann als Symptom, als Hinweis gesehen werden, darauf, dass wir uns zu weit von unseren Bedürfnissen, von uns selbst entfernt haben. Shiatsu ist hier eine hervorragende Möglichkeit, uns selbst wieder spüren zu lernen und uns beim Reduzieren des Übergewichts zu begleiten.

Durch einen von uns erstellten Fragebogen an Klient:innen und Betroffene bekamen wir ein Bild der häufigsten Beschwerden und der möglichen Urheber ihres Gewichtsproblems. Bei den meisten handelte es sich um bereits langewährende Gewichtsproblematiken, die sehr oft schon in der Kindheit, besonders aber in der Pubertät, ihren Anfang nahmen. Seitdem gingen die Kilos auf eine Berg- und Talfahrt nach der anderen.

Bei allen Befragten waren diese Schwankungen von ihren Lebensverhältnissen abhängig! In Zeiten der Verliebtheit, des Erfolges, der Unbeschwertheit fiel es ihnen einerseits leicht Gewicht abzubauen, andrerseits verspürten sie auch keinen ausgeprägten Appetit. Im Vergleich dazu, konnte man Zusammenhänge zwischen "schweren Zeiten" und einer Gewichtszunahme erkennen. Viele erwähnten auch, dass sie sich in ihrer Kindheit nicht sicher und geborgen gefühlt hätten.

Sich selbst wieder zu spüren und wahrzunehmen "Was brauche ich jetzt, in diesem Moment?", anstatt den Hunger nach Liebe, Anerkennung, Freude, Geborgenheit, Schlaf oder Entspannung mit Essen zu stillen, ist unser Ziel.

Es war schön zu beobachten, wie neben dem Purzeln einiger Kilos auch die Freude am eigenen Körper zunahm. Der Körper wurde mit der Zeit zu einem guten Freund, den es zu pflegen und zu schützen gilt. Alte Träume wurden ausgegraben, Familienkonflikte ausgetragen, Auszeiten genommen und die Freude am Kochen wieder entdeckt. Es schien keiner Klient:in schwer zu fallen, kleine Veränderungen ihrer Lebensgewohnheiten in ihren Alltag zu integrieren. Die regelmäßigen Behandlungen und der Austausch halfen zudem die Motivation zu halten und kleinere Beschwerden wie Verstopfung, Völlegefühl, Gallenbeschwerden, Verspannungen, Antriebslosigkeit und Schlafprobleme zu lindern.

Die Begleitung der Klient:innen war für uns eine sehr spannende Zeit, die uns unendlich viel gelehrt hat!

LITERATURVERZEICHNIS

Beresford-Cooke C. (2011). Shiatsu. Grundlagen und Praxis (3. Auflage). Elsevier, München

Campbell T.C, Campbell T.M. (2018). China Study, Pflanzenbasierte Ernährung und ihre wissenschaftliche Begründung. Verlag Systemische Medizin

Cooper A. 5-Elemente-Lehre. Abgerufen am 10. April 2021 von https://www.qigong-akademie.at/fuenf-elemente-lehre/

Der Standard (11.09.2018) Sitzen ist das neue Rauchen: Einfach gegensteuern. Abgerufen am 29. April 2021 von https://www.derstandard.at/story/2000086218061/sitzen-ist-das-neue-rauchen-mit-einfachen-mitteln-gegensteuern

Eckert A. (2021). Das heilende TAO. Die Lehre der Fünf Elemente. Basiswissen für Shiatsu und Akupunktur, Qi Gong, Tai Ji und Feng Shui (15. Auflage). Verlag Müller und Steinicke, München

https://www.ernaehrungsberatung-wien.at

https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/uebergewicht-ursachen

https://de.statista.com/themen/1468/uebergewicht-und-adipositas/

https://haraldreiter.com/wp-content/uploads/2018/07/1807-mike-mandl-sammlung-1.pdf

Jackson S., Kirschbaum C., Steptoe A. (2017). Hair cortisol and adiposity in a population based sample of 2,527 men and women aged 54 to 87 years. Abgerufen am 11. April 2021 von https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.21733

Jacoby B. (2020). Gesünder leben mit den 5 Elementen (3. Auflage). Bacopa Verlag, Schiedelberg, Österreich.

Karstädt U. (2012). Ganz in meinem Element! Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen entdecken. (7. Auflage). Schirner Verlag, Darmstadt

Kraus J. Die 5 Charaktere aus der Sicht der 5 Elemente. Abgerufen 10. April 2021 von https://tcm-zentrum-wien.at/download/Die_5_Charaktere_aus_der_Sicht_der_5_Elemente.pdf

Kunz U.H. Dai Mai und Yang Mei Mai. Abgerufen am 10. April 2021 von https://oeds.at/fileadmin/user_upload/fortbildung/DAI_MAI_und_YANG_WEI_MAI_Ume_Hannes_Kunz_ougon.pdf

Leitner M. (2017). Dauerstress könnte Auslöser von Übergewicht sein. Abgerufen am 11. April 2021 von https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/stress-uebergewicht/

Li C., Krautwald U. (2017). Der Weg der Kaiserin (11. Auflage). S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main

Loh N., Sievers S. (2012). Himmlische Punkte. Das Praxisbuch der Akupressur (1. Auflage). ShenDo Verlag, Stellshagen.

Sabine Derkits

Ich wurde 1977 in Wien geboren, bin Mutter von 5 Kindern und seit 25 Jahren Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Seit ich denken kann beschäftige ich mich, sowohl dienstlich, als auch privat mit der ganzheitlichen Sicht auf das Mensch-Sein, wodurch ich nun bei Shiatsu gelandet bin. Als selbst Betroffene greife ich auf einen reichen Erfahrungsschatz rund um das Thema Übergewicht zurück. Daher ist es mir eine absolute Herzensangelegenheit!

Kontakt: sabinederkits@gmail.com

Claudia Lampl

Ich bin 1968 am Land im Bezirk Lilienfeld geboren und hier aufgewachsen. Trotz einer längeren Lebensphase in Wien zum Studium freue ich mich heute mit Mann, 2 Kindern und 2 Katzen wieder auf dem Land zu leben. Beruflich komme ich eigentlich aus einer ganz anderen Ecke, nämlich aus der IT. Nach einer schweren Krankheit vor 5 Jahren war mir klar, dass ich etwas Gravierendes in meinem Leben ändern muss und habe über die TCM Ernährungslehre schließlich zu Shiatsu gefunden. Es macht mir riesig viel Spaß und lässt mich, meiner Holzkonstitution entsprechend, endlich mit meinen Händen mit Menschen arbeiten. Auch mir war das Thema Wohlfühlgewicht eine Herzensangelegenheit – weil auch mir gewisse Aspekte des emotionalen Essens und des Stressessens kombiniert mit raschem Zunehmen nicht fremd sind!

Kontakt: +43 664 5168903

LITERATURVERZEICHNIS

Mandl M. (2018). Ich Yin, du Yang. Der Dolmetscher für das Beziehungschinesisch (8. Auflage). Bacopa Verlag, Schiedelberg, Österreich.

Mandl M. (2020). Meridiane – Landkarten der Seele (1. Auflage). Bacopa Verlag, Schiedelberg, Österreich.

Maoshing N. (2011). Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin. KNAUR Verlag, München

Masunaga S., Ohashi W. (2010). Das große Buch der Heilung durch Shiatsu (1. Auflage). O.W. Barth Verlag, München

ORF (22. März 2021). Schlank mit Schlaf. Der unterschätzte Diätfaktor. Abgerufen am 16. April 2021 von https://orf.at/stories/3200888/

Rappenecker W. (2013). Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis (1. Auflage). Elsevier Gmbh, München.

Sanchez M. (2011). Sehnsucht und Hunger- Heilung von emotionalem Essen, Envela Verlag, Hamburg

Siermann P. Über die 5 Elemente – die Archetypen. Abgerufen am 10. April 2021 von https://www.die-fuenf-elemente.de/archetypen.phtml

Stippler A., Regitnig-Tillian N. (2017). Kluge Muskeln. Delta X Verlag, Wien

Temelie B. (2009). Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur (Originalausgabe). Knaur Verlag, München

Temelie B. (2013). Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung (Originalausgabe). Knaur Verlag, München

Weidinger G. (2015). Die chinesische Hausapotheke (6. Auflage). Goldmann Verlag, München

Weidinger G.(2015). Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin (6. Auflage). Ennsthaler Verlag, Steyr

Yau Y., Potenza M. (2013). Stress and Eating Behaviors. Abgerufen am 11. April 2011 von https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214609/

Virtue D. (2010). Wenn aus Problemen Pfunde werden - Wie Sie sich aus den Verstrickungen von Missbrauch, Stress und Übergewicht befreien (1. Auflage). KOHA-Verlag

Von Blarer Zalokar U. u.a. (2019) Praxisbuch Nahrungsmittel und chinesische Medizin (5. Auflage), Bacopa Verlag, Schiedlberg, Österreich

Ziegelbauer K. (2017). Leber stärken. Das Organ Leber aus Sicht der TCM. Syndrome-Symptome – Rezepte. (1. Auflage). E-book, Wien

Ziegelbauer K. (2019). Das ABC der Verdauungsbeschwerden. Ernährung & Lebensstil. Ratgeber nach TCM. (1. Auflage). E-Book, Wien

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