Schlaf Kindlein, schlaf

VERENA GRADWOHL
SABINE LANDTHALER

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

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

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Verena Gradwohl und Sabine Landthaler.* Betreut von*: Ricarda Schober-Doneiser.*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl,* Copyright: *2022, 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.

KANN BABY SHIATSU DEN BABYSCHLAF VERBESSERN?

Es ist ganz still im Schlafzimmer. Mama schläft. Ganz zerzaustes Haar hat sie. Ihre Bettdecke liegt zusammengeknüllt neben ihr, weil ihr heiß ist. Papa liegt zusammengekauert und schlafend daneben. Neben Mama steht ein kleines Bettchen, darin Mamas und Papas kleiner Liebling. Winzig ist er und so süß wie er da liegt. Doch dann bewegt er sich, strampelt etwas und plötzlich - Geschrei, heftiges Strampeln, lautes Weinen.

Mama und Papa werden abrupt wach. Es ist 04:08 Uhr morgens. Alle sind wach – das vierte Mal heute Nacht schon. Und die letzten Tage waren kaum anders … Mama holt das Baby zu sich und versucht es zu beruhigen.

Geht es Dir ähnlich oder genauso?
Dann lies gespannt weiter.

Einer für Deutschland repräsentativen Langzeitstudie des sozio-ökonomischen Panels (SOEP) zufolge, dauert es nach der Geburt des ersten Kindes bis zu sechs Jahre, bis Mama und Papa wieder so schlafen können wie davor. Laut dieser Studie ist der Elternschlaf in den ersten drei Monaten nach der Geburt am schlechtesten. Immer wieder nächtliches Geweckt werden bringt viele an ihre persönlichen Grenzen. Mütter schlafen sogar eine gute Stunde pro Nacht weniger als vor der Schwangerschaft, während es bei Vätern zirka 15 Minuten sind. Dies liegt vor allem daran, dass die wichtigste Bezugsperson für Kinder noch immer häufiger die Mutter als der Vater ist.

In dieser Arbeit zeigen wir auf, was beim Schlaf der Mama und des Babys passiert und warum er für beide so wichtig ist.

Wir wollen Müttern und Vätern und allen Interessierten mitgeben, wie wichtig Berührung für die Entwicklung des Babys und das Finden ihres Schlafrhythmus ist. Baby Shiatsu kann hier sehr unterstützen. Wir geben dazu einen Leitfaden mit, sowie Ernährungstipps, die sowohl der Mama als auch dem Baby gut tun.

SCHLAF AUS WESTLICHER SICHT

Der Schlaf ist ein schnell reversibler Zustand verminderten Bewusstseins, der sich in vielen physiologischen Merkmalen vom Wachzustand unterscheidet.

Dafür wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das den Körper langsam auf Sparflamme bringt. Die Atmung und der Puls verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt ab und die Körpertemperatur fällt ebenfalls leicht ab. Der Körper reagiert schwächer auf Reize von außen. Gleichzeitig aber finden während des Schlafens wichtige Aufbau- und Abbauprozesse statt.

Unser Schlaf besteht aus fünf unterschiedlichen Schlafphasen: der Einschlafphase, der Leichtschlafphase und zwei Tiefschlafphasen (als Non-REM-Schlafphase zusammengefasst) und dem sogenannten REM-Schlaf (kommt aus dem Englischen und steht für „Rapid Eye Movement“), hier kommt es zu besonders lebhaften Träumen.

Diese fünf Phasen bilden insgesamt einen Schlafzyklus, der bei Erwachsenen zirka 90 Minuten andauert. Je nach Schlafbedürfnis durchlaufen wir diesen Zyklus zirka sieben Mal pro Nacht. Im Verlauf unseres Schlafs nimmt die Länge der REM-Schlafphasen zu, während die Länge der Tiefschlafphasen abnimmt.

WÄHREND DU SCHLÄFST ...

... lernst und verarbeitest Du Erlebtes

In der REM-Schlafphase ankern wir Erlerntes im Gedächtnis und speichern es. Auch Erlebnisse vom Tag werden verarbeitet und unbewusst unseren Erfahrungen zugeordnet. Das Gehirn kann sich dadurch erholen und ist am nächsten Tag wieder in der Lage neue Eindrücke aufzunehmen.

... erholst Du Dich und wächst Du

Für unseren Körper sind auch die Tiefschlafphasen wichtig. Dabei werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die ihm beim Wachstum und der Regeneration von Knochen, Muskeln und inneren Organen unterstützen.

... stärkst Du Deine Abwehrkräfte

Außerdem wird im Schlaf unser Immunsystem aktiv. Durch vermehrte Anwesenheit von natürlichen Killerzellen, Antikörpern und speziellen Abwehrzellen im Blut werden Viren und Bakterien aufgespürt und bekämpft.

... regulierst Du Deinen Stoffwechsel

Im Schlaf transportiert der Körper auch Stoffwechselabbauprodukte ab, die sich über den Tag angesammelt haben, Energiespeicher werden aufgefüllt und neue Proteine werden gebildet.

... erholt sich Dein Geist

Neben unserem Körper kommt auch unsere Psyche zur Ruhe und kann sich erholen.

SCHLAF AUS SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Am Tag dominiert das Yang, wir sind aktiv, wir sind ständig im Kontakt mit der Außenwelt. Unsere Yang Energie befindet sich an der Oberfläche unseres Körpers. Wenn es dunkel wird und wir die Augen schließen, geht die Yang Energie ins Körperinnere. Der Blick wird auf innere Prozesse gerichtet, die inneren Organe werden genährt und regenerieren.

Es bedarf aber passender Voraussetzungen, damit die Yang Energie den Weg in das Körperinnere findet. Es braucht genügend Yin, um das Yang zu beruhigen. Unser System braucht ausreichend Yin, andernfalls wird unser Schlaf unruhig und oberflächlich, weil das Yang immer wieder zum Aufflackern beginnt.

Anders aber, ist ausreichend Yin vorhanden kann es dennoch zu Schlafproblemen kommen. Nämlich, wenn das Yang zu dominant, zu mächtig ist, dann haben wir womöglich genügend Yin im Körper, jedoch reicht es nicht für dieses überdimensionierte Yang. Das Yang kann nicht zur Ruhe kommen und in unseren Körper eindringen. Allgemein fällt es uns dann schwer überhaupt zur Ruhe zu kommen.

Es gibt also zwei Ursachen, die unseren Schlaf beeinträchtigen: Entweder das Yin ist zu schwach oder das Yang zu stark.

Die Besonderheit der TCM im Vergleich zur westlichen Medizin ist der unterschiedliche Ansatz zum Ausgleich dieser Disharmonie. Im Fall des zu schwachen Yin wird tonisierend unterstützt, während im Fall des zu starken Yang die überschüssige Energie abgebaut wird. In der westlichen Medizin gibt es diese Unterscheidung nicht. In allen Fällen von Schlafproblemen wird sediert. So wird es jedoch beim Yin Mangel schwer sein ohne medikamentöse Hilfe einen ruhigen Schlaf zu finden.

Erst wenn das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang hergestellt ist, können wir gut schlafen.

Schlaf trägt dazu bei, unser Yin zu nähren und zu regenerieren. Passiert das nicht, kann tags darauf das Yang schlechter kontrolliert werden. Unser Geist ist unruhig, wir sind innerlich angespannt. Chronischer Schlafentzug kann uns zermürben und schwächt uns auch körperlich. Unsere Organe werden nicht ausreichend genährt und regeneriert. Sie verlieren an Vitalität und wir verlieren an Immunität.

In der TCM wird die komplexe Psychologie in einfacher Bildsprache auf das Essenzielle gebracht, mit den sogenannten Elementargeistern. Jedem der fünf Elemente ist ein Elementargeist zugeordnet. Für das Metall-Element ist der Elementargeist Po. Dieser wird als Wächter und Architekt unserer physischen Form bezeichnet, er regiert über deren Entwicklung und deren Kraft.

Po hat die Aufgabe den Körper am Leben zu halten und regelmäßig zu reinigen und macht das erstere über die Lunge durch die Atmung und das letztere über die Ausscheidung durch den Dickdarm. Im Schlaf beugt ein starker Po Krankheiten vor und ist maßgeblich am Heilungsprozess von Krankheiten beteiligt.

Im Schlaf passiert noch einiges mehr, wir verarbeiten unseren Tag.

Ein weiterer Elementargeist, der des Holz-Elements, genannt Hun, ist unser Speicherbewusstsein.

Über unsere Sinnesorgane nehmen wir tagsüber sehr Vieles auf. Damit es nicht ständig überflutet wird, müssen die Eindrücke und Emotionen kontinuierlich aussortiert und verarbeitet werden. Durch das Verarbeiten lernen wir. Auch das passiert im Schlaf und vollzieht sich in Form von Träumen. Voraussetzung dafür ist ein tiefer, nicht unterbrochener Schlaf.

Schlaf ist also nicht nur Erholung und Regeneration, er trägt auch zu unserer konstitutionellen Stärkung bei und fördert durch Speichern von Erfahrungen unsere Entwicklung. Zirka ein Drittel unseres Lebens (ver-)schlafen wir. Wieviel jeder Mensch an Schlaf benötigt ist unterschiedlich und hängt von unterschiedlichen Faktoren wie Alter, Belastungsanspruch und bestimmte Lebenssituationen wie zB die Elternschaft ab. Manche kommen mit sechs Stunden Schlaf aus, anderen ist das zu wenig. Obgleich die Schlafbedürfnisse individuell unterschiedlich sein können, steht fest: ohne Schlaf geht es nicht.

MAMA BRAUCHT SCHLAF – WARUM? ERKLÄRT AUS SICHT DER TCM

Frauen leisten mit der Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes Herausragendes. Die Anstrengungen der Geburt beanspruchen jedoch sehr die Ressourcen, das sogenannte Yin, und hinterlassen auch körperliche Spuren. Es sind vor allem die Muskulatur der Bauchdecke und das Bindegewebe stark gedehnt, der Beckenboden ist extrem geschwächt, die Geburtswunden schmerzen noch. Die Frau verliert auch viel an Körpersäften in Form von Blut.

All das führt zu einem Mangel an Qi, Blut und Yin und muss nach der Geburt aufgebaut werden.

DIE MILZ

Besonders in Mitleidenschaft gezogen ist die Milz. In der TCM ist die Milz für die Nahrungsumwandlung in Qi und Blut zuständig. Vor allem bei der Geburt hat sie durch die Produktion des benötigten Bluts Einiges zu tun. Die Milz ist es auch, die das Blut in den Bahnen hält und sorgt dafür, dass unsere Organe an ihrem Platz gehalten werden. Diese Aufgabe erfordert vor allem nach der Geburt eine starke Milz.

Anzeichen für eine schwache Milz sind z.B. Cellulite, Krampfadern oder Ödeme. Auch wenn man schnell blaue Flecken bekommt, ist die Milzenergie nicht im Gleichgewicht.

DIE NIEREN

Die Nieren stehen in der TCM für die Lebensessenz. Weiters sorgen die Nieren, genauer die Yin Niere, für die Kühlung des Körpers und die Yang Niere für das Wärmen des Körpers und der Organe. Durch die Wärme aus der Yang Niere kann die Aufspaltung und Umwandlung der Nahrung erst stattfinden.

Die Erschaffung eines Lebewesens stellt einen enormen Energieaufwand dar und gemeinsam mit dem Faktor Stress beansprucht das die Nieren sehr.

Es braucht nun an Zeit bis die Frauen in ihrem Körper ankommen, wieder in ihre Kraft kommen. Um das strapazierte Yin wiederaufzubauen, bedarf es einerseits der richtigen Ernährung (auf diese kommen wir später noch genauer zu sprechen) und andererseits viel Ruhe in Form von Schlaf. Auch unterstützt Shiatsu dabei, die Energietanks der Mütter wieder aufzufüllen.

DER BABY SCHLAF

Mäuse schlafen länger als Elefanten und Babys länger als Erwachsene. Laut dem Evolutionsbiologen der University of California, Van Savage, hängt das Schlafbedürfnis von der Körpergröße und vom Entwicklungszustand des Gehirns ab.

In den ersten drei Monaten des Lebens schlafen Babys besonders viel. Dabei variiert der Schlafbedarf zwischen 14 und 20 Stunden. Hingegen zeigt eine Forsa Studie, dass acht von zehn Babys im ersten Lebensjahr bis zu vier Mal pro Nacht aufwachen.

WIE PASST DAS ZUSAMMEN?

Nun, einen Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln die Winzlinge schon im Mutterleib zirka ab der 36. Schwangerschaftswoche. Dieser richtet sich allerdings nicht nach Tag und Nacht und auch nicht nach dem Rhythmus der Mutter. Er findet einfach willkürlich und verteilt sich relativ gleichmäßig über 24 Stunden. Und so kommt es, dass Babys tags wie nachts mehr oder weniger gleich oft wach werden.

Im Mutterleib ist der Schlaf gleichmäßig auf Tag und Nacht verteilt, und auch in den ersten Lebenswochen richtet sich das Baby nur wenig nach Tag und Nacht – seine Schlafphasen sind recht chaotisch über 24 Stunden verteilt. Erst nach der vierten bis sechsten Lebenswoche, fangen Babys an, sich langsam an die Bedingungen außerhalb des Mutterleibs anzupassen und sich auf den Wechsel zwischen Tag und Nacht einzustellen. Die meisten Babys schlafen in diesem Alter abends ungefähr zur gleichen Zeit ein und wachen nachts und morgens etwa um die gleiche Zeit auf. Bis etwa zum sechsten Lebensmonat bildet sich eine länger zusammenhängende Schlafdauer von sechs Stunden heraus. Nahezu 80% der Babys können bis zum Ende des ersten Lebensjahres sechs bis acht Stunden am Stück schlafen. So wie zB beim Sprechen oder Laufen Lernen, verläuft der Lernprozess fürs Schlafen bei manchen Kindern schneller, bei anderen dauert er länger.

Allen gemeinsam ist, dass die Schlafphasen zunehmend verschmelzen und sich mehr und mehr in die Nacht verlagern.

Babys beginnen einen Schlafzyklus, anders als Erwachsene, mit der eher empfindlichen oberflächlichen REM-Schlafphase (auch Traumphase genannt) und tauchen erst danach in die Tiefschlafphasen (Non-REM-Schlaf).

Ab dem dritten Lebensmonat starten sie direkt mit der Tiefschlafphase. An den Tiefschlaf schließt sich wiederum eine oberflächliche REM-Schlafphase an, aus der die Kleinen kurz erwachen, um danach wieder oberflächlich und etwas später wieder tief weiterzuschlafen. Ein solcher Schlafzyklus dauert bei einem Baby zirka 50 Minuten. Dieser Schlafzyklus wiederholt sich drei bis vier Mal. Danach ist das Baby meist über eine längere Zeit wach. Es kann auch sein, dass das Baby bereits nach einem oder zwei Schlafzyklen wieder munter ist.

Bei Babys sind zirka 50% der Schlafenszeit oberflächlicher REM-Schlaf (oder Traumschlaf genannt), während der eines Erwachsenen dagegen nur noch 20% ausmacht. Man kann also festhalten, dass der Anteil des Traumschlafs im Laufe des Alters abnimmt.

Diese oberflächliche REM-Schlafphase ist erkennbar durch vermehrte Augenbewegungen, Grimassen schneiden, Engelslächeln, ruckartige Bewegungen mit Armen und Beinchen und unregelmäßige Atmung und Herzfrequenz. Babys weinen in dieser Schlafphase auch öfters auf, um gleich wieder weiter zu schlafen. In dieser Schlafphase sind manche Babys leichter irritierbar. Die REM-Schlafphase hat bei Babys eine wichtige Bedeutung für die Gehirnentwicklung.

WAS SAGT DIE TCM?

Ein Baby erfährt unzähligen Reize und Eindrücke während seines Wachseins. Jeden Tag kommt viel Neues hinzu. Es gilt das Erlebte zu verarbeiten. Dazu braucht das Baby Schlaf. Die Yang Energie richtet sich dabei in den Körper. Hun, der Elementargeist des Holz-Elements kann nun (ver-)arbeiten, abspeichern und aussortieren. Durch das Verarbeiten lernen sie.

Bekommen sie zu wenig Schlaf, werden sie unruhig, schnell emotional, überdreht und zappelig. Dem Yang fehlt schlichtweg das Yin.

Für eine intakte Entwicklung des Gedächtnisses mit allen seinen Funktionen rund um Wissen und Lernen ist Schlaf fürs Baby unabdingbar.

WENN ES MIT DEM SCHLAFEN NICHT SO KLAPPEN WILL

Einschlaf- und Durchschlafprobleme bei Babys können vielseitig sein. Hier sind Gründe erwähnt, die es Babys schwer machen, zu schlafen:

SCHLAFRHYTHMUS NOCH NICHT GEFUNDEN

Routinen und Strukturen bei der Pflege, beim Stillen oder Füttern wie auch beim Schlafenlegen helfen dem Baby, sich zu orientieren, seinen Rhythmus zu finden und unterstützen auch schon tagsüber ein selbstständiges Einschlafen.

Was kannst Du tun:

- *Ein Ritual kann täglich vorm Schlafen gehen eine kurze Gute-Nacht-Geschichte sein. Sie kann bzw. soll sogar immer die gleiche Erzählung sein. Kinder sind beruhigt, denn sie wissen was kommt und wie die Geschichte ausgeht.*
- *Zum besseren Einschlafen hilft es auch ein Tropfen Lavendelöl mit einem Esslöffel Öl (zB Babyöl, Olivenöl) zu verdünnen und die Fußsohlen des Babys damit einzureiben.*

BLÄHUNGEN

Wird das Baby geboren, muss der Darm zunächst lernen, wie er zu funktionieren hat. Zudem müssen sich die Darmschlingen erst neu legen. Das kann manchmal mit Anlaufschwierigkeiten wie eben Blähungen und Bauchweh verbunden sein.

Betroffene Babys haben oft einen harten Bauch, ziehen die Beinchen eng an den Körper und schreien überdurchschnittlich viel. Eltern sollten in diesen Fällen Ruhe bewahren, denn diese überträgt sich auf das Kind. Ein wichtiges Stichwort gegen Blähungen ist Wärme.

Was kannst Du tun:

- *Feuchtwarme Wickel bieten schnelle Hilfe, um den Bauch zu entspannen.*
- *Mit Windsalbe (Wirkstoffe: Sternanisöl, Kümmelöl) um den Bauchnabel des Babys im Uhrzeigersinn eincremen und sanft massieren, wirkt unterstützend.*
- *Das Baby mit dem Bauch nach unten auf den Unterarm legen (Fliegergriff) und herumtragen, hier können viele Babys entspannen.*
- *Das Verzichten auf blähende Lebensmittel und auch Kuhmilchprodukte in der Nahrung der stillenden Mama ist für diese Zeit ebenfalls sinnvoll.*

KOLIKEN

Koliken sind schmerzhafte Krämpfe im Bauch, die häufig durch Blähungen verursacht werden. Die Ursache von Koliken ist nicht eindeutig geklärt. Wahrscheinlich kommt es aufgrund der Unreife des Verdauungstrakts und des Nervensystems vermehrt zu Blähungen, verstärkt werden sie durch hastiges Trinken und Luftschlucken.

Meist beginnen die Bauchkrämpfe im zweiten Monat und verschwinden oft erst im vierten Lebensmonat. Im Volksmund werden sie deshalb oft Drei-Monats-Koliken genannt. Die Anfälle spielen sich vorwiegend in den Abendstunden nach dem Stillen ab. Ein Koliken-Baby schreit herzzerreißend, verzieht das Gesicht und ist kaum zu beruhigen. Es zieht die Beine entweder eng an den Körper oder streckt sie aus, als ob die Schmerzen dadurch etwas erträglicher würden. Das Gesicht läuft rot an. Zwischen den Anfällen sind die Kinder schwach und zittern. Es gehen vermehrt Winde ab, was dem Kind zeitweilig etwas Erleichterung verschafft.

Was kannst Du tun:

- *Tipps, die Erleichterung schaffen sind gleich denen bei Blähungen.*
- *Außerdem wirkt es unterstützend, das Sakrum des Babys zu reiben.*

ZAHNEN

Die Milchzähne sind schon vor der Geburt im Kieferknochen angelegt. Wenn die Zähne sich durch das Zahnfleisch schieben, macht das vielen Babys zu schaffen: Das Zahnfleisch spannt, drückt, juckt und schmerzt. Etwa ab dem sechsten Monat beginnen die ersten Zähne dann schubweise durchzukommen. Spätestens zum dritten Geburtstag ist das Milchgebiss dann vollständig.

Beim Zahnen können Babys weinerlich werden und erhöhte Temperatur bekommen, sie sabbern mehr, kauen und beißen an allem herum. Oft haben sie gerötete Wangen, dort wo der Zahn durchbricht und reiben an ihrem gereizten Zahnfleisch.

Was kannst Du tun:

- *Mit einem sauberen Finger kann mit kaltem Kamillentee oder einem abgekühlten Tee aus fünf Gewürznelken, die in 200 ml Wasser für zehn Minuten gekocht wurden, das Zahnfleisch eingerieben werden.*
- *Das Herumkauen auf härteren Gegenständen wirkt ebenfalls wie eine wohltuende Massage für das drückende und juckende Zahnfleisch. Veilchenwurzel, ein natürlicher Zahnbeiß, eignet sich am besten.*
- *Die Hände stehen in der TCM mit Mundmotorik, Zunge, Sprache und Zahnen in Verbindung. Indem Du die Handinnenfläche Deines Babys massierst, kannst du den Prozess des Zahnens unterschützen.*

DURST/HUNGER

Babys wollen satt sein, bevor sie schlafen. Verständlich, auch die Großen gehen nicht gerne mit leerem Magen schlafen.

SCHLAF GUT, BABY! WIE KANN MAN DEN SCHLAF DES BABYS UNTERSTÜTZEN?

MÜDIGKEIT

Die essenzielle Voraussetzung zum Schlafen ist die Müdigkeit und diese stellt sich bei den Kleinen – wie wir festgestellt haben - eben nicht immer zur gleichen Uhrzeit ein. Babys wachsen in Sprüngen und sie erleben jeden Tag anders. Das dehnt und staucht ihre Zeit. Anstelle darauf zu warten bis das Baby tagsüber einschläft, lebe dein Leben, Baby zB mit einer Trage mit dabei! Babys haben eigentlich immer schon verstanden ihren Schlaf in den Alltag der Eltern einzuflechten.

EINE WOHLIGE SCHLAFUMGEBUNG SCHAFFEN

Für den Babyschlaf tagsüber soll der Raum ruhig sein und natürlich hell. Man kann mit normaler Stimme sprechen. Der Schlaf am Tag ist nicht so tief. Werden Babys durch natürliche Geräusche wie normales Sprechen oder das Läuten der Türglocke kurz wach, so schlafen sie gleich wieder ein.

Hingegen soll das Schlafzimmer des Babys nachts ein ruhiger, kühler, abgedunkelter Raum ohne helles und künstliches Licht sein, eventuell mit gedämpftem Nachtlicht. Das hilft dem Baby zur Ruhe zu kommen, zugedeckt oder in einem Schlafsack, damit es warm hat und nicht friert.

Bis zum ersten Lebensjahr können Babys nachts bis zu vier Mal wach werden, schlafen sie ohne groß bespaßt zu werden wieder ein, ist das ganz normal.

NÄHE, BERÜHRUNG UND GEBORGENHEIT

Der Verhaltensforscher Harry Harlow zeigte wie wichtig Berührungen und soziale Bindung für Babys sind. In einem Experiment setzte er Babyäffchen ohne Mutter in einen Käfig. Sie hatten die Wahl zwischen zwei Attrappen: einer aus Draht nachgebildeten, Milch spendenden „Ersatzmutter" und einer gleich großen Stoffattrappe, die aber keine Milch spendete. Widererwarten klammerten sich die Affenbabys immer an die kuschelige Attrappe und gingen zur „Ersatzmutter" aus Draht nur zum Trinken, wobei sie dabei möglichst versuchten, Kontakt zur Stoffattrappe zu halten.

Babys wollen nicht allein sein. Die Kleinen suchen verlässliche, vertraute Beziehungen.

Die Erfahrung, dass ihre Bedürfnisse beantwortet werden – auch nachts – schafft in ihnen ein Grundgefühl der Sicherheit, ein Urvertrauen. Dies wird in der TCM dem Wasser-Element zugeordnet. Vertrauen, Sicherheit sprechen für starke Nieren, für ein starkes Yin. Die erfahrene Sicherheit macht die Kleinen mutig und weckt ihre Lust auf Neues. Das Vertrauen, das ihnen entgegengebracht wird, ist quasi das Kapital dafür, dass sie sich selbst etwas zutrauen können. Und zwar etwas Entscheidendes: die Begegnung mit der Welt!

BABY SHIATSU – BERÜHRUNG DIE UNTER DIE HAUT GEHT

Shiatsu kommt aus dem japanischen und bedeutet Fingerdruck. „Shi" steht für Finger und „Atsu" für Druck. Beim Baby Shiatsu werden die zwar angelegten, aber noch nicht ausgereiften Energiebahnen - auch Meridiane genannt - sanft gedrückt, um einen harmonischen Energiefluss herbeizuführen. Die Meridiane werden in der Rücken-, Seiten- oder Bauchlage behandelt.

Um die vordere Seite behandeln zu können, liegen die Babys auf dem Rücken und es werden die Brust, der Bauch und die Vorderseite der Arme und Beine verwöhnt. Diese Seite ist primär für die Grundversorgung und Ernährung verantwortlich sowie dafür, dass das Kleine seine eigene Mitte – im japanischen Hara genannt - findet. Das Hara ist die Quelle unserer Kraft und unserer Persönlichkeit. Befinden wir uns in unserer Mitte, können wir unser innerstes Potential zum Ausdruck bringen und schöpferisch agieren. Wir können unser Leben aktiv in die Hand nehmen und bewusst gestalten. Wir hören auf uns und unsere Bedürfnisse. Die Behandlung in dieser Lage fördert auch die Selbstsicherheit im Leben, die Beziehungsfähigkeit und das Kleine lernt Grenzen zu akzeptieren.

Die Seitenlage ist allgemein gesprochen verantwortlich für die Bildung unseres Persönlichkeitskerns, sowie der nötigen Willenskraft und Ausdauer, um unsere Ziele anzugehen und auch zu verwirklichen. Beim Baby initiiert diese Lage das Drehen. Das Kleine findet seinen Gleichgewichtssinn, begegnet der Welt neugierig, erobert seinen Raum und steckt sein Territorium ab. Die Entwicklung und das Wachstum des Gehirns werden gefördert.

Die hintere Seite – es werden der Rücken sowie die Rückseite der Arme und Beine behandelt - ist verantwortlich für das nötige Gleichgewicht bei all den genannten Prozessen. Sie unterstützt das Baby in den Vierfüßler Stand zu kommen und gehen zu lernen. Weiters fördert die Behandlung sowohl die Sprachentwicklung und die Feinmotorik als auch das Urvertrauen und verbessert den Rückhalt im Leben.

Es werden nicht nur die Babys, sondern auch die Mütter in die Behandlung mit eingebunden, da diese mit dem Baby eng verbunden sind und eine Einheit darstellen.

WARUM SOLLTEST DU DEINEM BABY SHIATSU ZU TEIL WERDEN LASSEN?

Baby Shiatsu unterstützt die Bindung zu Deinem Kind und fördert das Wohlgefühl bei Dir und Deinem Baby. Du verbesserst damit die Körperwahrnehmung von Deinem Kind, stimulierst seine Sinne und unterstützt Dein Kind bei seiner energetischen Entwicklung, sowie bei allen Themen, die die erste Zeit so mit sich bringt: Schlafprobleme, Verdauung, Blähungen, Zahnen, Koliken, Aufrichtung, Stärkung des Immunsystems etc.

Ein guter Zeitpunkt für die Behandlung ist, wenn das Kleine satt und frisch gewickelt ist. Das Baby soll leicht bekleidet sein. Ätherische Öle oder Musik sind nicht erforderlich. Wenn das Baby kränkelt, muss immer mit einem Arzt abgeklärt werden, ob Shiatsu begleitend angewendet werden kann.

Wie lange die Behandlung genau dauern soll, kann nicht einheitlich beantwortet werden. Bei sehr kleinen Kindern reichen oft schon fünf bis zehn Minuten, während bei den größeren auch schon mal eine halbe Stunde Shiatsu angewendet werden kann. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Behandlungsdauer von 20 Minuten gut von den meisten Babys angenommen werden kann.

Babys kommunizieren von Beginn ihres Lebens mit uns, indem sie ihre Befindlichkeiten über ihre Emotionen äußern. Die Kleinen „sagen", wann sie genug haben, in dem sie den Blickkontakt vermeiden, die Hand der Praktiker:in wegstoßen, quengeln oder weinen. In diesen Fällen empfiehlt es sich die Behandlung ein anderes Mal fortzusetzen. Das Baby gibt den Ton an.

TRAGE DEIN KIND! WARUM IST DIES SO UNGLAUBLICH WICHTIG?

Dein Baby spürt Deine Atmung und es ist die Bewegung vom Mutterleib gewöhnt. Wenn Dein Baby untertags einschläft, ist der Schlaf kein tiefer und es passt sich schneller an den Tag-Nacht-Rhythmus an. Darüber hinaus fühlt sich Dein Baby beim Tragen sicher und geborgen. Bringe Dein Baby möglichst oft in die Bauchlage! In dieser Position kann es seinen Kopf bald heben und es trainiert optimal seine Nacken- und Rückenmuskulatur, die es zum Drehen, Sitzen, Krabbeln und Gehen benötigt.

Sein Blickfeld in der Bauchlage ist darüber hinaus größer und es animiert Dein Baby auch, all die interessanten Dinge möglichst schnell zu erreichen. In dieser Lage wird auch das Lungen Qi gestärkt, was wiederum für eine bessere aufrechte Haltung im späteren Leben sorgt.

Wie hebst Du Dein Baby richtig hoch? Immer über die Seite, denn in dieser Lage ist Dein Baby fähig, seinen Kopf selbstständig zu halten, während er beim geraden Hochnehmen und Hinlegen unkontrolliert nach vorne und nach hinten fallen würde. Sprich Dein Baby an, bevor Du es hochhebst, damit es weiß, was jetzt passiert. Lege Deine Hände links und rechts unter die Schulterblätter, Deine Daumen liegen auf der Brust. Dreh Dein Kind auf die Seite und hebe es über die Seite hoch. Achte darauf, Dein Baby einmal über die linke und einmal über die rechte Seite hochzuheben, damit es keine Lieblingsseite entwickelt.

Wie drehst Du Dein Baby richtig von der Bauch- in die Rückenlage? Vermeide in jedem Fall eine Überstreckung des Kopfes und der Wirbelsäule. Greife mit der einen Hand das ausgestreckte Bein Deines Babys möglichst nahe bei der Hüfte, mit der anderen Hand greifst Du den angewinkelten Oberschenkel. Drehe nun den Oberschenkel, indem das gebeugte Bein einen großen Bogen über das gestreckte Bein macht. Dein Baby dreht sich so von selbst auf den Rücken.

WARUM IST BABY SHIATSU FÜR DEIN KIND SO WICHTIG?

Baby Shiatsu, so wie es heutzutage angewandt wird, beruht auf einer alten japanischen Praxis, welche durch westliches Wissen, wie etwa die Bindungs- und Entwicklungsforschung, ergänzt wurde.

Manchmal stellt man sich die Frage, warum manche Menschen Probleme oder Hürden scheinbar leichter meistern bzw. überwinden, während bei anderen Menschen ein kleiner Windstoß reicht und das ganze Leben aus den Fugen gerät. Erstere besitzen die Fähigkeit, immer wieder schnell ihre Mitte zu finden. Genau hier setzt Baby Shiatsu an, indem es eine Methode darstellt, wie Eltern ihrem Baby helfen können, ihre dynamische Mitte zu finden und sich ihren individuellen Fähigkeiten und dem Alter entsprechend zu entwickeln.

Die östliche Sichtweise unterscheidet sich von der westlichen grundlegend.

Wenn das Qi - die Lebensenergie oder Lebenskraft – frei fließt, dann ist der Mensch gesund und es geht ihm gut.

Ist das Qi jedoch blockiert, kann es zu Entwicklungsstörungen, im schlimmsten Fall sogar zu Krankheiten kommen. Hier zu Lande - in der westlichen Medizin - werden die Symptome behandelt, jedoch nicht nach der Ursache geforscht. Der Ansatz der östlichen Medizin ist ein anderer.

Dieser geht davon aus, dass das Qi nicht ausreichend im Fluss ist und daher mit zB Shiatsu wieder hergestellt werden muss. Wenn eine Mutter ihrem Kind Shiatsu zu Teil werden lässt, beeinflusst sie das Qi des Kindes, aber auch umgekehrt, beeinflusst das Kind das Qi seiner Mutter. Geht es dem Baby gut, geht es auch der Mama gut und umgekehrt.

WICHTIGE PUNKTE, DIE DEN SCHLAF DEINES BABYS POSITIV BEEINFLUSSEN

Der wohl bedeutendste Punkt ist Ni 1, auch „sprudelnder Quell“ genannt. Hierfür umfasst Du die Fußgelenke Deines Kindes und drückst mit dem Daumen etwa ein bis zwei Minuten auf die Vertiefung in der Fußsohle. Dies kann sowohl in der Bauch- als auch in der Rückenlage ausgeübt werden. Dieser magische Punkt wirkt einerseits Schlaf fördernd und beruhigend, andererseits fördert er aber auch die Energie, wenn Dein Kind gerade wenig davon hat.

Weiters kannst Du auch auf den Punkt zwischen den Augen leichten Druck ausüben oder durch leichtes Kreisen diesen stimulieren. Alternativ kannst Du auch den Punkt in Richtung Stirn ausstreifen, je nachdem, was für Dein Baby angenehmer ist. Dieser Punkt kann ebenfalls zu einem guten Schlaf beitragen.

Ein weiterer Akupressur Punkt, der sich als sehr erfolgversprechend herausgestellt hat, ist jener neben der Nasenwurzel. Zu diesem Zweck drückst Du mit dem Daumen und dem Zeigefinger der einen Hand links und rechts neben der Nasenwurzel, mit der anderen Hand streichelst Du liebevoll im Uhrzeigersinn etwa eine Minute über den Bauch Deines Babys.

Baby Shiatsu kann nicht nur den Schlaf Deines Kleinen positiv beeinflussen. Es gibt viele hilfreiche Akupressur Punkte, die jede Mama kennen sollte, da sie durch so manche schwierigen Zeiten helfen können.

Häufig kommt es innerhalb der ersten drei Lebensmonate zu Koliken bei den Babys. Als mögliche Ursache wird angesehen, dass die Darmfunktion erst ausreifen muss, die Babys zu viel Luft beim Trinken schlucken, ungenügend aufstoßen oder über die Muttermilch Nährstoffe aufnehmen, die zu Blähungen führen.

Du kannst Dein Baby hier wunderbar mit Baby Shiatsu unterstützen. Umfasse mit Deinen Händen die Waden Deines Babys und strecke die Beine abwechselnd aus. Besonders viel Spaß macht es Deinem Baby, wenn Du noch während des „Radfahrens“ einen Reim dazu aufsagst: Die Maus hat rote Söcklein an, damit sie besser radeln kann. Sie radelt in die Steiermark, weil radeln macht die Wadeln stark. Mal muss sie kräftig treten (langsamer werden), dann geht´s ganz von allein (schneller treten), am Abend ist sie müde und schläft ganz friedlich ein (über den Kopf des Babys streicheln).

Anschließend lege die Hände seitlich auf den Rumpf Deines Babys und lasse Deine Daumen rechts und links des Bauchnabels (etwa 2 Babydaumen breit vom Nabel entfernt) ruhen. Hier befindet sich Ma 25, auch „Angel des Himmels“ genannt. Mit dieser Übung stärkst Du den Darm Deines Kindes, er lindert Schmerzen bei drei Monats Koliken und kann bei Verstopfung anregend bzw. bei Durchfall beruhigend wirken.

Zu guter Letzt drücke noch den Punkt, der sich „Göttliche Gleichmut“ nennt (Ma 36). Du findest ihn, indem Du sanft mit dem Daumen zwischen Schien- und Wadenbein von unten nach oben fährst und

einen Fingerbreit vor der Kniescheibe zum Liegen kommst. Verweile hier etwa eine Minute. Dieser Punkt kann bei Blähungen Abhilfe schaffen und die Verdauung sowie das Immunsystem fördern.

Das Immunsystem Deines Babys kannst Du auch wunderbar mit nachfolgenden Griffen stärken: Drücke die Vorderseite der Arme bis hin zu den Händen drei Mal, anschließend umfasse mit der einen Hand die Hand Deines Babys und mit der anderen drückst Du die einzelnen Finger. Beginne beim Daumen und arbeite Dich vom Fingergrundgelenk bis zur Fingerspitze vor, dazwischen drückst Du immer die Schwimmhäute. Wenn Dein Baby die Hände zu einer Faust geballt hat, streiche sanft mit dem Finger über den Handrücken, so öffnen sich die Hände von selbst. Um Dein Kleines noch etwas zu bespaßen und um seine Aufmerksamkeit zu erlangen, bietet sich folgender Spruch an:

Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen, der hebt sie auf, der trägt sie nach Haus und der Kleine Wutzi Wutzi isst sie alle auf.

Die Japaner gehen davon aus, dass die Behandlung an den Händen die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes fördert und jene an den Fingern das Immunsystem stärkt.

Durch die Behandlung des Daumens soll der Appetit und die Verdauung verbessert werden, die Behandlung am Zeigefinger soll beruhigend wirken. Kalten Füßen und Händen soll mit der Behandlung am Mittelfinger entgegengewirkt und der Kreislauf angeregt werden. Mit der Behandlung am Ringfinger soll die Widerstandskraft gegen Erkältungen gestärkt werden, wohingegen die Behandlung am kleinen Finger Knochen und Gelenke kräftigen soll. Der Druck auf die Schwimmhaut Deines Kindes ist wichtig, da es sowohl beim Zahnen als auch bei Erkältungskrankheiten Dein Baby unterstützt.

LEIDET DEIN KIND HÄUFIG UNTER UNRUHE?

Dann kannst Du Dein Baby mit folgenden Griffen beruhigen: Streiche von der Innenseite der Handgelenksfalte auf der Seite des kleinen Fingers zwei bis drei Finger nach oben, wiederhole dies mehrmals. Dann drücke sanft den Punkt in der Handmitte. Dieser Akupressur Punkt wird auch „Palast der Nervosität“ genannt. Halte ihn für einen Moment und streiche dann die Handinnenflächen mit Deinen beiden Daumen aus. In Japan wird die Behandlung der Hände eingesetzt, um ein nervöses Kind zu beruhigen.

Lege nun die eine Hand auf den Bauch Deines Kindes und die andere unter das Becken, warte kurz bis Du eine angenehme Wärme verspürst und schaukle Dein Baby leicht hin und her. Abschließend bringe Dein Kind in die Bauchlage und drücke noch für einen Minute die Vertiefung in der Fußsohle Deines Kindes.

Das Immunsystem Deines Babys muss sich im ersten Jahr erst entwickeln und so kommt es gerade in der Winterzeit oft zu Erkältungen und Husten. Auch hier kann Baby Shiatsu einen wertvollen Beitrag leisten.

Lege Deine Handballen auf den Bereich unterhalb der Schlüsselbeine Deines Kindes, solange bis Du eine angenehme Wärme verspürst. Dieser Griff erleichtert die Atmung und kann den Husten lindern. Anschließend lege Dein Baby auf die Seite, bringe Daumen, Zeige- und Mittelfinger zueinander und beginne von oben den Bereich einmal rechts und einmal links neben der Wirbelsäule abzuklopfen. Diese Übung hilft bei einer Erkältung den Schleim zu lösen und ihn abzutransportieren.

Bis zum vierten Monat haben 85 % der Babys ihre Mitte gefunden. Dies zeigt sich, wenn sie auf dem Rücken liegen und die eine Hand mit der anderen sowie den einen Fuß mit dem anderen zusammenbringen können. Mit Shiatsu kannst Du Dein Baby wunderbar unterstützen seine dynamische Mitte zu finden. Dies ist wichtig für sein späteres Leben, damit es flexibel genug ist, wenn es aus seiner Mitte kommt, nicht gleich die Balance zu verlieren.

Lege hierzu beide Hände übereinander auf die Brust Deines Babys und warte ab bis sich der Bereich darunter warm anfühlt. Dann übe einen leichten Zug in Deine Richtung aus und wandere runter bis zum Bauchnabel. Verweile anschließend kurz auf diesem Bereich bis Du eine angenehme Wärme verspürst und kreise sanft im Uhrzeigersinn mit beiden Handballen über den Bauch Deines Kindes.

Diese Übung hilft Deinem Kind auch bei Blähungen und lässt es zur Ruhe kommen.

Verschränke nun Deine Finger und lege sie auf den Oberkörper Deines Kindes. Verlagere langsam Dein Gewicht von rechts nach links. Dein Baby bewegt sich automatisch mit. Wiederhole die Übung mehrmals. Wenn Dein Kind der Bewegung mit den Augen folgt, hast Du seine Aufmerksamkeit.

Wichtig ist, dass Du Shiatsu täglich bei Deinem Kleinen anwendest. Einmal in der Woche zu einer Shiatsu Praktiker:in zu gehen, ist nicht ausreichend.

Oft genügt schon eine dreiminütige Handbehandlung, da diese die Halswirbelsäule mobilisiert und die Mundmotorik (wichtig beim Zahnen und für den Saugvorgang beim Stillen) unterstützt.

Die Akupressur Punkte sind oft schwierig zu finden, weshalb es sich bei Fragen lohnt, einen Termin bei einer erfahrenen Shiatsu Praktiker:in zu buchen.

WIE DU MIT DER ERNÄHRUNG DEIN KIND UNTERSTÜTZEN KANNST

Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist es wichtig, dass Du einige Punkte bei der Ernährung beachtest, damit Du und Dein Baby gut mit Nährstoffen versorgt werdet, Du schnell wieder zu Kräften kommst und Dein Baby keine Beschwerden, wie etwa Blähungen etc. bekommt.

Das oberste Gebot lautet:
Iss gekocht, suppig und saftig!

Besonderes Augenmerk liegt auf dem Frühstück. Verwöhne Dich etwa mit einem Porridge, einem Kompott oder aber auch mit einer Kraftsuppe. Diese eignet sich wunderbar, um den Yin Mangel, der durch die Geburt zwangsläufig entsteht, auszugleichen bzw. Dein Yin wieder aufzubauen, Innerer Unruhe und starker Erschöpfung entgegenzuwirken.

Vermeide Frittiertes und Tiefkühlkost, da beides Kälte in den Körper bringt, sowie scharfe Lebensmittel! Scharfe Lebensmittel sind laut TCM nicht nur Chili und Cayennepfeffer, sondern auch alle Laucharten, Zimt oder etwa Ingwer.

Zeige Wurst- und Fertigprodukten, Salz (auf versteckte Salze achten - Wurst, Käse), Zucker aber auch Steinobst die kalte Schulter. Steinobst, dazu zählt auch der viel gepriesene Orangensaft, verursacht bei Deinem Baby Blähungen.

Greife viel mehr auf Hirse (zB Hirseauflauf, Hirsesuppe), Reis (zB Reiscongee), Hülsenfrüchte oder Champions zurück. Diese Lebensmittel wirken trocknend und leiten entstandene Feuchtigkeit aus. Beachte, dass zu viele Milchprodukte verschleimend wirken und Feuchtigkeit entstehen lassen können.

Wie immer macht bei der Ernährung die Dosis das Gift. Bedenke, dass Dein Baby bei allem „mitnascht". Diese Ernährungstipps sollen Euch helfen, dass Ihr diese wunderschöne und einzigartige Zeit – ohne weitere Probleme - in vollen Zügen genießen könnt.

RESÜMEE

Mit Babys und ihren Mamas zu arbeiten, hat unser Tun sehr bereichert. Zu sehen, wie die Kleinen Berührung wahrnehmen und darauf reagieren, war zum Dahinschmelzen. Auch wann eine kleine Pause genau das Richtige ist, zeigten die Babys ganz unverblümt.

Von Mal zu Mal die Entwicklungen zu beobachten und das erhaltene positive Feedback der Mamas zeigten uns klar, wie unterstützend Shiatsu selbst bzw. gerade bei den ganz Kleinen ist.

Baby Shiatsu kann gut und einfach in den Tagesablauf eingebaut werden, sei es während dem Wickeln, beim Kuscheln oder Spielen mit den Babys.

Also, beim nächsten Baby Shiatsu Termin Griffe und Kniffe von der Shiatsu Praktiker:in abschauen, ist nicht nur erlaubt, sondern gewünscht!

Wir hoffen mit dieser Arbeit Mamas, Papas sowie allen Interessierten hilfreiche Empfehlungen für den besseren Schlaf ihrer süßen Kleinen mitgeben zu können und auch bei anderen Beschwerden ihrer Babys mit unterstützenden Tipps als Nachschlagewerk dienen zu können.

Verena und Sabine

QUELLENANGABEN

https://www.snoozeproject.de/schlafdefizit-durch-kinder/

https://flexikon.doccheck.com/de/Schlaf

https://www.gesundheit.de/krankheiten/gehirn-und-nerven/schlafstoerungen/schlaf-grundbeduerfnis-und-lebenselixier

https://advances.sciencemag.org/content/6/38/eaba0398

https://www.test.de/Babyschlaf-So-koennen-Babys-besser-einschlafen-5391817-0/

https://blog.neuronation.com/de/warum-schlaf-so-wichtig-ist/

https://de.beatyesterday.org/health/body-soul/deshalb-ist-gesunder-schlaf-so-wichtig/?gclid=EAIaIQobChMIpZff-8uV9QIVho1oCR08bgoTEAAYAyAAEgJFD_D_BwE

Skriptum „SHIATSU bei SCHLAFSTÖRUNGEN" - Mike Mandl

https://academic.oup.com/sleep/article/42/4/zsz015/5289255?guestAccessKey=158ecc77-f6df-4752-89c5-55d22107609c

https://www.meduniwien.ac.at/hp/fileadmin/ULG-schlafcoaching/FINAL_Pressemappe_10_3_2020_WSD.pdf

https://www.apotheken-umschau.de/familie/schwangerschaft/geburt/mein-koerper-nach-der-geburt-794299.html

https://www.baby-sweets.de/magazin/babywelt/entwicklung/kleine-traeumer-was-im-schlaf-mit-dem-gehirn-deines-babys-passiert

https://www.eltern-bildung.at/expert-inn-enstimmen/babys-schlafen-anders/

https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/baby-schlaf/

https://www.helios-gesundheit.de/magazin/kinder-und-jugendmedizin/news/blaehungen-baby/

https://www.swissmom.ch/de/baby/die-entwicklung-ihres-babys/koliken-10566

https://www.familie.de/baby/baby-zahnen/

Schlaf gut, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten – Dr. med. Herbert Renz-Polster, Nora Imlau

https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/schlaftipps/

https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/harlow-versuche/30689

https://www.hara-shiatsu.com

Starke Babys. Entspannt ins Leben mit Shiatsu - Karin Kalbantner-Wernicke & Tina Haase

Verena Gradwohl

Shiatsu Praktikerin
7311 Haschendorf (Bgld) I 1050 Wien
E-Mail: verena.gradwohl@gmx.at

Sabine Landthaler

Shiatsu Praktikerin
3100 St. Pölten
E- Mail: sabinegruber21@gmx.at

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