

Hara Shiatsu bei Herzrhythmus- störungen

NICOLE FLIERMAN
ASTRID LETH



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Nicole Flierman, Astrid Leth*. Betreut von: *Mike Mandl*.

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.

„WIEDER IN DEN TAKT KOMMEN“

Das Herz wird in der TCM auch Kaiser genannt. Der Kaiser regiert über den Körper, ohne ihn geht gar nichts. Steht das Herz still, sterben wir.

Wir sind begeistert vom Herz. Das war auch ein Grund sich in dieser Arbeit darauf zu spezialisieren. Apropos Geist: Die Chinesen sagen, dass das Herz den Geist, den Shen beherbergt. Shen ermöglicht das bewusste Sein und wird auch Bewusstsein genannt.

Das zeigt uns, wie wichtig das Herz ist und zwar nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional. Es ist das Zentrum unseres Seins.

In unserer Diplomarbeit haben wir fünf verschiedene Archetypen beschrieben, die eines gemeinsam haben: Herzrhythmusstörungen. Die Gründe dafür und auch die weiteren Symptome sind teils sehr unterschiedlich. Eines aber haben alle gleich: Shiatsu kann bei allen fünf Typen zur Besserung beitragen.

Schauen wir uns doch einmal die herausragende Rolle des Herzens im Körper und seine herausragenden Leistungen an.

- *Wusstest Du, dass das Herz im Durchschnitt um die 70 Schläge pro Minute macht, am Tag sind das 100.000 Schläge und im Jahr ungefähr 36 Millionen Schläge.*
- *Einen erwachsenen Menschen durchlaufen ca. 100.000 km Blutgefäße. Das Herz pumpt 5-6 Liter Blut pro Minute durch unsere Adern, bei großer körperlicher Anstrengung sogar bis zu 20 Liter pro Minute.*
- *An einem Tag sind das durchschnittlich 7.500 Liter Blut.*

Das Herz ist also ein Hochleistungssportler, der nie Pause macht. Kein Wunder, dass auch das Herz manchmal aus dem Takt kommt.

DAS HERZ, DAS BLUT UND DIE EMOTIONEN

Der wichtigste Partner des Herzens ist das Blut.

Das Herz ist Yang, der aktive Teil. Es pumpt ohne Pause. Das Blut, das dazu passende Yin, kühlt, nährt und befeuchtet den Körper. Auch das Herz selbst wird durch das Blut gekühlt und ist von ihm stark abhängig. Das Herz ist über das Blut mit dem ganzen Körper verbunden. Das Blut versorgt alle Zellen des Körpers und hat auch mit allen Organen Kontakt. Man könnte auch sagen das Blut ist der Bote des Herzens im Körper.

Stark beeinflusst werden Herz, aber auch Blut, von starken Emotionen.

Kennst du das, wenn Du übermannt bist von einer Emotion, egal ob diese positiv oder negativ ist? Oftmals reagiert das Herz prompt darauf mit starken Herzschlägen. Alle Emotionen wie Trauer, Wut, Angst, Freude aber auch Nervosität und ständige Sorgen bringen Körper und Geist ins Ungleichgewicht. Die Chinesen sagen, dass sogar zuviel Freude das Herz auf Dauer schädigt. Wer schon einmal so richtig heftig verliebt war, kann das vielleicht nachvollziehen. Man kommt nicht zur Ruhe, mag nicht essen, kann sich nicht gut konzentrieren und die Gedanken kreisen nur um ein Thema: um denjenigen in den man verliebt ist.

Auf Dauer ist dieser Zustand für den Körper anstrengend und schädigend. Im Hara Shiatsu sind Körper und Geist eins und nicht voneinander trennbar.

Wir behandeln immer den ganzen Menschen und berühren ihn somit auf vielen Ebenen, auch auf der emotionalen Ebene. Behandeln wir den Körper, behandeln wir auch den Geist und können Dir helfen alles wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

In der TCM haben alle Organe zusätzlich zu ihren körperlichen Aufgaben auch Zuordnungen im psychisch-emotionalen Bereich. Die Gallenblase trifft die Entscheidungen.

Mit Entschlossenheit. Sie übernimmt die Verantwortung. Sie handelt. Hat sie eine Schwäche, fällt es einem sehr schwer sich zu entscheiden. Man zaudert und schiebt Entscheidungen auf. Ist sie zu überaktiv, nimmt sie allen anderen auch gerne mal die Entscheidung ab und bestimmt gleich für alle und fühlt sich für alle und alles verantwortlich.

Der Meridianverlauf der Gallenblase zieht sich vom Kopf seitlich entlang des Körpers, an der Seite des Brustkorbes und den Beinen vorbei bis zu den Füßen. Sie stützt den Körper von der Seite.

Und was hat jetzt das Herz damit zu tun?

Der Beinname der Gallenblase im chinesischen ist der General. Wir erinnern uns, das Herz ist der Kaiser. Eigentlich ist da die Rangordnung klar. Der Kaiser bestimmt, der General führt aus. Wenn aber die Entscheidungen nicht vom Herzen getroffen werden, sondern zu sehr von der Vernunft, vom Kopf getroffen werden, entsteht ein Ungleichgewicht, welches Druck erzeugt. Man wird immer engstirniger und die Gallenblase schnürt den Körper von der Seite ein. Besonders im Brustbereich entsteht somit ein Engegefühl. Das wiederum mag das Herz überhaupt nicht, es liebt die Weite und braucht Raum. Es steht für Weisheit, Liebe, aber auch für Leidenschaft und Begeisterung.

Steht jemand in seiner vollen Herzenskraft strahlt er Ruhe und Klarheit aus, er hat den Überblick und hat ein starkes Charisma. Durch seine enthusiastische und leidenschaftliche Art setzt er mit Leichtigkeit seine Ziele um und reißt dabei auch seine Mitmenschen mit. Er hat Freude am Leben und sieht es wie ein Spiel.

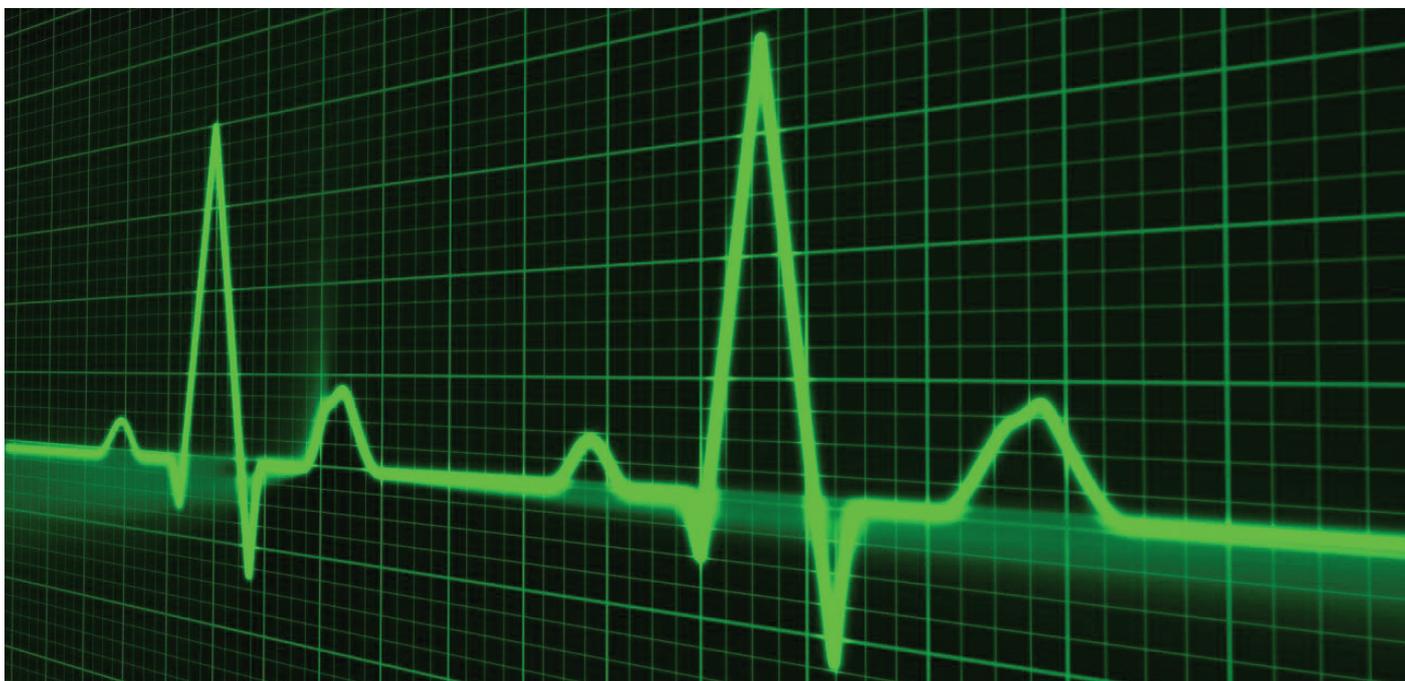
Dabei ist er keineswegs oberflächlich, ist er sich doch über die Verbindung zum Ursprung bewusst. Er fühlt sich mit dem Universum verbunden, in raren Momenten spürt er das Einssein mit allem.

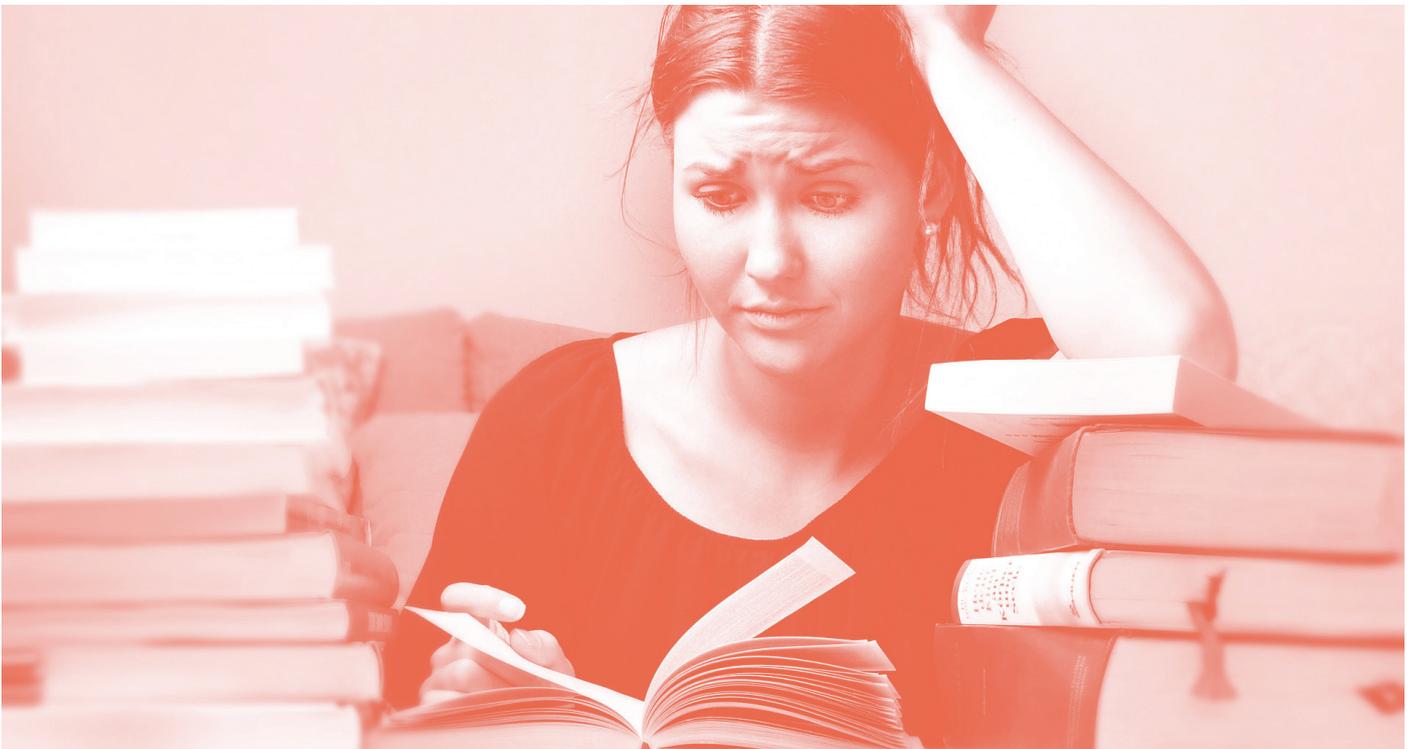
Er handelt weise und seine Taten sind von Liebe geprägt.

Klingt alles super, aber wie kommt man dorthin?

Schritt eins ist es, sich psychische Entspannung zu suchen. Den oftmals selbst auferlegten Druck rausnehmen. Spaß haben.

Das Herz ist glücklich, wenn die Gallenblasen-Energie freikommt. Die gestaute Holzenergie kann sich im Feuer auflösen und entspannen. Sprich das Leben wird in vollen Zügen genossen. Dabei hilft folgendes: Den Körper schütteln und zwar so richtig schütteln, bis zu einer Stunde, wenn es Spaß macht. Bewusstes Atmen, aber auch hier nicht zu diszipliniert und verbissen. Es soll Freude bereiten und es geht nicht darum 10 Minuten die Luft anzuhalten. Und freies Tanzen, sich der Musik und dem Rhythmus hingeben, egal wie es aussieht. Hauptsache man spürt den Körper und spürt den Puls des Lebens.





ARCHETYPEN

Nun möchten wir Dir die fünf verschiedenen Typen vorstellen, die an Herzrhythmusstörungen leiden. Wir haben die Symptome und Beschwerdebilder zusammengefasst. Bei einigen gibt es auch Fallbeispiele. Zusätzlich haben wir spezifische Empfehlungen für jeden einzelnen Archetyp verfasst und am Schluss allgemeine Empfehlungen für alle.

DIE GESTRESSTE

Die Gestresste ist der Einstiegstypus, eigentlich kerngesund, entwickelt sie aufgrund von dauerhaftem Stress Symptome wie Herzrhythmusstörungen, Panikattacken, Schlafstörungen und allgemeine Unruhe. Im späteren Stadium kommt dann noch Erschöpfung bis hin zum Burnout dazu.

Die Gestresste verfällt in eine vegetative Dystonie, das heißt, ihr Körper bleibt dauerhaft im Kampf- und Fluchtmodus. Sie kommt nicht zur Ruhe und wittert überall Gefahr.

Das Yang wird zuviel und mit der Zeit, wenn der Zustand länger andauert, wird das Yin geschwächt. Je mehr die Balance von Yin und Yang gestört ist, desto tiefer und langfristiger wird die Störung im Körper sein und somit auch die Regeneration umso länger dauern.

Die wichtigste Frage, die man sich in so einem Zustand stellen sollte, ist: Warum lasse ich mich so stressen?

Jeder Umstand kann Stress verursachen, es geht darum angemessen damit umzugehen. Persönlichkeitsentwicklung und Resilienzkompetenzen sind zwei wichtige Schlüssel raus aus dem Stress. Und natürlich Shiatsu. Besonders Behandlungen des Blasen-Meridians, der dem Element Wasser zugeordnet wird, helfen dem Körper wieder entspannen zu können.

Der Blasen-Meridian hat einen sehr engen Bezug zum vegetativen Nervensystem und kann den Körper aus der Dauerschleife des Kampf- und Fluchtmodus herausholen. Aber auch die Behandlung der Gallenblase kann bei starkem Stress helfen, da sie in diesen Zuständen oftmals stagniert. Schon im Absatz über Herz und Gallenblase haben wir beschrieben, dass die Gallenblase dazu neigt, Druck von der Seite aufzubauen. Entweder der Druck kommt von außen, zum Beispiel von einem Vorgesetzten (dessen Gallenblase wahrscheinlich auch stagniert), oder von innen, also einem selbst. In beiden Fällen wird die Gallenblase darauf reagieren und die Zügel im Körper fester ziehen, was zu noch mehr Spannung im Körper führt. Und uns auf Dauer sehr viel Energie kostet und den Körper irgendwann erschöpfen wird.

Das Fallbeispiel von Anna zeigt noch mal deutlich, wie stark der Einfluss Stress auf das Herz haben kann:

Anna ist 35 Jahre alt und Angestellte. Seit circa eineinhalb Jahren bekommt sie regelmäßig Shiatsu Behandlungen. Stress in der Arbeit war von Anfang an ein Thema, doch noch in einem halbwegs normalen Rahmen. Bis zu dem Zeitpunkt an dem eine Arbeitskollegin massiven Druck, sowohl emotionalen Druck als auch Leistungsdruck auf sie ausübte. Innerhalb von 2 Monaten verlor sie einige Kilos, obwohl sie von Natur aus schon sehr schlank ist. Dazu kamen Schlafstörungen und Unruhe. Als Krönung des Ganzen schlug ihr Herz so stark, dass sie selbst, wenn sie sich hinlegte, um sich auszuruhen, nicht zur Ruhe kam.

In der akuten Stressphase haben ihre Behandlungen im Feuer-Element (Dünndarm, 3fach Erwärmer, sowie Perikard und natürlich Herz) und Wasser-Element, vor allem der Blase gut geholfen. Auch die Hände waren ein wichtiger Bestandteil der Behandlungen, werden sie doch dem Feuer-Element zugeordnet. An den Händen beziehungsweise auf den Handgelenken befinden sich wichtige Akupunkturpunkte, auch Tsubos genannt wie Hz 7, Hz 8, Pk 7, Pk 8, Dü 3, Dü 4 und 3E 4. Diese Punkte helfen auch die, durch den Stress und den Druck entstandene Hitze auszuleiten. Auch Schröpfen wäre eine Möglichkeit gewesen das viele Yang auszuleiten, da Anna aber schon relativ geschwächt war und auch schon an Substanz verloren hatte, wollten wir ihrem Körper nicht noch mehr „wegnehmen“.

Der Nacken war auch ein zentraler Bestandteil unserer Behandlungen. Er verbindet Kopf und Körper und ist oft verspannt. Besonders wenn man sehr viel denkt, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Kopf und Körper.

Die ganze Energie ist im Kopf, was zu Hitze und Verspannungen beziehungsweise Kopfschmerzen führen kann. Hier ist eine Behandlung des Nackens und Kopfes eine Wohltat: Verspannungen werden aufgelöst, Hitze abgeleitet und das Qi wird wieder gleichmäßig verteilt.

Anna neigte auch dazu, sich selbst sehr stark unter Druck zu setzen und versuchte stets, die ihr gestellten Aufgaben perfekt zu erfüllen. Der zusätzliche Druck der Arbeitskollegin führte dazu, dass sie oft bis spätnachts am Computer saß und arbeitete und sie dadurch noch schlechter schlief.

Durch regelmäßige Behandlungen der Gallenblase konnten wir den starken Druck, der auf ihr lag, mildern. Zusätzlich konnten wir das Herz durch die Behandlung der Gallenblase indirekt ansprechen. Dadurch konnte sie deutlich besser entspannen und mehr in die Ruhe kommen, auch ihr Herz beruhigte sich mit der Zeit immer mehr.

Schließlich stellte sich in unseren Gesprächen heraus, dass sie nicht in dieser verwickelten Situation bleiben möchte. Dies führte dazu, dass sie recht bald das Gespräch mit ihrem Chef suchte und die Kollegin in eine andere Abteilung versetzt wurde. Seitdem geht es ihr viel besser und auch ihr körperlicher Zustand hat sich deutlich verbessert.

DIE KALTNASE

Die Kaltnasen haben eine Tendenz zum generellen Kältegefühl. Sie haben meist kalte Hände und Füße und wie der Name schon sagt: kalte Nasen. Wenn die Kälte schon länger in den Körper eingedrungen ist, kann es auch zu Erschöpfung oder auch Burnout kommen.

Diese Kälte kommt durch einen Mangel an Qi oder Yang (Aktivität, Wärme,...), welches in den Nieren gespeichert wird (genau genommen in der rechten Niere – diese wird auch Yang Niere genannt). Es gibt ein vorgeburtliches Qi – das Jing. Es wird von den Eltern mitgegeben und wird auch in den Nieren gespeichert. Die Chinesen sagen, wenn es aufgebraucht ist, sterben wir. Wenn wir verschwenderisch damit umgehen, zum Beispiel durch einen sehr exzessiven Lebensstil, wenig Schlaf und viel Stress über eine längere Zeit, kann die Lebensenergie (Jing) erschöpft werden. Aber auch zuviel Sport und eine schlechte Ernährung kann auf Dauer die Nieren schwächen.

Natürlich gibt es auch ein nachgeburtliches Qi, welches durch die Ernährung und Atmung produziert wird. Dieses wird dann im Körper verteilt und das überschüssige Qi, das der Körper im Moment nicht braucht, wird auch wieder in den Nieren gespeichert. Man sollte also wie bei einem Bankkonto darauf schauen, dass die Ausgaben nicht die Einnahmen übersteigen. Gerade kalte Nahrung, also viel Rohkost und kühlende Lebensmittel wie ungekochte Mahlzeiten, aber auch Milchprodukte und zuviel Weißmehl kosten den Körper bei der Verdauung viel Energie und Wärme und schwächen so auf Dauer auch das Nieren-Yang.

*Kannst Du Dich noch erinnern?
Immer wenn das Gleichgewicht von
Yin und Yang gestört ist, gibt es auch
eine Dysbalance im Körper und
dementsprechende Symptome.*

Es sind zwei Pole, die sich gegenseitig bedingen und auch beeinflussen. Ist nun also das Yang der Niere geschwächt, wird mit der Zeit auch das Yin geschwächt werden und der Körper immer mehr Symptome und Beschwerden zeigen.

Und wo gibt es da eine Verbindung mit dem Herzen?

. Wenn man den Körper als Bild betrachtet, könnte man sagen die Nieren sind die Wurzeln eines Baumes. Sie enthalten die Essenz unseres Seins und bilden den Grundstock für alles Weitere. Das Herz oder besser das ganze Feuer-Element sind dann die Krone unseres Baumes, unseres Körpers und der Ausdruck unserer Selbst.

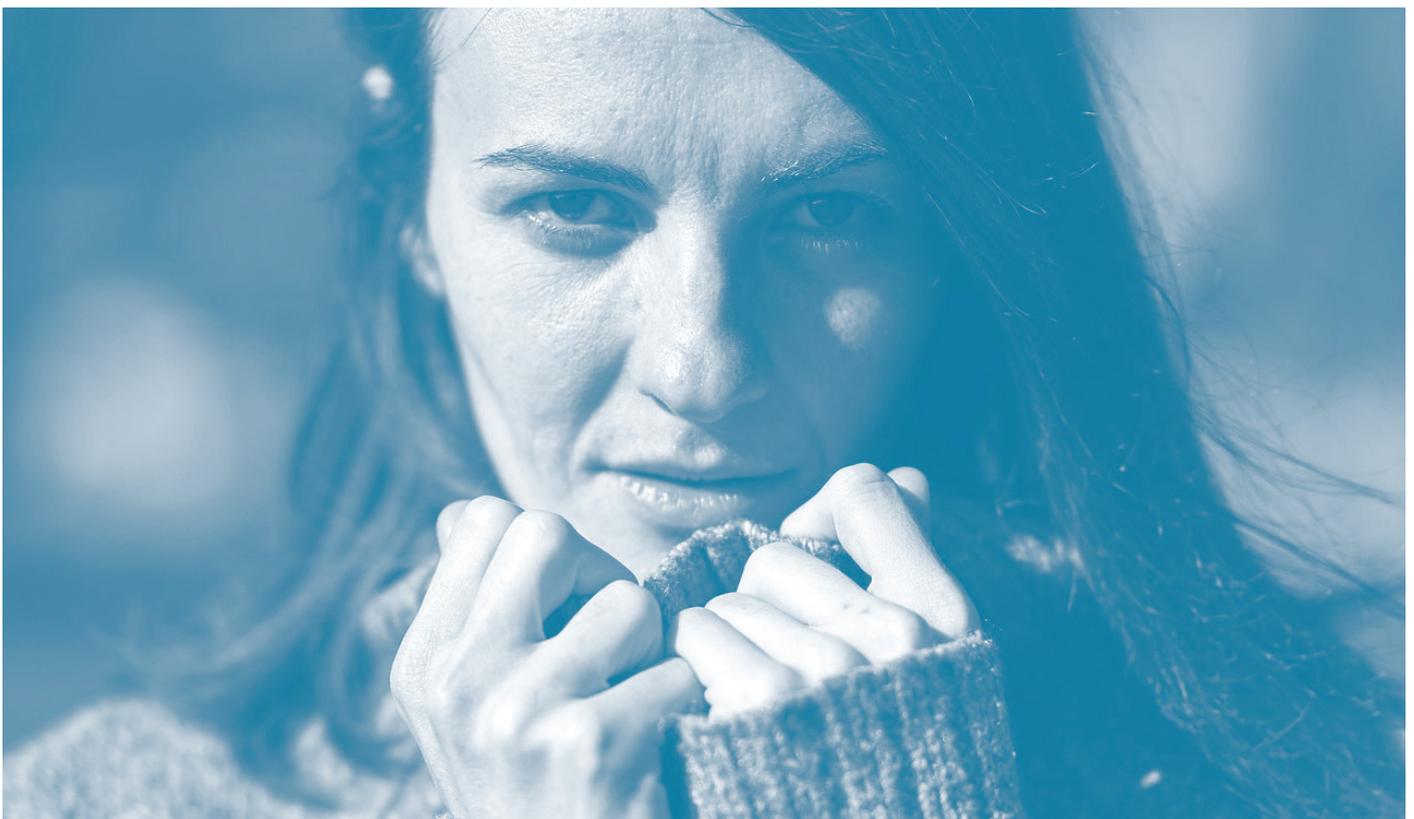
Unser Bewusstsein, unser Herz braucht die Ankerung im Wasser, also den Nieren. Einerseits als Kraftquelle, andererseits damit das Feuer nicht Überhand nimmt. Feuer- und Wasser- Element hängen also stark voneinander ab, das erklärt den engen Bezug von Herz und Nieren und warum sie einander so stark beeinflussen können. Somit ist auch klar, dass geschwächte Nieren dazu beitragen können, das Herz aus dem Takt zu bringen.

Bei Kaltnasen ist es besonders wichtig die Wärme nicht nur von außen durch Ingwerfußbäder, Infrarotkabinen und Moxibustion, sondern auch von innen zuzuführen durch eine Ernährung, die von innen wärmt und hilft das Yang im Körper wieder zu kultivieren. Es empfiehlt sich viel Gekochtes, am besten drei gekochte, warme Mahlzeiten am Tag zu essen, auch Fleisch kann gut Wärme und Yang in den Körper bringen. Besonders zu empfehlen wäre eine Knochensuppe. Fencheltee in Kombination mit Rosenblüten, welche das Herz und den Shen stärken, ist auch gut bei Kältesymptomatik.

*Und natürlich braucht man Geduld,
da die Kälte meist schon tief in den Körper
eingedrungen ist und es länger dauert sie
wieder loszuwerden.*

Achtung! Saunieren ist hier nicht geeignet, hier wird der Körper mehr gekühlt als gewärmt, weil sich die Poren bei der Sauna komplett öffnen und die „gute“ Wärme wieder austritt.

Hara Shiatsu kann zum einen durch eine gezielte Behandlung des Nierenmeridians, aber auch durch direkte Wärme auf den Nieren oder den Nieren zugeordnete Zonen, mithilfe von Moxa oder Ingwerkompressen helfen. Im Hara Shiatsu arbeiten wir auch fast immer von der Körpermitte Richtung Extremitäten und können so zusätzlich sowohl Wärme als auch Qi im ganzen Körper verteilen.



Im Fallbeispiel von Maria sehen wir, was für Auswirkungen Kälte im Körper haben kann:

Maria ist 25 Jahre alt und Studentin. Schon lange begleitet sie das Thema Kälte im Körper. Sie hat kalte Hände und Füße und schwitzt auch sehr schnell an diesen Stellen. Maria hat ein generelles Kältegefühl und tendenziell eine nervöse Verdauung. Sie ernährt sich eigentlich ausgewogen, hat aber den Hang zum Süßen. Durch ihr Studium und den damit verbundenen großen Stress ist es mit der Kälte schlimmer geworden. Maria hatte auch immer wieder depressive Phasen. Das Herz machte sich immer in aufregenden Situationen bemerkbar oder wenn sie sich zu viele Sorgen bezüglich des Studiums oder einer Beziehung machte.

Bei ihr haben wir den Fokus der Shiatsu Behandlungen auf das Wasserelement gelegt. Auch das Zuführen von Wärme in Form von Moxa (Beifusskraut) hat sehr gut geholfen das Yang zu stärken (auf Ni1, Moxakiste auf unterem Rücken bei Blase 23). Der Nacken wird auch dem Element Wasser zugeordnet. Die Nackenbehandlung war auch ein fester Bestandteil Marias Shiatsu Behandlungen. Ihr Nacken hat mit der Zeit sehr an Spannung losgelassen und dies hat sehr geholfen, Maria wieder mehr in ihren Körper und raus aus dem Kopf zu bekommen.

Sie bekam zusätzlich die Empfehlung sich wärmer zu ernähren (warmes Frühstück, mehr Suppen und Eintöpfe) und den Zucker zu reduzieren. Dieser hat einen sehr yinnigen (kühlenden) Aspekt und ist genau das Gegenteil was der Körper einer Kaltnase gebrauchen kann.

Mit Shiatsu und den zusätzlichen Tipps, konnte sie schon deutliche Veränderungen spüren und es ist auch mehr Lebenslust dazu gekommen. Die Freude am Sport und vor allem am Tanzen ist gewachsen und ihre Motivation ihre Hobbies mit Freunden zu teilen ist groß.

FEUCHTIGKEITSTYP

Der Feuchtigkeitstyp leidet vor allem unter brüchigen Nägeln, trockenen, dünnen und brüchigen Haaren oder genau dem Gegenteil, nämlich extrem fettiges, schuppiges Haar.

Weiters kann es zu starker Lichtempfindlichkeit der Augen, steife Sehnen und intensive Träume und Schreckhaftigkeit kommen. Erst später können Herzrhythmusstörungen dazu kommen.

Die Ursache liegt meist in der Ernährung. Wenn der Körper mit zuviel feuchter Nahrung, also zuviel Zucker, Fett und Kohlehydraten überschwemmt wird, ist auf Dauer die Milz überfordert und geschwächt. In der chinesischen Medizin ist die Milz (plus Pankreas) zuständig für die Umwandlung von Nahrung in Blut und Qi. Ist also die Nahrung nicht hochwertig, ist es für Milz umso schwieriger daraus Blut zu produzieren, so wie ein Koch auch nur aus guten Zutaten eine leckere Mahlzeit bereiten kann.

Dies kann dann in Folge zu Blutmangel führen. Dieser wiederum begünstigt Herzrhythmusstörungen. Kannst Du Dich noch erinnern? Das Blut ist der wichtigste Partner des Herzens.

Erster Schritt zur Besserung ist unbedingt eine Umstellung der Ernährung auf eine ausgewogene, vollwertige Nahrung und Vermeidung von zuviel Süßem, weißem Mehl, Milchprodukten und Fettigem. Zusätzlich kann auch Fu lin (Kokospilz, bis zu 20g/Tag, Rezept bei den allgemeinen Empfehlungen) als Tee eingenommen werden. Auch Shiatsu kann bei diesem Prozess helfen. Zum einen, weil in einer Shiatsu Behandlung das ganze Erd-Element (Milz und Magen) gestärkt werden kann, zum anderen, weil es im Speziellen auch einige feuchtigkeitsausleitende Tsubos (Mi 9, Ma 40, Di 10) bzw. mit dem Blut in Verbindung stehende Tsubos (Bl 17, Mi 10, Ma 36) gibt. Außerdem stehen wir unseren Klient:innen auch immer gerne mit Ernährungstipps zur Seite.



Als Fallbeispiel haben wir Leo, 24 Jahre: Sie ist im Krankenhaus tätig, dadurch sind keine regelmäßigen Esszeiten möglich und sie muss ihre Mahlzeiten immer zwischendurch einnehmen. Sie kocht sich meist etwas mit Nudeln oder Reis, also Kohlenhydraten und Zucker, und die Saucen sind cremig, was die Feuchtigkeitsbildung fördert. Leo ist generell eine erdige Frau. Sie verbringt gerne Zeit mit ihren Liebsten und hat es gern, wenn es allen gut geht. Sie ist groß, hat weibliche Rundungen und eine weiche Haut, die leicht zu blauen Flecken neigt. Sie hat auch die Veranlagung zu Krampfadern an den Beinen und einen bewiesenen Blutmangel, was ein Hinweis für eine Milzschwäche ist. Während den Diensten wird dann das Herz bemerkbar. Je länger Leo am Tag auf den Beinen ist, desto schwerer wird es produktiv zu sein, weil alles sehr anstrengend wird und sie sich hinsetzen muss.

Leo kam zu uns mit eher feuchten Händen und Füßen, ihr ist immer warm und sie fühlt eine generelle Schwere und Müdigkeit. Feuchtigkeit kann auch dazu führen, dass sich ein gedämpftes Gefühl im Körper ausbreitet und alles nicht ganz fließen kann, das kann später dann auch zu Schleim im Körper führen.

Zusätzlich kann bei Menstruierenden auch die Regelblutung leichter und kürzer ausfallen. Leo hat einen unterschiedlich starken Blutfluss, von Monat zu Monat wechselnd. Ihre Verdauung ist eher nervös und der Stuhl weich.

Wir haben bei den Behandlungen den Fokus auf das Erdelement (Magen & Milz) in Kombination mit dem Metallelement (Lunge & Dickdarm) gelegt. Wir haben auch immer die Tsubos Ma 36-Tsubo, Di 4 und Di 10 bearbeitet. Der Perikard-Meridian an den Armen hat viel Feuchtigkeit aus den Armen geleitet, die Hände waren danach immer feuchter, was ein Zeichen von einer Dysbalance im Herzen ist. Aber im Laufe der Behandlungen wurde das Schwitzen immer weniger. Am wichtigsten in der Begleitung war die Ernährungsumstellung. Statt Weizenprodukten hat Leo Karotten, Fenchel, Kürbis oder Süßkartoffel als Beilage verwendet. Auch Suppen aus diesem Gemüse waren sehr gut in Kombination mit etwas Rindfleisch.

Leo hat danach ein besseres Körpergefühl bekommen, war nicht mehr so müde und konnte sich wieder „mehr spüren“. Die Änderung der Ernährung und die dadurch gestärkte Milz, hatten einen sehr großen Einfluss auf ihre Lebensqualität.

Die Dünnhäutige ist wie der Name schon sagt, emotional sehr empfindlich. Auch Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit können sich bei ihr zeigen. Sie ist ein sehr sensibler Mensch und leidet an einem Mangel an Yin. Wir erinnern uns Yin (auch Blut ist yin) kühlt, nährt und befeuchtet den Körper. Fehlt also Yin, wird der Körper nicht optimal gekühlt und es entsteht Hitze, aber nicht aus einem Überschuss an Hitze, sondern einem Mangel an Kühlung. Ein deutliches Symptom hierfür sind Hitzevallungen und Nachtschweiß. Auch der Schlaf ist gestört und das Durchschlafen fällt schwer.

Der Körper wird nicht gut genährt und befeuchtet. Es kann zu Mangelerscheinungen, Abmagerung und Auszehrung kommen. Chronische Rückenschmerzen und Abnützungerscheinungen können Folgesymptome sein. Trockenheit zeigt sich zum Beispiel in Haut, Haaren und Nägeln, aber auch in einem trockenem Hals und einer trockenen Kehle. Die Ausscheidungen sind sehr konzentriert, man hat wenig dunklen Urin und Verstopfung.

Es gibt immer einen Hang zur Leere, innerer Unruhe und auch Erschöpfung. Je nachdem, wo genau im Körper das Yin geschwächt ist, gibt es unterschiedliche Symptome.

Die Dünnhäutige neigt zu Lungen Yin-Mangel oder Herz Blut-Mangel. Begleitsymptome des Lungen Yin-Mangels sind trockene Haut, trockener Hals, trockener Husten und eine Immunschwäche und Erkältungsanfälligkeit. Auf der emotionalen Ebene sind diese Menschen, wie schon anfangs erwähnt äußerst empfindlich.

Beim Herz Blut-Mangel sind vor allem starke Unruhe, Durchschlafstörungen, Schreckhaftigkeit und ein unregelmäßiger Herzschlag zu beobachten. Das Yin im Allgemeinen wird geschwächt durch dauerhaften Stress, Schlafstörungen, chronische Krankheiten, Drogenkonsum, falsche Ernährung, viele Geburten, Schichtarbeit, Leistungssport und starke Emotionen. Unsere Konstitution kann auch einen Yin-Mangel begünstigen.

Auch für die Dünnhäutige kann die Ernährung ein Schlüssel zur Besserung sein. Hier sind einige Nahrungsmittel, die beim Blutaufbau helfen: Dinkel, am besten Vollkorn, rote Beeren, Gojibeeren, roter Traubensaft, frisch gepresster Roter Rübensaft, Petersilie, Spinat und Mangold, Datteln, Huhn und Hühnerleber. (Wer es noch genauer wissen will und dazu noch Rezepte sucht, dem empfehlen wir das „5 Elemente Kochschule- Das Holzelement“ von Manuela Taudes und Mike Mandl). Dies ist vor allem für die Dünnhäutigen mit Herzblutmangel sehr wichtig.



Um das Lungen-Yin zu stärken, empfiehlt es sich Birnenmus (am besten selbst gemacht), weißes Mandelmus und Marzipan in den Speiseplan einzubauen. Shiatsu kann hier wunderbar helfen, das Yin im Körper wieder zu stärken. Allein die Behandlungsweise, also circa 50 Minuten auf einer Shiatsu-matte am Boden zu liegen und sich behandeln zu lassen, ist Yin. Um den Mangel an Yin im Körper auszugleichen, braucht es eine Behandlung der Yin Organe (Herz, Leber, Lunge, Milz, Niere). Besonders die Nieren sind hier hervorzuheben, sind sie doch unser größter Speicher an Yin. Aber auch die Milz, die das so wichtige Blut produziert, kann über den Milzmeridian direkt angesprochen werden und somit das Yin im Körper gestärkt werden.

Im Fallbeispiel von Manuel zeigt sich ein Herz Blut-Mangel und seine Auswirkungen: Manuel ist 33 Jahre alt und arbeitet im Marketingbereich. Er kam zu uns und zum Shiatsu nach einer längeren Leidensgeschichte. Vor sechs Jahren hat er plötzlich Vorhofflimmern und Herzrasen bekommen. Damals war er doppelt belastet durch Studium und Job und hatte sehr viel Stress. Nach dem sich sein Zustand auch nach fast einem Jahr nicht gebessert hatte, hörte er auf den Rat seiner Ärzte und ließ sich am Herzen operieren (Ablation: Verödung von Herzmuskelgewebe).

Danach schlug sein Herz wieder im normalen Tempo. Aber nur für eine gewisse Zeit, denn in den letzten Jahren sind bei ihm wieder Herzrhythmusstörungen aufgetreten. Er hat kein Herzrasen mehr, aber spürt immer wieder Aussetzer im Herzschlag. Zusätzlich dazu hat er schon seit seiner Kindheit Durchschlaf- und Einschlafprobleme. Er neigt zu sehr warmen Händen und Füßen und hat in stressigen Zeiten auch Nachtschweiß. Vor zwei Jahren hat Manuel seine Ernährung unter der Woche auf eine vegetarische Kost umgestellt. Davor hatte er immer wieder Verdauungsprobleme und Bauchschmerzen.

Im Laufe der Zeit ist ihm bewusst geworden, wie schädlich Stress für seinen Körper ist und er versucht nun immer mehr diesen zu vermeiden und auch viel weniger zu arbeiten. Innere Unruhe plagt ihn leider immer noch, besonders in den frühen Morgenstunden.

Bei unseren Shiatsu Behandlungen haben wir uns zu Anfang auf den Gallenblasen-Meridian und den Blasen-Meridian konzentriert, um Stress und Druck in seinem System abzubauen. Zusätzlich wurde bei jeder Behandlung der Perikard-Meridian, Hände, Nacken und Füße ausgiebig behandelt. An den Füßen beginnen und enden viele Meridiane, genauso wie auf den Händen befinden sich hier sehr viele Tsubos, sowohl der Nieren-Meridian als auch der Milz-Meridian haben dort ihren Ursprung.

Hier sind einige wichtige Nieren- und Milzpunkte, die behandelt wurden: Ni 1, Ni 3, Ni 6, Ni 7, Mi 3, Mi 4, Mi 6. Aber auch Gallenblasen- und Blasen-Meridian besitzen am Fuß wichtige Punkte wie Bl 60, Bl 62, Bl 64, Bl 65, Ga 38, Ga 40, Ga 41, die in fast jeder Shiatsu Behandlung von Manuel bearbeitet wurden.

Sowohl der Perikard-Meridian als auch sein Zustimmungspunkt am Rücken Bl 14 und auch die Perikardzone im Hara waren auffällig und Manuel betonte immer, wie intensiv sich die Behandlung auf eben diesen Stellen anfühlte.

Auch die Öffnung des Brustkorbes wurde wichtiger Teil unserer Behandlungen. Manuels Brustbein fühlt sich sehr voll, fest, dicht und knochig an. Er mochte es sehr, wenn dieser Teil seines Körpers bearbeitet wurde und fühlte sich danach viel freier.

Nach einigen Behandlungen hat sich Gallenblase und Blase deutlich entspannt und wir haben den Fokus mehr auf Nieren und Lunge gelegt, zusätzlich wurden noch die Zustimmungspunkte am Rücken von Herz (Bl 15), Blutaufbau (Bl 17), Milz (Bl 20) und Niere (Bl 23) behandelt.

Er bekam auch Ernährungstipps, um sein Blut wieder aufzubauen. Er möchte in Zukunft abends sanftes Yoga machen, um den Tag besser abschließen zu können. Insgesamt geht es Manuel viel besser, sein Herz spürt er gar nicht mehr. Seine Schlafqualität hat sich deutlich verbessert und auch seine Unruhe ist viel weniger geworden.

Das Herz der Heißblütlerin wird, wie der Name schon verrät durch Hitze aus dem Takt gebracht. Sie ist schnell erregbar, wirkt gereizt und neigt schneller zu Entzündungen, die man an Rötung der Haut oder der Augen erkennen kann.

Kalt wird dieser Person nicht oft sein, da die Hitze das System erwärmt. Die Heißblütlerin ist immer auf dem Sprung und nie ganz in Ruhe. Diese ständige Rastlosigkeit und Unruhe begünstigt Panikattacken. Wenn das Feuer unkontrolliert aufsteigt, wird das Herz in Mitleidenschaft gezogen.

Wodurch kommt es nun zu diesem Hitzeüberschuss? Durch zu scharfes Essen kann Hitze ins System gelangen (Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Wein, Curry, Chili) und zu viel heizen, wo es schon warm genug ist. Manche Hitzetypen merken das scharfe Essen gar nicht mehr, da ihre Schärfetoleranz schon sehr weit oben ist und sie es nicht mehr als scharf empfinden.

Virale Infektionen oder Impfungen können eine Hitze im Blut erzeugen und auch das Herz beeinflussen. Das ist in Zeiten von Corona auch eine wichtige Ursache.

Zu viele Emotionen – wenn Du dich erinnern kannst, haben wir schon ganz am Anfang der Diplomarbeit den engen Zusammenhang von Herz, Blut und Emotionen erwähnt. Ein zu aktiver Geist, viele Gedanken und Emotionen und ein nie ruhendes Wesen können im Körper auch Hitze erzeugen und es wird für das System schwer es abzukühlen. Maishaartee und Stiefmütterchentee können helfen die Hitze im Körper zu kühlen. Zusätzlich sollten scharfes Essen und zu viele Emotionen vermieden werden.

Als Beispiel für die Heißblütlerin stellen wir

Paula vor: Paula – 56, ist Angestellte in einem Büro, hat ein Kind und ist eine sehr aktive, lebenslustige, feurige Frau. Sie hat früher eine Zeit lang im Krankenhaus als Pflegeperson gearbeitet. In ihrer Freizeit arbeitet sie gerne in ihrem Garten am Land, doch durch die Arbeit im Büro bleibt nicht viel Zeit dafür. Paula hat seit ungefähr zwei Jahren immer wieder Vorhofflimmern und dazu noch niedrigen Blutdruck. Sie isst sehr gerne scharf und würzt ihr Essen gerne mit Knoblauch. Paula kam mit starken Schmerzen in der linken Schulter durch Verkalkung und Entzündung zu uns. Sie hat viel Hitze in der oberen Körperhälfte (rötlicheres Gesicht, warme Hände und erhabener Brustkorb), was ein Zeichen von zu viel Yang ist.



Paula hat zusätzlich seit Jahren Schlafstörungen und kann ohne Medikamente nicht mehr einschlafen. Durchschlafen ist durch die Schmerzen momentan auch schwer. Das deutet auf ein Ungleichgewicht im Feuer- und Wasser-Element hin. Im Unterkapitel „Schlaf“ gehen wir näher auf die Thematik ein.

Durch langanhaltenden Stress ist Paulas Wasserelement über die Zeit geschwächt worden, was wiederum dazu führte, dass ihr Feuer, ihre schon vorhandene Hitze noch mehr ungezügelt nach oben stieg. Das Wasser-Element ankert das Feuer-Element, ist also eines der beiden im Ungleichgewicht, ist automatisch das andere auch betroffen.

Wir haben bei Paula begonnen mit Barfuß-Shiatsu das Wasserelement zu stärken. Bei fast jeder Behandlung wurden die Feuer-Meridiane (Dünndarm, Herz, Dreifach Erwärmer und Perikard) und die Metall-Meridiane (Lunge und Dickdarm) an den Armen behandelt und somit überschüssige Hitze ausgeleitet. Bei Paula ist auch noch besonders der Perikard-Meridian aufgefallen, der den Herzmuskel repräsentiert und unser Herz vor äußeren Einflüssen schützt. Der erhabene und vor allem gespannte Brustkorb hat auch stark die Bewegung eingeschränkt und kann damit den Herzschlag beeinflussen. Wenn der Panzer ums Herz immer enger wird, wird das Herz es mit der Zeit schwer haben, frei zu schlagen. Darum war es uns wichtig, bei jeder Behandlung den Perikard-Meridian zu behandeln. Er ist mit der Zeit auch immer freier geworden.

Das Holz-Element (Leber und Gallenblase) stagniert bei Paula. Die Gallenblase vor allem am Bein ist gespannt, weshalb wir auch oft mit den Holzmeridianen und Hüftöffnungen gearbeitet haben. Die Gallenblase an sich ist ein „hitziges“ Organ. Wird dann noch zusätzlich Hitze durch scharfe und heiße Gewürze wie Knoblauch und Chili gegessen, heizt das die Gallenblase noch mehr an. Diese Hitze kann einen Stau auslösen, wodurch noch mehr Hitze entsteht und der Teufelskreis ist perfekt. Hitze im Körper wiederum begünstigt Entzündungen. Und das alles nur wegen Knoblauch- ist es das wert? Wenn Du auch zu Hitze im Körper neigst, probier mal eine Woche auf Knoblauch und co zu verzichten und spüre, ob sich in Deinem Körper etwas verändert.

Zurück zu Paula: Akupunktur-Punkte die bei den Behandlungen gut gewirkt haben: Di 4, Pk 6, Pk 8, He 1.

Als Hausaufgabe bekam sie Stockgehen empfohlen (vor dem Schlafengehen mit den Füßen auf einem Stock marschieren), außerdem sollte sie das scharfe Essen reduzieren und täglich Schulterrotationen machen. Sie hat dann begonnen einmal in der Woche ins Rückenyooga zu gehen und möchte bald einen Tanzkurs machen, was die Freisetzung der Herzenergie sehr fördert.

Nach 10 Behandlungen konnten wir Fortschritte feststellen, die Schmerzen sind um einiges weniger geworden und seit dem Beginn unserer Zusammenarbeit ist kein Vorhofflimmern mehr vorgekommen. Durch Besserung der Schmerzen, ist auch das Durchschlafen leichter geworden



ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN BEI HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN

Vermeide scharfe und heiße Lebensmittel und Gewürze wie Chili, Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Curry und Alkohol!

Vermeide Kaffee und Energydrinks!

Chinesische Kräuter, die bei Herzrhythmusstörungen helfen: 18g Kokospilz (chinesisch Fu lin) mit Wasser aufkochen, kurz köcheln, dann 15 Minuten ziehen lassen. Eine Hand voll Rosenblüten dazu und noch mal 15 Minuten ziehen lassen. Den Tee über den Tag verteilt trinken.

Schlaf

Uns ist aufgefallen, dass alle unsere Klient:innen, die Herzrhythmusstörungen haben, auch Schlafstörungen haben. Bei manchen ist es stärker ausgeprägt, bei anderen schwächer. Schlafstörungen sind ein sehr komplexes Thema, daher möchten wir in unserer Diplomarbeit nur grob darauf eingehen.

Im Prinzip geht es wieder um Yin und Yang (oder auch Wasser und Feuer) und die richtige Balance zwischen ihnen. Wir unterteilen die Schlafstörungen in Ein- und Durchschlafstörungen. Ist das Yang zu stark, neigt man zu Einschlafstörungen.

Es gibt es also einen Überschuss an Yang, das heißt zuviel Aktivität und Hitze. Man schläft nicht gut ein, weil man einfach gesagt, nicht runter kommt.

Es dauert länger bis das Yin, die Ruhe, einkehrt.

Schläft man aber endlich ein, schläft man auch durch. Hiervon sind eher die „Heißblütler“ und die „Gestressten“ betroffen.

Ist allerdings das Yin im Körper geschwächt, neigt man zu Durchschlafstörungen. Das Yin ist zuständig für Ruhe, Regeneration und tiefen Schlaf. Es ankert das Bewusstsein und nährt uns. Wenn es zu schwach ist, wacht man in den Schlafphasen immer wieder auf und kann sich nicht optimal vom Tag erholen. Wenn das Yin schon sehr geschwächt ist, kommt als Symptom noch Nachtschweiß hinzu.

Diese Art von Schlafstörungen betrifft eher „Kaltnasen“, „Feuchtigkeitstypen“ und „Dünnhäutige“. Falls Du auch an Schlafstörungen leidest, dann beachte die allgemeinen Empfehlungen oben. Zusätzlich empfiehlt es sich noch vor 23.00 Uhr schlafen zu gehen und ein Abendritual einzuführen, um den Tag abzuschließen (Meditation, warmes Fußbad, Atemübungen...).

Versuche am Abend nicht zu spät und zu üppig zu essen und vermeide vor dem Schlafengehen Handy, Computer und Fernseher.

Bewegung ist gut, aber besser tagsüber, weil Sport auch aufputschend wirken kann.

Shiatsu kann auch bei Schlafproblemen wunderbar helfen und das Yin und Yang im Körper wieder ausgleichen und harmonisieren. Probier es aus!

FAZIT

Sobald etwas mit Herzenslust gemacht wird, stellt sich eine Leichtigkeit ein. Druck und Schwere fallen von einem ab. Uns ist aufgefallen, dass die Klient:innen weniger Probleme mit dem Herzen hatten, als sie Aktivitäten und Dinge gemacht haben, die wirklich ihrem Wesen entsprachen und vor allem Spaß machten. Wenn man Freude hat, dann kann das innere Feuer brennen.

Die wichtigste Botschaft, die wir Dir mit auf Deinen persönlichen Weg geben möchten ist:

Höre auf Dein Herz! Es lohnt sich hinzuhören. Wenn du gut zuhörst, wirst du überrascht sein, wie weise Dein Herz ist und welche guten Ratschläge es Dir erteilen kann. Nimm den Rat des Herzens an und setze ihn in die Tat um. Das Leben kann so viel Spaß machen, wenn man ab und zu den Kopf ausschaltet und dem Herzen folgt.

QUELLENANGABEN

Mike Mandl: „Meridiane- Landkarten der Seele“. Schiedlberg/Österreich: BACOPA Verlag, 1.Auflage, 2020

Mike Mandl: „Ich Yin, du Yang“. Schiedlberg/Österreich: BACOPA Verlag, 9.Auflage, 2020

International Academy for Hara Shiatsu, Skript: „Praktikum für Stress und Burnout Thematiken“

Manuela Taudes und Mike Mandl: „5 Elemente Kochschule- Das Holzelement“. Schiedlberg/Österreich: BACOPA Verlag, 1. Auflage



Astrid Leth

Shiatsu Praktikerin / 1230 & 1140
Wien+43 677 629 52422
astrid.leth@hotmail.de

Nicole Flierman

Shiatsu Praktikerin/ 1120 & 1140 Wien
+43 699 18134397
nicole.flierman@outlook.com

ÜBER ASTRID

Ich wurde 1986 in Wien geboren. Schon als Kind hatte ich einen besonderen Bezug zu meinem Körper. Ich liebte es zu tanzen. Dies wurde später auch mein Beruf. Als Balletttänzerin und Tanzpädagogin lebte ich viele Jahre in Berlin. Schließlich zog es mich doch wieder zurück in die Heimat und ich suchte eine neue Herausforderung in meinem Leben. Und wieder war es mein Körper, der mich zu meinem nächsten Beruf führen sollte. Nach drei Jahren Ausbildung bin ich nun begeisterte Hara Shiatsu Praktikerin.

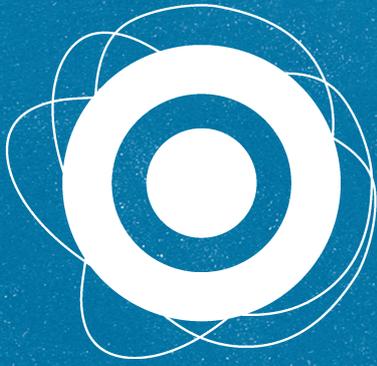
Ich liebe es den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen und durch Shiatsu auf so vielen unterschiedlichen Ebenen zu berühren. Besonderen Spaß macht es mir zu beobachten, wie genial der Körper ist und wie schnell er auf kleine Impulse reagiert. Für mich ist jede Shiatsu Behandlung, die ich geben darf wie eine Meditation.

Und mit den wunderschönen Worten einer Klientin von mir, möchte ich abschließen:

„Deine Shiatsu Behandlung ist wie ein Urlaub für mich!“

ÜBER NICOLE

Ich, Nicole Flierman bin 25 Jahre alt. Durch Zufall bin ich wieder zu Shiatsu gekommen, nachdem ich es damals im Gymnasium gelernt und danach immer wieder Barfuß-Shiatsu bei Freund:innen ausprobiert habe. Als gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin finde ich es toll, dass man im Shiatsu die Menschen ganzheitlich betrachtet, die eigene Gesundheit gefördert wird und nicht nur ein Symptom behandelt. Es ist so schön zu sehen, wie mit Shiatsu nicht nur der Körper, sondern auch der Geist und die Seele wieder in Einklang kommen. Menschen entscheiden sich dann für die Dinge, die sie erfüllen und das hängt oft mit innerer wie auch äußerer Veränderung zusammen. Ich freue mich auf diesem Weg eine Unterstützung zu bieten und Menschen zu begleiten.



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