

Shiatsu und das Leben nach dem Brustkrebs

CHRISTINA HOTOWY
STEFANIE KOWANZ, MA
LUISA SILLER



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Christina Hotowy, Stefanie Kowanz, Luisa Siller*. 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.

SHIATSU ALS UNTERSTÜTZUNG AUF DEM WEG INS „NEW NORMAL“

In Österreich wurden im Jahr 2018 bei 42.219 Menschen Krebsneuerkrankungen dokumentiert. (vgl.: Statistik Austria) Jede achte Frau erhält hierzulande im Laufe ihres Lebens die Diagnose Brustkrebs: 2018 waren das rund 5.600 Neuerkrankungen.

Auch in den Medien und im Gesundheitsbereich ist das Thema Krebs sehr präsent. Trotzdem sind der Umgang mit betroffenen Personen in der Körpertherapie im Allgemeinen sowie bei Shiatsubehandlungen im Speziellen weiterhin oft Tabuthema. Mit unserer Abschlussarbeit wollen wir einen Beitrag dazu leisten, diesbezüglich bestehende Ängste oder Vorurteile abzubauen und aufzuzeigen wie Shiatsu schulmedizinische Therapien begleiten und unterstützen kann.

ZIELSETZUNG UND FRAGESTELLUNG

Wir wollten herausfinden, ob es möglich ist unsere westlichen, schulmedizinischen Therapieformen positiv zu begleiten und die damit einhergehenden Symptome zu lindern. Durch die initiale Abstimmung mit unserem Betreuer war schnell klar, dass wir uns zunächst auf den individuellen Zustand der jeweiligen Klientinnen einstellen wollten, um jede Person dort abzuholen, wo sie gerade Unterstützung benötigt, ohne ein Programm abzuarbeiten. Wir wollten nicht die von TCM-Experten empfohlenen Ansätze prüfen, sondern vielmehr eine qualitative Verbesserung der Lebensqualität herbeiführen. Dabei stand das „Freundschaft schließen“ mit dem eigenen Körper und die Wiedererlangung einer positiven Zukunftsperspektive im Vordergrund.

METHODISCHE VORGEHENSWEISE

Aufgrund des anhaltenden Pandemie-Geschehens war das Finden von passenden Vertreterinnen der Zielgruppe herausfordernd. Alleine die Tatsache, dass betroffene Personen während der schulmedizinischen Therapie oftmals immunsupprimiert und dadurch eine besonders vulnerable Gruppe für SARS-CoV-2 Infektionen sind, erschwert es diesen Klientinnen körpernahe Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen. Im Zuge unserer Recherche wurden wir auch darauf hingewiesen, dass beispielsweise die Angst besteht, dass Lymphknoten bei der Behandlung negativ manipuliert werden könnten.

Unsere Zielgruppe setzte sich aus Frauen zusammen, die im Laufe der letzten 5 Jahre eine Brustkrebserkrankung hatten. Jede Klientin wurde im Zeitraum von 3 Monaten und abhängig von körperlichem Zustand sowie schulmedizinischem Therapiestadium 10 Mal immer von der gleichen Praktikerin behandelt.

GESUNDHEIT AUS SICHT DER TCM

Florian Ploberger, Georg Weidinger, Ina Diolosa und Claude Diolosa sind Experten im Bereich der Traditionell Chinesischen Medizin. Alle vier haben sich im Verlauf ihrer Karriere mit dem Thema Brustgesundheit eingehend beschäftigt und sind hinsichtlich Prävention und Prophylaxe zu ähnlichen Ergebnissen gekommen.

Aus Sicht der fernöstlichen Gesundheitslehre ist die Basis von Gesundheit, dass Körper, Geist und Gefühle in ständiger Bewegung sind, alle Substanzen im Körper gut fließen und Yin und Yang sich in Harmonie befinden. Da jeder von uns mit unterschiedlichen Yin- und Yang-Anteilen auf die Welt kommt, braucht es individuell abgestimmte Unterstützung, um diese in Balance zu halten. (vgl.:Weidinger)

Georg Weidinger listet in seinem Buch „Chinesische Medizin gegen Krebs“ vier Komponenten auf, die für den Erhalt der Gesundheit eine wesentliche Rolle spielen. Dazu zählen der Schlaf, die Milz, ausreichendes sowie frei zirkulierendes Blut und Qi.

Schlaf verschafft unserem Körper die notwendige Regeneration in entsprechender Qualität, somit kann das Wei Qi (Abwehr-Qi) in zwölf Zyklen durch den Körper fließen und ihn stärken. Die Leber benötigt die Zeit zum Entgiften, das ist nicht nur in punkto medikamentöser Belastung oder bei Umweltgiften von Bedeutung, sondern auch bei emotionalem Ballast.

Die Milz stellt als „Mitte“, wie sie in der chinesischen Medizin bezeichnet wird, die Basis für das Wohlergehen des gesamten Organismus dar. Kommt die Mitte aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das sofort auch auf die restlichen Organe aus. (vgl.: Mandl, S.95) Eine gut gepflegte Milz extrahiert das Wesentliche aus unserer Nahrung und produziert ausreichend Qi und Blut. Die Milzenergie hängt mit der Verdauung zusammen. Im Normalfall sollte der Stuhlgang einmal am Tag stattfinden und der Stuhl geformt sein. (vgl.:Weidinger)

Das Blut kühlt und ist die Grundlage für Ruhe wie auch Stabilität in unserem Körper, den Organen und den Elementargeistern.

Ist das Blut längere Zeit träge, kommt es zu Klumpenbildung. Mögliche Ursachen sind etwa Kälte, Emotionen, schwer verdaubare Nahrung, mangelnde Bewegung, fehlende Lebensfreude. Auf die Auswirkungen dieser Blutstagnation werden wir im Kapitel „Brustkrebs aus östlicher Sicht“ näher eingehen. Vom Blut wird das sogenannte Qi transportiert. Das Qi wird von der westlichen Welt am häufigsten mit dem Wort Lebensenergie übersetzt. Grundlage für die optimale Zirkulation des Qi ist eine gute Atmung. An die Lunge und damit die Atmung gekoppelt ist das so genannte Wei Qi. Dieses ist ein Teil unseres Immunsystems, das aus östlicher Sicht zwischen der Haut und der Muskulatur fließt. Es schützt uns vor Bakterien und Viren sowie pathogenen Faktoren. (vgl.: Weidinger)

Vermeintliche Kleinigkeiten, wie Erschöpfungszustände, Blähungen und Schlafstörungen oder emotionales Ungleichgewicht sind in der chinesischen Medizin ausreichende Anzeichen, dass sich im Körper ein Ungleichgewicht zu manifestieren beginnt. Dieser Mensch benötigt bereits Unterstützung, um sein gesundheitliches Gleichgewicht wieder zu erlangen.

BRUSTKREBS AUS WESTLICHER SICHT

Brustkrebs ist nach wie vor die häufigste Krebstodesursache bei Frauen. Jede achte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. In den vergangenen 100 Jahren sind die Zahlen weltweit dramatisch gestiegen. **Die wesentlichen Risikofaktoren an Brustkrebs zu erkranken sind aus westlicher Sicht, wie folgt:**

- Frühere Brustkrebserkrankung
- Späte Menopause
- Keine Schwangerschaft/Geburten
- Genetische Vorbelastung
- Hoher Östrogenspiegel

Letzterer ist in der heutigen Gesellschaft durch eine frühe Menarche, hormonelle Verhütung und Hormonrückstände in der Nahrung sowie Übergewicht begünstigt.

Aus westlicher Sicht gelten Krebspatienten dann als geheilt, wenn sie fünf Jahre ohne Rezidiv leben. Üblicherweise tritt ein Rezidiv innerhalb der ersten beiden Jahre nach der ursprünglichen Erkrankung auf.





BRUSTKREBS AUS ÖSTLICHER SICHT

Aus östlicher Sicht ist Krebs keine einzelne Erkrankung sondern ein Sammelbegriff für über 100 verschiedene Zustandsbilder und wird als Erkrankung des ganzen Körpers betrachtet. Denn auch wenn sich das Symptom nur an einer Stelle zeigt, reflektiert es den Zustand des gesamten Systems und ist als späte Stufe einer langen Evolution zu betrachten. (vgl.: Weidinger)

Ina Diolosa erklärt in ihrem Vortrag „Krebs aus Sicht der TCM“, dass der Körper mit einer Krebserkrankung Veränderungsbedarf signalisiert. Dieser kann Lebensgewohnheiten, Ernährungsmuster und/oder den Umgang mit Emotionen betreffen. (vgl: Diolosa)

Dass Krebserkrankungen immer multifaktorielle Ursachen haben und somit auch ebensolcher Therapien bedürfen, beschreibt Florian Ploberger auch in seinem Vortrag zum Thema „Krebs aus Sicht der TCM“. Zu den multiplen Ursachen zählen aus seiner Sicht: Konstitution, klimatische Faktoren, Jahreszeiten, Geschlecht, Alter, Ernährungsfehlverhalten, falsche Therapie und Emotionen. Seiner Meinung nach, kann Krebs mit TCM Methoden nicht diagnostiziert werden. Allerdings ist das Krankheitsbild „zäher Schleim“, in der TCM „Tan“ genannt, gut festzustellen. Dieser kann aus östlicher Sicht, als Vorstufe für Tumorgewebe gesehen werden. (vgl. Ploberger)

Ploberger beschreibt einen Stufenplan der die Entstehungsschritte von „zähem Schleim“ abbildet:

1. *Milz Qi Mangel*
2. *Feuchtigkeit. Feuchte Kälte oder feuchte Hitze je nach Konstitution*
3. *Qi Stagnation*
4. *Zäher Schleim (vgl. Ploberger)*

Wenn man diesen Prozess im Detail betrachtet, steht am Anfang eine nicht optimale Funktion der für einen gesunden Körper essentiellen Milz. Bei falscher oder Überernährung wie beispielsweise zu schweres oder rohes Essen, kommt es zu einer Schwächung des Milz-Qi. Im Körper entsteht Feuchtigkeit und daraus Schleim. Dieser bezeichnet Unverdautes und ist umgangssprachlich als Schlacken bekannt.

Ebenso wie Überernährung kann auch ein zu stark fokussierter Geist, in der TCM als YI+ bezeichnet zu Stau führen. Schafft man es nicht das YI zu lockern und ein bisschen einen anderen Fokus bzw. eine andere Betrachtungsweise herzustellen, kann man aber auch bei äußeren Faktoren ansetzen. Menschen und Plätze aufsuchen, die einem gut tun, sind dann ein guter Start. Da die Milz alle anderen Organe nährt, folgert aus dem Milz-Qi-Mangel eine Schwäche aller Yin Organe: Lunge, Niere, Leber und Herz.

Die geschwächte Lunge führt zu Einbußen des Immunsystems und mangelnder Flüssigkeitszirkulation. Die Leber hat zu wenig Blut zu verwalten, da die Milz nicht ausreichend produziert. Aus östlicher Sicht werden auch emotionale Themen der Leber zugeordnet, kommt es hier zu einer Stagnation durch nicht gelebte oder unterdrückte Gefühle, wirkt sich das wiederum negativ auf die restlichen Organe aus. Chronische Zustände im Speziellen greifen die Leber als Entgiftungsorgan und die Niere als Quelle unseres Ursprungs-Qi an. Besonders empfindlich reagiert die Leber auf Stress. In der TCM wird Stress als Wind bezeichnet, er verschlimmert bereits bestehende Symptomatik auf allen Ebenen.

Es wird bei der Kategorisierung zwischen Eustress und Distress unterschieden. Wo bei erster als positiv empfunden wird, aber körperlich dennoch dieselben Reaktionen auslöst, wie sein ungeliebter Bruder.

Vor allem Frauen, welche in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts mitunter mit beachtlichen Mehrfachbelastungen zu kämpfen haben, um Familie, Beziehung und Beruf unter einen Hut zu bringen, stehen unter enormen Druck. In unserer Betrachtung der Entstehung und in weiterer Folge Begleitung einer Brustkrebserkrankung verdient die Leber besondere Aufmerksamkeit, gilt sie doch als typisches Beispiel für aufgestaute Emotionen (vgl.: Weidinger)

Die Niere muss also wenn Milz oder Leber in Mitleidenschaft gezogen sind den vorgeburtlichen Energiespeicher anzapfen anstatt genährt zu werden. Das wirkt sich langfristig auf unsere Reserven aus. Das geschwächte Herz kann den „Shen“ nicht ankern, was dazu führt, dass unsere Gedanken und Gefühle außer Kontrolle geraten.

Allgemein reduzieren chronische Erkrankungen die Substanz des Yin signifikant. Die Folge ist Trockenheit und Überhitzung des Organismus. Aufgestaute Emotionen beziehungsweise Wut, die nicht ausgelebt oder durch Bewegung kompensiert wird, lässt das Qi stagnieren. In weiterer Folge entsteht daraus Hitze und zu trockenes Blut. Letztendlich führen diese Bedingungen zu Blutstagnation, welche die Entstehung von Tumoren begünstigt.

Als Tumor wird eine Geschwulst, welche in den meisten Fällen als Knoten tastbar ist, bezeichnet. Diese kann gut- oder bösartig sein.

An einem malignen Tumor sind folgende Faktoren beteiligt:

- *Blutstagnation bzw. Stase (die Blutmikrozirkulation funktioniert nicht mehr)*
- *Schleim*
- *Toxine (aus westlicher Sicht: nicht abtransportierte Stoffwechselprodukte) und*
- *Hitze (aus westlicher Sicht: Entzündungsprozesse)*

Durch die mangelnde Mikrozirkulation stirbt das Gewebe ab und auch in der Umgebung wird der Blutfluss beeinträchtigt und dieser Umstand breitet sich sukzessive im Körper aus. (vgl.: Weidinger)

THERAPIEANSÄTZE AUS WESTLICHER SICHT UND BEGLEITUNG DER HÄUFIGSTEN SYMPTOME MIT TCM

Die Schulmedizin behandelt bei der Erkrankung Krebs das Endstadium - der Tumor besteht bereits, eventuell sogar Metastasen. Maßgeschneiderte Therapieformen sind seit einigen Jahren vielversprechendes Zentrum der Krebsforschung. Aus östlicher Sicht wird die individuelle Entstehungsgeschichte seit jeher beleuchtet, die laut TCM schon einige Jahre zurück liegen kann.

Die Behandlungsmethoden der Schulmedizin haben sich innerhalb der letzten Jahrzehnte rasant entwickelt, oberste Maxime ist und bleibt den Krebs so schnell wie möglich operativ zu entfernen. Die klassisch westliche Krebsvorsorge ist eigentlich Früherkennung, die darauf abzielt mutierte Zellen zu einem Zeitpunkt zu erkennen wo diese lediglich lokal auftreten und sich gut und schnell therapieren lassen. Bei Brustkrebs gibt es hier österreichweite Initiativen, die Frauen ab dem 40. Lebensjahr alle 24 Monate kostenfrei eine Mammographie anbieten.

Ist ein Tumor diagnostiziert, ist das primäre Ziel diesen möglichst schnell in einen operablen Zustand zu bringen – dafür können vor einer geplanten Operation Behandlungen wie Chemo- und/oder Strahlentherapie erfolgen, um den Tumor zu verkleinern sowie eine Streuung der Krebszellen zu verhindern. Im Folgenden werden die gängigen westlichen Therapieformen und ihre Auswirkungen auf den Körper aus TCM-Sicht kurz umrissen:

DIE OPERATION AUS WESTLICHER SICHT

Der chirurgische Eingriff dient der Tumorentfernung, die im besten Fall vollständig gelingt. Je nach Lage und Art des Tumors gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Brust-Operationen, die wiederum verschiedene Schweregrade der körperlichen Rekonvaleszenz nach sich ziehen.

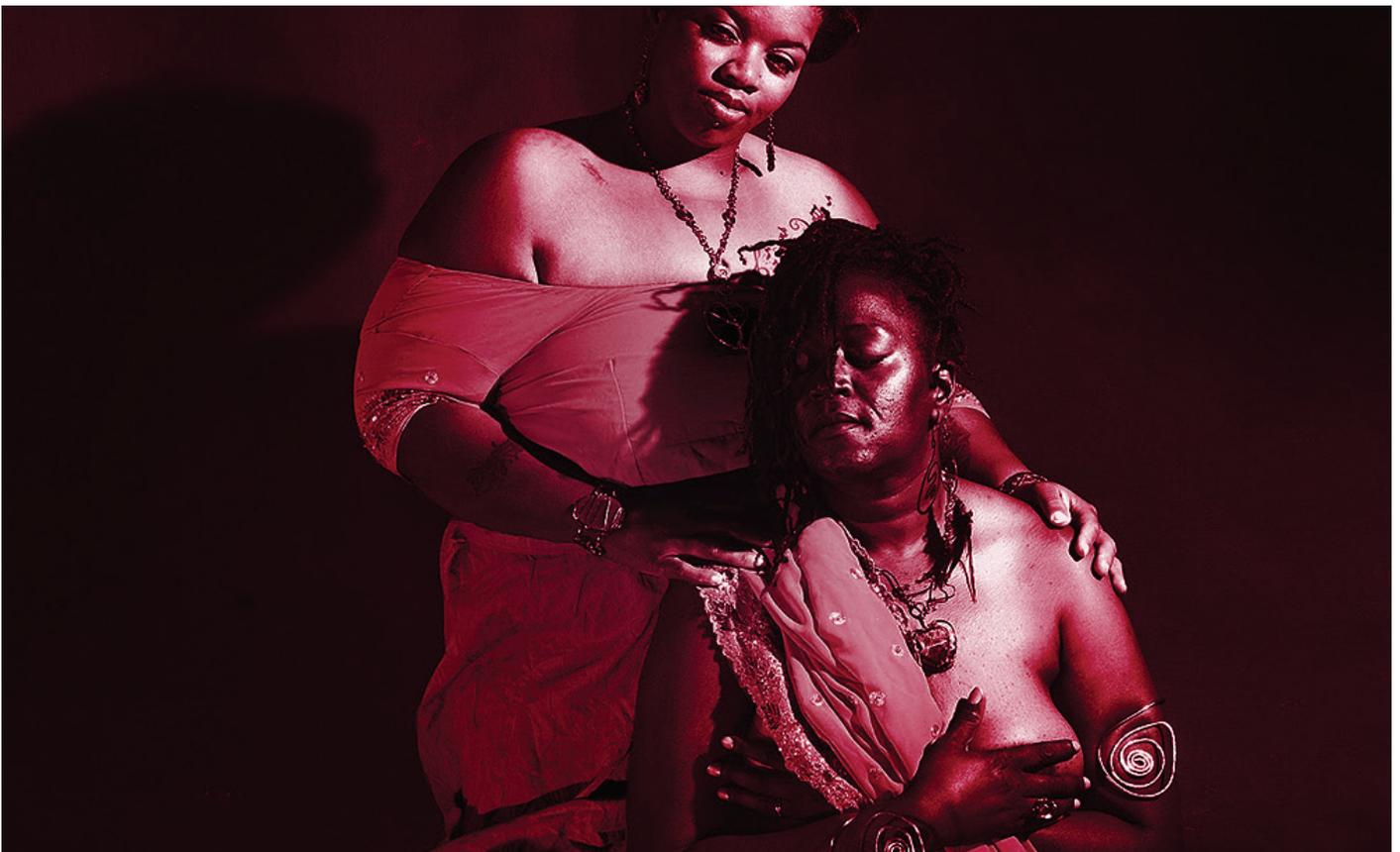
DIE OPERATION AUS ÖSTLICHER SICHT

Durch die Operation werden einerseits Meridianverläufe und Strukturen beschädigt, andererseits ermöglicht und begünstigt sie den Eintritt von Kälte in das körperliche System und damit eine mögliche Stagnation von Blut und Qi. (vgl.: Claude Diolosa)

CHEMOTHERAPIE AUS WESTLICHER SICHT

Sie kann neoadjuvant oder adjuvant erfolgen, also vor oder nach der geplanten Haupttherapieform, zumeist der Operation. Mit Hilfe von Medikamenten, die der Patient in regelmäßigen Abständen erhält, soll der Tumor verkleinert werden bzw. Metastasen oder nach erfolgter Operation etwaige Reste bekämpfen. Dies erfolgt über sogenannte Zytostatika, die der Patient als Infusion, Spritzen oder Tabletten verabreicht bekommt. Sie hemmen den Vermehrungszyklus der Krebszellen, die sich besonders schnell und häufig teilen und wirken systemisch, das heißt im gesamten Körper. Dadurch werden nicht nur der lokale Tumor, sondern auch etwaige Metastasen an anderen Körperstellen angegriffen.

Eine Ausnahme bildet hierbei die Blut-Hirnschranke, die nur von ausgesuchten Zytostatika passiert werden kann. Die Behandlung erfolgt in der Regel individualisiert und manchmal auch in einer Kombinationsform aus mehreren Medikamenten. Zeitlich wechseln sich Behandlungsphasen und Behandlungspausen in den so genannten Zyklen ab. Die Pausen dienen dem Körper zur Regeneration, um sich von den mitunter beträchtlichen Nebenwirkungen zu erholen.



Zu den gängigen Symptomen zählen hier unter anderem Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit, Haarausfall, Trockenheit der Haut und Schleimhäute, Angstzustände und Verdauungsprobleme.

<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/therapieformen/chemotherapie.html>

CHEMOTHERAPIE AUS ÖSTLICHER SICHT

Aus östlicher Sicht erzeugen die verabreichten Medikamente toxische Hitze in der essenziellen Schicht unseres Körper und Immunsystems, dem Mark. Das Blut wird dadurch zu trocken, die Säfte werden verletzt und in Kombination mit der ohnehin geschwächten Milz kommt es zu immer mehr Hitze im Körper, die zu den gängigen Nebenwirkungen führt.

STRAHLENTHERAPIE AUS WESTLICHER SICHT

Sie stellt seit Jahrzehnten eine der wichtigsten Säulen in der Krebstherapie dar, wobei verschiedene Krebsarten unterschiedlich darauf ansprechen. Wohingegen wie oben erläutert die Chemotherapie auf den gesamten Körper wirkt, ist der Effekt der Strahlentherapie lokal: sie zerstört Tumorzellen im jeweiligen Bestrahlungsfeld. Angewandt wird sie je nach Ausgangslage vor oder nach einer Operation, in den meisten Fällen in Kombination mit einer Chemotherapie, da die beiden ihre jeweilige Wirkung gegenseitig verstärken. Durch ionisierende Strahlen werden die Zellkerne der Tumoren zerstört, die Zellteilung unterbunden und das betroffene Gewebe stirbt ab. Dies gilt allerdings auch für das umliegende gesunde Gewebe, das sich allerdings im Regelfall zumindest teilweise eigenständig regeneriert. Zu den häufigsten Nebenwirkungen der Strahlentherapie zählen Irritationen der Haut, Schleimhautentzündungen sowie Funktionsstörungen der etwaig betroffenen Organe und Fieber. In weiterer Folge kommt es zur Narbenbildung.

<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/therapieformen/chemotherapie.html>

STRAHLENTHERAPIE AUS ÖSTLICHER SICHT

Aus östlicher Sicht führt die Strahlentherapie zu Hitze, toxischer Hitze, Yin-Mangel, Blut-Mangel und letztendlich Blut-Stagnation. Der Hautpflege kommt während der Dauer der Strahlentherapie besondere Bedeutung zu. Sie sollte möglichst wenig mit Seife gewaschen werden, um die hauteigene Schutzbarriere nicht zusätzlich zu schädigen, und ausreichend gefettet und mit Feuchtigkeit versorgt werden. (vgl.: Weidinger)

Die westlichen Screening- und Behandlungsmethoden sind hilfreich und wertvoll. Die ideale Therapie entsteht durch die Kombination von östlichem und westlichem Wissen.

THERAPIEANSÄTZE AUS ÖSTLICHER SICHT

Wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben, bestimmt die westliche Schulmedizin und die bereits erfolgten oder parallel stattfindenden Behandlungen, die Voraussetzungen für die östlichen Therapieansätze.

Gerade weil es für die Klientinnen eine körperlich wie emotional sehr fordernde Zeit ist, ist unser oberstes Ziel das subjektive Wohlbefinden zu steigern – indem wir das körperliche Gleichgewicht unterstützen, stärken wir auch die mentale Resilienz und den Gefühlshaushalt.

Claude Diolosa empfiehlt als ersten Schritt ausdrücklich eine sofortige Begleitung mit individuell auf den Patienten abgestimmten TCM-Kräutern, auch wenn zunächst eine schulmedizinische Behandlung gewählt wird. So können Nebenwirkungen verringert, die Nierenessenz aufgefüllt sowie der Körper und das Immunsystem gestärkt werden. Er sieht es als oberstes Ziel, das Immunsystem aufrecht zu erhalten, um weitere Metastasen zu vermeiden. (vgl.: Claude Diolosa). Die TCM hat das Potenzial auch jene Symptome im Therapieansatz zu berücksichtigen, die durch vorangegangene schulmedizinische Behandlungen entstanden sind. Zusätzlich erläutert Ploberger, dass er in der Behandlung von „zähem Schleim“ sich nicht nur diesem als Symptom, sondern auch dessen Entstehungsgeschichte widmet damit es parallel nicht unweigerlich wieder zur Produktion desselben kommt.



Die TCM fokussiert sich bei der Therapie also nicht nur auf die Auflösung von „zähem Schleim“, sondern auch auf (vgl. Ploberger):

- *Milz Qi stärken*
- *trocknen*
- *bewegen*

Zum Krankheitsbild von zähen Schleim meint Claude Diolosa, dass der Verdauungstrakt (Magen Dickdarm = Yang Ming) vor allem bei Brustkrebs-erkrankungen gekräftigt werden muss. Hintergrund dafür ist, dass der „zähe Schleim“ ausschließlich über den Darm ausgeleitet werden kann. Der „zähe Schleim“ kann auch als Folge der Chemotherapie auftreten. (vgl.: Claude Diolosa)

Durch die Erkrankung beeinträchtigt können unter anderem folgende Körperaspekte sein:

Qi – die Lebensenergie kann schon vor Erkrankungsentstehung angegriffen sein. Dies kann durch unterschiedlichste Einflussfaktoren (z.B.: Ernährung, Stress, etc.) geschehen. Das Tumorgewebe selbst zapft zusätzlich zum Tagesbedarf in hohem Ausmaß die Qi-Reserven an, ebenso wie die westlichen Therapieformen. Hauptaugenmerk liegt also am Aufbauen und Nähren des Qi. (vgl.: Weidinger)

Lunge – Im Metall-Element, zu dem die Lunge zählt kann bei einer Krebserkrankung auf unterschiedlichen Ebenen gearbeitet werden. Energetisch kann der Architekt unseres Körpers, „Po“, durch eine schwere Krankheit wie Brustkrebs entwurzelt werden. Auch das Immunsystem ist wie bereits vorher erwähnt hier zu Hause. Körperlich manifestieren sich vor allem Nebenwirkungen der westlichen Therapieformen im Lungenmeridian. Zu den gängigsten Symptomen gehören Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, trockener Husten sowie Erschöpfung. Auch gelingt es über eine Behandlung des Lungenmeridians, die Lebensfreude zu steigern. Man kann wieder durchatmen und hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. Claude Diolosa beschreibt in seinem Vortrag, dass die Strahlentherapie lokal starke Hitze erzeugt. Im Fall einer Brustkrebs Erkrankung bedeutet das eine Schwächung des Lungen Yin, die durch Meridianarbeit an der Lunge gut therapiert werden kann. (vgl.: Claude Diolosa)

Leber – Die Leber ist das Yin-Organ des Holzelements, sie ist zuständig für den freien Fluss aller Substanzen im gesamten Körper. Wenn diese Substanzen nicht frei fließen können ist die Leber beleidigt. Durch diese Blockade gerät der Körper zusätzlich in Stress.

Wie Georg Weidinger in seinem Buch so treffend formuliert hat landet alles was länger besteht bei der Leber und geht an die Nieren. Die Behandlung des Leber-Meridians kann bei der Bewältigung von Wut unterstützen bzw. generell dabei helfen aufgestaute Emotionen zu lösen. Immer wieder kämpfen Brustkrebsspatientinnen mit Aggressionen gegen sich selbst und ihrem Körper.

Niere – Die Niere ist das Yin-Organ des Wasserelements, sie ist der Speicher unseres vorgeburtlichen Qi. Traumatische Erlebnisse, wie etwa Schock, schwere Krankheit oder große Operationen schwächen unsere Energiereserven. Das Yin der Niere ist Anker für unseren Geist und Körper, geht dieser verloren, weil das Yin durch den Krebs bzw. westliche Therapien geschädigt wird, kann sich dies, in Symptomen wie Durchschlafstörungen, Nachtschweiß, Angstzustände, etc. auswirken. (vgl.: Weidinger) Dem Schlaf wird in der TCM eine sehr wichtige Rolle zugemessen, da sämtliche Regenerationsprozesse des Körpers an gute Schlafqualität gebunden sind, körperliche und geistige Erholung sind in der Zeit von schwerer Krankheit und möglicherweise existentiellen Sorgen gleichermaßen wichtig wie oft beeinträchtigt. Deshalb gilt der Wiederherstellung eines gesunden, erholsamen Schlafs eines der Hauptaugenmerke in unserer Therapie. (vgl.: Claude Diolosa)

PRÄVENTION

AUS WESTLICHER SICHT

Aus westlicher Sicht erfolgt die Prävention über Prophylaxe. Die Früherkennung beinhaltet das Abtasten der Brust und der Achseln nach der Regelblutung. Gegebenenfalls Ultraschall, Mammografie und Magnetresonanztomographie.

AUS ÖSTLICHER SICHT

Georg Weidinger, Claude Diolosa, Ina Diolosa und Florian Ploberger sind sich einig, solange alles im Fluss ist, wird das Risiko dezimiert das TCM Krankheitsbild „zäher Schleim“ (Tan) zu entwickeln. Die Bewegung muss auf allen Ebenen stattfinden.

Über folgende Maßnahmen lassen sich die einzelnen Organe gut unterstützen

Lunge

- *Gut und bewusst atmen.
Pausen untertags einplanen.*
- *Rauchen reduzieren oder
bestmöglich vermeiden*
- *Positive Gedanken und ermutigende Zukunftsperspektiven sowie eine Aufgabe zu haben,
die einen erfüllt und inkarniert*



Niere

- *Nierenförmige Nahrungsmitteln essen. Nicht nur von Tieren, sondern auch von Pflanzen (beispielsweise Mariendistelsamen, Kidneybohnen)*
- *Auf eine gute Schlafqualität achten und bei Angstzuständen unbedingt psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen.*

Leber

- *Umgang mit täglichem Stress effizienter gestalten*
- *Ausreichend Bewegung, muss kein Sport sein. Es soll kein Leistungsdruck entstehen.*
- *kreative Tätigkeiten*
- *horizontales Liegen lässt Blut zurück zur Leber fließen, wo es entgiftet wird.*

Herz

- *Shen“ (Lebensfreude) animieren. Indem man Lebensfreude findet und erhält. (vgl.: Weidinger)*
- *Bewusst Kontakt mit der Natur und den Elementen pflegen (in Wasserpfützen springen, mit dem Feuer spielen, Bäume umarmen, Barfuß über die Wiese spazieren, töpfern etc.) (vgl. Ploberger)*
- *Außerdem verdient eines der zahlreichen Netzgefäß mit dem Namen Xu Li, auch als Meridian der Lebenslust bekannt, besondere Beachtung. Dieser Sondermeridian verläuft zwischen den Tsubos Ren Mai 12, Ren Mai 17 und Magen 18.*

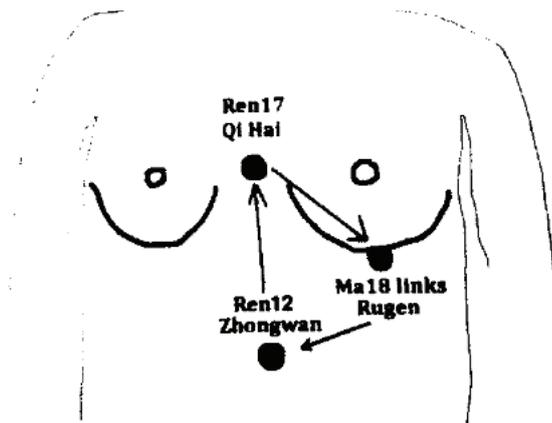


Abbildung 1: Xu Li (vgl.: Weidinger)

Wodurch, wie auf der Grafik „Xu Li“ ersichtlich, ein Dreieck zwischen Brust und Körpermitte entsteht. Aus energetischer Sicht verbindet Xu Li unsere Mitte mit der Lunge und den Emotionen sowie dem Herz und unserem Shen. Ist der Xu Li im Gleichgewicht, dann fließt die Energie harmonisch. Wir verfügen über ein Herz voll Lebensfreude, einen ruhigen Geist und einen gut gefüllten Magen.

Unser Immunsystem arbeitet unbeeinträchtigt. Die Atmung kann frei und ungehindert zirkulieren (vgl.: Weidinger). Zweimal im Jahr empfiehlt es sich den Körper mittels einer Kur prophylaktisch zu entschleimen. Diese gilt es auf Konstitution und Kondition individuell abzustimmen und zielt vor allem auf die Beseitigung des oben erwähnten zähen Schleims ab. (vgl: Diolosa)

TCM EMPFEHLUNGEN „HÜFTS NIX SCHODS NIX“

Ina Diolosa empfiehlt in ihrem Vortrag in einem ersten Schritt, auch ohne individuelle TCM Beratung, nachstehende Dinge auf alle Fälle zu vermeiden:

- *Keinerlei Milchprodukte*
- *Frittierte und gebratene Speisen*
- *Denaturierte Nahrung*
- *Tiefkühlkost und Mikrowelle*
- *Schweinefleisch und Wurst*
- *Hühnersuppen*
- *Meeresfrüchte*
- *Kaffee, Schwarztee (bzw allgemein nichts was den Schlaf negativ beeinflusst).*
- *Scharfe Gewürze, wie Chili und Pfeffer*

Weiterführend würde Ina Diolosa dazu animieren die folgenden Nahrungsmittel zu bevorzugen:

- *vor allem frische Nahrungsmittel*
- *Pilze: Mu Er, Shiitake, Champignons*
- *Kohl: Chinakohl, Pakchoy, Grünkohl, Spitzkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi*
- *Spargel, Artischocken, Radieschen, Rettich*
- *Löwenzahn, Chicorée, Bittergurke, Sellerie*
- *Wassermelone, Apfel*
- *Nur wertvolle Öle verwenden (kaltgepresst)*
- *sehr viel Gemüse (hauptsächlich Wildgemüse)*
- *viele Kräuter (im Winter: getrocknet, im Sommer: frisch, hauptsächlich: Wildkräuter)*
- *Wildfrüchte*
- *Regelmäßig: Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Misosuppen und Algen*
- *Hirse innerhalb der Getreidearten bevorzugen*
- *Glutenfreie Ernährungsweise (vgl: Diolosa)*

Alle Frauen, die wir behandeln durften, hatten einige Eigenschaften gemeinsam. Sie stehen mit beiden Beinen voll im Leben und sind willensstark, befinden sich also nicht in der Opferrolle. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst und sind „Macherinnen“ mit hohen Ansprüchen an die eigene Person. Einigen fiel es aufgrund ihrer Unabhängigkeit und Stärke sehr schwer vor der Erkrankung Unterstützung anzunehmen. Eigenständig nach Hilfe zu fragen war ihnen fremd, der Raum um Schwäche zu zeigen war nicht gegeben. Letztlich hatten wir den Eindruck, dass jede unserer Klientinnen weiß, dass das Leben vor dem Krebs nicht das Gleiche sein kann wie danach.

Es ist ein Zeichen des Körpers, das nach Adjustierungen und Veränderungen verlangt, diese sind für jede Person anders ausgeprägt und unterschiedlich signifikant, aber wir durften jedenfalls miterleben wie sich Veränderungsprozesse einstellen.

Es ist wirklich schön zu sehen, wie durch eine solche harte Zeit mehr Resilienz entstehen kann und wie beeindruckend mit Brustkrebs umgegangen wird. Jede dieser Frauen hat auf ihre eigene Art und Weise wahnsinnig viel Stärke bewiesen. Für uns als Shiatsu-Praktikerinnen finden wir es wichtig diesen Weg und den Blick sowohl hinter die körperliche, als auch die emotionale Fassade immer im Fokus zu haben. Oft ist es anspruchsvoll bei so wachen und klaren Persönlichkeiten die Zerbrechlichkeit zu sehen, doch es erscheint uns wichtig anzumerken, dass wir den Eindruck hatten, dass wir in unserer Rolle als Praktikerinnen in dieser Shiatsu-Stunde eine Zeit des „Nichts-Tuns“ erschaffen konnten und des „Abgebens“ von Leistungsdruck oder Resultaten. In dieser Zeit sollte es wirklich nur um das „Ruhe schaffen“ gehen. Die zahlreichen Veränderungen, Termine und Therapien können einen großen Stressfaktor darstellen. Deshalb wollten wir, wie eingangs erwähnt, primär begleiten. Die Klientinnen sollten „machen-lassen“ anstatt zu „machen“ und so wieder Energie aufzutanken.

Steckbriefe unserer Klientinnen

KLIENTIN A

Alter: 52 Jahre, weiblich (1 Tochter (13 Jahre))
Beruf: Juristin, teilzeit angestellt

Diagnose: Juli 2021, Her2 positiv, Ki, invasives duktales Mamakarzinom

Status quo: in Remission, frisch retour von der 3-wöchigen Reha

Schulmedizinische Therapie: Chemotherapie: 8 Zyklen / Juli 2021

Operation: Dezember 2021: Skin-Sparing Mastektomie links, Sentinel Entnahme Axilla links, Sofortrekonstruktion mittels Lattisimus Dorsi und Expander, Sofortrekonstruktion der Mamilla

Antikörpertherapie: laufend mit Herceptin

Reha: Februar bis März 2022 klassische onkologische Reha in Bad Sauerbrunn

Komplementäre Unterstützung: Viel Bewegung, ergänzende Maßnahmen in der Ernährung
Körperliche Veränderungen und Nebenwirkungen: Fatigue, Polyneuropathie, Haarausfall

Behandlungsstrategien und -schwerpunkte:

Die Behandlungen zielten primär immer auf die Elemente Wasser und Metall ab. Mein Fokus stand am Stärken des Lungen Meridians und dem Entspannen des Dickdarm Meridians und des Auffüllens des Nieren- und entspannen des Blasen Meridians. Außerdem gab es so gut wie immer ein ausgiebiges ausarbeiten von Füßen und Händen, da während der Chemo die Polyneuropathie sehr präsent war.

KLIENTIN B

Alter: 53 Jahre, weiblich (verheiratet, 1 Tochter (19 Jahre) und 1 Sohn (17 Jahre))

Beruf: Produktmanagerin in der Software-Branche und Shiatsu-Praktikerin in Ausbildung

Diagnose: Juni 2016, Zyste auf Eierstock, diese hat sich mit Hormonen wieder aufgelöst. Juli 2016, DCIS-Karzinom in den Drüsenbahnen, Her2 neu, linke Brust

Status quo: geheilt

Schulmedizinische Therapie: Chemotherapie: August 2016 5 Zyklen alle 3 Wochen

Antikörpertherapie: 17 mal gleichzeitig während der Chemotherapie

Operation: nach Chemotherapie und Antikörpertherapie

Bestrahlung: 25x Bestrahlung

3 Jahre Psychotherapie und zusätzlich eine Paartherapie

Komplementäre Unterstützung: TCM-Kräuter, Akupunktur, TCM-Ernährungsumstellung, jeden Tag auf den Hausberg gegangen, ca. 1 Jahr lang nicht gearbeitet und danach Stunden reduziert

Körperliche Veränderungen und Nebenwirkungen: Nebenwirkungen der Chemo: zusätzlich Polyneuropathie in Händen und Füßen. Wurde mit Akupunktur behandelt. Die Hände waren nach Chemo sofort wieder gut, die Füße haben recht lang gedauert. Sind aber wieder „geheilt“.

Zusätzlich hat sie 16 Kilo abgenommen. Ihr ganzer Verdauungsapparat war sehr kaputt nach den Behandlungen und Begleitmedikamenten. Hat sehr lange eine strikte Diät gehalten. Unterstützt auch durch Zusatzpräparate, die eine Ernährungsberaterin empfohlen hat (Dr. Eva-Maria Steinkellner).

Behandlungsstrategien und -schwerpunkte:

Auf Anfrage der Klientin habe ich hier sehr viel im Element Holz behandelt, weil sie erst diese Art der Behandlung richtig zur Entspannung bringt. Natürlich war es mir wichtig meine Klientin zu hören und zu unterstützen wo es für sie den meisten Bedarf gab. Für mich war es dennoch wichtig, nicht nur das Holz zu beruhigen bzw. die Leber zu entspannen, sondern auch immer im Wasser zu arbeiten um die Klientin auf den Boden zu bringen, das Gefühl zu vermitteln mal nicht immer rennen zu müssen und somit gut zu erden mit Arbeit am Sakrum und tiefen Druck bis in den Unterbauch. Da viel Yang vorhanden ist und es der Klientin nicht an Antrieb fehlt, sondern eher einer Erinnerung zwischendurch einen Gang runterzuschalten benötigt wird, war mein Fokus am satten Beruhigen und auf den Boden bringen, mit spürbaren Akzenten bei Gb und Le, um besser loslassen zu können.

KLIENTIN C

Alter: 41 Jahre (Partnerschaft, 1 Kind (6 Jahre))

Beruf: Projektmanagerin

Diagnose: Juli 2020, Hormonabhängiger Brustkrebs / triple positiv

Status quo: in Remission

Schulmedizinische Therapie: Chemotherapie: 8 mal alle 3 Wochen

Operation: Jänner 2021, links, brusterhaltend operiert, Restgewebe und zwei Lymphknoten wurden entfernt

Strahlentherapie: März bis April 2021

Immuntherapie: Februar bis November 2021

Reha: März 2022, onkologisch ambulant

Komplementäre Unterstützung: TCM Kräuter, Akupunktur

Körperliche Veränderungen und Nebenwirkungen: Schmerzen/Steifheit in den Gelenken, Juckreiz insbesondere an den Beinen, schlechtere Schlafqualität

Behandlungsstrategien und -schwerpunkte:

Die subjektiv als am stärksten empfundenen Symptome waren die schlechte Schlafqualität, Juckreiz der Haut und Schmerzen sowie Steifheit der Gelenke.

Im Fokus der Behandlung stand daher das Wasser und Holz, im Element Metall habe ich mich hinsichtlich der positiven Zukunftsperspektive nahezu ausschließlich auf den Lungen-Meridian konzentriert. Die Narben von Brust-OP sowie Lymphknotenentfernung waren für die Klientin schmerzhaft und Stellen, die sie nur im Ausnahmefall und ungern berührt hat. Nach einer zweimaligen, relativ schmerzhaften Narbenentstörung hat die Klientin alleine zuhause weiter täglich mit Massage und Narbensalbe therapiert - dieses ganz buchstäbliche wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper kommen, war der berührendste Teil der Shiatsu-Therapie.

KLIENTIN D

Alter: 44 Jahre, weiblich (Keine Partnerschaft, keine Kinder)

Beruf: Psychologin

Diagnose: 12/20 Mamakarzinom, rechts
Status quo: in Remission

Schulmedizinische Therapie: Chemotherapie: Jänner 2021, 8 Zyklen, alle 3 Wochen

Strahlentherapie: September 2021, 19 mal

Immuntherapie: April 2021 alle 3 Wochen

Reha: 5 Tage von ursprünglich geplanten 3 Wochen

Komplementäre Unterstützung: keine

Körperliche Veränderungen und Nebenwirkungen: Schmerzen/Steifheit in den Gelenken, schlechtere Schlafqualität, Trockenheit von Haut und Schleimhäuten

Behandlungsstrategien und -schwerpunkte:

Die Klientin war durch unterschiedliche Umstände emotional stark belastet und oft sehr aufgewühlt, an diesen Tagen habe ich mit dem Chong Mai gearbeitet, um einerseits ihr System zu beruhigen und andererseits die Yin-Meridiane zu nähren sowie den Herzkonstriktor-Meridian zu entspannen und vorsichtig zu dehnen. Da die emotionalen Belastungen nicht in kausalem Zusammenhang mit der Erkrankung standen bzw stehen, gab es hier keine lineare Entwicklung. An den Terminen, an denen die Klientin mehr innere Ruhe und Gleichgewicht verspürt hat, habe ich mich in meiner Behandlung auf die Elemente Wasser, Metall und Holz konzentriert. Das Wasser, um das von Haus aus eher schwach ausgeprägte Urvertrauen zu stärken, das Metall um sich von vorgefassten Meinungen zu lösen und eine andere, neue Zukunftsperspektive zu entwickeln und das Holz, um einerseits den Emotionen Raum zu geben und andererseits einen Impuls für die angestrebten, gewünschten Veränderungen zu geben. Körperlich war vor allem die Steifheit von und Schmerzen in Gelenken belastend, hier habe ich mit vorsichtigen Rotationen und Dehnungen versucht Lockerung zu verschaffen. Eine seit Jahren bestehende Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen hat sich im Laufe unserer Shiatsu-Einheiten nach und nach verbessert – ein willkommener Nebeneffekt.

KLIENTIN E

Alter: 34 Jahre, weiblich (Keine Partnerschaft, keine Kinder)

Beruf: Büroangestellte im Supply Chain Management

Diagnose: Oktober 2019, triple neg. Mamakarzinom

Status quo: in Remission. Aufgrund der Coronasituation wurde die Operation von Brustimplantaten wiederholt verschoben und ist noch ausständig.

Schulmedizinische Therapie: Chemotherapie: Oktober 2019 Alle 3 Wochen, 8 Zyklen Am Tag der Chemo Tabletten gegen die Übelkeit (verschiedene Präparate) und eine Spritze zum Boost des Immunsystems. Operation: Mai 2020 Entfernung der gesamten Brust und Aufbau durch Eigenfetttransplantation vom Oberschenkel. Langer und belastender Eingriff (ca. 10-12 Stunden OP)

Strahlentherapie, Immuntherapie und Reha wurden nicht in Anspruch genommen.

Körperliche Veränderungen und Nebenwirkungen: während der Therapie haben sich Zyklus, Verdauung und Schlaf verändert. Müdigkeit und Schläppigkeit, verändertes Geschmackempfinden, gemindertes Konzentrationsvermögen, empfindlicheres Verdauungssystem – nicht alles so vertragen, wie sonst. Zyklus pausiert. Vor der Chemotherapie eher Kälte Themen, danach eher Hitze Themen.

Operation: Mai 2020, eingeschränkte Beweglichkeit (anfänglich) aufgrund der Stelle der Schnitte. „Schwer heben“ nicht möglich. Ungutes Gefühl, da man für viele alltägliche Dinge Hilfe braucht (z.B.: Einkaufen). Erholung recht rasch erfolgt. Narben und das „Gefühl“ in einigen Körperregionen waren noch längerfristige Folgen.

Komplementäre Unterstützung: Narbenentstörungstherapie bei Heilmasseurin dadurch „Gefühl“ wieder erlangt und Beweglichkeit enorm verbessert.

Behandlungsstrategien und -schwerpunkte:

Behandelt habe ich mit sattem, nährenden und tiefen Druck. Mein Fokus lag im Laufe der Behandlungen auf den Elementen Metall, Holz und Erde, aber auch die Dehnung des Herz Konstriktor Meridians floss mit ein, um für den durch die Operation beeinflussten Meridian wieder Raum zu schaffen.

Die Behandlungen fanden meist direkt bei der Klientin zu Hause statt, weshalb sich die Katze oft zu uns gesellte, um Teil Behandlung sein zu können. Ihre schnurrende Präsenz war meiner Meinung nach ein sehr willkommener und netter Zusatz.

KLIENTIN F

Alter: 65 Jahre, weiblich (verwitwet, zwei erwachsene Kinder und ein Leihsohn, zwei Enkelkinder)
Beruf: Pensionistin (davor: mobile Krankenpflegerin)

Diagnose: Oktober 2020, Brustkrebs, rechts, BRCA 1 positiv

Status quo: Hormontherapie, die aber extremen Juckreiz vor allem in der Nacht hervorruft. Beeinflusst die Schlafqualität extrem, weshalb die Therapie zeitweise ausgesetzt wurde. Leichte Wasseransammlung in den Füßen (Stützstrümpfe).

Körperliche Veränderungen und Nebenwirkungen: Zyklus, Verdauung und Schlaf haben sich in der Zeit um die Diagnose nicht merklich verändert, Bei der Chemo: Müdigkeit, Geschmacksverlust, Appetitlosigkeit, Durchfall. Bei der Strahlentherapie: keine. Immuntherapie: Müdigkeit, Juckreiz. OP: keine. Nägel sehr kurz, splintern (längs und quer), Fingerkuppenhaut sehr sensibel.

Schulmedizinische Therapie: Chemotherapie: November 2020 bis Jänner 2021

Hormontherapie: Februar 2021 mit Arimidex

Bestrahlung: Mai bis Juni 2021, 24 Mal

Immuntherapie: Juni 2021 bis Jänner 2022, alle drei Wochen, 11 Mal, wegen starkem Juckreiz (seit Anfang Dezember 2021) ausgesetzt

Operation: subkutane Mastektomie beidseitig und Implantat Rekonstruktion.

Reha: keine

Komplementäre Unterstützung: Meditation, Leberwickel, Ernährung nach TCM

Behandlungsstrategien und -schwerpunkte:

Das wichtigste Thema war der wiederkehrende Juckreiz. Als Hinweis von unserer Professorin konnte ich weitergeben, dass ein Seidenpyjama oder Seidenbettwäsche lindernd und kühlend wirken und auch das Schlafen auf einem Lammfell eine Besserung bringen könnten. Es standen die Elemente Erde, Wasser und Feuer, welche in dieser Form dem Kontrollzyklus entsprechend geordnet sind, im Mittelpunkt der Behandlungen.

Der Fokus lag auf dem Nähren des Milz Meridians. Dem wieder Auffüllen und Stärken des Lungen Meridians und dem entspannen des Dickdarm Meridians. Sowie dem Raum schaffen und Dehnen des Herz Konstriktor Meridians. Mit jeder Woche hatte ich das Gefühl, dass sich die Klientin leichter während der Behandlung entspannen konnte. Bei den letzten Behandlungsterminen war es ihr sogar möglich die Augen zu schließen. Zum Ende hin hatte ich das Gefühl, dass die Stimme bei den Unterhaltungen entspannter und eine Nuance leiser war, als zum Beginn unserer Termine.

KLIENTIN G

Alter: 46 Jahre, weiblich
(Keine Partnerschaft, keine Kinder)
Beruf: Journalistin und freie Autorin

Zeitpunkt: März 2020

Diagnose: Invasives Mammakarzinom rechts, G3, Östrogenrezeptor und Progesteronrezeptor stark positiv, HER2 negativ
Status quo: In Remission.

Keine Veränderung des Zyklus bemerkt. Zum Zeitpunkt der Diagnose wurde mit der Dreimonats-spritze verhütet und es gab keine Periode. Bei der Verdauung wurden keine starken Veränderungen wahrgenommen. Der Schlaf: verschlechterte sich ab dem Zeitpunkt der Diagnose – speziell seit der Chemotherapie und der danach einsetzenden Antihormontherapie ist das Thema Schlaf sehr in den Vordergrund getreten. Zeitweise Durchschlafstörungen ist mal besser und mal schlechter. In dem Zusammenhang möchte ich auch erwähnen, dass ich durch die Hormonumstellung, die durch die Therapien verursacht werden, leichte Blutdruckprobleme entwickelt habe und diese meiner Meinung nach ebenso in die Schlafproblematik einfließen. Ich konnte auch beobachten, dass psychischer Stress nun viel öfter als früher zu Schlafproblemen führt.

Behandlungsstrategien und -schwerpunkte:

Schwerpunkt lag, auf Wunsch der Klientin im Holzelement. Der Fokus lag bei den Behandlungen auf dem Leber Meridian und dessen Erholung. Die Klientin hatte bereits Erfahrung mit Shiatsubehandlungen und hatte eine klare Vorstellung, was ihr gut tut. Es war ihr wichtig die Rahmenbedingungen vorab zu klären. Beim Ankommen wirkte sie meist unruhig.

Während den Behandlungen konnte sie sich bewusst entspannen und war oft mit geschlossenen Augen, aber mit voller Aufmerksamkeit dabei. Der Geist war sehr aktiv, weshalb ich bei der Behandlung der Füße bewusst tiefen Druck einsetzte und mir am Ende Zeit nahm anschließend an die Nackenbehandlung, Kopf und Herz zu verbinden.

SCHLUSSFOLGERUNG

So multifaktoriell wie die Entstehung des Brustkrebs, ist auch seine Behandlung.

Während unserer Behandlungen sind uns einige Symptome untergekommen, die wir mit Meridianarbeit unterstützen konnten, um Erleichterung zu schaffen. Wie schon oben erwähnt, geht es darum begleitend für die Klientin da zu sein, an genau diesem speziellen Tag.

AUS SICHT DER SHIATSU-PRAKTIKER:INNEN

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen, ist medial wie gesellschaftlich in Form von Pink Ribbons und allerlei Initiativen verankert und gilt als gut behandelbar – doch trotz all dieser vermeintlichen Vertrautheit mit dem Thema gibt es gerade beim Mammakarzinom viele Tabus, die Frauen oft erst bewusst werden, wenn sie selbst betroffen sind. Das Mammakarzinom betrifft mit der Brust einen ganz essentiell weiblichen Körperteil und bringt mit seiner westlichen Therapie oft einige Fragen an das eigene und/oder gesellschaftliche weibliche Rollenbild: wie verändert sich meine Brust durch OP und/oder Strahlentherapie? Kann ich mir vorstellen mit Implantaten oder Eigenfett eine Rekonstruktion durchzuführen? Sollte die ganze Brust entfernt werden müssen? Oder lebe ich lieber ohne? Im Zuge einer Brustkrebs-Diagnose werden Frauen mit Fragen konfrontiert, die mitunter viele neue aufwerfen. In den Behandlungen, die wir im Rahmen unserer Arbeit durchgeführt haben, war die emotionale Komponente mindestens so präsent wie die körperlichen Symptome.

Alle unsere Klientinnen haben ihre Diagnose als massive Zäsur empfunden – die meisten als einen Ansporn Gewohnheiten und Entscheidungen zu hinterfragen.

Aus dem Hadern, dem mitunter auch vorhandenen Zorn auf den eigenen Körper, der Frage "warum ich?" wurde immer wieder ein "wie möchte ich leben?", ein Innehalten, ein Bewusstsein für das Geschenk, mit und nach Abschluss der Therapien ohne Krebs leben zu können. Eine Neugier auf das, was kommt, wenn man sich aus vertrauten Strukturen löst, neue Visionen entwickelt und lebt.

Gerade weil beim Brustkrebs das Verhältnis zum eigenen Körper einer massiven Veränderung unterworfen ist, ist es aus unserer Sicht sinnvoll nach Möglichkeit unmittelbar nach der Diagnose mit der begleitenden Shiatsu-Behandlung zu beginnen.

So kann das Körpergefühl in allen Phasen der schulmedizinischen Therapie gestärkt werden. Diese nicht in Frage zu stellen und diesbezüglich die individuellen Entscheidungen zu respektieren, ist im Umgang mit den Klientinnen von enormer Wichtigkeit. Obwohl für uns als Shiatsu-Praktiker der wertfreie Zugang ohnehin eine Selbstverständlichkeit ist oder sein sollte, wollen wir die Bedeutung hier betonen: die Frauen haben am Weg zu den Entscheidungen viele Für und Wider abwägen, oft unter Zeitdruck die in ihren Augen beste Option wählen müssen – unsere Aufgabe lag und liegt darin sie in ihrer Selbstwahrnehmung, ihrem ganz buchstäblichen Bauchgefühl zu stärken.

Wir haben die Chance auf unserer Matte das zu bieten, was im Klinikalltag immer wieder zu kurz kommt – den Raum, gesehen und gehört zu werden. Mit allen Sorgen und Schmerzen, mit allen Zweifeln und Wehwehchen, aber auch mit all den kleinen und großen Erfolgen, Zielen und Träumen. Eine Auszeit vom durchgetakteten Alltag zu ermöglichen, ein Loslassen, ein Hin- und Hineinhören in einem sicheren Rahmen, wo jede Emotion und Reaktion willkommen ist.

Nicht zu unterschätzen ist die Sicherheit, die der strukturierte Klinikalltag – auch wenn die Therapien ambulant absolviert werden – den betroffenen Frauen bietet. Einerseits die Beziehungen zum Klinikpersonal, sowohl den behandelnden Ärzten, aber vor allem auch dem Pflegepersonal, zu dem die Klientinnen im Rahmen von Chemotherapie etc. verstärkt Kontakt haben. Andererseits die empfundene Sicherheit, die mit dem konstanten Monitoring des Therapiealltags einhergeht.

Das Gefühl, das sich am Ende der vorgesehenen Behandlungen einstellt, ist gleichermaßen Erleichterung wie Unsicherheit – die Frage, wie man zum eigenen Körper ohne konstante Check-Ups wieder Vertrauen aufbaut, ist weder eindimensional noch einfach zu beantworten. Entstehen hier "No-Go"-Areas, sei es emotionaler Natur wie etwa Gefühle oder Gedanken, die als bedrohlich angesehen und deshalb verdrängt werden, oder auf körperlicher Ebene, wie beispielsweise eine Scheu die veränderte Brust oder Narbengewebe zu berühren, können wir mit Shiatsu behutsam dabei unterstützen, sich diesen sukzessive wieder anzunähern.

Die Arbeit mit den Frauen, die sich in ganz unterschiedlichen Phasen ihrer Brustkrebs-Geschichte befanden und -finden, war für uns sehr bereichernd. Wir waren besonders dankbar für ihr Vertrauen, ihre Bereitschaft uns teilhaben und sich berühren zu lassen – auf vielen Ebenen. So unterschiedlich wie jede Frau und jede Erkrankung, ist auch die jeweilige Shiatsu-Begleitung. Wichtig war für uns, dass Heilung kein linearer Prozess ist und weder wir, noch die Klientinnen diesen Anspruch haben sollen – auch wenn es oft so scheint als ob unsere Gesellschaft im 21. Jahrhundert die kontinuierliche Selbstoptimierung zur obersten Maxime erhoben hat. Das Loslassen, die Bereitschaft anzunehmen, was und wie das Leben in dieser einen Stunde für diesen einen Menschen auf unserer Matte ist, ohne Anspruch an uns selbst, außer da zu sein, zu berühren und zu begleiten, war für uns eine Erfahrung, die wir in vielen Aspekten unserer Shiatsu-Arbeit weitertragen werden.

Wir möchten mit der nachstehenden Auflistung von klassischen Symptomen sowie der korrespondierenden Meridiane eine erste Orientierungshilfe für Shiatsupraktiker:innen bieten (vgl.: Mandl). Die Behandlungsstrategie ist selbstverständlich immer auf die individuellen Gegebenheiten abzustimmen.

1. Meridianfamilie – (3-11 Uhr)

Lunge: Nieren befeuchten, positive Lebensperspektive
Dickdarm: alte einengenden Glaubenssätze auflösen, gesellschaftlicher Druck

Magen: Sodbrennen, Reflux

Milz: Selbstliebe und Selbstfürsorge stärken, Vergleiche mit dem Außen, erhöhte Aufmerksamkeit auf eigene Bedürfnisse

2. Meridianfamilie (11-19 Uhr)

Blase: Nervenschmerzen

Niere: Nervenschmerzen, gut die Füße ausarbeiten und Ni1 zum Ausgleichen von Yin/Yang verbinden, Stärkung des Urvertrauens

3. Meridianfamilie (19-3 Uhr)

Herzkonstriktor: Übelkeit, Verletzlichkeit

Gallenblase: Krafteinteilung

Leber: Visionen entwickeln, Entgiften, Emotionen freisetzen, körperliche und geistige Beweglichkeit stärken

Sondermeridian

Chong Mai: Entspannung kreieren

EINFACHE TIPPS, DIE UNS IM ZUGE UNSERER RECHERCHE BEGEGNET SIND

Umeboshi: Diese japanische Trockenaprikose (erhältlich in Reformhäusern und Biomärkten) eignet sich sehr gut gegen Übelkeit und Erbrechen. Falls es einem aber nicht möglich ist diese Umeboshi zu essen, da man nichts bei sich behalten kann, so kann man die Frucht einfach in den Bauchnabel legen und mit einem Pflaster fixieren und einige Stunden dort lassen.

Portkatheter: Dies ist ein dauerhafter Zugang von außen in eine Vene, er wird meistens nach erster Chemo gelegt und bleibt üblicherweise auch noch nach der Behandlung für 1-2 Jahre im Körper. Er soll Krebspatientinnen und -patienten helfen, die häufig Medikamente direkt in die Blutbahn erhalten. Er liegt normalerweise unter dem Schlüsselbein und bei der Shiatsu-Behandlung sollte speziell bei den Meridianbehandlungen am Arm vorsichtig damit umgegangen werden. Die Yin Hand am besten nicht direkt auf den Katheter legen sondern mit der Yin Hand auf einer anderen Stelle des Meridians Sicherheit schaffen.

Seide und Lammfell: wirken wärmeregulierend bei Hautirritationen

„Die Behandlungen waren sehr entspannend. Danach konnte ich wirklich gut schlafen. Ich würde die Behandlung empfehlen, da man sich zumindest während der Zeit der Behandlung entspannt mit sich selbst beschäftigen kann. In dieser Zeit bekommt man wieder ein „Gefühl“ für seinen Körper und kann mal abschalten. Das heißt sich wieder auf anderes konzentrieren und die Sorgen/Folgen seiner Krankheit langsam hinter sich lassen. Ich glaube vor allem nach Abschluss der Krebs-Behandlung und OP ist Shiatsu eine gute Möglichkeit mit dem „neuen Körper“ bzw. seelischen Belastungen, die durch die lange Krebs Behandlung (nicht nur physisch) psychisch eine Distanz zum Thema Krebs aufzubauen und sich besser wieder in den gewöhnlichen Tagesablauf wiederzufinden. Physisch finde ich am wichtigsten, dass man seinen Körper nicht mehr als Belastung empfindet, sondern auch wieder die positiven Aspekte verstärkt wahrnimmt. Durch den lang anhaltenden Stress von der Krebs Diagnose bis zur Beendigung der Therapie (bei mir ca. 9 Monate) ist der Faktor „Entspannung“ durch Shiatsu für die Weiterempfehlung als größter Punkt hervorzuheben.“

„Es ist entspannend, steigert das Wohlfühlen. Anregend im Gespräch über verschiedene TCM Themen. Man kommt gerne und freut sich darauf.“

„Körperarbeit tut immer gut. Verbaler Austausch tut auch gut. Unmittelbare positive Auswirkungen habe ich bei meiner Polyneuropathie gespürt. Diese hat sich jedenfalls durch Shiatsu verbessert. Alleine schon die Beschäftigung mit dem eigenen Körper leistet einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung des Wohlbefindens.“

„Mehr Energie, weniger Körperspannung, Verdauung funktioniert gut, Schlaf ist bestens, emotional ausgeglichen. Nehme mir die Zeit, wenn ich Ruhe brauche.“

„Krebs hat mir das Leben gerettet.“

„Krebs ist mein persönliches Geschenk.“

Shiatsu als begleitende Maßnahme

„Ja, ich würde eine Shiatsu-Behandlung bei einer Erkrankung parallel zu einer schulmedizinischen Behandlung empfehlen. Statt Massagen würde ich heute wahrscheinlich zum Shiatsu gehen.“

Warum: Zur Entspannung. Den Riesenstress den die Erkrankung macht abbauen. Zusätzlich an den Ursachen arbeiten – Leber-Qi-Stagnation abbauen, Nieren stärken, den Willen zum Leben unterstützen, etc. Wegen der Berührung – auf körperlicher und seelischer Ebene. Beistand bekommen.“

„Schulmediziner sind oft extrem vorsichtig was Alternativtherapien betrifft. Früher hielt sich das Argument, alles allzu „bewegende“ zu vermeiden um die entarteten Zellen nicht noch mehr im Körper zu verteilen (widerlegt).“

„Mein Körper war sehr geschwächt, ich habe 16 Kilo abgenommen und mein Gewicht trotz vielem Essen nur mit Mühe halten können. Von Chemo zu Chemo wird der Körper schwächer. Für eine Shiatsu-Therapie würde das umgelegt heißen, nur kurze Therapien, sehr sanft.“

„Psychisch war ich extrem sensibel, jedes Wort wurde auf die Waagschale gelegt. D.h. umgelegt auch hier ist vorsichtiges Vorgehen wichtig. Mir war es wichtig mich zu fokussieren, nicht zu viel auf einmal. Es gibt so viele Angebote und das alles hätte mich noch mehr verwirrt und belastet: Mach ich eh das Richtige? Ist es genug? Ich hab deshalb mein Programm gehabt und mich darauf fokussiert und das durchgezogen: Gut essen, täglich auf den Berg (500 hm). TCM Akupunktur und Kräuter. Massagen. Psychotherapie. Viel Ruhe. Ausgewählte soziale Kontakte. Viel reden. Mir Zeit für mich nehmen und für Dinge, die ich schon ewig lange nicht mehr gemacht habe.“

ABSCHLIESSENDE EMPFEHLUNGEN

Ploberger empfiehlt, sich bei skurrilen Symptomen sofort untersuchen zu lassen. Zeit ist ein wesentlicher Faktor. Ein Netz von maximal auf 3 bis 4 Ebenen wäre gut. Beispielsweise Schulmedizin, etwas Grobstoffliches (z.B.: Shiatsu), etwas mit Kräutern und dann noch etwas Feinstoffliches. (vgl. Ploberger)

Claude Diolosa rät ebenfalls, sofort mit Kräutern zu unterstützen und sich nicht ausschließlich auf eine Therapieform zu beschränken. Stattdessen sollen mehrere komplementäre Therapieformen gleichzeitig in Anspruch genommen werden, um den Körper bestmöglich durch diese Phase zu bringen.

(vgl.: Claude Diolosa)

UNSER DANK GILT...

- *unseren Klientinnen, die sich im Zuge unserer Diplomarbeit unseren Händen anvertraut haben und uns so offen begegnet sind.*
- *dem gesamten Team der Hara Shiatsu Academy, das uns mit ihrem großen und vielfältigen Erfahrungsschatz im Lauf unserer dreijährigen Ausbildung mit viel Engagement und Einfühlungsvermögen begleitet und unterstützt hat.*
- *Mike Mandl, Direktor des Hara Shiatsu Instituts für die Betreuung und Begleitung unserer Diplomarbeit und*
- *den einzigartigen Kolleginnen und Kollegen der K33a, mit denen wir im Austausch so viel lernen und erfahren durften und von denen jeder und jede Einzelne dazu beigetragen hat, einen geschützten und vertrauensvollen Raum dafür zu schaffen.*

QUELLEN

Online Vortrag

Ploberger, Florian: "Krebs aus Sicht der TCM" (Livevortrag aufgezeichnet in der Hara Shiatsu Academy, https://www.das-zentrum.com/kurs/krebs-aus-sicht-der-tcm/?fbclid=IwAR0kAoiSwNrKIPw3UD-seYlaTprce4a50I0A_xZpJmvNVholIEE2n6RUBkT0, Link abgerufen am: 15.04.2022

Diolosa, Ina: "Krebs aus Sicht der TCM" (Online Vortrag), <https://www.das-zentrum.com/kurs/krebs-aus-sicht-der-tcm-2/>, Link abgerufen am: 15.04.2022

Diolosa, Claude: "CD Krebs - vor allem Brustkrebs" (Online Vortrag), <https://avicenna-freiburg.de/produkt/download-cd-krebs/>, Link abgerufen am: 30.03.2022

Buch

Weidinger, Georg (2020): Chinesische Medizin gegen Krebs: Prävention, Therapie, Nachsorge, OGTCM Verlag, 1. Auflage, Forchtenstein

Mandl, Mike (2021): "Meridiane, Landkarten der Seele", BACOPA Verlag, 5. Auflage, Schiedlberg

Journal und Paper

Chevalier, Dominique (2008): „Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen?“ Shiatsu-Journal Ausgabe: 052/2008, Seite 2, <https://www.shiatsu-gsd.de/shiatsu-journal/archiv-shiatsu-journal/?titel=&autor=&ausg=052%2F2008&thema=alle&schlagw=&sort=ausgabe&action=artikelsuche&submit=Filtern>, Link abgerufen am: 04.12.2021.

Moorefield Pfister, Micheline (2015): „Shiatsu hilft Krebskranken sich wieder als Ganzes zu fühlen“ im SGS-Magazin, <https://www.shiatsu.de/muenchen/t/die-begleitende-shiatsu-therapie-von-krebs-patienten-23112019> und <https://shiatsubalance.ch/wp-content/uploads/2020/05/ShiatsuKrebs.pdf>, Link abgerufen am: 04.12.2021

Statistik

Statistik Austria, Link von 04.12.2021: https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/krebserkrankungen/brust/index.html



Christina Hotowy

Shiatsu Praktikerin
www.shiatsuminds.at
0650 / 634 7676



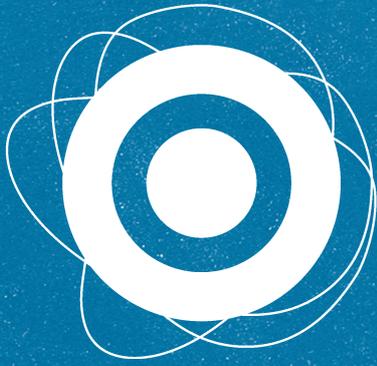
Stefanie Kowanz, MA

Shiatsu Praktikerin
www.weinviertelshiatsu.com
0680 / 50 24 838



Luisa Siller

Shiatsu Praktikerin
www.shiatsu-siller.at
0664 / 433 80 52



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