Hara Shiatsu und Raynaud Syndrom

MICHAELA RATHBERGER

INTERNATIONAL ACADEMY FOR hara shiatsu

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

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Michaela Rathberger.* Betreut von*: Georg Bogner.*
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.

DAS RAYNAUD SYNDROM

Plötzlich wurden die Finger weiß und taub und leichte Panik machte sich breit. Nach Aufwärmen unter warmem Wasser legte sich alles wieder und der Spuk war vorbei. Mit großem Schrecken wurde das Internet befragt und die Antwort lautete Raynaud Syndrom - es war recht eindeutig.

Nach Erzählungen im Freundeskreis wurde mir bewusst, dass viele Menschen bzw. vor allem Frauen darunter leiden mussten, denn das Feedback von Leidensgenossinnen allein im Freundeskreis war überraschend groß. Da es medizinisch gesehen in den meisten Fällen keinen Grund für dieses Symptom gibt, war mir klar, dass es vor allem psychische Gründe haben muss und hier Shiatsu perfekt zum Einsatz kommen kann. Stress spielt so wie in vielen Fällen auch hier eine große Rolle und da Shiatsu – unter anderem - den Parasympathikus adressiert, erscheint diese Behandlungsmethode perfekt für mich.

RAYNAUD PHÄNOMEN AUS WESTLICHER SICHT

Das Raynaud Syndrom (RS) ist eine Verengung der Blutgefäße. Die Verengung bei Stress bzw. Kälte ist eine Schutzreaktion des Körpers und normal, jedoch kommt es beim RS zu einer übermäßigen Reaktion. Es sind vor allem Finger betroffen, kann aber auch bei Zehen, Nasenspitze, Ohren, Brustwarzen, Knie oder Zunge auftreten. Die Gefäße reagieren zu stark auf den Reiz, die Gefäße ziehen sich zusammen und es kommt zu einer plötzlichen, oft schmerzhaften Verengung der Arterien (Vasospasmen).

Man unterscheidet das primäre und sekundäre RS, wobei das sekundäre in Zusammenhang mit einer Grunderkrankung auftritt. Daher wird in dieser Arbeit auf das primäre RS eingegangen. Die Ursachen sind nicht eindeutig geklärt, jedoch weiß man bereits, dass Frauen häufiger betroffen sind als Männer, dass das RS früh entstehen kann und sich auch von selbst wieder zurückbilden kann und dass es in Familien oft gehäuft auftritt. Das Stresshormon Adrenalin dürfte eine Rolle spielen und die anscheinend zu starke Reaktion der Arterien auf dieses Hormon.

Vollständigkeitshalber sind hier die bekannten Grunderkrankungen des sekundären RS gelistet:

- *Kollagenosen (Bindegewebserkrankungen)*
- *Vaskulitiden (Gefäßentzündungen)*
- *Poliomyositis (Muskelentzündung)*
- *Vibrationsschäden*
- *Thrombozytose (Anstieg der Thrombozytenzahl)*
- *Kryoglobulinämie (spezielle Art der Gefäßentzündung)*
- *Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion)*

Auch Medikamente oder Drogen können zu Attacken führen. Die typischen Anzeichen einer Grunderkrankung zeigen sich oft erst nach Jahren nach dem ersten Auftreten des RS.

Durch die Verengung der Arterien wird die Haut weiß und die Finger (am häufigsten betroffen) kühl. Meist werden diese auch taub. Es kann auf Grund der Verengung das Blut nicht abfließen und es kommt zum Stau des Blutes und die Finger werden blau. Sobald sich die Arterien wieder erweitern, verfärbt sich die Haut rot. Dieses Phänomen nennt man „Tricolore-Phänomen“ und muss nicht immer auftreten. Oft werden die Finger einfach weiß und taub und erst mit Hilfe einer externen Wärmequelle entspannen und erweitern sich die Arterien wieder und das Blut kann wieder fließen.

RAYNAUD PHÄNOMEN AUS SICHT DER TCM

In der Chinesischen Medizin wird das RS nicht separat erwähnt, sondern das Symptom an sich beobachtet und beschrieben. Es kommt zu kalten und tauben Fingern, was bedeutet, dass das Qi die Finger nicht erreicht.

In der TCM ist ein Grundprinzip, dass der Qi Fluss dem Blutfluss folgt. Das Qi wärmt das Blut und treibt es durch den gesamten Körper. Sollte das Qi stagnieren, kann es das Blut nicht mehr wärmen und die Zirkulation nicht mehr fördern. Das Blut versorgt die Extremitäten nicht und die Finger oder Zehen werden kalt und auch taub. Ein weiterer Grund kann Blut Hitze sein und das Blut stagniert dadurch. Diese beiden Ursachen kommen von Innen. Durch äußere Umstände, wie extreme Kälte, kann die Zirkulation auch beeinträchtigt werden.

Daher ist das Grundprinzip der Behandlung des RS in der TCM die Beseitigung der Blut-Stase und Qi-Stagnation. Die betroffenen Meridiane sind Leber und Gallenblase, da diese das Qi in Bewegung bringen.

Beobachtungen und Behandlung von Klienten mit Raynaud Syndrom:

Für diese Arbeit wurden 3 Klienten mit RS 10 Mal behandelt und 6 Klienten mittels Fragebogen zu Ihrer Situation bzw. Ihrem Leben befragt. Die Fragen bezogen sich auf Ernährung, Kälteempfinden, Umgang mit Stress und Emotionen, Probleme oder aufgestaute Emotionen, Selbstliebe und Zufriedenheit, körperliche Probleme bzw. Schmerzen und Verdauung.

Die Behandlungen der Klienten erfolgten meist wöchentlich bzw. war der Abstand der Behandlungen nie größer als 2 Wochen.

AUSWERTUNG DER FRAGEBÖGEN

Alle Betroffenen gaben an, leicht auszukühlen im Ruhezustand. Das bedeutet, dass Kälte bei allen eine Rolle spielt, jedoch bei Bewegung sich das Kälteempfinden verbessert. In manchen Fällen spielt hier sicher die Ernährung ebenfalls eine wesentliche Rolle, da jahrelange Ernährung durch Milchprodukte, Weizen, viel Zucker und kalte Speisen den Körper kühlt und zu Feuchtigkeit führt.

Da jedoch nicht bei allen die Ernährung eine so ausschlaggebende Rolle spielt (die meisten gaben Ihre Ernährung als ausgewogen und warm an), ist das Kälteempfinden in Extremitäten und das Auskühlen eher auf stagniertes Qi und Blut zurückzuführen, was noch weiter erläutert wird. Natürlich sollte die Ernährung im einzelnen Fall immer so angepasst und ausgeglichen werden, dass dem Körper genügend Wärme und Energie zugeführt wird und die Milz genügend Substanz bekommt, um es in Qi umzuwandeln. Nur so kann auf Dauer das Nieren-Qi unterstützt werden und wird nicht weiter geschwächt. Das Nieren Qi zu erhalten bzw. aufzubauen und zu stärken ist ein Grundprinzip der TCM und Shiatsu.

Auffallend war jedoch, dass von allen Klienten berichtet wurde, dass Nackenverspannungen und generell Verspannungen ein großes Thema sind und auch Kopfschmerzen bis hin zu Migräne.

Weiters auftretend bei allen sind die Neigung zu Verstopfung, unregelmäßiger und leicht schmerzhafter Mensis und auch im Einzelfall Gastritis, Magenkrämpfe und Sodbrennen. Bei einigen treten auch regelmäßig untere Rückenschmerzen auf, teils ausstrahlend auf eine Seite.

Bezüglich emotionalem Stress war auffallend, dass alle Befragten emotionale Stresssituationen durchmachten und diese zum Teil auch noch nicht gelöst werden konnten. Das Aussprechen dieser Themen fiel zum Teil sehr schwer bzw. brauchte Zeit, um zugelassen zu werden. Das heißt, dass Emotionen teilweise auch nicht zugelassen wurden, sich anstauten und dies im Bereich Holz zu massiven Anspannungen führten. Die Abgrenzung zu diesen Themen fiel ebenfalls oft schwer.

Da Umgang mit Stress und Emotionen generell als eher gut beschrieben wurde, ist das Auftreten dieses Staus eher auf emotionale Schocksituationen zurückzuführen.

Das bedeutet, dass die Betroffenen emotionale Traumata erlitten, die schon länger oder auch erst seit Kurzem aber noch immer im Körper stecken und zu diesen Stagnationen führen konnten. Das Trauma wurde noch nicht aufgearbeitet, um sich vollständig davon abzugrenzen und davon geheilt zu werden. In der Körperhaltung war ebenfalls auffällig, dass alle Klienten hochgezogene und nach vorne gefallene Schultern haben obwohl das Auftreten sonst sehr selbstbewusst und positiv war.

Alle Klienten sind sehr schlank, sportlich und zart gebaut. Sie sind weiblich und im Alter von 29-46. Sie stehen mit beiden Beinen im Leben und sind mit sich und Ihrem Leben zum größten Teil zufrieden, glücklich und auch mit sich selbst im Reinen.

Fallbeschreibungen der Klienten:

Da es sich bei dem RS um kalte, taube Finger handelt und man dazu verleitet ist ein falsches Bild der Klienten zu bekommen ist es wichtig diese hier im Detail zu beschreiben sowie Ihre Symptome, die sehr vielfältig waren. Um bei Klienten mit kalten Fingern auf die Diagnose RS zu kommen, scheint es wichtig, die Betroffenen explizit danach zu fragen, denn kalte Finger sind nicht gleich kalte Finger. Sollten die Finger auch weiß und taub werden, spricht man vom RS und die Behandlungsstrategie kann dadurch eine andere sein als bei einem reinen Kältethema.

KLIENTIN 1 (29 JAHRE)

Die Klientin wirkte immer sehr offen, fröhlich und ausgelassen. Ihr Auftreten war sehr stark und selbstbewusst und sie hatte immer gute Laune. Sie war sportlich, schlank und fit und hatte eine positive Ausstrahlung.

Ihre Körperhaltung fügte sich jedoch nicht in dieses Bild. Die Haltung war eher zusammengezogen, die Schultern hochgezogen und sie fielen nach vorne. Die Klientin klagte über extreme Verspannungen vor allem im Nacken, Schmerzen im unteren Rücken, eher seitlich ausstrahlend und auch Knieschmerzen einseitig. Kopfschmerzen traten immer wieder auf, manchmal sehr extrem und auch in der Nacht, bis hin zu Migräne. Außerdem litt sie auch immer wieder an Drehschwindel. Der Schlaf war immer wieder sehr unruhig, auch durch die auftretenden Kopfschmerzen.

Sie berichtete sowohl von Einschlaf- als auch Durchschlafproblemen. Die Mensis zeigte sich regelmäßig, aber sehr kurz (2-3 Tage). Sie hatte immer wieder Krämpfe in den Unterarmen, war sehr müde vor allem nach Mahlzeiten und hatte kalte Hände und Füße. Seit wann das RS auftrat, konnte sie nicht bestimmt sagen. Ihre Verdauung war in Ordnung jedoch der Stuhl immer wieder trocken. Weiters bekam sie vor 3 Jahren die Diagnose Rheuma. Die Klientin hatte auch Kontaktallergie gegen Kunststoffe beschrieben und berichtete, dass sie einige Lebensmittel nicht vertrage (Zwiebel und Knoblauch) und auch Laktose. Weiters litt sie immer wieder an trockener Haut.

KLIENTIN 2 (46 JAHRE)

Die Klientin war sportlich, sehr schlank und wirkte immer stark und selbstbewusst. Ihre Haltung war jedoch ebenfalls eher zusammengezogen mit hochgezogenen und nach vorne gekippten Schultern.

Ihre Beschwerden waren vor allem extrem kalte Hände trotz Bewegung, kalte Füße, Verspannungen im Nacken und Schulterbereich und Schmerzen im unteren Rücken nach langem Stehen oder Gehen. Das RS fiel ihr seit 2 Jahren auf. Seit der Kindheit traten immer wieder Probleme im Kiefer und mit den Zähnen auf und seit ein paar Jahren besteht die Diagnose Zöliakie. Weiters litt sie immer wieder an verschleimten Atemwegen.

KLIENTIN 3 (38 JAHRE)

Die Klientin war ebenfalls sehr sportlich, schlank und fit und wirkte sehr durchtrainiert. Sie war immer gut gelaunt, freundlich und offen. Die Schultern waren hochgezogen und immer wieder auch nach vorne gekippt (nicht immer).

Sie klagte seit einem Jahr über extreme Verspannungen im Nacken, die auch immer wieder zu Drehschwindel führten. Kopfschmerzen waren das Jahr davor ebenfalls extrem, wurden dann besser, aber traten dennoch immer wieder auf. Dazu kamen dann mit der Zeit Magenkrämpfe, Sodbrennen und Verstopfung. Vor einem Jahr trat auch das RS zum ersten Mal auf. Auch Muskelschmerzen waren immer wieder ein Thema.

Bekannt sind auch Allergie gegen Esche und immer wieder auftretendes Juckgefühl im Rachen und Trockenheit der Haut und Augen. Auf Grund einer Glutenunverträglichkeit ernährt sie sich seit 6 Jahren glutenfrei.

Behandlung durch Shiatsu:

- *Behandlung der Holzmeridiane Leber und Gallenblase: bewegt das Qi*
- *Behandlung der Metallmeridiane Lunge und Dickdarm: stärkt die Abgrenzung und hilft Loszulassen*
- *Behandlung der Feuermeridiane: Herzkonstriktor und Dreifacherwärmer: schützt das Herz und stärkt die Zirkulation*

Ergänzend:

- *Behandlung Magenmeridian: bringt Energie nach unten*
- *Behandlung Blasenmeridian: hilft zu entspannen*

Weiters wurden folgende Tsubos immer wieder im Einzelnen behandelt:

- *Dickdarm 10: „Dritter Weiler der Hand“*
- *Dickdarm 11: „Gekrümmter Teich“*
- *Dickdarm 2: „Zweites Interstitium“*
- *Dickdarm 4: Quellpunkt, „Vereinte Täler“*
- *Lunge 5: „Moorsee am Fußpunkt“*
- *Lunge 10: „Fischbauchgrenze“*
- *Magen 36: „Dritter Weiler am Fuß“*
- *Magen 25: „Angel des Himmels“*
- *Leber 3: Quellpunkt, „die mächtige große Straße“*
- *Niere 1: „die emporsprudelnde Quelle“*
- *Milz 6: „die Verbindung der 3 Yin“*
- *Gallenblase 21: „Brunnen der Schulter“*
- *Dreifacherwärmer 5: „äußeres Paßtor“*
- *Herz 7: „die Straße der Heiterkeit“*

Zusammenfassung und Erläuterung der Behandlungsstrategie:

Im ersten Erscheinungsbild auffällig waren vor allem die Meridiane des Metallelements durch die Haltung der Schultern und Lage der Arme. Dieses Element steht für Abgrenzung, Grenzen ziehen, Loslassen und dem Nein sagen zu anderen und demnach für das Ja zu sich selbst. Durch die Schilderungen der Klientinnen war eindeutig, dass es Bereiche im Leben gab bzw. einzelne Themen wo diese Abgrenzung immer wieder schwerfiel. Außerdem wurden Situationen und Erlebnisse geschildert, die noch immer im System steckten und noch nicht losgelassen werden konnten.

Diese Situationen und das nicht Loslassen können ist sehr oft mit Emotionen verbunden und die Betroffenen finden lange keinen Weg mit diesen umzugehen, sie zuzulassen oder freizusetzen. Oft ist dies bedingt durch die Tatsache, dass die Person selbst die Situation nicht direkt ändern kann oder es einem längeren Prozess bedarf herauszufinden, wie man etwas ändern könnte. Zur selben Zeit versucht man immer wieder mit dieser Situation so klarzukommen und die Emotionen werden unterdrückt. Diese Machtlosigkeit kann ein emotionales Trauma darstellen, das den Körper über längere Zeit sehr belasten und erdrücken kann. Da eben das Element Metall grundlegend beteiligt war, was sich auch durch Symptome wie Atemnot, verschleimte Atemwege, Allergien und Verstopfung sichtbar machte, wurde dies auch in jeder Session behandelt. Der Lungenmeridian und auch Dickdarmmeridian sowie einzelnen Tsubos wurden intensiv ausgearbeitet, um dem System das Loslassen einfacher zu machen und wieder Raum zu geben für sich selbst und Raum zum Atmen. Die Schultern sollten von Altlasten befreit werden und die Lunge frische Luft zum Durchatmen bekommen.

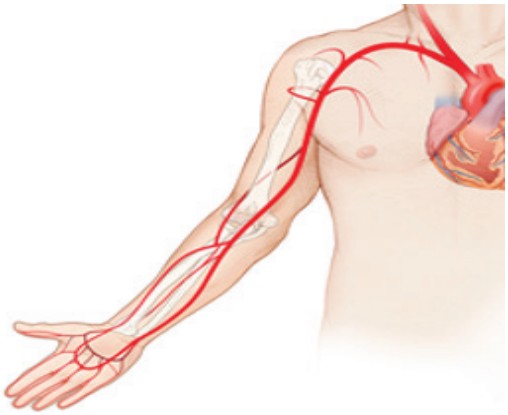
Emotionen werden dem Element Holz zugeschrieben und dementsprechend waren auch Leber und Gallenblase sehr stark betroffen bei allen Klientinnen. Dies zeigte sich vor allem im Muskeltonus, der oftmals erhöht war bzw. den extremen Verspannungen und auch Muskelschmerzen. Da sich die Klientinnen immer wieder diesen Stresssituationen ausgesetzt fühlten bzw. waren, wurde dieser Zustand auch immer wieder neu getriggert. Die Leber spannte sich immer wieder an, weil sie keinen Ausweg wusste und die Gallenblase zeigte sich dementsprechend „verkrampft" da auch keine Pläne umgesetzt werden konnten. Die Emotionen steckten fest und es gab keinen ersichtlichen Ausweg. Diese extremen Anspannungen können ebenfalls dazu führen, dass sich das Zwerchfell nicht entspannt und es zu Atemschwierigkeiten kommt oder Engegefühl im Brustkorb. Weiters wird die Darmtätigkeit träge und es kann zu Verstopfung kommen. Die Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind ebenfalls typische Anzeichen für eine Holz- und auch Dickdarmspannung welche zu Kopfschmerzen bis hin zu Migräne führen können. Diese zeigen sich meist seitlich am Kopf oder auch an der Stirn. Diese Spannung im System ist eine Stagnation des Qi und durch eine intensive und dynamische Holzbehandlung soll das Qi befreit werden und wieder zum Fließen gebracht werden. Auch so kommt das Blut wieder in Zirkulation und alle Körperregionen werden gut versorgt mit Energie und Nährstoffen.

Da der Stress im System auch mit der Ausschüttung des Hormons Adrenalin verbunden ist, welches zuständig ist für die Kontraktion der Gefäße, kann dies natürlich bei erhöhtem Stresslevel dazu führen, dass diese Reaktion im Übermaß passiert, was zum Erscheinungsbild des RS führen kann. Die Finger werden nicht mehr versorgt, werden weiß, kalt und auch taub. Kein Blut oder Qi fließt mehr.

Im engen Zusammenhang steht hier auch der Meridian des Herzkonstriktors. Dieser ist permanent damit beschäftigt das Herz zu schützen vor dieser emotionalen Stresssituation und spannt sich immer weiter an. Er ist zuständig für die Zirkulation des Blutes und diese Aufgabe kann nicht mehr vollständig und ausreichend erfüllt werden. Die Extremitäten werden unterversorgt, kühlen aus und werden blass und kalt. Aus diesem Grund wurde dieser Meridian ebenfalls immer intensiv behandelt und auch mittels Schulterrotation und Dehnungen Raum im Bereich Musculus pectoralis (Brustmuskel) geschaffen. Außerdem steht der Herzkonstriktor in engem Zusammenhang mit der Leber aus organischer Sicht, da diese beiden Organe sich aus derselben Bindegewebsschicht entwickelten und so stets verbunden sind.

Hier ist interessant anzumerken, dass die Hauptgefäße zur Versorgung der Arme und Finger entlang dieses Meridians verlaufen und es dementsprechend schnell passiert, dass bei einem zu hohen Tonus der Muskulatur die Blutversorgung nicht ausreichend gegeben ist. Das bedeutet, sowohl der Meridian kann seine Aufgabe nicht erfüllen als auch anatomisch kommt es zu Verdichtungen und erschwerter Versorgung der Arme und Hände.

Arterien der Arme:



Auch der Meridian des Dreifacherwärmer ist betroffen. Er sorgt für eine gute Abwehr nach außen und ein harmonisches Zusammenleben mit der Umwelt. Dies war bei den Klienten nicht mehr im Gleichgewicht, da permanent ein Stressfaktor auf Sie einwirkte. Die Abwehr war ständig gefordert. Der Dreifacherwärmer ist zuständig für das harmonische Zusammenspiel der 3 Brennkammern im Körper. Er verteilt und reguliert die Wärme im ganzen Körper. Da dieser Meridian auf Dauer in der Situation überfordert war, kann auch dieser nicht mehr dafür sorgen, dass Blut und Qi verteilt werden und alle Körperregionen gut versorgt werden. Daher ist es ebenso wichtig diesen Meridian intensiv zu öffnen und zum Fließen zu bringen, damit die gesamte Zirkulation und Verteilung wieder funktionieren kann. Ein sehr wesentlicher Punkt hier ist der Tsubo DE5, auch genannt das „äußere Paßtor". Hier treten wichtige Versorgungsgefäße durch und wenn dieser verdichtet ist, können die Hände und Finger nicht gut versorgt werden.

Letztlich zu erwähnen ist noch der Magenmeridian. Dieser wird vor allem durch die Holzspannung in Mitleidenschaft gezogen. Der Grund hierfür ist, dass die aufsteigende Leberenergie/ Hitze (Emotionen) den Magen mitreißen kann und es kommt zu Symptomen wie Aufstoßen und Sodbrennen bis hin zu Gastritis. Außerdem kann auch die Dickdarmspannung zu Magenspannungen führen, da sich diese Meridiane in der gleichen Energieschicht befinden und beeinflussen können.

Aus diesem Grund sollte der Magenmeridian bei den Behandlungen nicht außer Acht gelassen werden. Vor allem auch, weil man mit dieser Behandlung die Energie wieder gut zur Erde bringen kann, dh. die Flussrichtung der Energie wieder umkehren und nach unten richten kann. Dazu dient der Tsubo MA25 besonders gut.

Unterstützung der Klienten durch eigene Maßnahmen:

Shiatsu bedeutet nicht nur die Unterstützung der Klienten durch Behandlung, sondern diese sollen genauso dazu angeregt werden an sich selbst zu arbeiten, um sich auf Dauer selbst helfen zu können bzw. große Stresssituationen zu vermeiden, indem sie rechtzeitig erkannt werden. Auch Reaktionen/Zeichen des Körpers auf diese Situationen sollen schnell erkannt und richtig gedeutet, bzw. zugelassen werden, um sich selbst aus diesen herauszunehmen und sich abzugrenzen.

ERNÄHRUNG

Ein grundlegender wesentlicher Bestandteil von Gesundheit ist sicher die Ernährung, nach dem Sprichwort „du bist, was du isst". Diese muss in jedem Fall mit jedem Klienten individuell besprochen werden und auf die Situation abgestimmt werden. Es gilt jedoch der Grundsatz, dass der Körper warme und nahrhafte Nahrung braucht, um diese gut verbrennen und in Energie umwandeln zu können.

Damit können alle Organe gut versorgt werden und so ihren Aufgaben nachkommen. Am besten verwerten kann der Körper im Regelfall jene Nahrungsmittel, die regional vorkommen und saisonal verwendet werden. Diese sollten dann bekömmlich zubereitet werden, was bedeutet, dass die Nahrungsmittel gut gekocht, mild gewürzt und mit Kräutern verfeinert werden sollten.

Weiters ist weder zu wenig noch zu viel gut, sondern es sollte gelernt werden, auf den Körper und seine Signale zu achten. Fühlt man sich nach dem Essen wohl und hat keine Beschwerden, dann war die Mahlzeit bekömmlich und kann gut verwertet werden. Dies gilt für die Uhrzeit und auch die Menge der Nahrungsaufnahme.

Immer zu vermeiden sind jedoch folgende 4 Dinge:

- *Cafe*
- *Zucker*
- *Alkohol*
- *Schwarztee*

Um den Körper noch weiter individuell in bestimmten Situationen zu unterstützen und zu kräftigen, können Kräuter eingenommen werden. Hier ist ratsam sich Rezepte nach einer TCM Ernährungsberatung zusammenstellen zu lassen. Meist handelt es sich um chinesische Kräuter, allerdings gibt es ebenso westliche Kräuter mit denselben Wirkstoffen. Dies wäre insofern zu bevorzugen, da wir hier wieder von Regionalität sprechen können.

Da es sich bei dem RS hauptsächlich um die Stagnation von Qi und letztlich vielleicht Blut handelt, hier ein paar Lebensmittel, die das Qi bewegen können:

- *Apfelessig*
- *Artischocken, Melanzani, Kohlrabi, Sellerie, Fenchel, rote Rüben*
- *Basilikum, Kressem Minze, Löwenzahn, grüne frische Kräuter, Safran, Kurkuma*
- *Orangenblütentee, Rosenblütentee, Pfefferminztee, Jasmintee*
- *Kürbiskerne, Oliven, Radischen, Sprossen*
- *Zwetschgen*

Wenn das Leber-Yang in die Höhe schießt, können folgende Lebensmittel helfen:

- *Algen, bittere Salate*
- *Gersten, Weizen*
- *Gurke, Kohlrabi, Radieschen, Tomaten, Zucchini*
- *Melonen, Heidelbeeren, Weintrauben*
- *Kamillentee, Pfefferminztee, Jasmintee*
- *Sprossen, Sonnenblumenkerne*

Lebensmittel die das Blut bewegen:

- *Melanzani, Lauch, Brunnenkresse*
- *Pfirsiche, rote Weintrauben, Rosinen*
- *Safran, Essig*

BEWEGUNG UND DEHNUNGEN

Da es sich vor allem um das Problem der Qi-Stagnation handelt, sollten Klienten versuchen diese durch Bewegung zu lösen. Die Bewegung sollte dem Klienten vor Allem Spaß machen und keinesfalls überfordern. Sollte das Wasserelement noch nicht zu sehr angegriffen sein, kann auch sportliche Aktivität und „Auspowern" durchaus guttun. Das Qi soll bewegt werden und aufgestautes Qi freigesetzt werden.

Nicht nur Sport kann helfen Qi zu bewegen, sondern auch Bewegung im Sinne von Aktivitäten und Unternehmungen die Freude bereiten, Emotionen lösen können und Wünsche erfüllen können. Klienten sollen dazu bewegt werden Dinge anzugehen, Dinge in Bewegung zu bringen.

Weiters sehr wirksam können Dehnungen der betreffenden Meridiane sein. Es gibt Dehnübungen zu den jeweiligen Meridianen, die sehr einfach durchzuführen sind und nach einmaliger Einschulung jeder Klient zu Hause regelmäßig durchführen kann. Jene Dehnungen, die besonders schwerfallen, sollten intensiver betrachtet werden.

MERIDIANDEHNUNGEN

Da es sich beim RS letztlich vor allem um eine Durchblutungsstörung handelt, die im Brustbereich ihren Ursprung hat, gibt es Übungen, die diesen Bereich sehr gut lockern können:

- *Armkreisen: in beide Richtungen und an der Grenze des möglichen Radius*
- *Schultern kreisen: in beide Richtungen*
- *Schultern heben und fallen lassen*
- *Dehnung des Musculus Pectoralis (Brustmuskel)*
- *Rotationen der Handgelenke: in beide Richtungen*
- *Dehnung der Handgelenke bzw. Unterarme*

AKKUPRESSURMATTE, FASZIENROLLE UND MASSAGE

Die Akkupressurmatte ist eine Schaumstoffmatte mit Stoff überzogen, auf der sich zahlreiche kleine, spitze, harte Plastiknoppen befinden. Das Liegen auf der Matte bewirkt, dass zahlreiche Punkte am Rücken oder auch im Nacken gleichzeitig stimuliert werden. Die Durchblutung wird gefördert und auch der Qi-Fluss wird angeregt. Je nach Wohlbefinden machen 20 Minuten auf der Matte Sinn. Auf jeden Fall sollte das nur angewendet werden, wenn es als angenehm empfunden wird und nur solange es guttut.

Die Faszienrolle ist eine Rolle aus Hartplastik und dient der Massage der Faszien bzw. dem Lösen verklebter Faszien. Gerade bei erhöhtem Muskeltonus und Verspannungen kann die Rolle helfen die Faszien zu lösen und so die Muskulatur wieder zu lockern und geschmeidig zu machen.

Auch Selbstmassage kann sehr entspannend und effektiv sein. Bei Kopfschmerzen kann es sehr hilfreich sein, seine Gesichtsmuskulatur zu massieren bzw. bei Verspannungen im Kiefer durch „Zähnebeißen", kann die Kiefermuskulatur gut selbst massiert und gelockert werden. Weiters kann eine Bauchmassage bei Verstopfung und Magenschmerzen gut und rasch helfen, um den Körper wieder in einen entspannten Zustand zu bringen und so die Darmtätigkeit anzuregen.

SELBSTBEHANDLUNG VON TSUBOS

Es gibt einige Tsubos, die sehr wirksam sind und von Klienten selbst regelmäßig gedrückt werden können, um auch zwischen den Behandlungen oder in Akutsituationen den Körper zu unterstützen und zu helfen. Wichtig ist wieder, den Klienten darauf aufmerksam zu machen, auf den Körper zu hören und zu achten, wie dieser reagiert. So können betroffene Personen lernen, Anzeichen und Symptome besser zu erkennen und zu deuten, um sich so auf Dauer selbst zu helfen bzw. rechtzeitig reagieren zu können.

Folgende Tsubos können selbst behandelt werden:

- *HZ7 bei Einschlafproblemen und unruhigem Geist*
- *MA25 wenn die Energie zu stark im Kopf ist, Verstopfung*
- *DI4 bei Kopfschmerzen*
- *NI1 durch Stockgehen um Energie in die Füße zu bekommen, beruhigt, wärm die Füße*
- *LE3 bei Muskelkrämpfen*

ATEMÜBUNGEN

Der Atem ist ein wesentlicher Bestandteil, um Körper und Geist zu verbinden, um den Geist zu beruhigen, um sich zu entspannen und bei sich selbst zu sein - im Moment zu sein. Sollten Klienten das Problem von Enge in der Brust und Atemnot haben sind diese besonders hilfreich. Auch bei Übelkeit und Magenkrämpfen können die Übungen zur Entspannung beitragen.

- *Rückenlage: Hände auf den Bauch legen und tief und entspannt zu den Händen atmen*
- *Rückenlage: Hände entspannt seitlich neben dem Körper ablegen, einatmen, Luft anhalten und durch den Mund lange ausatmen (das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen)*

TENSION AND TRAUMA RELEASE EXERCISES

Wenn Klienten unter erhöhtem Stresslevel leiden, der Muskeltonus permanent erhöht ist und sich der Körper kaum entspannen kann, können die Übungen nach dem TRE Prinzip helfen. Auch diese können selbstständig durchgeführt werden nach einer einmaligen Einschulung. TRE steht für Tension und Release exercises, also für Spannungs- und Traumalösende Übungen und wurde von dem amerikanischen Psychotherapeut Dr. David Berceli entwickelt. Dr. Berceli arbeitet auf dem Gebiet der Traumaintervention und Konfliktlösung und beschäftigt sich mit den Folgen von Trauma und Stress auf körperlicher Ebene.

TRE besteht aus einer Übungsserie von 7 Übungen, die Stress und Spannungen im Körper lösen sollen, die sich durch Stress im Alltag oder traumatische Erfahrungen oder Lebenssituationen ansammeln können. Diese Übungen lösen einen selbstkontrollierten Schüttelprozess im Körper aus, den neurogenen Tremor. Dieser Tremor entsteht in den tiefen Psoasmuskeln und wandert entlang der Wirbelsäule und löst so Spannungen vom Sakrum bis zum Schädel. Durch diese bestimmten Übungen und deren Abfolge entsteht dieses sanfte Zittern von selbst und durch ein Ausschütteln am Ende wird alles gelockert. Dieses Zittern entsteht auch oft in Ruhepositionen von selbst, damit der Körper Spannungen loswerden kann und ist ein natürlicher Prozess. Der Körper schüttelt diese quasi ab. Mit TRE kann dieses Schütteln selbst erzeugt werden, indem durch diese Übungen der Muskeltonus erhöht wird. So kann bewusst Stress abgebaut werden und chronische Verspannungen, die durch Traumata entstanden, gelöst werden.

WÄRMEBEHANDLUNG

Klienten können bei Verspannungen auch mit Wärme arbeiten. Dies empfiehlt sich vor allem bei Klienten, denen leicht kalt wird und auch in der kalten Jahreszeit, da gleichzeitig auch Wärme dem Körper zugeführt wird.

Dazu können Wärmekissen dienen, die leicht im Backrohr erwärmt werden können und auf der betroffenen Stelle aufgelegt werden sollen, wie zum Beispiel im Nacken oder unteren Rücken. Weiters gibt es auch Wärmepflaster, die in der Apotheke zu erhalten sind, leicht angebracht werden können, und sehr effektiv sind.

ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT DER BEHANDLUNG MIT SHIATSU

Alle Klientinnen berichteten eine klare Verbesserung Ihrer Symptome. Die Verspannungen im Rücken hatten sich gelockert und das Qi konnte besser fließen. Vor allem hilfreich war es, die Ursache zu kennen, um präventiv zu arbeiten und sich selbst helfen zu können.

Durch die Behandlungen mit Shiatsu, der Aufarbeitung des Stressfaktors und vor allem der Hilfe zur Selbsthilfe konnte Shiatsu einen sehr großen Teil beitragen, um die Situation der Klientinnen und Ihre Symptome zu verbessern.

ED: „Nach den intensiven Behandlungen merkte ich, wie mein Körper arbeitete. Die Spannungen und Schmerzen haben sich verringert. Nach manchen Behandlungen habe ich meinen Körper sehr intensiv gespürt - wie bei einem Muskelkater. Ich merkte einfach, dass Shiatsu meinem Körper guttut."

DW: „Die Behandlungen taten mir sehr gut und ich merkte rasch eine Verbesserung des Wohlbefindens. Die mitgegebenen Hausübungen und Tipps halfen mir „weiße" Finger zu vermeiden, sobald ich in eine solche Situation kam. Seit den Behandlungen hatte ich dieses Erlebnis nicht mehr."

LITERATURVERZEICHNIS

1. „www.Gesundheit.gv.at", Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2021

2. W.Hou, G.Xu, H.Wang, „Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln", Deutschland 2019

3. Carl-Hermann Hempen, "DTV Atlas Akupunktur", München 2020

4. Katharina Ziegelbauer, „Eine starke Leber durch richtige Ernährung", Wien 2018

5. Dr. Med. Julia Spenner, „Heilen mit TCM", München 2021

6. „www.treaustria.com, David Berceli, 2021

Michaela Rathberger

Shiatsu Praktikerin / Wien, NÖ
m_rathberger@gmx.at

ÜBER MICH...

Nach meinem Studium der Biotechnologie, bin ich seit über 10 Jahren in der Pharmabranche tätig, jedoch hat es mich immer schon in den sozialen Bereich gezogen. Weiters ist Sport meine große Leidenschaft und dadurch wollte ich auch ein zweites berufliches Standbein im Bereich Körperarbeit aufbauen. Ich kannte Shiatsu nicht wirklich, jedoch trat es plötzlich immer wieder in mein Leben und so beschloss ich, nach Erfüllung eines großen Lebenstraums - eine Weltreise 2019, auch den weiteren großen Schritt einer neuen Ausbildung zu gehen und begann im Herbst 2019 mit der Shiatsu Ausbildung. Dies war eine der besten Entscheidungen meines Lebens, da ich ohne Shiatsu die dann folgende Krise in meinem Leben nie so gut bewältigt hätte. Lehrer und Schulkollegen standen mir bei und auch ich lernte dazu und vor allem mir selbst zu helfen. Ich freue mich darauf dies weiter geben zu dürfen

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