

# HARA SHIATSU UND FAZIALISPARESE

---

ANDREA MALCHER  
TANJA SALEM  
ANNA WIMBERGER



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Andrea Malcher, Tanja Salem, Anna Wimberger*. 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.

# PLÖTZLICHE GESICHTSLÄHMUNG

Eine Fazialisparese ist eine Gesichtslähmung bei der der siebte Hirnnerv (Nervus facialis) in seiner Funktion beeinträchtigt ist.

**Es äußert sich hauptsächlich durch eine Störung der mimischen Gesichtsmuskulatur, in dem sich das Auge nicht mehr vollständig schließen lässt, die Augenbraue hängt oder auch durch Schwierigkeiten beim Trinken und unverständlicher Sprache. Die Kaumuskulatur ist nicht betroffen, da sie vom Trigemini Nerv gesteuert wird.**

Die Gesichtslähmung tritt meist plötzlich auf, ist im Normalfall einseitig und wird in zwei Formen unterschieden - der zentralen Fazialisparese sowie der peripheren Fazialisparese.

*Die zentrale Fazialisparese wird durch einen Schlaganfall oder Hirntumor ausgelöst und verursacht eine Schädigung im Gehirn.*

Bei der peripheren Fazialisparese ist der Gesichtsnerv selbst betroffen und in etwa 75% der Fälle ist die Ursache aus schulmedizinischer Sicht idiopathisch (ohne erkennbare Ursache), die restlichen 25 % sind viral, traumatisch, beziehungsweise post-operativen Ursprungs.

Im Gegensatz zur zentralen Lähmung können die Betroffenen meist die komplette Gesichtshälfte inklusive Stirn und Augen nicht bewegen. Weiter Symptome sind eine unilaterale Gesichtsschwäche, Taubheit und Lähmung, Verschwinden der Falten, vergrößerte Augenlidspalpe, Exposition der Sklera, abgeflachte Nasolabialfalte und herunterhängender Mundwinkel mit Abweichung zur gesunden Seite. Auf der betroffenen Seite kann man die Stirn nicht runzeln, die Augenbraue heben, die Augen schließen, die Zähne zeigen und die Wangen ausdehnen. Außerdem können Gehör, Speichel - sowie Tränenfluss beeinträchtigt sein.

Während Frauen und Männer grundsätzlich gleichermaßen häufig betroffen sind, ist bei Schwangeren in den letzten Jahren ein Anstieg der Erkrankten um das Dreifache festgestellt worden. Von 100.000 werdenden Müttern werden durchschnittlich 45 Fälle während der letzten Schwangerschaftsmonate diagnostiziert. Auch hier ist die Ursache bislang ungeklärt. Auch Diabetiker beider Geschlechter zählen zur Risikogruppe. Etwa zwei Drittel erleiden - meist Aufgrund einer schlechten Blutzuckereinstellung - im Verlauf ihrer Erkrankung eine Gesichtslähmung.

## WENN WIND DIE MIMIK EINFRIERT - GESICHTSLÄHMUNG UND SHIATSU

Wir haben uns entschieden die periphere Gesichtslähmung in unserer Diplomarbeit zu behandeln, da sich hier ein offensichtlicher Zusammenhang mit dem pathogenen Faktor Wind und der dazugehörigen Holz-Energie zeigt. Gerade mit Hilfe von Shiatsu kann man gezielt Blockaden im Holzelement ansteuern und beseitigen. Schon alleine die Tatsache, dass sich der Gallenblasenmeridian im zickzack am ganzen Kopf befindet, lässt den Schluss zu, dass er an einer Besserung der Symptomatik der peripheren Gesichtslähmung maßgeblich beteiligt sein kann.

Zusätzlich hatten wir das große Glück, Shiatsu an Patienten des Krankenhauses der barmherzigen Brüder in Wien zu praktizieren, die kürzlich an einer Fazialisparese erkrankt waren. Somit war es möglich, die Behandlungsansätze von Shiatsu mit den Erfahrungen der Schulmedizin zu vergleichen.

## QI, DIE PRIMÄRE LEBENSENERGIE

Qi wird häufig mit dem Wort „Lebensenergie“ übersetzt. Es macht und lebendig, fließt durch den ganzen Körper und sorgt für jegliche Art von Bewegung. Vom Atem bis hin zum Herzschlag, vom Bewegen der Gedanken und der Hände bis zum Fortbewegen des Nahrungsbreis und seiner Umwandlung bei der Verdauung. Das Qi fließt in den Akupunktur Leitbahnen, den Meridianen und folgt der Ordnung von Yin und Yang, außen und innen, oben und unten. Eine gute Qi-Zirkulation ist unerlässlich für die Lebendigkeit und Durchlässigkeit des menschlichen Organismus.

### WEI-QI – DAS ABWEHR-QI

An der Körperoberfläche (Haut, Schleimhäute) dient das Qi als Abwehrenenergie, dem so genannten „Wei-Qi“. Mit Hilfe des Wei-Qi wird das Eindringen von Störungen ins Innere abgewehrt, es hält die pathogenen Faktoren wie Kälte, Wind, Feuchtigkeit an der Oberfläche und verhindert das Eindringen. Verfügt ein Mensch über ein starkes Wei-Qi werden Atemwegsinfekte rasch beseitigt, es werden aber auch Angriffe auf mentaler Ebene abgewehrt, um keine Verletzungen auf psychosomatischer Ebene zu verursachen.

Während des nächtlichen Schlafs, zieht sich das Wei-Qi von der Oberfläche zurück und fließt beim Einschlafen am inneren Augenwinkel (BL1) ins Körperinnere, um über Nacht die Organe zu behüten.

### WAS SCHWÄCHT UNSER QI?

Zu wenig Schlaf und geistige Regeneration, unreine Atemluft, sowie psychische Aspekte wie übermäßiges Grübeln, Angst, Wut, Sorge, geistige und mentale Belastung, aber auch zu wenig oder exzessive körperliche Aktivität, schwächen unser Qi.

Die Folgen äußern sich in einem unregelmäßigen Herzschlag (Herz-Qi-Mangel), Kurzatmigkeit (Lungen-Qi-Mangel) und Konzentrationsschwäche, sowie einer herabgesetzten Merkfähigkeit. Es stellt sich eine allgemeine Schwerfälligkeit ein, die Verdauung wird träge, Völlegefühl oder Blähungen (Milz-Qi-Mangel, Magen-Qi-Mangel) sind die Folge. Das Immunsystem ist geschwächt (Mangel an Abwehr-Qi).

Ein kurzfristiger Qi-Mangel kann ganz normal sein, wenn ein Mensch gerade eine energieraubende, anstrengende Phase hinter sich hat. Ist der Körper geschwächt, ist es wichtig, sich wieder gut zu erholen, zum Beispiel mit sanfter Bewegung an der frischen Luft, Atemübungen, ausreichend Schlaf und guter Ernährung. Prinzipiell ist eine gesunde, den Jahreszeiten angepasste Ernährung essentiell und leistet einen großen Beitrag, die Qi Speicher voll zu halten und wenn nötig auch wieder aufzufüllen. Generell gilt, möglichst natürliche Nahrungsmittel wie Gemüse, Getreide, Eier, Hülsenfrüchte zu sich zu nehmen, am besten gekocht und nicht roh oder kalt. Es sollte regelmäßig gegessen werden und keine Mahlzeit ausgelassen werden. Fertigprodukte und Qi-Räuber wie Zucker, Weißmehl, Milchprodukte, Softdrinks und Kaffee sind zu meiden.





## SHIATSU BERÜHRT UND LEITET QI

Qi, unsere Lebensenergie muss in allen Energiekanälen – unseren Meridianen gut fließen, damit der Organismus gesund und kraftvoll bleibt. Shiatsu ist eine perfekte Möglichkeit, Chi zu bewegen, wo Blockaden bestehen und zu nähren, wo sich ein Mangel manifestiert hat. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und somit das Qi gestärkt und in richtige Bahnen gelenkt.

## KRANKHEITSENTSTEHUNG AUS SICHT DER TCM

Ganz im Allgemeinen geht man in der TCM davon aus, dass Krankheiten von außen oder von innen entstehen können. Es gibt äußere und innere pathogene Faktoren, die dem Organismus zu schaffen machen und dadurch Krankheiten entstehen lassen können. Die Erkenntnis, dass Erkrankungen von außen kommen können, ist nichts Neues. Früher waren es böse Geister, die uns übel mitspielten, heute sind es Viren und Bakterien, die uns das Leben schwer machen. Dass aber innere Faktoren wie Emotionen eine Krankheit auslösen können, weiß man in der TCM seit über 2000 Jahren. Bei uns hingegen erst seit dem letzten Jahrhundert.

## DER ANGRIFF VON AUSSEN NÄHER BETRACHTET

Bei geschwächtem Wei-Qi dringen äußere pathogene Faktoren in den Körper über die Haut, oder über die Schleimhäute in Mund und Nase ein und greifen den menschlichen Organismus an. Hier gilt vor allem die Lunge als besondere Schwachstelle. Ein Angriff von außen kann aus 2 Gründen auftreten.

Entweder ist der pathogene Faktor stärker als das gesunde Wei-Qi, oder aber das Wei-Qi ist einfach zu schwach, um den pathogenen Faktor abzuwehren. Zu den pathogenen Faktoren zählen Wind, Kälte, Hitze, extreme Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit.

## YIN UND YANG – ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

Alles in unserem Kosmos ist Yin und Yang. In welchem Ausmaß ist immer auch eine Frage der Relation. Die Philosophie von Yin und Yang hilft uns, uns selbst, sowie alle Prozesse rund um uns herum besser zu verstehen. Um den Krankheitsentstehungsprozess aus Sichtweise der Traditionell Chinesischen Medizin besser zu verstehen, ist es unumgänglich sich mit den essenziellen Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang auseinanderzusetzen. Yin und Yang sind Kern der chinesischen Philosophie und somit auch ein Grundsatz des Daoismus und der TCM.

## DIE GESETZMÄSSIGKEIT DER POLARITÄT

Yang ist dynamisch und aktiv. Die Energie expandiert und geht nach oben. Hitze (Yang) steigt auf. Gedanken, Emotionen und andere psychische Eigenschaften werden dem Yang zugeteilt. Yang Energie ist alles Feinstoffliche, was in unserem Kopf passiert. Es ist der Drang uns zu bewegen. Es ist das Licht, der Tag, der Sommer, die Sonne, die Hitze und Trockenheit. Es ist das, was wir in der westlichen Welt unter Energie verstehen. Yin hingegen ist ruhig und langsam. Es ist eine bewahrende, sich verdichtende Energie, die nach unten geht. Zur Yin Energie zählt die Nacht, der Winter, die Dunkelheit, die Feuchtigkeit und Kälte.

Die Yin Zeit ist die Zeit, in der wir uns zurückziehen. Die Zeit in der wir schlafen. Yin und Yang bedingen einander. Sie sind eine Einheit, die sich nicht trennen lässt. Tag und Nacht. Sommer und Winter. Licht und Schatten. Aktivität und Schlaf. Expandieren und sich verdichten. Geben und Nehmen. Psychisch und physisch. Sie sind immer im konstanten Wandel. Wenn wir aktiv sind, brauchen wir Ruhe, um uns wieder zu regenerieren. Wenn uns kalt ist, müssen wir uns wärmen. Yin und Yang sind auch immer relativ. Feuer hat viel Yang Qualität. Es ist heiß, spendet Licht und steigt auf. Wasser hat viel Yin Qualität. Es ist nass, meist kalt und dunkel. Feuer ist im Vergleich zu Wasser Yang. Jedoch ist ein Wasserfall im Vergleich zu einem kleinen See auch Yang. Ein Wasserfall ist dynamisch und schnell. Ein See ist ruhig und bewegt sich von selbst nicht.

*Yin und Yang sollten immer gemeinsam harmonieren. Wenn Yin und Yang im Ungleichgewicht sind, werden wir Krank.*

Wind hat einen Yang Charakter. Typisch bei Winterkrankungen ist das plötzliche Einsetzen der Symptome – oft über Nacht, wo sich das Wei-Qi ins Körperinnere zurückgezogen hat, sowie der schnelle Wechsel der Lokalisation der Beschwerden. Besonders der obere Bereich ist davon betroffen Kopf und Nacken.

Hitze hat Yang Charakter und schädigt das Yin. Hitze trocknet ein und verbrennt die Säfte des Körpers. Alle pathogenen Faktoren können sich über längere Zeit im inneren in Hitze verwandeln.

*Feuchtigkeit besitzt Yin Charakter und schädigt das Yang. Feuchtigkeit ist schwer, träge und tendiert nach unten. Feuchtigkeit entsteht, wenn Nahrung nicht mehr optimal verdaut wird oder man sich mit Milchprodukten und viel Rohkost ständig abkühlt.*

Wenn sich der Zustand verschlimmert entsteht aus Feuchtigkeit allmählich Schleim. Es gibt 2 Arten von Schleim. Den sichtbaren und den unsichtbaren. Sichtbarer Schleim äußert sich in Schwellungen unter der Haut, Auswurf und/oder Deformation der Gelenke. Der unsichtbare Schleim ist in den Leitbahnen und äußert sich in Taubheitsgefühle und Lähmungen. Schleim (Tan) blockiert die Herzkanäle, daraus können Geisteskrankheiten entstehen.

## INNERE PATHOGENE FAKTOREN – EMOTIONEN AUSSER KONTROLLE

Emotionen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie machen es abwechslungsreich und bunt. Geraten unsere Emotionen aber außer Kontrolle, werden sie komplett unterdrückt oder zu stark, kommt es zu einer Schädigung des Elements, dem die jeweilige Emotion zugeordnet wird.

### Jedem Element seine Emotion

Emotionen werden den Elementen wie folgt zugeordnet.

- *HOLZ: Wut, Zorn, Ärger – lassen das Qi aufsteigen (wenn einem die Galle hochkommt)*
- *FEUER: Manische Freude zerstreut das Qi*
- *ERDE: Grübeln und sich sorgen lassen das Qi stecken bleiben (wenn einem etwas im Magen liegt)*
- *METALL: Trauer – schwächt das Qi*
- *WASSER: Angst – senkt das Qi nach unten ab (sich vor Angst in die Hose machen)*

Werden Emotionen lange genug aufgestaut, verwandeln sie sich in Hitze.

### **Eine zweite essenzielle Philosophie ist die Lehre der Fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.**

Das Holz hat eine ausdehnende Qualität. Ihm werden der Leber- und Gallenblasenmeridian zugeordnet. Es herrscht über das Gewebe, über die Muskeln, Bänder und Sehnen. Die dazugehörigen Körperregionen sind Schultern, Hüfte, Oberschenkelaußenseite und seitliche Kopfregion. Die Kraft der Holzenergie zeigt sich in der Verwirklichung des eigenen Potenzials, der Entfaltung und im persönlichen Wachstum. Die Leber (Yin Meridian vom Holz) ist die Mutter des harmonischen Qi-Flusses. Der klimatische Faktor ist Wind.

Die Erde umfasst den Funktionskreis von Magen und Milz. Ihre Kraft wirkt stabilisierend und zentrierend. Es geht um unsere Mitte, unser Hara (Zentrum). Sie beherbergt das Denken, öffnet sich in Mund und Lippen, ernährt die Muskeln und vier Extremitäten (und Gewebe), kontrolliert das Blut (Produktion) und hält es in den Bahnen. Sie kontrolliert das aufsteigende Qi, hält Organe auf den Platz und herrscht über Umwandlung und Transport (Verdauung). Ist die Umwandlung der Milz (Yin Meridian der Erde) beeinträchtigt, kann sich Schleim im Körper bilden. Dieser führt zu einem trägen Qi-Fluss.

Die Feuerenergie ist aufsteigend und herrscht über unser Blut und die Blutgefäße. Es manifestiert sich im Gesicht. Es geht um Liebe, Lebensfreude, Geistesfrieden und Erkenntnis. Das Feuer beherbergt den Herz- Dünndarm- Perikard- und Dreifachwärmer-Meridian.

Die Metallenergie mit seinem Lungen- und Dickdarmmeridian ist zusammenziehend. Die herrscht über Qi und Atmung. Eine Schwäche der Lunge (Yin Meridian des Metalls) drückt sich hier vor allem in der Infektanfälligkeit, Vitalitätsmangel und Antriebslosigkeit aus.

Die Wasserenergie zeigt sich im Blasen- und Nierenmeridian und hat eine absteigende Qualität. Es geht um Ruhe, Entspannung, innere Kraft und Vertrauen in das Leben. Dieses kann durch eine Gesichtslähmung stark beeinträchtigt werden.

*Yin und Yang, die 5 Elemente und ihr Zusammenspiel mit Shiatsu, helfen oft dort, wo die Schulmedizin im dunklen tappt.*

Die überwiegend im Frühjahr – also in der Jahreszeit des Holzelements – auftretende plötzliche Gesichtslähmungen, stellt die Schulmedizin vor ein Rätsel. Abwarten und Teetrinken ist die gängige konventionelle „Behandlung“ bei idiopathischen Fazialisparese, da die Schulmedizin für ihre Entstehung bis dato keine wissenschaftliche Erklärung finden konnte.



Den einzigen Ansatz der geboten wird, beschränkt sich auf den Fachbereich der Logopädie. Die Behandlungen erfolgen 2x die Woche, wo versucht wird mit Taping oder dem Novafon Reize am geschädigten Muskel zu erzeugen. Weiters bekommen die Patienten ein Übungsblatt um isolierte Bewegungen der einzelnen Muskeln und Muskelpartien als Hausaufgabe durchzuführen. Viel mehr Möglichkeiten bietet die Schulmedizin nicht mehr, die konventionellen Therapiemöglichkeiten sind somit vollends ausgeschöpft

## DIE SUCHE NACH ALTERNATIVEN

Wenn die Schulmedizin nicht weiterweiß, ist in der Traditionell Chinesischen Medizin aber noch lange nicht Stopp. Es gibt mittlerweile unzählige Evidenzen, dass man mit Akupunktur und unterstützendem Shiatsu die Gesichtslähmung erfolgreich bis zur völligen Heilung behandeln, beziehungsweise zumindest das Wohlbefinden des Patienten erheblich steigern kann. Genau da haben wir angesetzt und den Fokus unserer Behandlungen dahingehend gelenkt – die Steigerung des Wohlbefindens. Wenn sich dann auch noch eine Verbesserung der Gesichtslähmung einstellt, umso besser.

## DIE VORTEILE DER GANZHEITLICHEN BETRACHTUNG

Plötzliche Lähmungen, Spasmen und Krämpfe gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Wind-Erkrankungen, darum ist es auch kein Zufall, dass Fazialispareesen meist im Frühling, auftreten, da Wind (Feng) als Klimafaktor des Holzes insbesondere im Frühling angreift. Die Qualität des Holz Elements zeigt sich im Frühling, durch Wachstum und Expansion und dem Klimatischen Faktor Wind (Wetterwechsel und Zugluft). Die zu Beginn dieser Erkrankung meist schmerzhaften Punkte hinter dem Ohr sind vor allem die beiden Akupunkturpunkte Gallenblase 20 Feng-chi und DE17 Yi-feng. Beide Punkte tragen das Wort Wind (auf Chinesisch feng) im Namen. Daran kann man schon erkennen, dass es diese Punkte sind, die mit der krankmachenden Substanz Wind in Zusammenhang stehen. Man geht in der TCM davon aus, dass an diesen Stellen durch kalte Zugluft oder eine kalte Brise, Wind in die Leitbahnen eindringt. Dieser krankmachende Wind breitet sich dann über die Akupunkturleitbahnen am Kopf vom Nacken ins Gesicht aus und bedingt die Gesichtslähmung.

Ist Wind in den menschlichen Organismus eingedrungen, manifestieren sich Erkrankungen vor allem in Leber und Gallenblase, Muskeln und Sehnen und in den Augen und Tränen.

Doch nicht bei jedem Menschen, der Zugluft ausgesetzt ist, wird es in einer Fazialisparese enden. In der TCM geht man davon aus, dass nur bei geschwächten Menschen, denen es an Wei-Qi (Abwehr-Qi) mangelt, oder die einen Leber-Blut-Mangel aufweisen, der schädigende Wind eindringen und die Energiezirkulation in den Energieleitbahnen negativ beeinträchtigen kann.

## TAG DER OFFENEN TÜREN

Die Wurzel der plötzlichen Gesichtslähmung ist ein Mangel an Qi beziehungsweise Abwehr-Qi. Der Organismus ist nicht fähig, sich gegen äußere Angriffe zu wehren. Die chinesische Medizin betrachtet diese Krankheit als eine Folge des plötzlichen Befalls eines äußeren pathogenen Faktors, vor allem Wind-Kälte. Der pathogene Wind dringt in die Meridiane und ihren Seiten- oder Nebenäste ein, was zu einer Blockade von Qi (Lebensenergie) und Blut führt. Dies führt dazu, dass die Leitbahnen, sowie die Muskeln, Sehnen und Bänder nicht mehr genügend mit Qi und Blut versorgt werden können.

*Eine Winderkrankung beginnt häufig mit schmerzhaften Punkten hinter dem Ohr.*

Es sind vor allem die Areale rund um die Akupunkturpunkte GB 20 Feng-Qi und 3E 17 Yi-Feng betroffen. Beide Punkte tragen das Wort Wind (Feng) schon im Namen und lassen somit erkennen, dass sie in direktem Zusammenhang mit der krankmachenden Substanz Wind stehen. Man geht davon aus, dass durch diese beiden Punkte Zugluft oder auch einfach nur eine kalte Brise in den Organismus eindringen und sich dann über die Akupunkturleitbahnen am Kopf, Nacken und Gesicht ausbreiten.

Vorsicht ist geboten bei Warnsignalen wie Hyperakusie (verstärkte Lärmempfindlichkeit) und einem Geschmacksverlust in den vorderen zwei Drittel der Zunge. Diese Symptome gehen mit einer Abneigung gegen Wind und Kälte einher und sind oft von einem trockenen Hals begleitet.



## NACHT MIT BÖSEM ERWACHEN

Ein Leber-Blut-Mangel kann ein weiterer Vorbote für eine Winderkrankung sein. Er geht unter anderem mit Müdigkeit, blasser Gesichtsfarbe, trockenen Lippen, Spasmen und Krämpfen einher. Muskeln und Sehnen sind nicht mehr ausreichend versorgt, Taubheitsgefühle, Sehnenscheidenentzündungen und Schwindelgefühl, sowie lebhaftere (Alp)träume können Vorboten einer Fazialisparese sein. Die Zunge ist blass, trocken und zittert möglicherweise. Der Zungenbelag ist dünn.

Das Wei-Qi schützt den menschlichen Organismus vor schädlichen äußeren Faktoren (pathogenen Faktoren). Es bildet zur Abwehr ein energetischer Schutzschild, wärmt die Körperoberfläche und sorgt dafür, dass die Poren geöffnet und geschlossen werden. Unter Tags bewegt sich das Wei-Qi an der Körperoberfläche, nachts schützt es die inneren Organe. Die Nacht ist also die Zeit, in der der Wind zuschlagen kann, da das Wei-Qi mit dem Schutz der inneren Organe beschäftigt ist und bei Schwäche nicht mehr genug übrig bleibt um auch die Körperoberfläche in dieser Tageszeit ausreichend zu schützen. Somit erklärt sich, warum eine Gesichtslähmung meist über Nacht aufkommt.

## AUF DIE PLÄTZE FERTIG LOS – EIN WETTLAUF MIT DER ZEIT BEGINNT

Ein erheblicher Erfolgsfaktor, ob die Behandlung der plötzlichen Gesichtslähmung von Erfolg gekrönt ist, ist wie schnell nach Eintreten der ersten Symptome, mit der Behandlung begonnen wird.

*Der eingedrungene Wind muss so rasch wie möglich aus den Energieleitbahnen wieder ausgeleitet werden.*

Der Fokus der Behandlung liegt darin, das Qi und Blut zu stärken, Wind und Kälte auszuleiten und Feuchtigkeit umzuwandeln. Durch das Öffnen der Hände kann die Energie ausgeleitet werden. Ingwerkompressen werden im Nacken auf den Akkupunktur Punkt Galle 20 gelegt, da Ingwer eine zerstreue Wirkung hat und so die Auflösung von Qi-Blockaden begünstigt. Wichtig ist es den Gallenmeridian intensiv auszuarbeiten. Die Gallenpunkte am Unterschenkel (Galle 36-39) haben einen direkten Zugang zum Gesicht. Der Magen sollte ebenfalls behandelt werden. Hier ist Magen 40 (Schleimbagger) besonders gut auszuarbeiten, da dieser schleimlösend wirkt.

Mit Gua Sha wird auch gerne am Kopfhinterhaupttrand gearbeitet, es hat eine öffnende Wirkung und löst Verspannungen in diesem Bereich. Die Möglichkeit des Bewegten Schröpfen ist auch anzudenken, da es oft schnelle Erfolge bringt, wenn zwischen Erkrankungs- und Behandlungsbeginn noch nicht allzu viel Zeit verstrichen ist.

Klinische Studien aus China, wo Akupunktur die erste Wahl zur Behandlung von Gesichtslähmungen ist, zeigen, dass man eine Fazialisparese bei sofortiger Behandlung in nur wenigen Wochen zur Gänze heilen kann. Wird eine Gesichtslähmung jedoch chronisch und besteht schon seit mehreren Monaten oder sogar Jahren, sind die Erfolgschancen auf komplette Heilung sehr gering.

Grundsätzlich kann jeder Mensch an einer Gesichtslähmung erkranken. Erfahrungsgemäß sind in China sehr viel mehr Menschen betroffen als in den westlichen Regionen der Erde. Sogar Kinder, die in unseren Breitengraden von Gesichtslähmungen verschont bleiben, sind betroffen. Das lässt sich auf eine unverhältnismäßig hohe Nutzung von Klimaanlage in China zurückführen. Die permanente kalte Zugluft begünstigt das Eindringen von Pathogenen Faktoren um ein Vielfaches.

Bei der Auswahl der Akupunkturpunkte für die Gesichtslähmung werden vor allem Punkte der Yangming- und Taiyang-Meridiane berücksichtigt. Es ist zielführend, diese Akupunkturpunkte in die Shiatsu-Behandlung einfließen zu lassen.

### Häufig verwendeten Akupunkturpunkte bei Fazialisparese

Yangbai (Gb 14), Sibai (Ma 2), Taiyang (EX- HN5), Jiache (Ma 6), Dicang (Ma 4), Hegu (Di 4), Taichong (Le 3), Fengchi (Gb 20), Quchi (Di 11), Zusanli (Ma 36), Cuanzhu (BI 2), Yuyao(EX-HN4), Yifeng (Sj 17), Yingxiang (Di 20), Shuigou (Du 26) und Chengjiang (Ren 24).

### Schleimumwandelnde und Feuchtigkeit ausleitende Nahrungsmittel

Gemüse: Artischocke, Aubergine, Avocado, Brokkoli, Chiroree, Endiviensalat, Fenchel, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Olive, Rettich, Sauerkraut, Spargel, Stangensellerie, Zucchini

Hülsenfrüchte: Azukibohne, Kichererbse, Linsen, Mungobohne, Sonjbohne (gelb)

Getreide: Amaranth

### Chinesische Arzneimittel

Häufig verwendete Rezepturen sind Qian Zheng San ja Gou Teng und Gui Zhi Tang. Die Akupunkturpunkte, Rezepturen und Kräuter werden basierend auf den Symptomen und des Musters ausgewählt, die von dem einzelnen Patienten

## ZURÜCK ZUR REALITÄT – BEHANDLUNGSFOKUS WOHLBEFINDEN

Meist sind Monate an schulmedizinischer Behandlungsversuchen vergangen, bevor der/die Klient\*in sich verzweifelt an eine\*n Shiatsu Praktiker\*in wendet. Zu diesem Zeitpunkt ist man meilenweit von den idealen Behandlungsbeginn gleich nach Ausbruch der Symptome entfernt. Man muss der Tatsache ins Auge sehen, dass sich die Symptome oft schon manifestiert haben und Erfolge in Bezug auf die Lähmung kaum, oder nur mehr in Microschritten einstellen.

Die Klienten selbst sind zu diesem Zeitpunkt meist schon an einem psychischen Tiefpunkt angelangt. Zusätzlich wird die Lähmung im Gesicht als maximale Entstellung empfunden, die sich auch nicht verstecken lässt. Die Klienten fühlen sich beobachtet und dadurch unbehaglich. Jeder Weg außerhalb der vier Wände wird vermieden.



## PRÄVENTION

*Körper, Geist und Seele sind eine Einheit, die sich unentwegt gegenseitig beeinflussen. Shiatsu ist Körperarbeit, die Selbstreflexion fördert und dabei Körper und Geist verbindet und wieder ins Gleichgewicht bringt*

Ziel der Behandlung ist es nun nicht mehr primär die Symptomatik der Fazialisparese zu lindern, sondern die Klienten so weit zu stärken, damit sie wieder Freude und Leichtigkeit empfinden. Sie lernen ihr Leben mit neuer Selbstsicherheit und Stärke wieder in die eigene Hand zu nehmen. Durch die gezielte tiefe Berührung lernen Klienten Step by Step wieder bei ihrer eigenen Mitte und somit bei sich selbst anzukommen.

Abschließend kann man sagen, dass ein Leben im Einklang mit der Natur die beste Prävention ist, nicht an einer plötzlichen Gesichtslähmung zu erkranken. Es ist verglichen mit dem aufwändigen Heilungsprozess sehr einfach, man muss sich nur umschaun und beobachten. Die Natur macht es uns vor, wie es geht. Der Winter ist die Zeit des Rückzugs und der Stille.

Übertriebene körperliche und geistige Aktivitäten verbrauchen in der kalten Jahreszeit zu viel Qi und ist das Qi erst einmal geschwächt, sind die Tore offen und der Wind bringt Infektionen und Erkältungen oder eben eine Gesichtslähmung. Die frühe Dunkelheit und die langen Abende, die sie mit sich bringt, sind ideal, um sich Ruhe zu gönnen und angesammelten Ballast abzuwerfen. Meditation, regelmäßige Shiatsu-Behandlungen, der Fokus auf das Wesentliche und nur Dinge tun, die gut tun.

*Das bringt den Menschen zurück zur eigenen Mitte und unterstützt den Organismus optimal fit und gesund zu bleiben.*



**Anna Wimberger**

Shiatsu Praktikerin  
1070 Wien  
annawimberger@gmx.at  
+43 660 123 14 77

**Andrea Malcher**

Shiatsu Praktikerin  
2136 Laa/Thaya  
a.stoettner@gmx.at  
+43 664 141 00 04

**Tanja Salem**

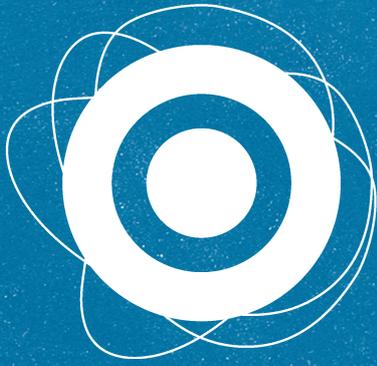
Shiatsu Praktikerin  
1100 Wien  
ichwill@aufdiematte.at  
+43 664 248 47 61

# GUA SHA



# TAPEN





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](http://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](http://www.hara-shiatsu.com)