

# POST/LONG-COVID ERGÄNZENDE BEGLEITUNG MIT HARA SHIATSU

---

KATRIN STOCKHAMMER  
ALMUT BACHINGER  
BIRGIT PYYKKOENEN



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Katrin Stockhammer, Birgit Pyykkoenen, Almut Bachinger*. 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.

# COVID HAT DIE WELT VERÄNDERT

Seit Dezember 2019 lebt die Welt mit dem Covid-19-Virus. Das Virus hat zu krisenhaften Erscheinungen in allen Lebensbereichen im globalen Maßstab geführt. Auch wenn die individuelle Betroffenheit sehr unterschiedlich ist – manche wurden schwer krank, manche kämpfen über Wochen oder Monate mit den Nachwirkungen, viele sind an oder mit Covid verstorben, andere haben eine Infektion kaum bemerkt – so sind die sozialen, wirtschaftlichen und politischen Folgen der Pandemie weitreichend und für jede:n spürbar.

Selbst für jene, die von der Krankheit nicht unmittelbar betroffen sind, veränderte sich der Alltag oft: Ein großer Teil des Arbeitslebens, der Schul- und Kindergartenalltag haben sich in die häusliche Sphäre verlegt. Soziale Kontakte wurden eingeschränkt. Covid führte auch zu Konflikten bis hinein in Familien. Die Pandemie hat vermeintliche Sicherheiten in Frage gestellt und auf die Vulnerabilität des Lebens ein Schlaglicht geworfen. Die Verletzlichkeit des Lebens blieb bis dahin oft ausgeblendet und verdeckt durch die Vorstellung der Grenzenlosigkeit des Machbaren. Doch die Pandemie ließ die mannigfaltigen Krisen (der Ökonomie, der Ökologie, der Politik, der Gesellschaft, der Arbeit, der Familie, der Geschlechter usw.) noch schärfer hervorgetreten und in die ohnehin schon erschütterte Welt kommen noch neue Krisen, wie zuletzt der Ukraine-Krieg.

So erstaunt es nicht, dass die Pandemie Stress und psychische Probleme allgemein verstärkte: Die Globale Krankheitslast-Studie (Global Burden of Disease Study) 2020 schätzt, dass die Pandemie im Jahr 2020 weltweit zu einem Anstieg von 27.6% bei depressiven Störungen und 25.6% bei Angststörungen geführt hat.

*Die höchsten Anstiege an depressiven Störungen und Angststörungen gab es in Gegenden, die stark von Covid-19-Infektionen betroffen waren und in einkommensschwächeren Ländern.*

Frauen sind stärker betroffen als Männer, und jüngere Menschen – und hier insbesondere jene im Alter von 20 bis 24 – stärker als ältere.

In Österreich gab es mit dem 19.04.2022 4.116.253 bestätigte Covid-19 Fälle, davon verstarben rund 16.400 an oder mit der Viruserkrankung. Es wird angenommen, dass sich bei ca. 10 - 20% der Covid-19-Erkrankten nach fünf bis zwölf Wochen eine Long-Covid-Symptomatik zeigt.

## *Und wir wollen mit Shiatsu Post/Long-Covid verändern*

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Möglichkeiten von Shiatsu als begleitende Behandlung für Personen mit Long/Post Covid zu beleuchten. Das Potenzial von Shiatsu liegt insbesondere in der Aktivierung von Selbstheilungskräften des Organismus und der Steigerung des Wohlbefindens. Hier will das Projekt ansetzen und Klient:innen nach einer Covid-Erkrankung bzw. mit Post- und Long-Covid-Symptomen unterstützen.

Im ersten Teil dieser Arbeit wird der aktuelle Stand des Wissens in Bezug auf Covid und die langfristigen Symptome einer Long-Covid-Erkrankung aus der Sicht der westlichen Medizin kurz dargestellt, um im zweiten Teil darauf einzugehen welche Möglichkeiten Shiatsu und andere begleitende Maßnahmen (Hausapotheke, Kräuter etc.) in der Begleitung von Long/Post Covid Klient:innen beitragen können. Am Ende werden die zentralen Schlussfolgerungen präsentiert.



## LONG-COVID AUS SICHT DER WESTLICHEN MEDIZIN

### COVID: AKUT, POST ODER LONG?

Der Begriff Long-Covid wurde als erstes von einer betroffenen Patientin auf Twitter verwendet. Mittlerweile hat der Begriff neben weiteren auch im medizinischen Umfeld Verbreitung gefunden, wird aber unterschiedlich definiert (z.B. national, je nach behandelnder Organisation). Das österreichische Gesundheitsportal versteht unter Long-Covid einen Sammelbegriff für Symptome, die mehr als vier Wochen nach dem Beginn der Covid-19-Erkrankung fortbestehen oder neu auftreten und unterscheidet drei verschiedene Verläufe:

- *Akute Covid-19-Erkrankung: Symptome und Befunde von Covid-19 bis maximal vier Wochen nach Erkrankungsbeginn.*
- *Anhaltende Covid-19-Erkrankung (subakutes Stadium): nach mehr als vier Wochen und bis zu max. zwölf Wochen bestehen noch Beschwerden.*
- *Post-Covid-Syndrom: zwölf Wochen nach Beginn der Erkrankung bestehende Beschwerden oder neu auftretende Symptome, die nicht anderwärtig erklärt werden können.*

Der Begriff Long-Covid umfasst sowohl die anhaltende Covid-19-Erkrankung als auch das Post-Covid-Syndrom.

### RISIKOFAKTOREN FÜR LONG-COVID

Derzeit ist nicht vollständig geklärt, welcher Personenkreis besonders gefährdet ist Long-Covid zu entwickeln. Sowohl junge, agile Personen, deren Covid-19-Erkrankung mild verlaufen ist, als auch Patient:innen, die schwer erkrankt waren, können Long-Covid entwickeln. Folgende Personengruppen sind jedoch häufiger von Long-Covid betroffen:

- *ältere Personen über 50 Jahre*
- *Personen mit Vorerkrankungen des Herzens und der Lunge*
- *übergewichtige Personen*
- *Personen, die während der akuten Infektion mehr als fünf verschiedene Organsymptome aufwiesen*
- *Frauen: Statistiken zeigen, dass Frauen und Personal des Gesundheitssystems ein erhöhtes Risiko haben, Langzeitbeschwerden zu entwickeln. Dazu kommt, dass für Frauen unter 50 die Chancen fünf Mal so hoch sind, nach einer Covid-19-Infektion an Long-Covid zu erkranken.*
- *Kinder und Jugendliche erholen sich in der Regel innerhalb weniger Tage von einer SARS-CoV-2-Infektion, können aber auch von Long-Covid betroffen sein.*



## BEKANNTE SYMPTOME

Bislang beschreibt der Ausdruck Long-Covid kein einheitliches Krankheitsbild. Spätsymptome sind sehr vielfältig, weshalb es nicht immer leicht ist, diese Long-Covid zuzuordnen. Für Betroffene ist der Leidensdruck mitunter enorm und ein normaler Alltag ist oft für eine lange Zeit nicht möglich. Mittlerweile ist das Long-Covid-Syndrom auch im ICD-Code als multisystemische postvirale Erkrankung definiert, die durch mehr als 100 Symptome charakterisiert ist, dazu gehören unter anderem:

- **Respiratorische Störungen** treten nicht nur nach schweren Covid-Pneumonien auf, sondern häufig auch nach milden Verläufen. Es kommt zu spontaner Atemnot bzw. Kurzatmigkeit bei leichten Anstrengungen, persistierendem Husten, Tagschweiß, Müdigkeit und Schwäche.
- **Chronic-Fatigue-Syndrome (CFS)** mit Müdigkeit, Schwächezuständen und Schlafstörungen. Dadurch ist das Arbeitsleben und das soziale Leben teilweise sehr stark eingeschränkt. CFS wird als Multisystemerkrankung angesehen und ist durch euroimmunologische Dysregulation und Störungen des Energiestoffwechsels gekennzeichnet. Müdigkeit und Antriebsarmut zeigen werden nicht selten durch relativ geringe physische oder emotionale Belastung hervorgerufen. Frauen sind bei Long-Covid – unabhängig vom Alter – überdurchschnittlich stark von Fatigue betroffen.

- **Depressive Episoden, Angstzustände**
- **Neurologische Störungen** wie kognitive und sensorische Defizite, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen („Gehirnnebel/Brain Fog“), Restless Legs und anhaltende Geruchs- und Geschmacksstörungen.
- **Herz- und Gefäßerkrankungen** wie Herzrasen, Herzstolpern, Herzflattern (Palpitationen), Kreislaufschwäche, Gefäßerkrankungen wie Apoplexien (Schlaganfall; Gehirnschlag), Thromboembolien und Vaskulitiden (Entzündung der Blutgefäße)
- **Kopfschmerzen**
- **Fieberschübe**, FUO (fever of unknown origin, Fieber unbekannter Ursache), das nach einem Infekt vor allem abends auftritt.

Auch nach einer Grippe und anderen viralen Infektionen können ähnliche langanhaltende Symptome auftreten. So kann z. B. CFS auch nach Infektionen mit anderen Viren auftreten. Die Symptome führen nicht selten zu längerer Arbeitsunfähigkeit bzw. dem Verlust von Alltagskompetenzen.

## NICHT ALLES IST LONG-COVID

Einer französischen Querschnittsuntersuchung (2021) zufolge dürfte bereits die Überzeugung, an Covid-19 erkrankt gewesen zu sein, häufig mit unspezifischen gesundheitlichen Beschwerden einhergehen. Von 26.823 TeilnehmerInnen einer Internetumfrage gaben 914 an, bereits an Covid-19 erkrankt zu sein, was sich allerdings nur bei 453 von ihnen durch einen positiven Antikörper-Befund bestätigen ließ.

*Es scheint also auch einen engen Zusammenhang mit der Erwartungshaltung der Betroffenen zu tun zu haben, ob Symptome nach durchgemachter oder auch nicht bestätigter Infektion auftreten oder nicht.*

Ähnliches zeigt sich auch nach der Corona-Schutzimpfung und Impfreaktionen. Ein großer Teil der empfundenen Impfreaktionen könnte, einer Studie zufolge auf den sogenannten Nocebo-Effekt zurückzuführen sein. Dabei sorgt allein die Erwartung negativer Folgen dafür, dass diese tatsächlich zu spüren sind. Der Effekt ist etwa von den auf Beipackzetteln von Tabletten aufgeführten Nebenwirkungen bekannt: Allein die Erwartung einer Schädigung kann tatsächlich Schmerzen oder Beschwerden auslösen.

## COVID-19 UND LONG-COVID AUS DER SICHT DER TCM

Bei schweren Covid-Erkrankungen genauso wie bei Post/Long-Covid sind zwei Probleme zentral: überschüssige Feuchtigkeit und die Umwandlung von Feuchtigkeit in Schleim durch die pathogene Energie des Virus. Laut TCM wurzelt eine COVID Problematik in einem „Feuchtigkeitsproblem“ (Shi). Über die Identifizierung von „epidemischer Feuchtigkeit“ (Humor -Toxischem, Shidu) als dominierendem Faktor bei pathophysiologischen Entwicklungen in der Akutphase von Covid besteht bereits seit frühen Veröffentlichungen aus China allgemeiner Konsens.

Shi entsteht im Körper häufig, wenn die transformierende Kraft der Milz schwach ist. Die Milz gilt in der TCM als das Organ für die Umwandlung von fester und flüssiger Nahrung in Qi, Körpersäfte und Blut. Dieser Prozess wird häufig durch falsche Ernährung beeinträchtigt.

Die Folgen postakuter energetischer Entgleisungen können vielfältig sein und lassen sich durch unterschiedliche Modelle erklären wie zum Beispiel das Drei-Stadien-Modell des Dreifachen-Erwärmers. Feuchtigkeit spielt auch hier eine zentrale Rolle sowie die Ansammlung von Schleim (Tan). Letzterer entsteht, wenn Feuchtigkeit länger anhält, oder ‚Hitze‘ hinzukommt – z.B. verursacht durch ein Virus – oder durch Kälte.

Schleim ist in der TCM die Ursache für viele Beschwerden. Dieser kann sich vielfältig zeigen, unter anderem in Schwindel und Konzentrationsschwäche, sowie in Kribbeln in den Extremitäten, oder es entsteht ein Gefühl von Schwere im Kopf, ein Globusgefühl im Hals, ein Gefühl von Kurzatmigkeit und Enge im Brustkorb mit eventuell plötzlich auftretende Herzschmerzen.

*Im Gegensatz zu Feuchtigkeit, die immer absinkt, hat Schleim in Kombination mit Hitze die Fähigkeit, auch nach oben zu steigen und somit auch im oberen Körperbereich Schwierigkeiten zu machen.*

Kälte-Schleim kann durch eine fortgesetzte Blockade der Qi Transformation im mittleren Erwärmer entstehen sowie durch eine Blockade des Lungen Qi hervorgerufen werden. Kälte tritt vor allem postakut auf und kann zu Schleim und in der Folge zu Lustlosigkeit und Lethargie führen. Wenn Feuchtigkeit und Schleim die Herzöffnungen blockieren, „vernebelt“ sich der Geist.

Andererseits kann Hitze während der Akuterkrankung auch zu Säfteverlust und zu einer energetischen Schwäche des Yin führen. Weiters kann Feuchtigkeit den Virus auch wie einen Schutzmantel umschließen, wodurch sich die dieserart abgekapselten Toxine im Körper ablagern können. Sie „schlummern“ dann im Körper, wie ein Herpesvirus, der bei geschwächtem Immunsystem immer wieder ausbrechen kann.

## DAS DREI-STADIEN-MODELL DES DREIFACHEN-ERWÄRMERS

In der TCM versteht man unter dem Dreifachen-Erwärmer einen Organkomplex, der die Funktion hat, die Energien, die aus den drei Brennkammern gewonnen werden, miteinander zu verbinden und im Organismus zu verteilen. Der Untere Erwärmer umfasst Niere und Blase, sowie die Fortpflanzungsorgane. Die Nierenenergie liefert die Verdauungsfeuer (Vorgeburtliches-Qi) damit der Mittlere Erwärmer arbeiten kann. Dem Mittleren Erwärmer werden Magen, Milz, Leber, Darm und Gallenblase zugeordnet. Die Milz verarbeitet die Nahrung und gewinnt daraus Nahrungs-Qi. Zum Oberen Erwärmer zählen Herz und Lunge. Er hat die Aufgabe die gewonnene Energie aus der Nahrung und der Atmung (Atmungs-Qi) miteinander zu verbinden und im Körper verteilen.



Als „Außenminister“ ist der Dreifache-Erwärmer für das Abwehren von pathogenen Faktoren (Kälte, Hitze, Wind, Feuchtigkeit, Trockenheit) und das Ausleiten von Krankheitserregern aus einer Zwischenschicht zuständig. Er ist zuständig für die Balance im Körper und regelt den Temperaturhaushalt.

Bei Feuchtigkeitserkrankungen breitet sich Feuchtigkeit entlang des Dreifachen-Erwärmers aus. Die häufigste Ursache von überschüssiger Feuchtigkeit ist eine schwache Milz. Ist die Milz aufgrund falscher Nahrung ständig überfordert und geschwächt, kann sie die Flüssigkeiten im Nahrungsbrei nicht umwandeln und nach oben schicken. Die Nässe bleibt im mittleren Erwärmen stehen und führt zu diffusen dumpfen Unterrückenschmerzen und breiigem Stuhl. Sinkt die Nässe nach unten, entstehen schweren Beine und Ödeme. In der Lunge führt Feuchtigkeit dazu, dass die absteigende Lungenfunktion beeinträchtigt ist und eine Aufwärtsinversion der Brennkammer auftritt, was zu klinischen Symptomen wie Husten, Engegefühl in der Brust und Kurzatmigkeit führen kann.

#### Zuordnung typischer Long-Covid-Symptome zum Dreifachen-Erwärmer

Typische Long-Covid-Symptome können folgendermaßen dem Dreifachen-Erwärmer zugeordnet werden:

- **Oberer Erwärmer (Herz, Lunge):** Respiratorische Störungen wie z.B. Kurzatmigkeit, Brustschmerzen oder Husten, Fatigue, aber auch Herzrasen, Herzstolpern und Herzflattern.

- **Mittlerer Erwärmer (Milz, Magen, Leber):** Verdauungsstörungen, kognitive und sensorische Defizite, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen („Gehirnnebel“/“Brain Fog“).
- **Unterer Erwärmer (Niere, Blase):** Fatigue, Blasenentzündung, gynäkologische Beschwerden, Angst, Depression, posttraumatische Belastungsstörung.
- **Geist/Shen (Herz, Nieren):** Angst, Depression, posttraumatische Belastungsstörung.

## SHIATSU BEI LONG COVID

Abhängig von Konstitution und Beschwerden richtet sich die Shiatsu-Behandlung auch bei Long Covid individuell nach den Bedürfnissen der Klient:innen. In Bezug auf das Dreifache-Erwärmer-System (Schichten-Modell) spielen bei Long-Covid und dem Wiedererlangen von Widerstandsfähigkeit (Immunität) im Wesentlichen die Funktionskreise Lunge, Milz und Nieren sowie Gallenblase und Dünndarm eine wichtige Rolle.

### DIE LUNGE

Dem Funktionskreis Lunge wird in der TCM das Wei Qi (Abwehr-Qi) zugeordnet. Außerdem zählen die Haut, die Nase und die Bronchien zu diesem Funktionskreis. Die Lunge ist für die Regulation der Atemfunktion zuständig, sie reguliert den Temperaturhaushalt und die Durchblutung der Körperoberfläche und schützt das Körperinnere vor krankheitserregenden Einflüssen.

Krankheitserreger können über die Luft (Tröpfcheninfektion) oder über die Haut eindringen. Hartnäckiger Husten, Atembeschwerden sowie Fatigue können auf eine Lungen-Qi-Schwäche hindeuten. Müdigkeit hat viel mit der Atmung zu tun und ob der Körper genug Sauerstoff bekommt, um die Nahrung zu verbrennen und schließlich „Energie“ herzustellen.

## DIE MILZ

Die wichtigste Aufgabe der Milz ist es, Energie aus der Nahrung zu gewinnen. Der Funktionskreis Milz/Pankreas ist auch ein wesentlicher Faktor unserer Gesundheit und ihm wird, wie auch in der westlichen Medizin, das Immunsystem zugeordnet. Weiters ist die Milz gemeinsam mit den Nieren, an der Blutbildung beteiligt. Eine Schwäche der Milz zeigt sich physisch als Transformationsschwäche der Körperflüssigkeiten und Beeinträchtigungen des Verdauungsprozesses wie z. B. breiigem Stuhl und dumpfen Unterrückenschmerzen. Daraus resultiert ein Mangel an Energie. Abgeschlagenheit, anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung sind die Folge, die sich auch durch viel Schlaf nicht beseitigen lassen.

*Eine Milzschwäche zeigt sich nicht nur physisch, sondern auch emotional als eine Art Umwandlungsschwäche für die Fülle an Emotionen und Eindrücken.*

Die Seele des Erdelementes ist Yi – die Ratio, das logische Denken, der bewusste Anteil am Verstand. Die geistige Energie Yi befähigt ‚mentale Nahrung‘, also Eindrücke und Erfahrungen ‚zu verdauen‘ und aufzunehmen. Diesen praktischen Verstand benötigen wir, um lernen und studieren zu können, uns eine Meinung zu bilden, etwas zu verstehen und zu einem klaren Ergebnis zu kommen.

Bei einer Schwäche in der Erde, insbesondere der Milz, kann das Denken schwierig werden und das Gedächtnis nachlassen. Eindrücke können nicht mehr verarbeitet werden und es kommt zu Reizüberflutungen und zur Ansammlung an Unerledigtem. Unser Geist wird träge oder verwirrt. Umgekehrt schwächt ein übergroßes Festhalten, Wiederkauen und ständiges Grübeln die Milz.

## DIE NIEREN

Die Nieren gelten in der TCM als Speicher unserer Essenz (Jing). Sie setzt sich aus der vorgeburtlichen und der nachgeburtlichen Energie zusammen. Die vorgeburtliche Energie ist die Energie ist entscheidend für die physische Grundkonstitution. Die nachgeburtlicher Energie wird aus der Nahrung und der Atmung gewonnen. Wird nicht ausreichend nachgeburtliches Qi produziert, wird auf vorgeburtliches Qi zurückgegriffen und das System wird geschwächt.

*Die Nieren stehen auch im Zusammenhang mit dem Knochenmark. Dieses wiederum produziert, die für das spezifische Immunsystem wichtigen T- und B-Lymphozyten.*

Das Nieren Yang hält das Verdauungsfeuer am Brennen. Nur so kann genügend nachgeburtliche Energie produziert werden. Ein Mangel an Nieren Yang kann zu Kältezuständen führen und das System anfälliger für Erkältungskrankheiten machen.

## DIE GALLENBLASE

Die Gallenblase unterstützt die Verdauung mit der Freisetzung der Gallenflüssigkeit. In der TCM wird sie mit Entscheidungen, Durchsetzung und Umsetzung in Verbindung gebracht, wie ein Baumeister, der die Verantwortung dafür trägt, dass alles läuft. Der GB-Meridian ist der längste Meridian im gesamten System. Er verläuft von den Augen, an den Körperseiten hinunter bis zu den Zehen.

Gerade am Kopf kann es in seinem Verlauf zu Augenbeschwerden oder Kopfschmerzen kommen, die auch häufig bei Long-COVID auftreten. Bei Störungen im Gallenblasen-Meridian kann es auch zu Symptomen wie koordinativen Schwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel kommen (Neuro-Covid).

*Energetisch betrachtet kann Unzufriedenheit mit Lebensumständen auch bitter sein, so wie die Gallenflüssigkeit, die mitunter hochkommt.*

Psychisch betrachtet drückt sich eine Störung im GB-Meridian in einer unsicheren und ängstlichen Grundeinstellung sowie Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefiziten aus (Neuro-Covid)

Von insgesamt 44 Gallenblasenpunkten befinden sich 20 im Kopfbereich. Die Dichte der Punkte zusammen mit dem gezackten Verlauf kann besonders anfällig für Stagnationen in diesem Bereich machen. Die Behandlung im Kopfbereich in Verbindung mit dem Verlauf des Gallenblasen-Meridians nach unten kann Stau lösen, ausleiten und Erleichterung derartiger Symptome bringen.

## DER DÜNNDARM

Der Dünndarm mit seinen bis zu sechs Metern Länge hat eine wesentliche Funktion bei der Verdauung. Bis zu 90 Prozent der Nährstoffaufnahme finden hier statt. Er steht für Klarheit und trennt das Reine vom Unreinen. Die kostbaren Nährstoffe werden aufgenommen und Unbrauchbares wird weiter transportiert. Bei einer Schwäche dieser Trennfunktion kommt es zu Verdauungsstörungen, Mangelzuständen, Müdigkeit und Immunschwäche.

Entweder marschiert alles ungefiltert durch und es kommt zu Diarrhoe und in weiterer Folge zu Nährstoffmangelzuständen oder das Gegenteil. Es kommt zu einer Ansammlung von Nahrungsmüll, Gärung und Verstopfung der Leitungen. Das Zentralnervensystem entspricht den Leitungen. Sind diese verstopft mit Stoffwechsellmüll, dann fehlt auch die Klarheit im Gehirn, das Bewusstsein ist getrübt (Brainfog – Neuro-COVID). Auch wenn Schleim die Herzöffnungen blockiert, vernebelt sich der Geist.

## BEHANDLUNG VON LONG/POST-COVID DURCH SHIATSU

Abhängig von Konstitution und Beschwerden richtet sich die Shiatsu-Behandlung auch bei Long-Covid individuell nach den Bedürfnissen der Klient:innen. Ein energetischer Zugang wie Shiatsu, muss in Betracht ziehen, dass das Virus vorhandene Energien verstärkt! Wie ein Chamäleon passt es sich dem Wirt und den Energien, die es vorfindet, an. Dementsprechend sind die Symptome auch so vielfältig.

Häufig wird eine Shiatsu-Behandlung bei Long-Covid-Klient:innen darauf abzielen, Qi aufzubauen, die „Mitte“ zu stärken (v.a. den Funktionskreis Milz), Feuchtigkeit auszuleiten und Schleim aufzulösen. Eine Stützung des Funktionskreises Lunge gibt Hoffnung und kann Depressionen mindern.

## ATEMNOT UND HUSTEN

Respiratorische Beschwerden treten nicht nur nach schweren Covid-Pneumonien auf, sondern häufig auch nach milden Verläufen. Es kommt zu spontaner Atemnot bzw. Kurzatmigkeit bei leichten Anstrengungen, persistierendem Husten, Tages-schweiß, Müdigkeit und Schwäche. Es zeigt sich eine blasse Zunge.

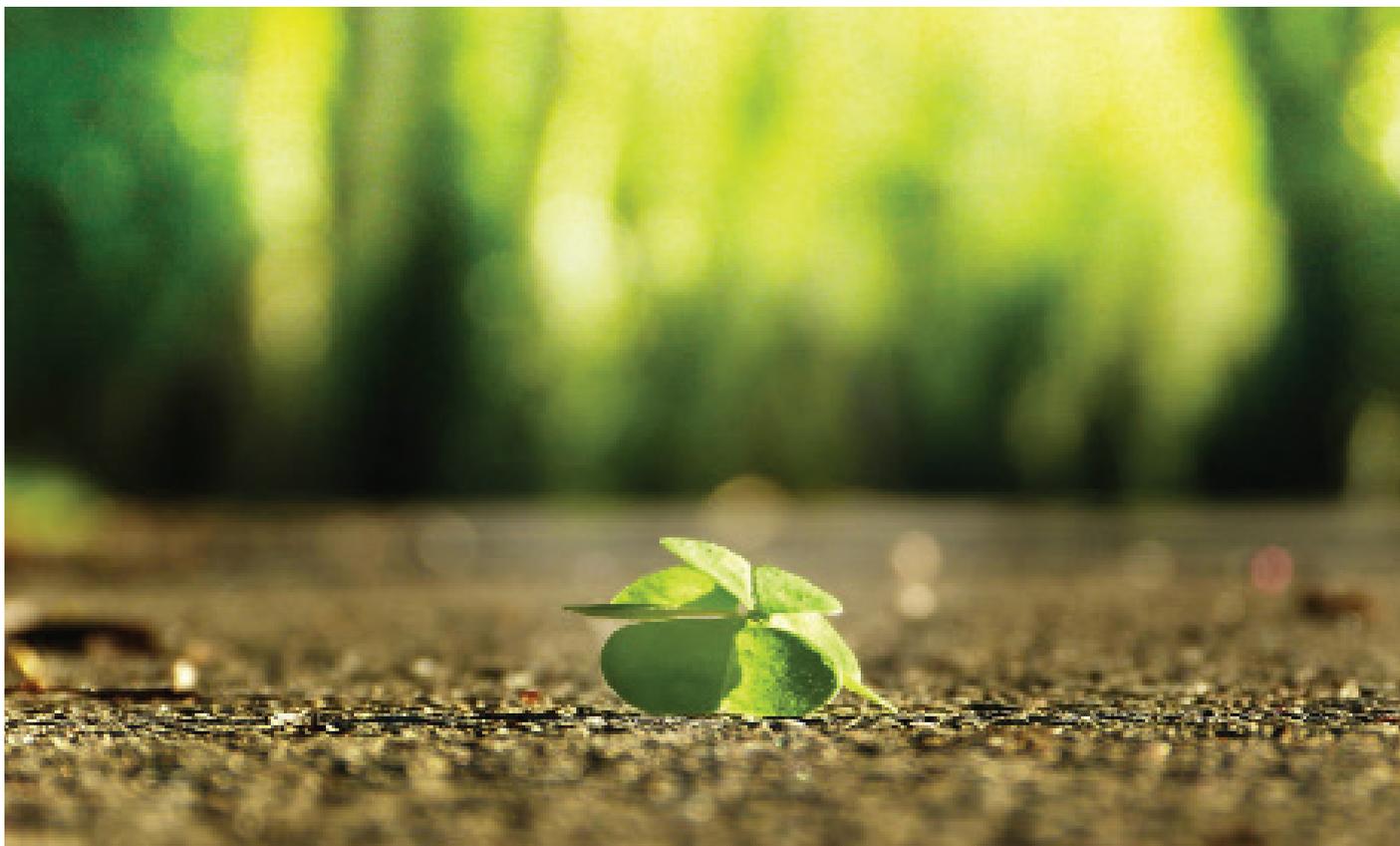
**Behandlung:** Es bietet sich oft an, zum Einstieg den Lungenmeridian zu behandeln, gegebenenfalls gemeinsam mit dem Dickdarmmeridian. Frau A. klagt beispielsweise über träge Verdauung und auch im Hara zeigt sich die Dickdarmzone auffällig. In Bauchlage kann der Zustimmungspunkt der Lunge BL13 behandelt werden. Er fördert nicht nur die Abwehr und hilft bei Husten und Atemproblemen, sondern beruhigt auch den Geist und hilft bei Depressionen.

Die Klient:innen, die im Rahmen dieser Diplomarbeit behandelt wurden, litten in geringem Maß an Beschwerden im Funktionskreis Lunge, wie Atembeschwerden und Husten. Dennoch bietet sich bei den meisten Klient:innen an, den Lungenmeridian zu behandeln, um das „Ja zum Leben“ zu stärken. Auch Depressionen, die ebenfalls im Funktionskreis der Lunge angesiedelt werden können, können so angesprochen werden. Mit Shiatsu wird die energetische Schwäche der Lunge adressiert. Sollte diese in Kombination mit einer Leere der Milz auftreten, ist der Milzmeridian auch tonisierend zu behandeln.

## SCHLEIM

Postakut persistierender Schleim (Tan) kann in Kombination mit Hitze oder Kälte auftreten. Kälteschleim kann sich durch Husten mit farblosem Schleimauswurf sowie thorakalem Druck- bzw. Engegefühl zeigen, das sich beim Liegen verschlimmert. Die Zunge kann geschwollen wirken (Feuchtigkeit) mit weißlichem Belag (Kälte). Eine Feuchtigkeit im Erdelement wird sichtbar in der Mitte der Zunge als dicker Zungenbelag.

Behandlung: Kälte-Schleim kann durch eine fortgesetzte Blockade der Qi-Transformation im mittleren Erwärmer entstehen sowie durch eine Blockade des Lungen Qi hervorgerufen werden. Mit Shiatsu wird eine Blockade der Qi-Transformation im mittleren Erwärmer (v.a. der Milz) und der Transportfunktion des Lungen Qi zu beseitigt. Die Wiederherstellung der Harmonie der drei Brennkammern wird durch eine Behandlung des Dreifachen-Erwärmers unterstützt.



Bei Vorliegen von „Hitze-Schleim“ können sich ebenfalls Husten, Atembeschwerden und thorakales Druckgefühl zeigen kombiniert mit einem Gefühl der Hitze. Die Zunge kann errötet erscheinen und einen gelben Belag aufweisen.

**Behandlung:** In diesem Fall sollte die Behandlung auf jeden Fall durch eine individualisierte Kräuter- und Ernährungstherapie unterstützt werden. Bewährt haben sich hier aromatische und bittere Kräuter bzw. Nahrungsmittel. Bei einigen der behandelten Klient:innen ist eine Behandlung in der ersten Familien angezeigt. Neben dem Funktionskreis der Lunge, ist oft die Milz geschwächt. Bei Frau A. zeigt sich eine blasse Zunge. Sie gibt an, häufig zuckerhaltige Lebensmittel, wie Mehlspeisen oft in Kombination mit Milchprodukten und Obst (z. B. Obsttopfentorte), Limondaden und Rohkost sowie exotische und Zitrusfrüchte zu essen. Körperlich zeigt sich Übergewicht, vor allem auch im Bauchbereich und weiches Gewebe. Die Verdauung ist wechselhaft (s.o.). Die Behandlung des Milzmeridians erfolgt von unten nach oben. Außerdem werden Ernährungsalternativen empfohlen.

## SCHWÄCHEZUSTÄNDE UND CHRONIC-FATIGUE-SYNDROME

Ein generell erniedrigtes Energieniveau, Müdigkeit sowie Antriebsarmut können auch in Kombination mit Schwächeattacken vorkommen, die nicht selten durch relativ geringe physische oder emotionale Belastung hervorgerufen werden. Auch neurologische Probleme wie z. B. Restless Legs und depressive Verstimmungen treten auf.

**Behandlung:** Ziel der Behandlung ist es, Qi aufzubauen und die Lunge zu stärken. Stärkende und nährenden Shiatsu-Behandlungen können dazu führen, dass sich die Klient:innen sofort nach der Behandlung energetisch erheblich besser fühlen. Wichtig ist, diese neu gewonnene Energie richtig zu managen.

Anhaltende Müdigkeit und Schwäche (CFS) war das häufigste Symptom bei den behandelten Klient:innen. Einige gaben auch an, ihren Alltag nur schwer bewältigen zu können und wenig Antrieb zu haben. Zum Teil sind depressive Verstimmungen zu beobachten. So klagt Frau A. über große Schwäche, und dass sie ihren Alltag kaum bewältigen kann. Zugleich verlangt sie von sich neben ihrem Vollzeitjob wie vor ihrer Erkrankung den Haushalt zu führen und für ihr Kind da zu sein.

Auch hier ist die Strategie in der ersten Meridianfamilien zu behandeln und das Hauptaugenmerk auf den Lungen- sowie den Milzmeridian zu legen. Der Magenmeridian kann zur Stärkung behandelt werden. Ma40 verwandelt Schleim und Feuchtigkeit, und hilft bei Atmungs- und Verdauungsschwierigkeiten. Ma36 wirkt insgesamt tonisierend, stimuliert das Immunsystem und stärkt die Milz. Im Gespräch werden Möglichkeiten der Entlastung und zum besseren Energiemanagement besprochen.

## STÖRUNGEN DES GERUCHS- UND GESCHMACKSSINNS SOWIE SCHWINDEL UND KOGNITIVE DEFIZITE

Verlust oder Verminderung des Geruchs- oder Geschmackssinnes sind häufig beobachtete Symptome. Auch sie können ursächlich auf eine Blockade der Sinnesöffnungen durch Shi oder Tan zurückgeführt werden. Im Shiatsu wird der Geruchssinn dem Funktionskreis Lunge zugeordnet und der Geschmackssinn dem der Milz. Kognitive Defizite wie Erinnerungs- und Konzentrationsstörungen können auch durch Akkumulation von Tan hervorgerufen werden und stehen im Shiatsu mit dem Funktionskreis der Milz in Zusammenhang.

Störungen im Bereich des Geruchs- und Geschmackssinns sind bei den behandelten Klient:innen weniger verbreitet bzw. schwach ausgeprägt. Häufig verbessert sich die Problematik schon bald.

**Behandlung:** Kognitive Probleme wie Konzentrationsstörungen werden von mehreren der Klient:innen thematisiert. Auch hier wird die Behandlung des Milzmeridians zu einer Verbesserung beitragen und eine Empfehlung in Richtung Ernährungsumstellung vorzuschlagen sein.

Frau F. hat zu Beginn der Behandlung Beeinträchtigungen im Bereich des Geruchs- und Geschmackssinnes angegeben. Sie hat auch Atemprobleme sowie Schmerzen im seitlichen Brustkorb, im Schulterbereich und im Arm. Sie wird am Lungenmeridian behandelt, aufgrund der Schulterthematik auch am Dickdarm und Herzkonstriktor. Mit der Zeit zeigt sie sich sehr interessiert, ihre Ernährung umzustellen.

## WEITERE BEHANDLUNGSMETHODEN

### INHALATIONEN

Inhalationen sind bei sämtlichen Beschwerden der oberen Atemwege, insbesondere bei Husten und Schnupfen empfehlenswert. Hartnäckig festsitzender Schleim kann so besser ausgeworfen werden und die Schleimhäute werden befeuchtet. Die Inhalation kann mit purem Wasser, physiologischer Kochsalzlösung oder mit Kamillentee gemacht werden. Das Einatmen des Wasserdampfes ist das Wesentliche der Inhalation. Elektrische Inhalationsgeräte mit passenden Aufsätzen für Nase oder Mund sind besonders effektiv. Diese Inhalatoren sorgen für eine aktive Verneblung. Dabei können verschiedene Tröpfchengrößen erzeugt werden. Je kleiner die Tröpfchengröße, desto tiefer gelangen sie in die Atemwege. Aber auch die herkömmliche Methode mit großem Topf mit heißem Wasser und Handtuch über den Kopf ist zu erwähnen.

### SONNENLICHT UND WÄRME

Eine Möglichkeit Feuchtigkeit und Kälte im Körper zu beseitigen ist uns allen intuitiv klar: Sonne und Wärme. Long-Covid-Kleint:innen ist daher Sonnenlicht zur Unterstützung der Heilung zu empfehlen. Sonnenlicht stellt Gleichgewicht des Serotonin- und Melatoninspiegels her, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Und UV-Licht auf der Haut führt zu einer vermehrten Bildung von Vitamin D, das wichtig für die Knochendichte und das Immunsystem ist.

### MOXA

Zur äußeren Behandlung auf der Körperoberfläche ist Moxa zur Stimulation von einzelnen Tsubos durch Wärme, die durch das Verbrennen von Moxastäbchen erzeugt wird, zu empfehlen. Moxa ist eine unterstützende Maßnahme in der Shiatsu-Behandlung. Folgende Tsubos sind geeignet, um durch Moxibustion Kälte und Feuchtigkeit zu vertreiben: Ren 8 ('Straße zur Heiterkeit'), Ren 4 ('Das erste Paßtor') und MA 36 ('Drei Meilen Bein').

Die Akupunktur verwendet Einstiche mit Nadeln an genau festgelegten Körperregionen bzw. Punkten zu diagnostischen und/oder therapeutischen Zwecken. Mittels Shiatsu werden dieselben Punkte stimuliert oder tonisiert, was die Umverteilung des Qi auch an weit entfernten Körperstellen anregt und Blockaden lösen soll. Die westliche Medizin erklärt die Wirkungsweise der Punkte z. B. mit der Ausschüttung von Endorphinen. Zur Behandlung von übermäßiger Feuchtigkeit können beispielsweise **MA 36** („Drei Meilen Bein“), **MA 40** („Üppiger Reichtum“), **M 1** („Verstecktes Weiss“) **Mi 3** (Quellpunkt der Milz) **Mi 6** („Kreuzung der Yin Meridiane“) und **Mi 9** („Quelle am Yin Grabhügel“) verwendet werden.

Bei seitlichen Kopfschmerzen, Augenproblemen, Konzentrationsstörungen und Erschöpfung hat sich vor allem die Behandlung des Gallenblasenmeridians, mit Ausarbeitung des Schulter- und Nackenbereiches sowie des Kopfes als hilfreich erwiesen. Einige wesentliche Tsubos sind:

**BL 1** („leuchtende Augen“): entspannt und energetisiert die Augen, wirkt stimmungsaufhellend, fördert erholsamen Schlaf, bei Ein- und Durchschlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen

**3E 23** („Mit Geigen und Flöten“): Qi regulierend, bei einseitigen Kopfschmerzen, Drehschwindel, geschwächter Sehkraft

**GB 1** („Kellerloch der Pupille“): bei Augenprobleme, Kopfschmerzen

**GB 20** („Tor des Bewußtseins“): fördert den Energiefluss und die Durchblutung des Gehirns, vertreibt Windenergie, hilft bei geistig-mentaler Anspannung und Kopfschmerzen, bei depressiver Verstimmung und müden, überanstrengten Augen, **GB 21** („Brunnen der Schulter“): entspannt den Nacken, löst Stagnationen, verbessert die Kommunikation zwischen Kopf und Körper, hilfreich bei einem Gefühl der Überforderung, Kopfschmerzen, Stress, PMS

**LU 1** (Alarmpunkt der Lunge): erleichtert die Atmung, befreit die Atemwege, gibt Kraft und Zuversicht, stärkt das Vertrauen in die Zukunft, hilfreich bei Beklemmungsgefühl, zu geringer Ausatmung, eingesunkener Haltung, Erschöpfung und Energiemangel

**DI 4** (Quellpunkt): löst Stagnation und Fülle im oberen Bereich des Körpers, unterstützt die Ausscheidung auf allen Ebenen, fördert die Vitalität, stärkt die

Abwehrenergie, hilfreich bei Kopfschmerzen, allgemeiner Schwäche, verstopfter Nase, Erkältung

In Kombination mit **DI 11** („Teich in der Krümmung“): stärkt die Abwehrenergie, leitet Hitze aus und kühlt das Blut, hilfreich bei Erschöpfung und allgemeiner Schwäche, Kopfschmerzen

**DÜ 11** („Himmliche Ahnen“): entspannt die Schultern, erleichtert die Atmung und öffnet die Brust, hilfreich bei depressiven Verstimmungen, Bewegungseinschränkungen im Schulter-, Nacken- und Brustbereich, bei Atembeschwerden, Kurzatmigkeit und Husten

**MA 41** („Befreiter Wasserlauf“): hilfreich bei Kopfschmerzen, geröteten Augen, heißer Kopf, Schwindel, Unruhe, Bedrücktheit

**MA 36** („Drei-Meilen-Bein“): unterstützt die Verdauung, fördert die Ausdauer und Leistungsfähigkeit, stabilisiert das seelische Befinden, stärkt die Abwehrenergie, hilfreich bei allgemeiner Schwäche, nach langer Krankheit, Energiefülle im Kopf, mentaler Verwirrung, Stimmungstiefs

Die Behandlung des Lebermeridians unterstützt dabei die Energie wieder in Fluss zu bringen. Bei Verstärkung der Symptome prämenstruell wirkt er regulierend.

**LE 3** (Quellpunkt): fördert gleichmäßigen Qi-Fluss im Körper, ist hilfreich bei Menstruationsbeschwerden, ist ein Fernpunkt für die Augen

**NI 3** („Mächtiger Wasserlauf“): wirkt kühlend, hilft bei Husten, viel Schleim, Fieber, Abgeschlagenheit, Tinnitus

Bei überaktivem Sympathikus hat sich die sedierende Behandlung des Blasenmeridians als sinnvoll erwiesen um die Entspannung des Systems zu fördern

**BL 23** (Zustimmungspunkt der Niere): wirkt allgemein stärkend, nährt Yin und stärkt Yang, bei Erschöpfung, Antriebslosigkeit, chronischen Erkrankungen, Kältesymptomen

In Kombination mit **BL 40** („Mitte des Staugewässers“): stärkt den gesamten Verlauf des Meridians, entspannt den unteren Rücken, sowie Gesäß und Beine



## ERNÄHRUNG

Falsche Ernährung spielt eine zentrale Rolle in der Entstehung von Feuchtigkeit und sollte in der Behandlung adressiert werden. Bei übermäßiger Feuchtigkeit im Körper sollten feuchtigkeitsfördernde Nahrungsmittel vermieden werden. Dazu gehören Milch und Milchprodukte (Joghurt, Milch, Frischkäse, Topfen), Weizenprodukte (Gluten) wie Brot, Gebäck und Nudeln und Zucker, Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke (Schokolade und Mehlspeisen), Rohkost (rohes Obst, rohes Gemüse, Salate), und Fertiggerichte, Tiefkühlprodukte und Mikrowellenkost.

Die Lebensmittel Vollkornreis, Hirse oder Gerste helfen, einen Überschuss an Feuchtigkeit im Körper loszuwerden. Auch Azukibohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Mungbohnen und Linsen, Pilze, Kohlsprossen, Lauch, Apfel und Erdbeeren sind ideal bei zu viel Feuchtigkeit und Schleim.

Stark erhitzende Nahrungsmittel und Gewürze, Kaffee und Alkohol sowie schwere und fettige Kost belasten den Verdauungstrakt und es wird mehr Energie für die Verdauung verbraucht, als daraus gewonnen werden kann. Empfehlenswert sind gut verträgliche Lebensmittel, die den Verdauungstrakt nicht zusätzlich fordern.

Bei einer Feuchtigkeits-Krankheit sollen nach der TCM Nahrungsmittel und Gewürze, die zu intensiv austrocknen, vermieden werden. Ein hoher Konsum dieser Nahrungsmittel greift das Yin und damit die Substanz an. Das sollte bei jeder Erkrankung vermieden werden.

Bei feuchter Kälte sind wärmende Speisen wie Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln sowohl zur Behandlung als auch zur Vorbeugung von Long-Covid zu empfehlen. Nach TCM-Theorie dringt Ingwer auch in den Lungenmeridian ein und vertreibt Kälte und Husten.

*Um den Verdauungstrakt weiter zu entlasten und somit die körpereigene Regeneration zu unterstützen kann Fasten hilfreich sein.*

Eine Möglichkeit ist das Intervall-Fasten 16/8: Dabei darf tagsüber innerhalb von 8 Stunden in regelmäßigen Abständen idealerweise warm gegessen werden und die restlichen 16 Stunden wird nichts gegessen.

Auch eine Reiskur mit Natur-Rundkornreis für drei bis neun Tage kann hilfreich sein, um das Verdauungssystem zu entlasten und Feuchtigkeit auszuleiten. Statt Reis kann auch Hirse oder Gerste verwendet werden. Auch Azukibohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Mungbohnen und Linsen, Pilze, Kohlsprossen, Lauch, Apfel und Erdbeeren sind ideal bei zu viel Feuchtigkeit und Schleim.

Empfehlenswert ist auch die Ernährung nach dem Biorhythmus zur Entlastung des Verdauungsapparates (wie warmes gekochtes Frühstück, vermehrtes Essen von Suppen, Eintöpfen, Kompotten bzw. abends nur eine Suppe (suppig und saftig) und ausreichend trinken. Außerdem ist auch das Trinken von heißem Wasser eine Möglichkeit, um Feuchtigkeit auszuleiten.

Zur Behandlung von Infekten empfiehlt die TCM aromatische Kräuter, die den Schutzmantel der Toxine (s.o.) durchbrechen können, und Bitterstoffe, die die Toxine über die Verdauung und Diurese ausleiten. TCM-Kräutertherapien sollten nur in Absprache mit einer/einem TCM-ÄrztIn/Arzt angewandt werden.

In Zusammenhang mit Long-Covid wird gerne die Kräutermischung Xiao Chai Hu Tang verwendet. Das sogenannte Shoayang-Syndrom ist die Hauptindikation. Der von außen eindringende Infekt bleibt dabei in einer Art Zwischenschicht des Immunsystems stecken (der Shoayang-Schicht, der kleineren Yang-Schicht). Aus westlicher Sicht entspricht das einem verschleppten Infekt. Es zeigt sich häufig in Fieber unbekannter Ursache (FUO - fever of unknown origin), das nach einem Infekt vor allem abends auftritt. Teilweise sind erhöhte Entzündungszeichen im Blut (CRP) nachweisbar. Außerdem entspricht das Shaoyang-Syndrom auch der Erschöpfung oder Müdigkeit nach einem Infekt, wie auch nach einer Covid-Infektion bzw. bei Long-Covid. Die Kräutermischung Bu Zhong Yi Qi Tang wird ebenfalls bei Long-Covid angewandt. Sie findet ihre Hauptindikation bei tiefen Erschöpfungszuständen, Burnout und Begleitung von Krebstherapien. Die Wirkung ist eine Tonisierung der Mitte und Vermehrung von Qi.

Weiters sei noch die Mischung Yu Ping Feng San erwähnt, die auch bei „Wind“-Infekten durch Viren und Bakterien sowie Pollen und Gräser, aber auch bei Verdauungsstörungen („innerer Wind“) zur Immunstärkung eingesetzt wird.

Artemisia annua (Einjähriger Beifuß) wird empfohlen eine Woche als Tee zu sich zu nehmen, Ginseng soll Lunge und das Yang stärken und schließlich empfehlen TCM-Praktiker:innen Kardamom zur Stärkung der Milz.

Kälte und Feuchtigkeit können das Yang leicht verletzen, daher wird empfohlen das Yang des Körpers zu berücksichtigen und vorsichtig bittere Erkältungsmedizin anzuwenden.

## KNEIPPEN UND WÄRMEBEHANDLUNGEN

Kneippen bewirkt bei regelmäßiger Anwendung eine Aktivierung des Stoffwechsels, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an. Dabei kann mit 16 bis 17 Grad Celsius kühlem Wasser in Form von „Wassertreten“ oder „Wechselduschen“ gekneippt werden. Beim Wechselduschen kann auch der Gallenblasenmeridian und der Dreifache Erwärmer an der Außenseite der Beine bzw. den Armen stimuliert werden. Der Dreifache Erwärmer ist gemäß TCM sehr wichtig für die Immunabwehr. Kontraindikationen für Kneippen sind offene Wunden oder eine arterielle Verschlusskrankheit.

Wärmeanwendungen mittels Infrarotkabine sind bei Kälteneigung geeignet. Dabei kommt es zu einer Tiefenwärmewirkung, die den Körper von innen nach außen wärmt. Diese sanfte Wärmeanwendung ist besser geeignet als die klassische finnische Sauna. Denn durch das Schwitzen kühlt der Körper aus, was den Kältezustand verstärken kann. Die finnische Sauna ist eher für hitzige Typen (Yang Typen, mit Yin Überschuss) geeignet, die leicht und viel schwitzen, eher nicht zu empfehlen bei Yin Mangel (Säfte Mangel).

## PRÄVENTION: WAS ALLES POSITIVEN EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT HAT

Den größten Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlergehen haben wir selbst – wenn wir einige Grundsätze verinnerlichen. Oft hilft es gewisse Verhaltensweisen zu verändern, was sich nachhaltig auf die Verbesserung unserer Gesundheit auswirkt.

- *bewusst essen*
- *Sport treiben*
- *Stress begrenzen*
- *genügend Schlafen*
- *soziale Kontakte pflegen*
- *den eigenen Geist fordern*
- *in die Natur gehen*
- *Zuversicht üben.*

Symptome einer Long-Covid-Erkrankung sind vielfältig. Ein Behandlungskonzept muss diese Vielfalt einbeziehen und zugleich die individuelle Konstitution und die Bedürfnisse der KlientInnen eingehen. Neben körperlichen Leiden und Missempfindungen und großer Erschöpfung sind Long-Covid-Klient:innen häufig von einem Gefühl der Unsicherheit und Perspektivlosigkeit in Bezug auf die Gesundheit und Lebensumstände betroffen.

Eine Shiatsu-Behandlung von Long-Covid-Klient:innen zielt daher darauf ab, eine positive Körperwahrnehmung zu fördern und Stück für Stück Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft zurückzugewinnen. Daneben sind oft Ernährungsumstellungen zu empfehlen.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Impfdashboard | Corona-Schutzimpfung in Österreich <https://info.gesundheitsministerium.gv.at/> (Zugriff vom 19.4.2022).

Diolosa, Claude. Impfungen aus der Sicht der TCM.

Forschung und Lehre 2022. Viele Impfreaktionen wohl Nocebo-Effekte <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/viele-impfreaktionen-wohl-nocebo-effekte-4363> (Zugriff vom 5.3.2022).

Geiger, Petra; Zodlhofer, Sandra 2020. Yin-Aufbau <https://freeyoursoul-shiatsu.at/wp-content/uploads/2021/01/2004-DIPLOMARBEIT-YIN-AUFBAU.pdf> (Zugriff vom 25.4.2022).

GEO 2019. »Die Heilkraft unseres Körpers«, in GEO Wissen Gesundheit 10/2019 10.

Gesundheitsportal 2021. Long COVID <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/coronavirus-covid-19/long-covid> (Zugriff vom 4.3.2022).

Loh, Nirgun W.; Sievers, Sakina K. 2011. Himmlische Punkte: Das Praxisbuch der Akupressur. 2nd edition. Stellshagen: ShenDo Verlag.

Long Covid Austria 2022. Wichtige Informationen zu Long Covid <https://www.longcovidaustria.at/informationen-zu-long-covid/> (Zugriff vom 4.3.2022).

Mandl, Mike. »Immunität in Hara Shiatsu«, S. 22.

Matta, Joane et al. 2022. »Association of Self-reported COVID-19 Infection and SARS-CoV-2 Serology Test Results With Persistent Physical Symptoms Among French Adults During the COVID-19 Pandemic«, in JAMA Internal Medicine 182, 1, S. 19.

Meduni Graz. Covid-19: Kinder sind anders <https://www.medunigraz.at/news/detail/covid-19-kinder-sind-anders> (Zugriff vom 5.3.2022).

Schiller, Susanne; International Academy for Hara Shiatsu. Dem Schleim auf der Spur <https://www.hara-shiatsu.com/2019/06/18/schleim/> (Zugriff vom 1.5.2022).

Sollini, Martina et al. 2021. »Vasculitis changes in COVID-19 survivors with persistent symptoms: an [18F]FDG-PET/CT study«, in European Journal of Nuclear Medicine and Molecular Imaging 48, 5, S. 1460–1466.

Thede, Christian 2021. »Therapie von Long-Covid-Syndromen mit chinesischer Arzneimitteltherapie im Erwachsenen-, Kindes- und Jugendalter«, in Chinesische Medizin 36, 3, S. 113–125.

Tripp, Eduard 2022. Long Covid und Shiatsu.

Weidinger, Georg 2021. Das Wunder Immunsystem. OGTCM Verlag.

WHO 2021. A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021 [https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-2019-nCoV-Post\\_COVID-19\\_condition-Clinical\\_case\\_definition-2021.1](https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1) (Zugriff vom 13.3.2022).

Zhao, Fangfang et al. 2021. »Traditional Chinese Medicine and Western Medicine Share Similar Philosophical Approaches to Fight COVID-19«, in Aging and Disease 12, 5, S. 1162–1168.

Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2 March 2022 [https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1) (Zugriff vom 14.3.2022).

The prevalence of long COVID symptoms and COVID-19 complications - Office for National Statistics <https://www.ons.gov.uk/news/statementsandletters/theprevalenceoflongcovidsymptomsandcovid19complications> (Zugriff vom 13.3.2022).

Über Shiatsu - ÖDS Österreichischer Dachverband für Shiatsu <https://oeds.at/shiatsu/ueber-shiatsu/> (Zugriff vom 25.4.2022).

Artemisia annua: unklare Wirkung gegen das Coronavirus <https://www.medizin-transparent.at/artemisia-coronavirus/> (Zugriff vom 6.5.2022).



### Birgit Pyykkönen

Shiatsu-Praktikerin  
 birgit.pyykkonen@gmail.com  
 0699/81475297

Nach vielen Jahren als Physiotherapeutin auf einer Neurologischen Abteilung tätig und der täglichen Konfrontation mit schwer kranken Menschen habe ich nach einer ganzheitlichen Methode gesucht, die schon präventiv wirksam ist, damit Krankheit erst gar nicht entsteht. So habe ich Hara Shiatsu gefunden. Die Ausbildung hat mir vor allem viel Selbsterfahrung gebracht. Ich bin davon überzeugt, dass Berührung an sich wohltuend ist und Heilungsprozesse anstoßen kann. Wichtig ist für mich immer den Menschen im Ganzen wahrzunehmen, also in einem bio-psycho-sozialen Kontext. Dann kommen möglicherweise Ressourcen ans Tageslicht, die bisher unerkannt waren und man kommt weg von der pathologischen Sichtweise, die nur die Defizite wahrnimmt und mehr in Richtung Gesundheit und Salutogenese (Salutogenese bezeichnet den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit, im Gegensatz zum in der Medizin vorherrschenden Modell der Pathogenese).

Mir ist wichtig hervorzuheben, dass für mich auch Shiatsu nur ein Werkzeug sein kann in meiner Werkzeugkiste. Einen viel größeren Anteil machen für mich die Lebensweise, Gewohnheiten, Ernährung und Bewegung der Menschen aus. Und es ist mir ein großes Anliegen das persönliche Verantwortungsbewusstsein für die eigene Gesundheit zu stärken, um das Leben führen zu können, das man sich wünscht. Denn letztendlich ist das Leben ein Geschenk und dieses sollte man stets hüten und pflegen, damit einem ein langes und hoffentlich erfülltes Leben beschert wird.

Am wichtigsten aber ist, dass unsere Begleitung mit Shiatsu den Klient:innen etwas sehr Kostbares geben kann: Die Hoffnung auf Heilung und die Aktivierung der Selbstheilungsprozesse.

Tochter einer Frau, die sich während vielen Jahren mit unterschiedlichsten Heilformen auseinandergesetzt hat, wurde ich schon früh mit der Alternativ- und Komplementärmedizin vertraut. Mir wurde klar, dass es Dinge und Prozesse jenseits unserer bewussten Wahrnehmung gibt und Heilung oft auch ohne Medikamente und chirurgische Eingriffe geschehen darf. Jeder Mensch verfügt über Talente und Fähigkeiten, die oft weit über das eigene Vorstellungsvermögen hinausgehen: Selbstheilungskraft und -Bewusstsein, Selbsterkenntnis, eigene Quellen und Kräfte, um nur einige zu nennen.

Ich möchte und will diese Gaben weiter entdecken und vor allem auch in anderen Menschen zum Erlühen bringen. Ich betrachte es als meine Aufgabe, dass ich das, was mir an Wissen und Erfahrung geschenkt wurde, auch an andere weitergebe.

Ich bin überzeugt, Menschen, die ihre Ressourcen erkennen und stärken sowie die Ursachen für ihre Beschwerden besser verstehen möchten, eine wunderbare Möglichkeit anzubieten, die sie in ihrem Prozess der Genesung hilfreich unterstützt.

So freue ich mich sehr, Sie kennenlernen zu dürfen!



**Katrin Stockhammer**

Shiatsu-Praktikerin  
katrin.stockhammer@gmail.com



**Almut Bachinger**

Shiatsu-Praktikerin  
almut.bachinger@gmail.com

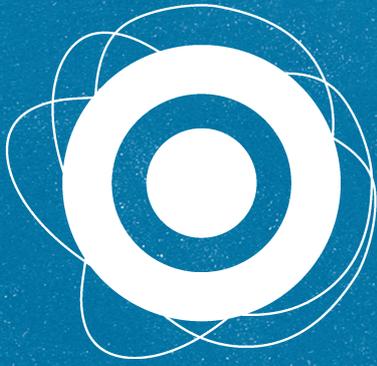
Als Biologin beschäftige ich mich beruflich mit der belebten Materie, den Lebewesen und deren Zusammenwirken. Der Wunsch die Umwelt und Natur zu erleben und interpretieren zu können, war schon als Kind in mir vorhanden. Ich liebe vor allem Pflanzen und deren ökologische Gemeinschaften und ich bin immer wieder davon fasziniert, wie sich Pflanzen anpassen können an fortlaufend ändernde Umweltbedingungen. Biologie als Naturwissenschaft im westlichen Sinn und Shiatsu ergänzen sich für mich ideal. Es sind zwei Betrachtungsweisen des Lebens, die eine mehr analytisch, die andere mehr intuitiv. Jede mit ihren eigenen Möglichkeiten, die Schönheit um uns zu betrachten und zu verstehen.

Ich bin auch systemische Beraterin und Organisationsentwicklerin und hab als solche viel mit Menschen und deren Zusammenwirken im beruflichen Kontext zu tun. Meine Shiatsu Ausbildung unterstützt mich hier immer wieder auf unerwartete Weise. Jeder Mensch verfügt über eigene Fähigkeiten und Talente, die oft weit über das hinausgehen, was mir möglich ist. Shiatsu hilft mir, Menschen und deren Wirken klarer zu sehen und darauf einzugehen.

Als Shiatsu Praktikerin hoffe ich, auf das Diplomarbeitsthema aufzubauen und weiterhin Klient:innen mit Long Covid zu begleiten. Für mich ist es sehr berührend zu sehen, wie effektiv Shiatsu sein kann, auch bei schwerwiegenden Symptomen wie dem Chronic Fatigue Syndrom. Auch wir können schwere Symptome nicht spontan heilen, aber wir können gezielt auf die Klient:innen eingehen, deren Symptome erklären und adressieren und - davon bin ich überzeugt - den Heilungsprozess beschleunigen.

Als begeisterte Shiatsu-Praktikerin und Yogalehrerin freue ich mich, meine Erfahrungen weiterzugeben. Ich möchte meine Klient:innen dabei unterstützen, Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen. Gesundheit ist etwas Ganzheitliches, das Körper, Geist und unser Sein in dieser Welt umfasst und für jeden Menschen ein anderer Zustand, eine andere Befindlichkeit. Daher möchte ich ganz individuell auf meine Klient:innen eingehen.

Shiatsu ist eine wunderbare Methode zu berühren und berührt zu werden - ganz zu sein - eine Meditation.



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)