SHIATSU ALS BEGLEITUNG BEI NEURODERMITIS FÜR ERWACHSENE

Carina Kampel
Melanie Mosser
Karin Weiß

INTERNATIONAL ACADEMY FOR hara shiatsu

Josefstädter Strasse 5 /10, 1080 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: *Carina Kampel, Melanie Mosser, Karin Weiß*
Mitwirkender Betreuer: *Sabine Dorn*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: *2026, 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.

BERÜHRUNG DIE UNTER DIE HAUT GEHT: SHIATSU ALS BEGLEITUNG BEI NEURODERMITIS FÜR ERWACHSENE

Kennen Sie die juckenden Hautstellen, die meist bei Stress, falscher Ernährung und emotionaler Belastung mehr werden? Wo man nicht widerstehen kann hinzugreifen um sich zu kratzen? Es gleich danach aber bereut und man sich fragt, warum man es schon wieder getan hat und es nicht einfach gelassen hat? Hach, die schon fast abgeheilten Ekzeme sind nun wieder offen, brennen, bluten oder sind auf Zugluft empfindlich.

Zieht man eine Kleidung über die betroffene Stelle an, bleibt diese oftmals an der entzündeten und nässenden Haut kleben. Jetzt reden einem auch noch andere Menschen mit einem bemitleidenden oder angeekelten Blick darauf an was das sei. Das Selbstbewusstsein schwindet, mehr und mehr.

Bei starken Schüben leidet die Konzentration darunter, da die Belastung zu groß ist, um sich für Anderes zu interessieren. Der Schlaf ist durch das nächtliche Jucken beeinträchtigt, das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren und man ist ausgelaugt. An manchen Tagen scheint es, als wäre es ein nie endender Kreislauf. Zum Glück ist das nicht der Fall, es gibt viele Möglichkeiten sich Hilfe zu holen. Eine begleitende davon ist Shiatsu.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

In Österreich leben rund zwei bis fünf Prozent der Erwachsenen mit Neurodermitis, Tendenz steigend. Meist beginnt die Krankheit im Säuglingsalter und endet in der Pubertät. Bei ca. einem Drittel der Kinder besteht die Krankheit auch noch im Erwachsenenalter fort. Entwickelt sich Neurodermitis erstmalig mit der Volljährigkeit, spielen meist die Emotionen eine entscheidende Rolle, hier können wir mit Shiatsu positives bewirken.

Das atopische Ekzem ist eine nicht ansteckende Hautkrankheit und gilt als nicht heilbar. Dennoch ist es behandelbar, und in akuten Phasen kann man einiges tun, um Beschwerden zu lindern. Das klassische Muster von Neurodermitis ist, dass es in Schüben auftritt. Die Ursache für den Ausbruch im Säuglingsalter ist nicht vollständig geklärt. Vermutet werden Faktoren wie Vererbung, Umwelteinflüsse, industriell hergestellte Lebensmittel, sowie übermäßige Hygiene. Die Krankheit ist an schuppiger, trockener, rissiger und roter Haut erkennbar.

Oft sieht man auch nässende Ekzeme. Die meistbetroffenen Hautstellen bei Erwachsenen sind die Gelenkbeugen (Kniekehle, Ellenbeugen), die Füße, die Hände, die Augenlider, der Nacken und der Hals, die Leistengegend sowie auch die Kopfhaut. Weiters ist bei Neurodermitikern eine dünne seitliche Augenbrauenpartie und eine doppelte Lidfalte zu erkennen. Bei jungen Erwachsenen ist die Haut verdickt, rissig und sehr trocken. Ältere Erwachsene haben häufig kleine Knötchen, welche Prurigo-Form genannt werden. Ein typisches Anzeichen ist auch, dass die Haut nach dem Kratzen weiß wird und sich nicht wie bei einer gesunden Haut rötet.

Alle Symptome sind von Juckreiz geprägt. Juckreiz ist eine Vorstufe von Schmerz und somit eine Belastung für Körper und Geist. Es kann vorkommen, dass man sich bei akuten Schüben von seinen sozialen Kontakten isoliert, um nicht immer wieder darauf angesprochen und damit konfrontiert zu werden. Man fühlt sich in der eigenen Haut nicht wohl, man ist dünnhäutig und emotional leicht angreifbar.

Diagnostiziert wird Neurodermitis anhand der oben erwähnten Symptome. Die Ärztin schaut sich die Haut am ganzen Körper an. Sie befragt die Patient:in nach dem Juckreiz, wie lange die Ekzeme schon bestehen, ob diese wiederkehrend sind und nach bekannten Haut- oder Allergiebeschwerden in der Familie. Eine zusätzliche Nahrungsunverträglichkeit kann auch ein Anzeichen für die Hautkrankheit sein. Stressige Phasen im Leben und emotional herausfordernde Zeiten ebenso.

Behandlungsansätze werden individuell angepasst. Was einer Patient:in hilft, kann bei jemand Andres zu Verschlechterung führen. Das motivierende ist, dass in den meisten Fällen für jeden ein gut wirkender Behandlungsansatz gefunden wird.

Folgende Faktoren können zu Schüben führen:

- *Stress/Prüfungssituationen*
- *Nahrungsunverträglichkeit/Allergien*
- *kratzende/undurchlässige Kleidung*
- *duftende Waschmittel*
- *unterdrückte Emotionen*
- *Schlafmangel*
- *fehlende Berührung*
- *übermäßiger Sport*
- *Glaubenssätze*
- *Hygiene/zuviel Einsatz von Pflegeprodukten*
- *Umwelteinflüsse*
- *klimatische Faktoren*
- *zu viel Auseinandersetzung mit der Krankheit*

WAS IST SHIATSU UND WIE KANN ES BEI NEURODERMITIS HELFEN?

Shiatsu hat ihre Wurzeln in der japanischen Medizin. Auf Deutsch übersetzt bedeutet es Fingerdruck. Mit der Handfläche, den Fingern, den Ellenbögen oder dem Knie wird gezielte Druck auf die Meridiane ausgeübt. Verspannungen werden gelöst und wir erinnern den Körper an seine Selbstheilungskräfte. Um Räume zu schaffen, werden auch Dehnungen und Rotationen durchgeführt. Der Energie- und Blutfluss im Körper wird angeregt und ins Gleichgewicht gebracht.

Der Schlaf wird positiv beeinflusst, das Stresslevel sinkt und gestaute Emotionen werden besänftigt. Das alles bringt eine natürliche Folgewirkung auf das Wohlbefinden im Körper und in der eigenen Haut mit sich.

SHIATSU UND DIE BERÜHRUNG

Berührung ist eine Grundnahrung für den Körper, für die Seele und vor allem für die Haut. Berührung ist Leben und unser zentralstes Bedürfnis. Für Menschen mit Neurodermitis kann eine bewusste Berührung sehr wohltuend sein, da es Wohlbefinden und Sicherheit schenkt, die Immunität stärkt, Grenzen aufzeigt und uns ins Fühlen und Spüren bringt. Die Grenzsetzung ist bei Neurodermitikern ein wichtiger Aspekt.

Manchmal sind die Grenzen (Haut) zu offen, manchmal aber auch zu verschlossen. Mit Shiatsu helfen wir, eine stabile Balance zu finden. Shiatsu wird auf dem bekleideten Körper ausgeübt, in diesem Falle bietet die Kleidung Schutz - Schutz vor dem Scham offener Hautstellen als auch vor Irritationen durch Berührung.

STRESSREDUKTION

Stress ist einer der häufigsten Auslöser für Schübe. Mit Shiatsu beruhigen wir das sympathische Nervensystem und fördern die innere Ruhe der Klient:innen. Der Stresspegel wird gesenkt, die innere Unruhe und Spannung im Körper wird weniger, was zur Linderung der Schübe führen kann.

FÖRDERUNG DES SCHLAFS

Um gut zu Schlafen brauchen wir einen gesunden Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe. Zu viel Aktivität und Kopflastigkeit, können Schlafentzug verursachen. Schlafentzug führt weiters zu Unausgeglichenheit und Gereiztheit. Sind wir gereizt laufen wir innerlich „heiß". Für unseren Körper bedeutet „heiß" laufen auch, dass unsere nährenden Körperflüssigkeiten, wie Blut, Gelenksflüssigkeit und co. verdampfen. Durch das Defizit an Flüssigkeit, trocknet unser Körper und unsere Haut aus. Einige Folgen davon sind Ein- und Durchschlafstörungen und juckende Haut.

Mit Shiatsu können wir helfen das Gedankenkarussell zu durchbrechen, die aufgestiegene Energie abzusenken und die Klient:in zu erden. Fühlen wir uns geerdet, fühlen wir uns sicher und wohl in unserer Haut. Fühlen wir uns sicher, sind wir entspannt. Durch den daraus resultierenden guten Schlaf, welcher in der TCM das Yin, also die Körperflüssigkeiten nährt, kann der Körper wieder vermehrt gute Säfte produzieren. Der Juckreiz wird weniger und der Schlaf wird erheblich verbessert.

BEDEUTSAME MERIDIANE & ORGANE

LUNGE

Die Haut, unser größtes Sinnesorgan, ist eng mit der Lunge verbunden. Die Lunge nährt unser Gewebe und unsere Haut mit dem von der Milz zu Verfügung gestellten und verfeinertem Qi. Sie bildet das Abwehr-Qi und verteilt es an die Schicht zwischen Muskulatur und Haut, Wei-Qi genannt. Sie befeuchtet die Haut, öffnet die Poren zum Schwitzen und schützt sie wiederum vor äußeren pathogenen Faktoren. Die Lunge steht für das große „JA" zum Leben, für Vitalität, für einen gesunden Egoismus, für einen tiefen Atem sowie einen guten Instinkt. Zu viel Trauer, Rauchen, oberflächliche Atmung, trockene Umweltfaktoren, zu scharfes Essen, austrocknende Lebensmittel wie Lauchgewächse, Chili, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Lamm, Alkohol, Kaffee, Schwarz- Grüntee, sowie gebratenes, gegrilltes und frittiertes schwächen diese. Eine negative Einstellung zum Leben schwächen unsere Lunge und somit unsere Haut ebenso.

DICKDARM

Ein gehobener Zeigefinger, bedeutet „Achtung", „Aufpassen", „hier ist meine Grenze" oder auch „Nein". Genau an diesem Finger beginnt auch der Verlauf des Meridians. Nein sagen ohne ein schlechtes Gewissen dabei zu haben ist nicht immer einfach, aber ein gut entwickelter Dickdarm kann das. Er entscheidet in letzter Instanz über die Ausscheidung von unverwertbaren Nahrungsresten und Emotionen über den Stuhl und über die Haut. Der Dickdarm muss auf allen Ebenen loslassen können, ansonsten „vermüllen" und „verstopfen" wir. Ein wichtiger Schritt zur Unterstützung ist alte Verhaltensmuster und Glaubenssätze zu hinterfragen und diese ziehen zu lassen. Ein regelmäßiger Stuhlgang und eine Besserung der Haut symbolisiert, dass das Loslassen gelungen ist.

MILZ

Die Milz bekommt vom Magen die zerlegte Nahrung und produziert daraus Blut, Qi und andere wichtige Flüssigkeiten. Diese Nährenergie gibt sie an die Lunge weiter. Eine gut entwickelte Milz schenkt Geborgenheit, Ausgeglichenheit und ein gutes Konzentrationsvermögen. Auch ein gutes Bindegewebe zeigt eine funktionierende Milz. Schlechte Ernährung, wie zu viele Milchprodukte, Backwaren, Südfrüchte, Tiefkühlprodukte, Zucker und viele Sorgen schwächen diese. Die erwähnten Lebensmittel erzeugen im Körper meist pathogene Feuchtigkeit, die Milz mag es aber trocken und warm. Ist die Milz geschwächt, können Flüssigkeiten nicht mehr richtig umgewandelt, verteilt oder ausgeschieden werden und es staut sich Feuchtigkeit im Körper an (siehe auch Milz-Qi-Schwäche).

NIERE

Die Niere speichert unser Jing, welches von den Eltern bei der Geburt mitgegeben wird. Das Nieren-Qi wird von der Lunge und der Milz nachproduziert. Die Niere regiert über die Fruchtbarkeit, den Temperaturhaushalt, die Nerven, die Knochen, die Zähne und unsere Kopfhaare. Eine gute Nierenenergie schenkt Mut, Willen, Vertrauen und Selbstvertrauen. Die Angst, zuviel Kälte, wenig Schlaf, zu viel müssen und wenig Vertrauen in einem selbst schwächen die Niere.

LEBER

Die Leber speichert das Blut und ist für den freien Fluss des Qi's zuständig. Sie regiert über unsere Muskeln, Sehnen, Bändern und zeigt sich in einem geschmeidigen Körper. Sie liebt es Träume und Visionen zu entwickeln. Zu viel Druck und angestaute Emotionen, wie Wut, schwächen und erhitzen die Leber und lassen sie erstarren.

Alle Meridiane, beeinflussen und unterstützen sich gegenseitig. Funktioniert einer nicht so gut oder übernimmt ein Meridian die Überhand, zieht das im Energiekreislauf woanders ein Defizit mit sich. Die Stärke von Shiatsu liegt darin, sich das große Ganze anzusehen und sich nicht auf nur einen Punkt zu konzentrieren. Alle Ebenen, wie die geistige, die emotionale, sowie die physische werden in Anbetracht gezogen.

Angestaute Emotionen können besänftigt werden, Stress wird reduziert, dies vermindert Hitze im Körper, welche unter anderem ein Auslöser von Neurodermitis ist. Das Wohlbefinden kann gesteigert werden, welches sich im Gemütszustand und somit ganzheitlich im Körper positiv auswirkt. Ernährungs- und Kräuterempfehlungen, sowie die Anwendungen von diversen Akupressurpunkten helfen den Juckreiz zu lindern, angestaute Feuchtigkeit infolge einer geschwächten Milz auszuleiten und das Hautbild zu stabilisieren.

NEURODERMITIS UND DIE SICHT AUS DEM OSTEN - ENERGETISCHER ZUGANG

ALLGEMEIN

Die Haut ist der Spiegel unserer Seele, unserer Essgewohnheiten, unseres emotionalen Gleichgewichts, unseres Verdauungssystems und unseres Schlafs. Neurodermitis ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Feuchte-Hitze Erkrankung, was an den roten, manchmal auch nässenden Stellen an der Haut erkennbar ist.
Primär geht das atopische Ekzem von einer Milz-Qi-Schwäche aus. Da die Milz nicht optimal arbeitet, kommt es zur Feuchtigkeits-/Schleimansammlung in unserem Körper. Ausschlaggebend ist die Ablagerung des Schleims in der Nährschicht unter der Haut, auch Wei-Qi genannt, welche von unserer Lunge genährt wird. Wenn sich jetzt noch äußere klimatische Faktoren, wie Hitze, Kälte und Feuchtigkeit unter unserer Haut ansammeln, führt dies zur Entzündung (Hitze) unseres Schutzmantels. Emotionen im Übermaß spielen auch eine entscheidende Rolle, da diese neben einer ungünstigen Ernährung ebenfalls Hitze und Feuchtigkeit in unserem System erzeugen.

MILZ-QI-SCHWÄCHE

Als Grundursache für Neurodermitis wird eine Milz-Qi-Schwäche angesehen. Die Schwäche kann angeboren oder durch ungünstige Ernährung im Laufe des Lebens erworben worden sein. Die Milz ist für die Energiegewinnung und Blutbildung aus der Nahrung zuständig. Bei dieser Transformation entsteht ein feiner Dampf, welcher zur Lunge aufsteigt.

Die Lunge verteilt und nährt mit dem feinen Nebel unser Gewebe und unsere Haut. Ist das Milz-Qi schwach, kann es keine Energie aus der Nahrung gewinnen und auch keine anderen wichtigen Flüssigkeiten produzieren. Der Nahrungsbrei bleibt liegen und es entstehen Schlacken und Feuchtigkeit in unserem Verdauungssystem und in der Nährschicht unter der Haut. Die Haut kann durch die abgelagerte Schleimschicht nicht gut durch die Lunge mit Nährstoffen versorgt werden, was zur Folge hat, dass diese außen trocken ist, obwohl im Körper eine Feuchtigkeitsproblematik vorliegt. Die Ablagerung der Feuchtigkeit zeigt sich in Müdigkeit und Antriebslosigkeit, das Immunsystem ist geschwächt und wir sind anfällig für Krankheiten. Unser Stuhl wird breiig oder träge, das Bindegewebe wird schwach und es kann zu Ödembildungen kommen. Die äußeren und inneren Faktoren tragen einen großen Beitrag zur Entstehung der Hitze bei, dazu später mehr.

Auch Emotionen wie Grübeln und sich viele Sorgen zu machen, schwächen und überfordern die Milz. Die Milz mag es trocken und warm. Konkrete Lösungen der Schwäche entgegenzuwirken, sind zwei bis drei gekochte, warme, saftige, blutaufbauende, biologische Mahlzeiten pro Tag. Vorallem das Frühstück sollte warm eingenommen werden. Hirse, Gerste, Reis, Kompotte, Kürbis, Spinat, Mangold, Wurzelgemüse, Pilze, Melanzani, Zucchini, Eier, Geflügel, Fisch, Fisolen, Hülsenfrüchte, Suppen, Eintöpfe, Petersilie, Kresse und Datteln stärken unsere Milz. Milchprodukte, Backwaren, Südfrüchte, frittiertes, paniertes, scharfe Lebensmittel, Kaffee und Zucker schwächen die Milz. Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, Überessen und zu spätes Essen soll vermieden werden. Die mit Liebe zubereiteten Gerichte sollen im Sitzen, gut gekaut, ohne Einwirkung von Fernseher oder Mobiltelefon und mit Genuss eingenommen werden. Meditationen zum Aufbau unserer Selbstliebe und das Vermeiden uns zu viele Sorgen zu machen, hilft unserer Mitte ebenfalls.

UNSERE HAUT, ALS VERMITTLER DER AUSSEN- UND INNENWELT

ALLGEMEINES ZU ÄUSSEREN UND INNEREN EINFLÜSSEN

Unsere Haut spiegelt nicht nur unsere Emotionen wider, sondern fungiert auch als Grenzorgan und Vermittler zwischen unserem Inneren und der Außenwelt. Sie schützt Körper, Geist und unser innerstes Wesen vor äußeren Einflüssen und sorgt dafür, dass wir in Balance bleiben. Werden jedoch äußere Reize zu groß oder können von uns nicht ausreichend verarbeitet werden, verliert die Haut ihre Schutzfunktion. Sie wird spröde, rissig und anfällig für das Eindringen von Krankheitserregern. Eine verwundete Haut ist ein Zeichen für Grenzüberschreitungen. Das bedeutet, dass die Haut kontinuierlich sowohl inneren als auch äußeren Einflüssen ausgesetzt ist und diesen standhalten muss.

ÄUSSERE EINFLÜSSE

- *Druck der Gesellschaft und die Erwartungshaltung unter ständigem Stresseinfluss zu leben und damit umgehen zu können*
- *Umwelteinflüsse, Wind, Kälte, Hitze, Nässe (Feuchtigkeit), Trockenheit*

Äußere Einflüsse (Energetik)

Äußere Einflüsse wie Feuchtigkeit, Hitze und Wind können zur Ansammlung von Feuchter Hitze unter der Haut führen. Auch Kälte kann indirekt die Entstehung Feuchter Hitze begünstigen, wenn durch Kälte oder den Verzehr kalter Nahrung die Verdauung bzw. das Milz-Qi geschwächt ist. In der Folge bildet sich Feuchtigkeit beziehungsweise Schleim, der aufgrund von Stagnation eindickt und sekundär in Hitze übergeht.

Äußerer Wind kann zudem den inneren Wind verstärken und insbesondere bei bereits bestehender Schwäche von Qi, Blut und Körpersäften den Juckreiz intensivieren.

Eine chronische Ansammlung von **Feuchter Hitze** beeinträchtigt die Umwandlungs- und Transportfunktionen der Milz. Dadurch können Blut und lebensnotwendige Körpersubstanzen aus der Nahrung nur unzureichend gebildet werden.

Langanhaltende **starke Hitze** führt zudem zu einem vermehrten Verbrauch beziehungsweise „Verkochen“ von Körpersäften und Blut. Diese Mangelsituation beeinträchtigt die nährende Versorgung der Haut, was zu Trockenheit führt – einem charakteristischen Merkmal des fortgeschrittenen Verlaufs der Neurodermitis.

INNERE EINFLÜSSE

- *Emotionen (Zorn, Freude, Sorge, Grübeln, Trauer, Angst, Schock)*
- *Verhaltensfehler (zuviel Aktivität führt ebenfalls zu Hitze)*
- *Auch die Ernährung und die Konstitution spielen eine große Rolle*

Hautprobleme, die ausschließlich aufgrund von inneren Ursachen entstehen sind leichter zu behandeln als Hautprobleme, die aus einer Kombination von inneren und äußeren Ursachen hervorgerufen werden.

Innere Einflüsse (Energetik)

Innere Faktoren haben einen sehr großen Einfluss auf die Entstehung von Neurodermitis. Nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin entfalten die unterschiedlichen Emotionen jeweils spezifische Wirkungen auf den Organismus und stehen in direktem Zusammenhang mit bestimmten Funktionskreisen (Organsystemen).

Zorn und Wut: Hitze belastet auf Dauer die Leber (empfänglich für Frustration und Stress)

Sorgen, Grübeleien: belastet auf Dauer die Milz und begünstigen die Entstehung von Feuchtigkeit

Trauer, Kummer: anhaltende Trauer und Kummer schwächen die Lunge, wodurch das Wei-Qi (Abwehr-Qi) beeinträchtigt wird

Ein Übermaß an den sogenannten fünf Emotionen – Freude, Zorn, Trauer, Angst sowie Sorge oder Schock – kann zu einem Ungleichgewicht im Körper führen.

Es ist daher sehr wichtig, die Bedeutung emotionaler Faktoren sowohl bei der Entstehung als auch im Verlauf der Erkrankung zu berücksichtigen.

DIE LUNGE UND IHRE FUNKTION FÜR DAS WEI-QI ODER ABWEHR-QI

Die Lunge ist dem Metall-Element zugeordnet. Das Element Metall steht für den Herbst, für den Rückzug, für das ruhiger werden nach dem Sommer. Wir haben hier die Wirkrichtung nach innen und unten, passend zur Natur. Die Hauptfunktionen der Lunge ist die Kontrolle über das Qi und der Atmung, sie ist an der Verteilung und Absenkung der Körperflüssigkeiten beteiligt und unterstützt dadurch die Qi-Zirkulation. Die Lunge kontrolliert die Haut und öffnet sich in der Nase. Die Trauer, der Kummer werden als Emotion der Lunge zugeordnet. Langanhaltende Trauer schwächt das Qi, das zeigt sich in weiterer Folge im Gesundheitszustand. Wenn die Lunge geschwächt oder blockiert wird/ist, macht sich das in einer erschwerten Atmung bzw. Atemwegserkrankungen, aber auch in allen Krankheiten, welche die Haut betreffen oder Kontaktallergien bemerkbar.

Die Lunge verteilt, zerstreut und hält die Zirkulation aufrecht. Das von der Milz zur Verfügung gestellte Qi teilt die Lunge auf die Niere als nachgeburtliches Qi und in das Abwehr-Qi auf. Unsere Haut als Abgrenzung zwischen Außen und Innen wird über die Lunge mitversorgt. Die Haut wird bei guter Lungenenergie optimal mit Feuchtigkeit versorgt und durch das Öffnen und Schließen der Poren kontrolliert die Lunge den Austausch mit unserer Umwelt. Die krankmachenden Faktoren wie Wind, Hitze, Kälte und Feuchtigkeit werden dadurch am Eindringen gehindert.

Ein weiterer Faktor der die Neurodermitis begünstigt, ist die Aktivität des Dickdarms. Als Partnerorgan der Lunge ist der Dickdarm für die Ausscheidung zuständig.

Das Wei-Qi ist die energetische Schutzmauer des Körpers. Es steht für Vitalität, Widerstandskraft und Stabilität gegenüber den zuvor erwähnten äußeren Einflüssen. Ein harmonisches Wei-Qi zeigt sich in einer guten Abwehrkraft, stabiler Körpertemperatur und allgemeinem Wohlbefinden. Seine Pflege durch einen guten Livestyle, Ernährung und Atmung ist ein zentraler Bestandteil der TCM.

Gewonnen wird das Wei-Qi durch die Nahrung, die durch den mittleren Erwärmer, also die Milz, gebildet wird und zur Lunge transportiert wird, welche es über die ganze Körperoberfläche verteilt.

Um das Abwehr-Qi überhaupt erst bilden zu können, braucht es eine gute Nierenenergie, welche die Milz gut wärmt, damit diese die Nahrung gut verwerten kann. Wenn also die Milz gut arbeitet, dann kann diese auch die Essenz der Nahrung an die Lunge weitergeben. Arbeitet die Lunge gut, kann diese die Essenz als Abwehr-Qi dem Körper zur Verfügung stellen.

Das Wei-Qi hat 4 Funktionen

- *Schutzfunktion – die Abwehr gegen pathogene Faktoren*

Das Abwehr-Qi zirkuliert außerhalb der Leitbahnen, also zwischen Haut, Muskeln und Zwischenräumen und bildet damit die erste Verteidigungslinie gegen äußere Pathogene wie Wind, Kälte, Feuchtigkeit und Hitze. Wenn es stark ist, kann der Körper die Pathogene gut abwehren, ist es schwach wird man schneller kränkeln bzw. krank.

- *Regulierung von Poren und Schweiß*

Die Öffnung und das Schließen der Poren gehört zu den Aufgaben der Lunge, damit reguliert das Wei-Qi über das Schwitzen die Körpertemperatur. Ein Ungleichgewicht zeigt sich bei übermäßigem Schwitzen oder fehlender Schweißbildung trotz Hitze.

- *Erwärmungsfunktion*

Durch das Erwärmen der Haut und Muskeln trägt das Wei-Qi zum Wohlbefinden bei.

- *Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus*

Tagsüber zirkuliert es an der Körperoberfläche und schützt nach außen, nachts zieht es sich nach Innen in die Tiefe, um den Körper zu regenerieren. Unruhiger Schlaf oder nächtliches Schwitzen lassen auf eine Störung im Abwehr-Qi vermuten.

Anzeichen einer Wei-Qi Schwäche

- *schwaches Milz-Qi (siehe vorherige Beschreibung)*
- *schwaches Lungen-Qi (das Immunsystem und die Atmung sind geschwächt)*
- *höhere Infektionsanfälligkeit*
- *langsame Regeneration nach Krankheit*
- *Allergieneigung*
- *erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Wind oder Kälte*
- *schnellen, leichtes Schwitzen*
- *erhöhte Müdigkeit*
- schwache Stimme

Anzeichen eines guten Wei-Qi

- *gutes Immunsystem*
- *rasche Erholung nach Krankheit*
- *gutes Energielevel*
- *gesunde Haut und Poren (diese öffnen und schließen sich, wenn notwendig)*
- *normales Schwitzverhalten (nicht übermäßig oder spontan)*
- *gute Widerstandskraft gegen äußere Faktoren*

DIE DREI STUFEN VON NEURODERMITIS

Meist tritt die Hautkrankheit in folgenden Phasen auf:

BLUT-HITZE

Bei Blut-Hitze ist der Juckreiz sehr stark ausgeprägt und die Haut erheblich gerötet und zugleich entzündet und trocken. Auch die Zunge ist gerötet und kann zusätzlich mit roten Punkten übersäht sein. Der Belag ist dünn und trocken. In dieser Phase breitet sich Neurodermitis rasant aus, auch an untypischen Stellen. Unruhe und ein überdurchschnittliches Durstgefühl begleiten den Alltag der betroffenen Personen.

Eine Alltags- und Ernährungsumstellung zur Milderung der Symptome steht an erster Stelle. Der scharfe Geschmack ist zu meiden, wie auch thermisch warme Lebensmittel. Dazu zählen alle Lauchgewächse, Curry, Pfeffer, Zimt, Chili, Ingwer, Fenchel und Lamm. Alkohol ist ebenfalls erhitzend und strikt zu meiden. Von scharf angebratenen, panierten und frittierten sollte auch die Finger gelassen werden. Fertigprodukte, also alles was stark verarbeitet und viele Zusatzstoffe zugefügt wurden, ebenfalls weglassen. Um den Juckreiz zu lindern wird der bittere Geschmack empfohlen sowie kühle Lebensmittel. Chicoréesalat, Endivien, Rucola, Sojaprodukte, Zucchini, Gurke, Tomaten und grüner Tee.

Zugleich sollte auch alles gemieden werden was im Alltag Stress und emotionale Unausgeglichenheit begünstigt, auch das erzeugt Hitze im System.

In dieser Phase der Blut-Hitze ist es wichtig, dass die Klient:in selbst die Verantwortung übernimmt, da die Ernährungsumstellung und die Verhaltensanpassung die ersten Schritte sind, um danach mit einer wirksamen Kräutertherapie zu beginnen.

FEUCHTE-HITZE

Feuchte-Hitze ist wie die Wortkombination erahnen lässt eine Kombination aus Feuchtigkeit und Hitze im Körper. Dies ist durch einen dicken, feuchten gelben Belag versehenen Zungenkörper diagnostizierbar. Wenn eine „hitzige Lebensweise“ auf Feuchtigkeit trifft, bekommen wir eine sehr ungünstige Kombination.

Grundsätzlich sprechen wir hier von einem Fülle-Syndrom. Der innere Auslöser oder pathogener Zustand ist hier die Milz. Sie kann die zu viel gewordene Feuchtigkeit nicht transformieren. Diese Feuchtigkeit entsteht durch gravierende Ernährungsfehler wie zu viele Milchprodukte, zu viel Zucker, Weißmehlprodukte, stark industriell gefertigter Produkte. Aber nicht nur die Ernährung spielt hier eine Rolle, auch die Emotionen müssen verdaut werden und ständiges Grübeln oder sich sorgen führt in weiterer Folge zur Feuchtigkeit. Eventuell ist auch eine angeborene Schwäche des Milz-Qi´s ein weiteres Puzzleteil in der Feuchten Hitze Bildung.

Hitze kommt in unseren Körper durch zu viel heiße und scharfe Nahrungsmittel, Gewürze, zu viel Fleisch und Alkohol. Die Emotionen wie Wut, Ärger oder Frustration lassen unseren Körper auch TCM-Sicht auch heiß werden. Ein Mensch mit einer Yang-Konstitution hat von Haus aus schon eine höhere Grundwärme im Körper und ist durch seine extrovertierte Art oder sein schnelles Schwitzen leicht erkennbar.

Sind beide Pathogene Faktoren gleichzeitig länger im Körper vertreten entsteht die Feuchte-Hitze. Die Symptome sind Mundgeruch, Übelkeit, strenger Körpergeruch, dunkler übelriechender Urin, fettiger klebriger übelriechender Stuhl, Neigung zu übelriechendem Durchfall, Sodbrennen, Neurodermitis, Akne, entzündete Pickel, Hautausschläge die nässen und entzündet sind, Infektionskrankheiten, Entzündungen im Körper, gelblicher Ausfluss, Unterleibsentzündungen, schmerzhafte Mensis mit klumpiger Blutung, Prostataprobleme, Schlafstörungen, Aggression und Verwirrtheit.

Was tun wir, um die Feuchte-Hitze wieder loszuwerden? Eine Reiskur, angepasst an die Konstitution der Klient:in, ist eine wirksame und gute Möglichkeit, um die unerwünschten Pathogene auszuleiten.

Des Weiteren empfehlen wir der Klient:in Alkohol und das Rauchen zu reduzieren bzw. noch besser es wegzulassen, tierische Produkte, Milchprodukte und den Zucker stark zu reduzieren bzw. ebenfalls wegzulassen. Da sich der Körper im Schlaf regeneriert – was auch in der westlichen Sicht bereits angekommen ist – sollte die Klient:in für einen ausreichenden guten Schlaf sorgen, dass dann automatisch gleich das abendliche üppige Essen wegfällt und die Bildschirmzeit bzw. das Blaulicht in der Art begrenzt werden soll, beinhält. Die Reduktion von Stress, Zeitdruck und emotionalen Belastung oder Überarbeitung gefällt der Milz ebenfalls und sollte nicht außer Acht gelassen werden.

Die Milz liebt es im Übrigen wenn sie warm bekocht wird, das Essen in Ruhe (im Sitzen) eingenommen wird. Regelmäßigkeit ist auch eine Eigenschaft, welche die Milz liebt und wenn wir schon bei ihren Vorlieben sind, ist noch die suppige Kochweise zu erwähnen. Das Wundermittel der Reiskur wäre noch einmal zu erwähnen, denn in Kombination mit saisonalem Gemüse ist dieses Essen vielseitig abwandelbar und durch die Möglichkeit des Vorkochens auch sehr alltagstauglich. Denn was hilft uns eine Wunderkur wenn sie zusätzlich wieder Stress und Zeitdruck erzeugt.

BLUT MANGEL – BLUT-STAGNATION

Der Endzustand eines lang andauernden Krankheitsverlaufes ist in vielen Fällen durch eine Kombination aus Blutmangel und Blutstagnation gekennzeichnet. Blut spielt generell eine zentrale Rolle bei der Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und ist wesentlich für die Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts.

Bei Blutmangel liegt ein unzureichendes Blutvolumen im Körper vor. Die Haut ist eher trocken, verdickt (leicht lederartig) und weniger stark gerötet als in den beiden anderen Phasen (Blut-Hitze, Feuchte-Hitze). Es wird nicht genügend Feuchtigkeit durch das Blut transportiert, um das Gewebe zu befeuchten. Der Juckreiz ist meist stark ausgeprägt und verstärkt sich vor allem am Nachmittag und in den Abendstunden. Begleitend dazu ist die Haut sehr blass, Müdigkeit tritt rasch auf und Betroffene sind leicht schreckhaft. Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach und der Schlaf ist häufig unruhig und von lebhaften Träumen begleitet. Typischerweise besteht unter anderem zudem eine Neigung zu Sehnenscheidenentzündungen (Tendovaginitis).

Auch im Zustand des Blutmangels können immer wieder Schübe auftreten, die eher dem Bild von Feuchte Hitze oder Blut-Hitze entsprechen: Die Haut zeigt sich dann stärker gerötet, nässend oder entzündlich verändert.

Aus einem länger bestehenden Blutmangel kann sich im Laufe der Zeit eine Blutstagnation entwickeln: Das Blut fließt dann nicht mehr frei und ist nicht mehr in seiner vollen Fülle vorhanden. Der normale Blutfluss ist blockiert oder behindert. Dadurch kann es zu Ansammlungen von Blut in bestimmten Bereichen kommen, was wiederum verschiedene Symptome nach sich zieht: Schmerzen, Schwellungen und Ödeme, Hautverfärbungen, Verdauungsbeschwerden (z. B. Verstopfung), Menstruationsstörungen, ein Gefühl von Schwere oder Druck sowie emotionale Beschwerden wie Reizbarkeit, Frustration, depressive Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen.

Unterstützend wirken hier Qi und blutaufbauende Nahrungsmittel wie Kürbis, Karotten, Datteln, schwarzer Sesam, Pinienkerne, Wurzelgemüse (z. B. Petersilienwurzel) und auch Fleisch. Einen Blutmangel auszugleichen gelingt in der Regel leichter mit tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Geflügel und Rindfleisch, da deren Eiweiß vom Körper meist besser verwertet werden kann als das aus rein pflanzlicher Kost. Rotwein kann die blutaufbauende Wirkung zusätzlich unterstützen.

Zur äußeren Anwendung bei trockener Haut kann Leinsamenöl oder Sesamöl einmassiert werden - diese Öle nähren die Haut, ohne die Hautoberfläche zu „ersticken“.

DIE ACHSENBEZIEHUNGEN

Das energetische Ungleichgewicht der Neurodermitis spiegelt die Haut durch die pathogenen Faktoren von Rötung, Juckreiz, Trockenheit und Nässe. Die zentralen Rollen spielen hier die Feuer-Wasser, Erde-Holz und Metall-Holz-Achsen.

DIE FEUER-WASSER-ACHSE ODER HERZ/NIERE

Diese Achse steht für das Gleichgewicht zwischen dem wärmenden, bewegenden Prinzip des Herzens (Feuer) und dem kühlenden, nährenden und ruhenden Prinzip der Niere (Wasser). Bei Neurodermitis steht hier häufig ein Nieren-Yin-Mangel, wodurch der kühlende Effekt geschwächt ist. Das

Herzfeuer kann nicht mehr ausreichend geankert werden und schießt nach oben. Das äußert sich im entzündlichen Prozess der Haut, die Rötungen, der Juckreiz, aber auch die innere Unruhe und Schlafstörungen sowie die Verschlechterung der Symptome bei Nacht gehören zu dieser Achse, bzw. sind für die Diagnose wichtige Marker.

Geeignete Tsubos dieser Achse sind:

- *Ni 3: nährt das Nieren-Yin und kühlt die Hitze*
- *He 5: beruhigt das Herz und den Geist, öffnet die Sinne*
- *He 7: beruhigt den Geist und senkt das Herzfeuer*
- *Ren 4: stärkt das Yin und die Essenz*
- *Ren 6: harmonisiert Yin und Yang*

DIE HOLZ-ERDE-ACHSE ODER LEBER/MILZ

Die Holz-Erde-Achse beschreibt die Beziehung zwischen der Leber und der Milz. Da die Leber für den freien Fluss von Qi, Blut und der Emotionen verantwortlich ist und die Milz für die Transformation von Nahrung und Informationen jeglicher Art, bedeutet Stress in dieser Achse Stagnation. Stress, innere Unruhe oder Anspannungen führen hier zu einer Leber-Qi-Stagnation, welche wiederum die Milz schwächt. Eine geschwächte Milz kann die Feuchtigkeit nicht ausreichend umwandeln. Dies erzeugt in Kombination mit Hitze bei der Neurodermitis die nässende, juckende Haut oder Ekzeme.

Geeignete Tsubos dieser Achse sind:

- *Le 3: löst Qi-Stagnation und reguliert die Emotionen*
- *Mi 6: stärkt die Milz und das Yin und transformiert die Feuchtigkeit*
- *Ma 36: kräftigt die Mitte und unterstützt das Immunsystem*
- *Ma 40: leitet Schleim und Feuchtigkeit aus, beruhigt den Geist*
- *Ren 12: harmonisiert Magen und Milz*

DIE METALL-HOLZ-ACHSE ODER LUNGE/LEBER

Die Metall-Holz-Achse verbindet die Lunge mit der Leber, da die Lunge die Haut und das Abwehr-Qi kontrolliert und die Leber für die Spannkraft und Regulation im Körper zuständig ist. Eine geschwächte Lunge führt zu einer verminderten Schutzfunktion der Haut und eine angespannte Leber greift das Metall an. Dies äußert sich bei einer Neurodermitis in trockener, schuppiger Haut, Spannungsgefühl auf der Haut, Reizbarkeit und stressbedingten Schüben der Erkrankung.

Geeignete Tsubos dieser Achse sind:

- *Lu 7: stärkt die Lunge und befeuchtet die Haut und auch die Schleimhäute*
- *Di 2: klärt Hitze, sediert und entfernt Entzündungen*
- *Di 3: zerstreut Hitze und beseitigt Entzündungen*
- *Di 4: reguliert das Wei-Qi (Achtung, darf bei Schwangeren nicht angewendet werden)*
- *Di 11: leitet Hitze aus und kühlt das Blut, vertreibt Feuchtigkeit*
- *Le 3: entspannt das Leber-Qi*
- *Bl 13: tonisiert die Lunge*

DIE MERIDIANFAMILIEN UND DEREN ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

1. MERIDIANFAMILIE – TAI YIN LUNGE-MILZ

Was nährt mich auf allen Ebenen?

Sind wir mit Liebe auf die Welt gekommen? Wurden unsere emotionalen, mentalen und physischen Bedürfnisse erfüllt? In dieser Familie wird das Fundament der energetischen Basis und des glücklich seins gelegt, auf der Gesundheit, Vitalität und Abwehrkraft beruhen. Zu ihren zentralen Aufgaben zählen die Bildung, Erhaltung und Regulation des Wei-Qi sowie die Steuerung der Funktionen von Haut und Schleimhäuten. Darüber hinaus ist sie maßgeblich an der Verteilung der Feuchtigkeit beteiligt, eine Funktion, die wesentlich von der Milz getragen wird. Die erste Familie erklärt, warum die Haut reagiert, sie ist fast immer mitbeteiligt, jedoch nur selten allein ursächlich.

Bei Neurodermitis spielt die Lunge auf der einen Seite mit den pathogenen Faktoren Wind-Hitze oder Wind-Trockenheit, sichtbar durch den Juckreiz und die Rötungen sowie die gestörte Hautbarriere eine Rolle und auf der anderen Seite wird bei der Milz häufig durch Weizen, Zucker, Milch oder Stress der pathogene Faktor Feuchtigkeit und Schleim in Form von nässenden Ekzemen oder Schüben nach dem Essen in Mitleidenschaft gezogen. Aus Sicht der TCM wird in der 1. Meridianfamilie damit der Einstieg der Krankheit ermöglicht.

2. MERIDIANFAMILIE SHAO YIN HERZ-NIERE

Wer bin ich und was will ich?

Wurde uns die Freiheit und die Sicherheit gegeben, um die Welt selbst zu entdecken? Wurden wir bei der Entwicklung unseres Persönlichkeitskerns unterstützt, ohne Ängste und Selbstzweifel? Wurde die 1. Meridianfamilie, das Fundament, gut genährt, dann kann sich unsere Persönlichkeit gut entwickeln und es entsteht ein stabiles Selbstbild. Ist die 1. Familie instabil, gibt es ein Ungleichgewicht in der 2. Familie - Unsicherheiten und Ängste machen sich bemerkbar.

Die Niere spiegelt die Unsicherheiten und Ängste wider, das Herz unsere Lebensfreude. Wird die Lebensfreude durch Ängste unterdrückt, wird ein Ungleichgewicht in der Energieschicht Shao Yin verursacht und bewirkt chronische Neurodermitis Schübe.

Durch die Wirkung der Feuer-Wasser-Achse oder Stress-Schlafachse unterbindet hier Neurodermitis die Langzeitregeneration. Der nächtliche Juckreiz ist verantwortlich für die Schlafstörungen. Dem Nieren-Yin-Mangel ist auch die trockene und rissige Haut zuzuschreiben. Die Herzunruhe verstärkt den Juckreiz und das Kratzen bringt die innere Unruhe hervor.

3. MERIDIANFAMILIE JUE-YIN LEBER-PERIKARD

Die Umsetzung unserer Visionen und Pläne

Wenn du weißt wer du bist, weißt du auch was du brauchst und wohin du willst. Weißt du es nicht, stagniert dein System. Die 3. Familie bringt den akuten Auslöser zum Vorschein. Die Funktionen der 3. Familie ist die Regulation von Qi und Blut und die emotionale Verarbeitung aller Eindrücke und auch der Übergang von innen nach außen. Bei der Neurodermitis entsteht in dieser Familie die Leber-Qi-Stagnation, Hitze und Wind. Bei emotionalen Triggern wie Wut, Frust oder Überforderung reagiert die Haut mit plötzlichen Schüben und starkem Juckreiz, aber auch die Blut-Hitze oder die Blut-Trockenheit führen mit stark geröteter und schuppiger Haut zur Verschlimmerung typischerweise abends und nachts.

DAS FOLGENDE MUSTER BESCHREIBT EINEN CHRONISCHEN PROZESS, WIE ER BEI NEURODERMITIS HÄUFIG ZU FINDEN IST, UND ORDNET IHN DEN DREI FUNKTIONELLEN FAMILIEN ZU

1. Die Basis: 2. Familie – Yin-Schwäche

Die zweite Familie (Shao Yin) bildet die tiefe Grundlage der Erkrankung. Eine Yin-Schwäche – insbesondere von Blut und Körpersäften – führt dazu, dass innere Hitze entsteht und die Haut langfristig nicht ausreichend genährt wird.

Diese Ebene „speichert" das Problem: Solange Yin, Blut und Substanz geschwächt sind, bleibt eine innere Neigung zu Hitze, Trockenheit und Unruhe bestehen, auch wenn sich die Haut zeitweise bessert.

2. Das Dauerproblem:
1. Familie – Feuchtigkeit & Abwehrschwäche

In der ersten Familie (Tai Yin) zeigt sich, wie das gespeicherte Problem nach außen tritt. Durch eine Schwäche von Milz und Lunge entstehen:

- *Feuchtigkeit und Schleim*
- *eine gestörte Wei-Qi-Funktion*
- *eine verminderte Schutzfunktion der Haut*

Dadurch wird das Muster chronisch: Die Haut reagiert dauerhaft empfindlich, äußere Pathogene können leichter eindringen, und der Körper kann das Geschehen nicht mehr selbstständig regulieren.

3. Die Schübe: 3. Familie – Explosion des Musters

Die dritte Familie (Jue Yin) ist für die akuten Schübe verantwortlich. Emotionale Belastungen, Stress, äußere Reize oder klimatische Faktoren mobilisieren das gespeicherte innere Ungleichgewicht – es „entlädt" sich explosionsartig in Form von:

- *starkem Juckreiz*
- *Rötung*
- *Entzündung*
- *plötzlicher Verschlechterung*

Merksatz

Die 2. Familie speichert das Problem,
die 1. Familie zeigt es an der Haut,
die 3. Familie lässt es eskalieren.

HÄUFIGE THERAPEUTISCHE FEHLER

- ***zu frühes Tonisieren:*** *wird tonisiert, solange Hitze und innere Unruhe bestehen, kann sich der Juckreiz verstärken.*
- ***ausschließliche Behandlung der Milz:*** *Die Haut kann sich kurzfristig verbessern, doch ohne Bearbeitung der tieferen Ebenen treten Schübe immer wieder auf.*
- ***ignorieren emotionaler Trigger:*** *das Jue-Yin reagiert stark auf emotionale Spannungen und kann jede Therapie unterlaufen, wenn es nicht mitberücksichtigt wird.*
- ***übersehen des Shao-Yin:*** *ohne Regeneration von Yin, Blut und Substanz bleibt trotz jahrelanger Behandlung der Durchbruch aus.*

Therapeutische Logik der Reihenfolge:

- ***Zuerst das Chaos beruhigen, dann die Oberfläche stabilisieren, erst danach die Tiefe nähren.***
- ***Beruhigen*** *– Jue Yin: Innere Spannung, Hitze und emotionale Dysregulation lösen*
- ***Abdichten*** *– Tai Yin: Wei-Qi stabilisieren, Feuchtigkeit regulieren, Hautgrenze stärken*
- ***Regenerieren*** *– Shao Yin: Yin, Blut und Körpersäfte nachhaltig aufbauen*

DER PRAXISANSATZ

Für unsere Diplomarbeit haben wir 9 weibliche Klient:innen behandelt. Der Grad der Hauterkrankung war bei allen Klient:innen unterschiedlich ausgeprägt, jedoch kann man sagen, dass alle im Stadium eines Blut Mangels waren, erkennbar an trockener, verdickter Haut. Bei allen wurde Neurodermitis im Baby oder Kleinkindalter diagnostiziert. (0 – 6 Jahre)

Die Selbstdisziplin unserer Klient:innen im Alltag, sowie bei der Nahrungsaufnahme war für unsere Arbeit unerlässlich und ein wichtiger Teil, damit eine Verbesserung an der Haut wahrgenommen werden konnte. Niemand kennt den eigenen Körper so gut wie man selbst und im innersten Wissen wir was uns fehlt und was uns nährt.

Besonders wichtig war es uns, Ernährungs- (siehe Milz-Qi Schwäche) und Kräuterempfehlungen auszusprechen. Warum? Zu Beginn unserer Behandlungen haben wir den Fokus darauf gelegt, Feuchtigkeit aus dem Körper auszuleiten. Die Ausleitung von Feuchtigkeit fördert die freie Zirkulation der Körpersäfte, entlastet die Milz, reduziert Hitze und führt zu mehr Leichtigkeit und Klarheit im Körper. Die bekannte Reiskur, welche für Neurodermitiker bestens geeignet ist, um Hitze und Feuchtigkeit auszuleiten, wurde im Zuge unserer Diplomarbeit nicht gemacht, da wir im Winter behandelten und die Reiskur eher im Frühling und Herbst empfohlen wird, da diese leicht kühlend wirkt. Weiters waren neben den kühlenden Effekt auch innerliche Faktoren (Stress) zu präsent, um die Kur durchzuführen.

Vor den Behandlungen erstellten wir eine Checkliste, um die Geschichte der Hauterkrankung sowie diverse Primärfunktionen zu erfragen. (Schlaf, Stuhl, Zyklus) Die Frage, wann die Schübe am häufigsten auftreten, war für uns von relevanter Bedeutung. Die Ernährung war ebenfalls ein wichtiger Punkt und auch die Stellen, an denen sich der Ausschlag ausbreitet.

Die häufigsten Antworten für das Auftreten von Schüben waren Stress und emotionale Unausgeglichenheit, dicht gefolgt vom Winter (Kälte und trockener Luft) sowie Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten.

Um der Milz-Qi-Schwäche entgegenzuwirken, setzten wir während der Shiatsu-Behandlungen gezielt Moxa als Wärmetherapie ein. Von zentraler Bedeutung war dabei auch, dass die Klient:innen die empfohlene Ernährungsumstellung konsequent umsetzten, da diese die therapeutische Wirkung wesentlich unterstützte. Unser Ziel war es, die Verdauungsfunktion zu stärken. In einigen Fällen konnten dadurch deutliche Verbesserungen erzielt werden. Durch die zugeführte Wärme konnte die Milz ihre Funktion wieder besser aufnehmen.

Bei stressbedingten Ausbrüchen lag unser Fokus darauf, das sympathische Nervensystem zu beruhigen. Als Empfehlung für unsere Klient:innen wurden sanfte Körperübungen wie Yoga und Qi Gong ausgesprochen, um den Ruhezustand des Körpers zu fördern und innere Spannung abzubauen.

Bei Schüben, die durch emotionale Einflüsse wie unterdrückte Wut oder Zorn ausgelöst wurden, richteten wir unseren Fokus verstärkt auf die Behandlung des Leber- und Perikard-Meridians, um emotionale Spannungen zu regulieren und den freien Fluss des Qi zu fördern. Durch gezielte Dehnungen und Rotationen wurde dem Körper wieder Raum gegeben, sodass sich angestaute Spannungen und emotionale Blockaden allmählich lösen konnten.

Ein zentrales Thema war auch die Selbstfürsorge. Dazu gehörte das bewusste „Nein"-Sagen, um gesunde Grenzen zu setzen, ebenso wie das klare „Ja" zu sich selbst. Mehrere Klient:innen berichteten, dass sie viel für andere leisten und dabei ihre eigenen Bedürfnisse häufig zurückstellen. In diesem Zusammenhang legten wir den Fokus auf die erste Meridianfamilie und gaben gezielte Übungen mit, um die Selbstfürsorge und innere Stabilität nachhaltig zu stärken.

Besonders interessant waren die betroffenen Stellen der Hautkrankheit. Bei einer Klient:in die stark stressgeplagt war, zeigte sich Neurodermitis beispielsweise am Rücken, entlang des Blasen-Meridians, der in der TCM eng mit Stressreaktionen verbunden ist. Erfreulich war, dass bei einer Klient:in, die sich überwiegend von Milch- und Brotmahlzeiten ernährte, die Ernährungsempfehlungen bereits nach kurzer Zeit sichtbare Wirkung zeigten, was sich in einer deutlichen Verbesserung der Haut bemerkbar machte. Eine andere Klient:in führte eine Kräuterkur durch, wodurch sich der Stuhl normalisierte und die Hitzesymptome im Körper deutlich abnahmen.

Unser Fazit lautet, dass es vor allem darauf ankommt, dass die Klient:in gehört und wahrgenommen wird, nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer und emotionaler Ebene. Hinter den Ausbruch der Symptome steckt immer ein Grund. Sich selbst sein zu dürfen, angenommen zu werden und Aufmerksamkeit zu erfahren schafft den Raum, in dem Energie wieder frei fließen kann. Darüber hinaus sind Sonnenlicht, frische Luft, Ruhe, Selbstvertrauen, soziale Unterstützung und Bewegung wertvolle Helfer bei Neurodermitis – und das ganz ohne Nebenwirkungen.

Was kann die Klient:in aktiv selbst tun?

- *Ernährungsempfehlungen umsetzen*
- *Reiskur (Frühjahr, Herbst)*
- *Salzwasserbäder*
- *Stockgehen, um Stress abzubauen und sich zu erden*
- *Atemübungen (Buchempfehlung: Alles Gute für die Lunge, Author: Sakina K. Sievers, Nirgun W. Loh)*
- *Mediationen zur Selbstliebe, Selbstfürsorge*
- *Kräuterkur gemäß TCM-Arzt*
- *eigenes Körpergefühl stärken*
- *Grenzsetzung (bewusst Nein sagen, ein Nein zu anderen ist ein Ja zu dir selbst)*
- *Loslassen von altem Ballast*

DANKSAGUNG

Zu Beginn möchten wir uns von Herzen bei unseren Klient:innen für ihre Zeit, ihr Vertrauen und ihre Disziplin bedanken. Danke, dass ihr unsere Ernährungs- und Kräuterempfehlungen so konsequent umgesetzt habt – das hat unsere Arbeit erst möglich gemacht.

Ein besonderer Dank gilt auch Sabine Dorn, Lehrerin an der International Academy for Hara Shiatsu. Deine Begleitung, dein Fachwissen und deine wertvollen Anregungen haben uns maßgeblich bei der Erstellung unserer Arbeit unterstützt.

Ebenso möchten wir uns bei Herrn Dr. Florian Ploberger bedanken. Die von ihm bereitgestellten Skripten und Bücher über Hautkrankheiten haben sich sowohl bei der Ausarbeitung als auch bei der praktischen Umsetzung an unseren Klient:innen als äußerst hilfreich erwiesen.

Unsere Erfahrungen bestätigen: Shiatsu ist eine wunderbare Begleitung bei Neurodermitis, egal ob die Symptome akut sind oder kaum sichtbar. Die Lebensqualität der Klient:innen lässt sich dadurch spürbar verbessern.

Es war eine intensive, bereichernde und lehrreiche Reise. Wir durften viele interessante Menschen und ihre Geschichten kennenlernen. Als Praktiker:innen sind wir an den Behandlungen gewachsen und nehmen wertvolle Erfahrungen für unsere weitere Shiatsu-Laufbahn und für die Arbeit mit zukünftigen Klient:innen mit.

Shiatsu ist bereichernd, kraftvoll und schön – und es macht Freude, es mit anderen teilen zu dürfen.

QUELLEN

https://www.diepresse.com/17619514/die-forschung-erzielt-grosse-fortschritte

https://physiogel.de/ratgeber/hautprobleme/neurodermitis/symptome/#:~:text=Auch%20die%20Au%C3%9Fenseiten%20(Streckseite)%20von,es%20bilden%20sich%20seltener%20Schuppen.

https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/neurodermitis/diagnose

https://www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog/hautproblem-und-deine-seele-bedeutung-von-akne-psoriasis-rosazea-und-co

https://www.ernaehrungsberatung-wien.at/diplomarbeit/neurodermitis_aus_sicht_der_tcm/krankheit_funktionskreise

https://www.das-zentrum.com/hautkrankheiten-aus-sicht-der-tcm/

https://www.naturmed.de/blog/tcm-akupunktur/hauterkrankungen-aus-sicht-der-tcm/

Nirgun W. Loh und Sakina K. Sievers – Buch: Himmlische Punkte

Mike Mandl – Buch: Landkarten der Seele

Dr. Florian Ploberger - Skript: Neurodermitis aus Sicht der TCM

CARINA KAMPEL

Tel: 0699 17222944
E-Mail: carina.kampel@gmx.at

Im Jänner 2023 hatte ich meine erste Shiatsu-Behandlung – eigentlich wollte ich nur eine Massage, denn von Shiatsu hatte ich bis dahin noch nie gehört. Nach der Behandlung fühlte ich mich auf eine ganz neue Weise berührt: Diese Technik war mir völlig unbekannt, aber ich war sofort begeistert und wusste, dass ich das lernen möchte.

Schon mein ganzes Leben hatte ich Schwierigkeiten mit meinem Körper und oft das Gefühl, die Verbindung zu ihm zu verlieren. Ich fühlte mich häufig „krank" und war lange auf der Suche nach der richtigen Ernährung, weil meine Verdauung nicht gut funktionierte. Immer wieder stellte sich mir die Frage: Was brauche ich wirklich, damit es mir gut geht?

Beruflich komme ich ursprünglich aus der Pharmabranche. Für mich ist Gesundheit das Wichtigste – und auch wenn ich persönlich möglichst auf Medikamente verzichte, geht es mir nicht darum, Symptome zu überdecken. Ich möchte die Ursache verstehen und nachhaltig etwas verändern. Genau dafür steht Shiatsu für mich: den Körper wieder wahrzunehmen, hinzuhören und hinzusehen. Denn ich glaube, in uns steckt alles, was wir brauchen – wir müssen nur lernen, es zu verstehen.

MELANIE MOSSER

Tel: 0650 3344073
E-Mail: mosser.melanie@gmail.com
Website: www.melanies-wohlfuehlwelt.at

Shiatsu habe ich das erste Mal 2001 kennengelernt. Damals war ich das Übungsobjekt einer guten Freundin und es hat mich die 5-Elemente-Lehre in den Bann gezogen. Den Menschen als Ganzes zu sehen hat mich so fasziniert, dennoch hat es weitere 20 Jahre gedauert bis sich der Wunsch festgesetzt hat Shiatsu selbst auszuüben.

Da es in meinem Ursprungsberuf Buchhalterin in den letzten Jahren enorme Veränderungen gegeben hat und diese sich in eine Richtung entwickelt, die ich nicht mehr mittragen will, kam 2023 nach einem Besuch eines Übungsabends und eines Schnuppertags an einem Blockwochenende direkt die Anmeldung zur Ausbildung. „Jetzt oder nie" war die Devise.

Die letzten 3 Jahre haben mich wieder ganz zu mir selbst gebracht und genau das möchte ich auch an meine Klient:innen weitergeben, genau das möchte ich bei ihnen bewirken. Im Gegensatz zur Buchhaltung sehe ich die Früchte meiner Arbeite gleich. Shiatsu gibt mir sofort Rückmeldung wie es wirkt. Die Tätigkeit als Shiatsu Praktikerin gibt mir ein Gefühl meinen Teil für die Gesellschaft zu leisten. Ich bin der Überzeugung wenn wir alle in unserer Mitte sind, wird die Erde wieder ein Ort an dem man gerne seinen Seelenplan umsetzt.

KARIN WEISS

Tel: 0676 410 25 98
E-Mail: karinwe17@gmail.com

Mein Name ist Karin Weiß und ich bin eine Teamplayerin. Es macht mir Freude, Menschen auf ihren Weg zu begleiten und zu unterstützen und den einen oder anderen praktischen Tipp für den Alltag mitzugeben.

Mein Weg mit Shiatsu begann, als ich meine langjährige Fußballkarriere im Hobbybereich aufgab. Anfangs wollte ich Masseurin werden, doch durch einen Tipp einer lieben Freundin buchte ich mit eine Shiatsubehandlung und war sofort Feuer und Flamme. Ein paar Wochen nach der Behandlung und nach einem Schnuppertag an der Schule war ich auch schon zur Ausbildung angemeldet.

Was mich daran fasziniert ist die Tiefgründigkeit dieses traditionellen Handwerks. Der Mensch wird ganzheitlich gesehen und auf mehreren Ebenen berührt. Das Symptom wird von der Wurzel auf und nicht nur oberflächlich behandelt, was eine langfristige Linderung der Beschwerde verspricht. Da mich Körperbewusstsein und Bewegung schon mein ganzes Leben begleiten und man in dem Beruf nie auslernt, ist Shiatsu die perfekte Ergänzung zu meinem Alltag.

Meine Praxen sind in 2136 Laa/Thaya und 1080 Wien.

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

www.hara-shiatsu.com

ÜBER 200 ONLINE-KURSE

einfach & flexibel lernen

VIELE FACHBEREICHE

TCM, Ernährung, Bewegungskunst ...

FÜR‘S LEBEN LERNEN

ganzheitliche Gesundheit

persönliches Wachstum

www.das-zentrum.com

DAS ZENTRUM

Für‘s Leben lernen.