

wirkt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Jahr 2002 eine Liste mit Beschwerdebildern veröffentlicht, die sich für Akupunkturbehandlungen eignen sollen. Westliche Schulmediziner setzen die Akupunktur vor allem in der Schmerzbehandlung bei Problemen im Rücken, den Knien und bei Kopfschmerzen ein.

Die Akupunktur kann hilfreich sein bei folgenden Krankheiten:

- chronische Schmerzzustände (z.B. Rückenschmerzen, Schulter-Arm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Ischialgien)
- Neuralgien
- Erkrankungen des allergischen Formenkreises (z. B. Heuschnupfen)
- Erkrankungen der Atmungsorgane
- Verdauungsbeschwerden
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Klimakterische Beschwerden
- Übergewicht und vielen weiteren Indikationen.

Bei einer Akupunkturbehandlung werden bei dem Patienten je nach Erkrankung ausgewählte Punkte gestochen. Die sterilen Einmal-Nadeln sind speziell geschliffen, deshalb ist der Einstich kaum zu spüren. Nach einiger Zeit kann ein dumpfes Schwere- oder Wärmegefühl in den behandelten Bereichen entstehen. Die Nadeln verbleiben etwa 20 bis 45 Minuten in der Haut.

Grundsätzlich gilt: Je länger eine Erkrankung besteht, desto länger muss sie behandelt werden. Bei chronischen Erkrankungen spürt man in der Regel zwischen der dritten und sechsten Sitzung eine positive Veränderung. Allgemein rechnet man mit einer Behandlungsdauer von 10 Sitzungen. Die Akupunktur bietet somit eine hilfreiche Ergänzung zur Schulmedizin.

## Mit Shiatsu das Qi stärken

**Nach Denkart der** Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht die geistige und körperliche Gesundheit in wesentlicher Verbindung zu seiner Lebensenergie, dem „Qi“. Über das Meridiansystem kann der Fluss des Qi beeinflusst werden, können Stauungen oder Schwächen behoben werden. Diesen Ansatz verfolgt auch Shiatsu, eine vor rund 100 Jahren in Japan entwickelte Behandlungsmethode, die auf dem System der TCM fußt. Durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen werden Blockaden gelöst, die beispielsweise zu Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten führen. Im Gegensatz zu vielen anderen Methoden muss sich der Patient für die Behandlung nicht entkleiden. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird auf Meridiane und Akupunkturpunkte eingewirkt, allerdings ohne Nadeln, nur mit mehr oder minder intensiven Berührungen. Die Berührung im Shiatsu erfolgt achtsam und respektvoll, tief und einfühlsam. Die Gelenke werden mobilisiert, die Beweglichkeit wird erweitert, durch die Wirkung auf das vegetative Nervensystem wird die Funktion der Organe beeinflusst.

In der achtsamen Stille der Behandlung sei es dem Klienten wie auch dem Praktiker möglich, feine und feinste Bewegungen der Lebensenergie, des Qi, im Körper wahrzunehmen, erklärt die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V. (GSD) Dieses eröffne die Möglichkeit einer natürlichen Einflussnahme.

Shiatsu, so die GSD zur Wirkung der Behandlung, fördere die Lebensfunktion auf verschiedenen Ebenen: auf der Körperebene werden Haut, Muskulatur, Bänder, Sehnen

und Gelenke gedehnt, stimuliert und mobilisiert, auf der energetischen Ebene werden die Meridiane je nach Behandlung angeregt oder beruhigt, über die Behandlung der Meridiane findet eine ausgleichende Wirkung auf die inneren Organe statt, und auf der geistig-seelischen Ebene wirkt Shiatsu entspannend und beruhigend, anregend, ordnend oder harmonisierend.

### Stressbedingte Beschwerden

Stress und Überforderung, geistige und körperliche Blockaden, können zu unterschiedlichen Beschwerden führen, für die sich eine Shiatsu-Behandlung anbietet. Das können zum

Beispiel Verspannungen, Spannungskopfschmerz und Rückenschmerzen, allgemeines Unwohlsein, das Gefühl, dass „es nicht mehr rund läuft“, psychosomatische Beschwerden und Erschöpfungszustände sein.

Shiatsu eigne sich für Menschen in allen Altersstufen, so die GSD, und werde zur Unterstützung in verschiedensten Lebensphasen und -situationen angewendet, fördere natürliche Wachstums-, Entwicklungs- und Gesundheitsprozesse.

### ► Infos im Internet:

Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V.: [www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)



Sanfter Druck, Dehnungen und Rotationen kommen zum Einsatz.

Foto: Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V.

*Shiatsu – Die Kunst der Berührung*

Schmerzlindernd  
Blockadenlösend · Tiefenentspannend



*Beziehungs-Atelier*

ALEXANDRA HEINE

Heidelberg 5 · 29646 Bispingen · 0 51 94-5 27 68 19  
[www.alexandra-heine.de](http://www.alexandra-heine.de)