



**L**i  
S  
n  
52-jährig  
sich hin  
schlafen.  
davor ist  
die Kaffe  
selbst. Er  
zwei Wo  
tel in Po  
lassen. D  
abschalt  
ten. Es w  
Lebense  
und Ers  
soll. Das  
sie entsch  
was gena

**Was ei  
alles a**

Seit fast e  
su die he  
nutze. Di  
deutet w  
Bei eine  
das Horn

# Mit Fingerdruck zu innerer Ruhe

Wünschen Sie sich wieder mehr Energie, um den Alltag zu meistern? Die japanische Behandlungstechnik verspricht Tiefenentspannung und neue Kraft. Mit sanftem Druck sollen Blockaden gelöst werden und so Körper und Seele ins Gleichgewicht kommen

**L**ina war in letzter Zeit ständig unter Strom. Der viele Stress hat sich auch nachts bemerkbar gemacht. Die 52-jährige Versicherungsangestellte wälzte sich hin und her und konnte einfach nicht schlafen. Zum Glück naht der Urlaub. Klar, davor ist auch noch mal viel zu tun, und die Koffer packen sich schließlich nicht von selbst. Endlich hat sie ihre wohlverdienten zwei Wochen frei. In einem Wellnesshotel in Portugal möchte sie sich verwöhnen lassen. Doch auch da kann sie nicht richtig abschalten. Im Hotel wird Shiatsu angeboten. Es wird damit geworben, dass es die Lebensenergie zurückbringt und bei Stress und Erschöpfung wahre Wunder wirken soll. Das ist es, was Lina jetzt braucht, und sie entschließt sich, es auszuprobieren. Aber was genau ist dieses Shiatsu eigentlich?

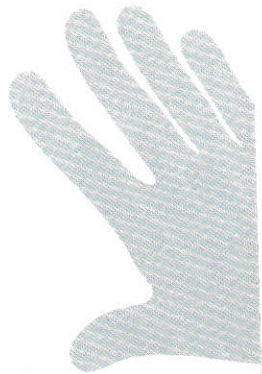
## Was eine Berührung alles auslösen kann

Seit fast einhundert Jahren macht sich Shiatsu die heilsame Wirkung der Berührung zunutze. Die in Japan entwickelte Therapie bedeutet wörtlich übersetzt „Finger-Druck“. Bei einer Berührung setzt der Körper das Hormon Oxytocin frei, was auch als

Kuschelhormon bezeichnet wird. Oxytocin ist der Gegenspieler von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Diese Reaktionen laufen auf unbewusster Ebene über das vegetative Nervensystem ab, das auch autonomes Nervensystem genannt wird. Der Sympathikus, der aktivierende Teil des vegetativen Nervensystems, läuft während eines Arbeitsalltags auf Hochtouren. Wird dieses System über einen längeren Zeitraum zu stark beansprucht, wie bei Lina, entsteht ein Ungleichgewicht. Zur Regeneration dient der Parasympathikus. Er baut Kraftreserven wieder auf und beruhigt die Atmung. Der Parasympathikus wird dann aktiv, wenn unser Körper zur Ruhe kommt, zum Beispiel beim Entspannen im Liegestuhl, beim Lesen oder bei einer Berührung. Hier setzt Shiatsu an. Die gezielten Berührungen sollen aus der körperlichen und emotionalen Verspannung heraushelfen.

## Ursprünge in der Traditionellen Chinesischen Medizin

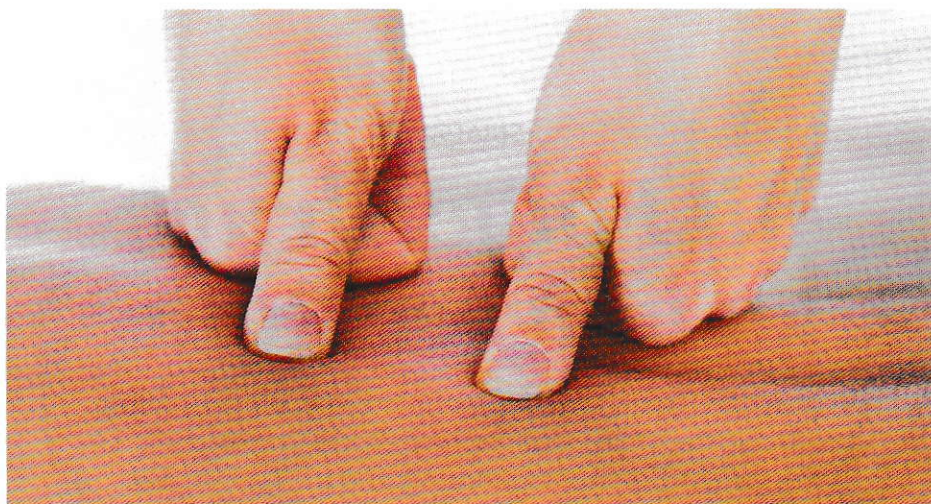
Ziel ist es, die Lebensenergie, das sogenannte Qi (sprich: Tschie), wieder in Balance zu bringen. Während sich in der westlichen Medizin der Blick auf messbare



指  
圧

## PSYCHOLOGIE

### Heilen dank Fingerdruck



Parameter wie Laborwerte oder Ultraschallbilder richtet, wird bei der Shiatsu-Behandlung energetisch gearbeitet. Bei bestehenden Beschwerden wird von einem blockierten oder gestauten Energiefluss ausgegangen. Durch Stimulierung von Akupunkturpunkten, die auf den Meridianen liegen, und durch spezielle Drucktechniken sollen Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte unseres Körpers aktiviert werden. Die zwölf Hauptmeridiane sind jeweils einem Körperorgan beziehungsweise einer Körperregion zugeordnet. Die Therapeutin, der Therapeut erfühlt den Zustand der Energiebahnen sowie der zugehörigen Organe und kann so einen positiven Einfluss darauf nehmen.

### Die heilende Wirkung von Shiatsu

Die Behandlung konnte sich längst von ihrem früheren eher esoterischen Image verabschieden. Mittlerweile ist es eine anerkannte Therapiemethode. In einer groß angelegten Befragung mit Teilnehmern aus Österreich, Spanien und Großbritannien konnte, wie in mittlerweile vielen weiteren Studien, festgestellt werden, dass sich Shiatsu nicht nur positiv auf das emotionale Befinden auswirkt, sondern auch auf die physische Gesundheit. Es wird davon ausgegangen, dass eine Aktivierung des Para-

sympathikus einen Effekt auf den im Gehirn liegenden Hypothalamus hat. Dieser beeinflusst über Hormone und weitere biochemische Prozesse unsere Herzfrequenz, Muskelspannung, Körperhaltung, den Verdauungstrakt und das Immunsystem. Laut Studien kann Shiatsu den Blutdruck senken, Stress, Schlafstörungen und Angstzustände reduzieren. Der Bund der deutschen Heilpraktiker empfiehlt Shiatsu außerdem bei Migräne, Verdauungsproblemen, Rückenschmerzen, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden.

### So läuft eine gute Behandlung ab

Qualifizierte Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten führen vor der körperlichen Behandlung ein Gespräch, in dem sie versuchen herauszufinden, was die Patientin, der Patient braucht, und informieren sich über Vorerkrankungen. Neben Fragen zu den Lebensgewohnheiten und dem emotionalen Befinden wird auch auf die Körperhaltung, Stimmlage, Farbe der Haut, Flüssigkeit in den Augen und sogar den Körpergeruch geachtet. Das alles kann Auskünfte über die körperliche und mentale Situation geben. Während einer Shiatsu-Sitzung nimmt die Patientin, der Patient eine passive Rolle ein. Die Therapeutinnen und



Therapeuten arbeiten nicht nur mit den Händen, sondern setzen auch Ellenbogen und Knie ein, um die Akupunkturpunkte stimulieren zu können. Dabei sind die Patienten tiefenentspannt. Nach der Behandlung bleibt der Patient, die Patientin noch etwas liegen und kann nachspüren: „Wie fühle ich mich jetzt?“

Bisher hatte Lina noch nichts von Begriffen wie Qi oder Meridiane gehört, aber sie hat sich auf diese besondere Massagetechnik eingelassen. Nach zwei Behandlungen während ihres Urlaubs hatte sie ein gutes Gefühl. Der Therapeut in Portugal hat ihr empfohlen, zu Hause weiterzumachen. Das möchte sie tun und hat sich auf dem Rückflug schon nach Praxen, die Shiatsu anbieten, umgesehen.

### Informieren Sie sich im Vorfeld

Shiatsu wird in Gesundheitspraxen, Wellness-Einrichtungen, Kliniken, Hotels sowie in Fitnessstudios angeboten. Der Begriff Shiatsu-Therapeut und -Therapeutin ist in Deutschland nicht geschützt. Das heißt, dass sich jeder so nennen darf, auch ohne eine entsprechende Ausbildung. Dabei empfiehlt die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) eine dreijährige Ausbil-

dung von mindestens 500 Stunden mit einer medizinischen Grundbildung. Damit Sie an jemanden geraten, der/die sich wirklich damit auskennt, sollten Sie sich also vorher informieren. Auf der Internetseite der GSD ([www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)) befindet sich ein Verzeichnis mit Therapeutinnen und Therapeuten, die den Qualitätsmaßstäben entsprechen. Manche Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten, klären Sie auch dies vorher ab.

### Bedenken Sie:

Die Shiatsu-Therapie ersetzt bei Krankheiten nicht die schulmedizinische Behandlung, sondern kann sie ergänzen. Bei einem Bandscheibenvorfall, Osteoporose, Verletzungen sowie direkt nach einer Operation wird von einer Shiatsu-Massage abgeraten. Auch bei Neigung zu Herzinfarkt, während einer Krebserkrankung oder bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sollte auf eine Behandlung lieber verzichtet werden. Ideal ist Shiatsu vor allem zur Prävention und zur Erhaltung der inneren Balance. Ein Körper, der entspannt ist, kommt besser mit Sorgen klar. Wenn Sie das Gefühl haben, dass gerade alles aus dem Ruder läuft, versuchen Sie es doch einfach mal mit der japanischen Fingerdruck-Behandlung!

Karin Lohsa



Verspannungen werden gelöst

