

# Shiatsu bei Stress und Ermüdung

von  
Frans Copers

## Die Beziehung zwischen Stress und Müdigkeit

Es ist klar, dass es eine direkte Beziehung zwischen Stress und Müdigkeit gibt, aber es ist auch klar, dass Stress sicherlich nicht die einzige Ursache ist! Im Gegenteil, die Wissenschaft hat auch herausgefunden, dass Müdigkeit verursacht werden kann durch... zuwenig Stress! Wenn es zuwenig davon gibt, dann fehlen einem die Motivation und der Antrieb, was sich in Müdigkeit äussert. Natürlich, wenn jemand zuviel Stress über einen langen Zeitraum hat, dann wird sich der Körper und seine Vitalität erschöpfen, die Nebennierendrüsens und das Jing der Nieren werden beeinträchtigt.

Im Falle von Stress kann man also klar sehen, dass Müdigkeit sowohl durch zuviel, als auch durch zuwenig Stress verursacht werden kann. Zuviel wird die Energie erschöpfen und zuwenig mag zu einem System führen, dem Reize fehlen und seine Energie nicht in Bewegung bekommt. Müde zu sein ist deshalb nicht bloss eine Frage von zuwenig Energie, sondern in vielen Fällen von Energie, die sich nicht bewegt oder die blockiert ist.

Auch ist es so, dass die Art, mit der ein Körper und sein Nervensystem mit Stress umgehen kann, sich von Mensch zu Mensch sehr unterscheiden kann. Ererbte Faktoren mögen eine Rolle spielen, aber auch die Erziehung, Training (Mangel an solchem), der Zustand des Blutes, der durch die Ernährung und den Mangel an Mineralien, Vitaminen und anderen Nährstoffen beeinflusst wird...

In der Tat kommt Stress nicht immer von aussen. Zum Beispiel: wenn jemand zu viele tierische Proteine zu sich nimmt, oft in Kombination mit raffiniertem Zucker, was den Zustand der Darmbakterien so verändert, dass die Nahrung dort verwest, und sich giftige Chemikalien bilden. Giftstoffe können im Körper Gefässverengung, Spannung und Stress verursachen, eine gute Durchblutung verhindern und zu Müdigkeit und sogar zu Krebs führen können.

Ausserdem wird zu oft Müdigkeit auf Stress zurückgeführt, schlicht weil Ärzte die wirkliche Ursache nicht finden und somit Stress als Sündenbock nehmen, um dem Patienten gegenüber nicht eingestehen zu müssen, dass sie es einfach nicht wissen... Natürlich wird starker Stress die Schwächen hervorbringen und oft Probleme verursachen, aber es ist meistens nur der zusätzliche Faktor, der den eigenen Widerstand zu Fall bringt...

Natürlich sollten wir versuchen, mit all unseren Stressfaktoren umzugehen. Ich glaube, dass das erste, das zu tun ist, unserem Körper zuzuhören, was er uns erzählt, um seine Fähigkeiten und Grenzen herauszufinden.<sup>2</sup> Auf der anderen Seite sind manche Leute sehr stressresistent, während andere überhaupt nicht mit Stress umgehen können.

Es mag zum Teil eine natürliche Gabe sein, aber ich glaube, dass wir Wege finden können, um unsere Fähigkeit, damit umzugehen, zu verbessern, und wenn nicht, sollten wir Stress einfach ganz vermeiden!

## Müdigkeit

Deshalb werde ich mich mehr auf andere mögliche Ursachen für Müdigkeit konzentrieren, da die einzige Antwort im Falle von Stress für mich ist: etwas ausruhen, wenn es zuviel wird. Ferien nehmen, weniger arbeiten, mehr entspannen - besonders im Winter -, Sport treiben, eine kleine Reise machen, um die eigenen Schwierigkeiten und Sorgen beiseite zu legen. Nimm mindestens einen Tag die Woche frei und schraube Deine Ambitionen herunter, überprüfe, ob Dein Verantwortlichkeitsgefühl zu hoch ist. Alle Empfehlungen richte ich zuerst an mich selbst!

Müde zu sein kann also z.B. durch psychische Probleme verursacht sein, wenn man den Mut bei einem Rückschlag verloren hat, durch Vergiftung durch Essen oder die Umwelt, durch das Immunsystem, das Infektionskrankheiten bekämpft... Aber lasst uns versuchen, systematischer zu sein:

## Definition und Symptome:

Müdigkeit manifestiert sich auf verschiedenen Ebenen und wurde von Geroges Ohsawa<sup>3</sup> als die erste Phase jedweder Krankheit angesehen. Heutzutage wird sie als eigenständige Krankheit eingestuft, so wie das bekannte „Chronische Müdigkeitssyndrom“ und das in letzter Zeit populäre „Burnout-Syndrom“.

Die Symptome sind im Allgemeinen bei allen bekannt, da alle von uns früher oder später mit Zeiten der Müdigkeit kämpfen, besonders Shiatsu-Praktizierende, die (zu sehr) versuchen, den Leuten zu helfen und oft ziemliche Energie darin investieren.

Die meisten der bekannten Symptome sind: zuviel schlafen, morgens nicht aufstehen können, Schläfrigkeit während des Tages, mangelndes Interesse am Leben, mangelnder Appetit auf Essen, Sex und soziale Aktivität, Schwindel, sich nicht konzentrieren können, langsame Reaktionen.

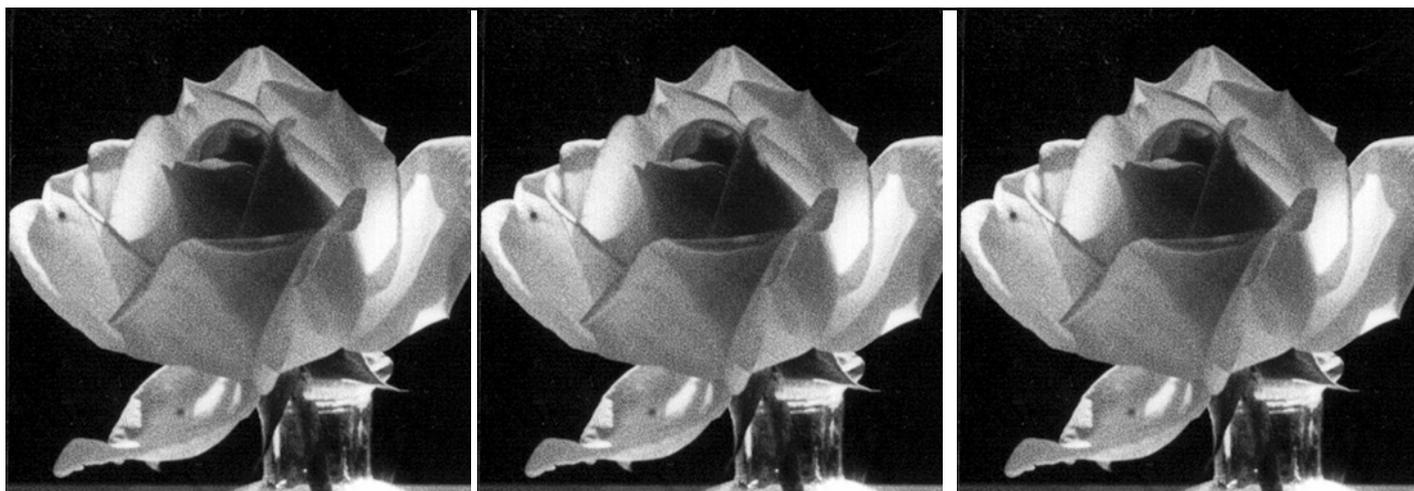
Auch können Schmerzen im (unteren) Rücken durch Ermüdung und Überarbeitung verursacht werden und zu Depressionen führen. So kann Müdigkeit viele Gesichter haben, kann durch viele Faktoren verursacht sein und, besonders heutzutage, ist das Gleichgewicht sehr empfindlich.

## Allgemeine Ursachen

Da es viele und verschiedene Ursachen geben kann und man oft kaum zwischen psychischen und physischen Einflüssen unterscheiden kann - die ersteren können die letzteren hervorrufen und umgekehrt - ist es fast unmöglich, herauszufinden, welche zuerst kommen.

Ich werde versuchen, einige der möglichen Einflüsse, die zu Müdigkeit führen, auf verschiedenen Ebenen zu differenzieren. Wenn Sie all das gelesen haben werden, werden Sie sich wundern, dass Sie immer noch wach sind... Und Sie werden sich wundern, dass wir trotz all der Gefahren, die uns bedrohen immer noch in der Lage sind, uns selbst aufrechtzuerhalten. Sind unsere Körper nicht stark?

Also nennen wir einige davon...



#### Umwelt:

- Klima: kaltes, regnerisches Wetter und mangelndes Sonnenlicht kann, üblicherweise im Winter<sup>4</sup>, Müdigkeit verursachen, aber auch im Sommer, wenn wir es am Wenigsten erwarten.
- Auch zuviel Hitze, besonders wenn sie unerwartet oder plötzlich kommt, sodass unsere Körper sich nicht rechtzeitig daran gewöhnen können, was einen Abfall an Vitalität zur Folge haben kann.
- Verschmutzung<sup>5</sup>, Chemikalien in der Atmosphäre<sup>6</sup> oder im Haus.<sup>7</sup> Vor ein paar Jahren hat man herausgefunden, dass Leute, die alte Häuser oder Bauernhöfe gekauft hatten, weil sie in einer natürlicheren Umgebung wohnen wollten, die hölzernen Querstreben, die die Decke halten, manchmal mit gefährlichen und schädlichen Produkten behandelt haben, was sie krank gemacht hat, extreme Müdigkeit ausgelöst und sie in manchen Fällen tatsächlich verrückt gemacht hat<sup>8</sup>!
- Kontamination durch Blei und/oder Cadmium schädigt die Nieren und Knochen.
- (Stadt)geräusche, zuviele unnatürliche harsche Geräusche am Arbeitsplatz...
- Elektromagnetische Störungen des Arbeits-, Wohn- oder Schlafraumes durch elektrische Geräte, TV, Radar, Mobiltelefone, Radio- und Fernsehwellen.
- Synthetische Kleidung und Batterien in Uhren und anderen Geräten, die die natürlichen Energien des Körpers durch ihre elektromagnetischen Felder<sup>9</sup> stören.

#### Physisch:

- Angeboren: - Manche Kinder haben schwächere Systeme wegen schlechter Ernährung während der Schwangerschaft, weil die Mutter raucht oder Alkohol trinkt und damit die Entwicklung der verschiedenen Körpersysteme und -funktionen wie die Nerven und das Verdauungssystem usw. im Fötus schwächt. Natürlich kann auch eine schwierige Geburt das Kind in einer negativen Eigenschaft beeinflussen...
- Manche Familien haben eine Geschichte schwacher Lebenskraft und das kann natürlich alle Nachkommen und Kinder beeinflussen. Auf der anderen Seite sind Lebensstil und Essgewohnheiten z.B. auch in einer Weise erblich und können geändert werden. Ich bin sicher, dass mit einem starken Wunsch, etwas Willenskraft und ein wenig Glück, auch hier Fortschritt möglich ist, und ich glaube, dass innerhalb von ein paar Generationen Familien stärker werden können und sogar positive, konstruktive Mutationen in den Genen vorkommen können!

#### Krebs:

- Eine der wohlbekannten Ursachen für Müdigkeit, die Krankheit an sich, wie auch die (medizinische) Behandlung.

#### Chemische Substanzen:

- Im Wasser oder der Nahrung. Sind wir uns wirklich bewusst, wie skrupellos Nahrungsmittelhersteller unsere tägliche Nahrung behandeln? Erinnern wir uns noch immer an die vielen Nahrungsmittelkrisen auf Grund von Dioxin- und PCP-Verseuchung (in Belgien tun wir das: Regierungen sind deswegen gefallen)...

#### Nahrung:

- Biologische Verseuchung: Salmonellen, Listerie-Bakterien, Schweinepest, Hühnerpest, Prionen beim Rinderwahnsinn...
- Ebenso Mangel an ausgeglichener Nahrung, die einen Mangel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Anti-Oxidantien, Proteinen...
- Salz (Hyponatriämie): zuwenig Salz (NaCl) - eventuell zusammen mit viel Wasserzufuhr
- kann das Blut schwächen und mangelhaft werden lassen, was Probleme in den Yang-Organen<sup>10</sup> wie dem Herzen, den Nieren und dem Gehirn verursacht. Die osmotischen Funktionen der Zellen sind dadurch blockiert, was sogar tiefe Ohnmacht und den Verlust des Bewusstseins zur Folge haben kann, und gleichzeitig die oben erwähnten Organe schädigt<sup>11</sup>. Wenn dieser Zustand durch niedrigen Blutdruck verschlimmert wird, kann es zu einer Form von Chronischem Müdigkeitssyndrom (CMS) führen, das durch den Gebrauch von mehr Salz gesteuert werden kann<sup>12</sup>. Natürlich ist zuviel Salz auch nicht gut und kann die Nierenfunktionen blockieren, und somit Steifheit im Körper verursachen und die Ausscheidung verlangsamen.
- Tryptophan in Milchprodukten verursacht Müdigkeit. Milch und Milchprodukte werden oft schlecht verdaut, was unserem Verdauungssystem viel Mühe bereitet, Energie verbraucht und sogar manchmal Blutverlust im Verdauungstrakt und damit Anämie verursacht, ganz zu schweigen von allergischen Reaktionen oder Laktose-Unverträglichkeit<sup>13</sup>.
- Azidose durch zuviel säurebildende Nahrung wie z.B. viele tierische Proteine: Fleisch, Schwein, Käse, Eier, Huhn, welche dem Körper gleichzeitig Kalzium nimmt, um diese Säuren auszugleichen.
- Rohe Nahrung und Früchte sind oft gut für den Kaliumhaushalt und halten das Gewebe geschmeidig, zuviel davon kann aber den Körpertonus schwächen und auch den Blutdruck senken.
- Zuviel Trinken und das Konsumieren grosser Mengen von

Früchten veranlassen den Körper dazu, mehr zu schwitzen - als Versuch, den Körper von überschüssigem Wasser zu entledigen

- und wird das System zu sehr herunterkühlen, besonders im Winter, und so das Energieniveau senken und natürlich auch wieder Müdigkeit verursachen!
- Zu schwere Mahlzeiten und Alkohol.
- Auch Kohl scheint eine Substanz zu enthalten, die Müdigkeit verursachen kann.
- Ungenügendes Gleichgewicht von Omega-3/Omega-6-Fettsäuren (z.B. enthalten in fettem Fisch)
- Der Versuch, einen Energieschub durch Drogen wie Kaffee, Amphetamine und... starke Willenskraft zu erlangen.
- Drogen: werden die Nieren, das Nervensystem und das Immunsystem erschöpfen<sup>14</sup>.

### Allergien

- Alle Arten von (Nahrungsmittel-)Allergien und -unverträglichkeiten werden das System schliesslich erschöpfen und zu eingeschränkter Vitalität führen. Von Heuschnupfen z.B. glaubt man, dass er durch äussere Allergene<sup>15</sup> verursacht wird, aber meiner Erfahrung zufolge haben es vor allem Leute, die schon gereizte Schleimhäute im Atmungssystem haben, die wiederum durch Reizungen oder sub-klinische (unentdeckte oder diagnostizierte) Infektionen des Dünns- oder Dickdarms verursacht sein könnten. Dies ist oft die Folge von zuviel Milchprodukten, raffiniertem Zucker, Alkohol, besonders von Wein, zu viel tierischem Eiweiss, unausgeglichener Nahrung und zu schnellem, zu vielem oder zu häufigem Essen... Wir können diese alle zurecht innere Allergene nennen! Oft haben diese Leute auch Durchfall, unregelmässige Darmtätigkeit und andere Verdauungsschwierigkeiten.

### Immunsystem

- Virus- und bakterielle Infektionen, oft sub-klinische, gegen die das Immunsystem kämpft, und dabei viel Energie konsumiert, um das System am Laufen zu halten, können Müdigkeit verursachen. Gleichzeitig kann Müdigkeit aber das Immunsystem auch schwächen und es anfälliger für Infektionen machen. Es ist nicht immer einfach, herauszufinden, welche die Ursache und welche die Wirkung ist!
- Parasiten: Darmparasiten wie Amöbeninfektionen oder die Lyme-Krankheit<sup>16</sup>.
- Mononukleose, Drüsenfieber...

### Neurologisch:

- Mangel an Sensibilität und Dumpfheit des autonomen Nervensystems und schlechte Interaktion und Zusammenarbeit der ortho- und parasympathischen Nervensysteme.
- Alle Arten von angeborenen Nervenschäden können zu Müdigkeit führen und die Kraft in einer Person vermindern.
- Auf der anderen Seite kann Müdigkeit das Ergebnis oder auch das Zeichen neurologischer Dysfunktionen und Degenerationen wie Epilepsie, Multipler Sklerose und Lateraler Sklerose sein...
- Degeneration des Gehirns wie Demenz und Alzheimer.

### Spirituell, emotional, mental:

- Zu viele Schwierigkeiten, Sorgen und (finanzielle) Probleme.
- Mangel an emotionalen Stimuli: zu wenig Zuneigung oder Aufmerksamkeit.
- Schwaches Selbstwertgefühl, manchmal verursacht durch häufiges Versagen im Leben oder mangelhafte Ausbildung.
- Depression.
- Zuviel Selbstkontrolle, keine Wege, die emotionalen Spannungen

zu „entladen“, Fassaden aufrechtzuerhalten, sich anständig zu benehmen und seine Emotionen zu unterdrücken.

- Unfähigkeit, Fehlschläge und psychische Traumata „verdauen“ zu können und der Versuch, Probleme zu überdecken.
- Mangelhafte Motivation, kein Traum, keine Vision oder der Mangel an Glauben an irgendeinen Sinn im Leben...

### Sozial

- Stressige Situationen auf der Arbeit oder beim Studium, Mangel an Erfolg oder Entwicklungsmöglichkeiten können besonders bei ehrgeizigen Leuten Unzufriedenheit, Unmotiviertheit und Müdigkeit verursachen. Auch Probleme mit Beziehungen, soziale Isolation und/oder Armut können das Immunsystem schwächen, was zu Müdigkeit führt.
- Zuviel arbeiten (Workaholics), nicht genug Zeit zum Ausruhen oder für Ferien nehmen, ein hektisches Leben.
- Mangel an sozialer Harmonie in der Familie oder am Arbeitsplatz kann die Energie sehr absaugen. Gute Beziehungen werden das Immunsystem dagegen unterstützen<sup>17</sup>.

### Die Medizin selbst<sup>18</sup>:

- Für Georges Ohsawa<sup>19</sup> war die westliche Medizin an sich eine der Hauptursachen degenerativer Krankheit! Indem funktionelle und infektiöse Krankheiten nur symptomatisch behandelt werden - und mit giftigen Medikamenten -, hält die Medizin den Körper davon ab, sich der Gift- und Abfallstoffe zu entledigen, die sich im Körper ansammeln, und führen so zu noch grösserem Schaden<sup>20</sup>.
- Operationen: Entfernung jedweden Organs, aber besonders der Mandeln oder manchmal sogar der Milz (!) kann das Immunsystem im Alter schwächen (siehe Fussnote 25).
- Injektionen oder Impfungen<sup>21</sup>.
- Medikamente, die Schläfrigkeit und Müdigkeit verursachen, wie Anti-Depressiva.
- Wirkungen von Medikamenten auf die Leber, die Därme, die Nieren (und der Umgebung: es ist bekannt, dass das Östrogen, das von vielen Frauen zur Verhütung eingesetzt wird, die Flüsse und unser Trinkwasser verseuchen).

### Verschiedenes

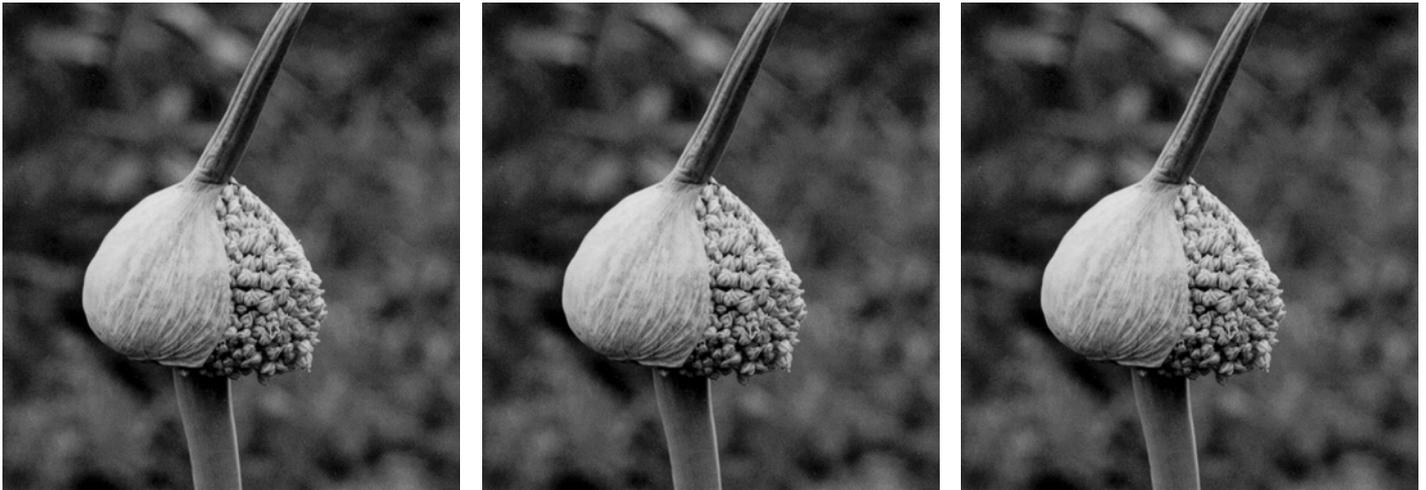
- Zuviel Reisen, besonders weite Strecken und in Ost-/Westrichtung, mit regelmässigem Jetlag und Störung des Biorhythmus des Körpers<sup>22</sup>.
- Störung des Biorhythmus durch Schichtarbeit (besonders wenn Morgen-, Nachmittag- und Nachtschichten nacheinander durchgeführt werden).
- Schlafmangel.
- Unregelmässiger Lebensstil.  
Und ich bin sicher, ich habe noch einige vergessen!

### Diagnose und Beobachtung

Es ist offensichtlich, dass eine gute Diagnose uns ermöglichen wird, die verschiedenen Arten der Müdigkeit zu unterscheiden. Oft werden die begleitenden Symptome darauf hinweisen, was wirklich los ist, und deshalb - wie bei Bluttests z.B. - ist die Zusammenarbeit mit einem Arzt oft ratsam.

### Im Allgemeinen:

Eine wichtige Unterscheidung die ich machen will: oberflächliche Müdigkeit, die sehr gut auf eine einfache und schlichte Shiatsu-Behandlung reagieren wird, ist oft temporär und eher einfach zu lindern, aber Leuten mit schwachem Ki, die unter wirklicher Er-



schöpfung leiden, ist nicht so einfach zu helfen. Manche Symptome schwachen Ki's sind: flache Atmung, langsamer Herzschlag (weniger als drei Schläge pro Atemzug), niedriger Blutdruck, niedrige Zuckerwerte, Anämie, dünne und matte Haut und Haare, splitternde Fingernägel, Appetitmangel, trübe Augen (kein Ausdrück) und Sampaku<sup>23</sup>, oder das Weiss der Augen ist unter der Iris sichtbar...

Was wir also tun müssen ist, die allgemeine Kondition des Klienten mit den verschiedenen Techniken, die wir zur Verfügung haben, herauszufinden. Im Jigen Ryu<sup>24</sup> z.B. wird dieser Zustand überprüft, indem man den Puls nimmt und ihn mit der Atmung vergleicht. Wenn weniger als vier Pulsschläge während eines Atemzugs gezählt werden (Ein- und Ausatmung), dann ist die allgemeine Verfassung einer Person sehr schlecht oder das Ki schwach. Auch indem man nach dem schwächeren Puls sucht, kann man die zugrundeliegende Ursache des Problems finden und in einer spezifisch stimulierenden Art den betroffenen Meridian behandeln.

Im Falle, dass Müdigkeit periodisch oder zyklisch auftritt könnte man auch die Tageszeit berücksichtigen, den Rhythmus der chinesischen Uhr oder die Jahreszeit in der die Müdigkeit sich manifestiert. Das kann ein Hinweis auf die Schwäche eines Organs und seines Meridians sein. Wenn das Problem im Winter auftritt, sind oftmals die Nieren schwach oder erschöpft, wenn es eher im Frühling vorkommt, dann kann es sein, dass die Leber überarbeitet oder stagniert ist. Wenn man im Sommer müde wird, wenn es heiss ist, dann mag das Herz betroffen sein...

Spezifische Symptome betroffener Organe und Systeme, die Müdigkeit verursachen:

Die Ursache von Müdigkeit, was auch immer es sei, kann verschiedene Organe betreffen, und es ist offensichtlich, dass diese behandelt werden sollten. Um zu wissen, welche Organe einbezogen sind, kann man die regulären Shiatsu-Beobachtungstechniken verwenden: Hara- und Rückendiagnose, Meridiane, Tsubos (Diagnose und Alarmpunkte), Beobachtung der Haut und des Gesichts, Verhalten und Emotionen, verschiedene Nebeneffekte und Fragen.

Lasst uns kurz ein paar Möglichkeiten ansehen. Aus dem Kopf und ohne Kyo und Jitsu oder mangelnde oder exzessive Zustände zu berücksichtigen (Das werdet ihr selber herausfinden müssen). Erinnert Euch nur daran, dass sowohl geschwächte, als auch stagnierte Organe zu Müdigkeit führen können. Ich würde sehr viel mehr Nachforschungen anstellen müssen, um in der Lage zu sein, in dieser Angelegenheit wirklich vollständig zu sein, aber hier folgen ein paar der wichtigsten Symptome:

**Blutqualität:** Anämie<sup>25</sup>, Vitamin-, Mineralstoff- (Jod-), Eisen- oder Magnesiummangel (Krämpfe) und/oder Antioxidantien...

Dies wird sich in der blassen Farbe der Nägel, Augenlider, Haut zeigen.

Wenn man auf die Nägel drückt, dann sollte der weisse Punkt in dem Moment verschwinden, in dem wir aufhören zu drücken!

Schwache Qualität des Haars und der Nägel

Schwacher Zustand der Haut

**Herz:** überarbeitet, schwach oder nach Fehlschlägen: die Fähigkeit, Übungen zu machen beeinträchtigend  
Tachykardie (Herzrasen) oder Fibrillation (schnelle und unregelmässige Kontraktionen des Herzgewebes)

Schnell ausser Atem kommen bei Übungen, Treppensteigen...

Schwierigkeiten einzuschlafen

Extremes Schwitzen auch ohne Bewegung

Geschwollene Beine

Brustschmerzen (Angina Pectoris)

Schmerzen um den Solar Plexus (drittes Chakra)

Schmerzen um den Herz-Meridian, besonders am linken Arm und He 3

Rote und/ oder geschwollene Nasenspitze

Rote Gesichtsfarbe (+) oder sehr blass (-)

**Kreislaufsystem:**

Niedriger Blutdruck

Mangelhafte Qualität des Blutes

Allgemeines Gefühl der Kälte, besonders in Ruhe

Kalte Hände und Füße

Schwitzende Hände und Füße

**Leber:** Fehlfunktion der Leber kann durch vieles verursacht sein: zu fettes Essen, zuviel tierische Nahrung, Überessen, Ärger... oder durch Infektionen (wie Hepatitis)...

Rechtes Bein klar kürzer als das linke (Jitsu)

Rechter Fuß extrem nach aussen gedreht (Kyo)

Spannung in der rechten Seite des Abdomens, Leber kyo oder jitsu

Gelbe Farbe der Haut

Gesichtsdiagnose: Vertikale Linie zwischen den Augen, das Weiss der Augen gelblich oder rot

Diagnosepunkte Le 8 und Le 14

Rechte Fußreflexzone

Muskuläre Probleme

Nervosität und Ärger

Mangel an Geduld

Frühmorgens aufwachen (gegen drei Uhr)

Rechte Schulter gespannt und höher

**Milz/Pankreas:** Hypoglykämie oder tiefer Blutzuckerspiegel:

Mangel an Energie und schwache Ausstrahlung der Augen (das Gegenteil von strahlenden/glänzenden Augen)  
Spannung im Abdomen unter den linken Rippen oder um den Nabel

Schlechte Verdauung

Organe verlieren ihren Platz

Rechte Schulter angespannt und höher

Immer hungrig sein

Regelmässige Infektionen und Erkältungen, Halsschmerzen...

Geschwollene Drüsen

**Dünndarm:** kann geschwächt und überarbeitet sein durch die falsche Wahl von Nahrungsmitteln oder Überessen, es kann ihm an der richtigen Qualität oder Menge der Darmflora mangeln, kann durch Bakterien infiziert sein, Viren, Pilze oder Parasiten, die Fäulnis verursachen und unsaubere Verdauung, was zu einer Vergiftung des Blutes führt.

Schlechte Verdauung

Geschwollener Bauch, schwaches Hara

Flatulenz

Geschwollene Unterlippe

Hängende Backen

**Nieren und Blase:** mangelhafte Ausscheidung

Graue Haut

Rückenschmerzen um die unteren Rippen

und dem unteren Rücken

Niere 1 und 6...

Krämpfe, besonders in den Waden

Schnarchen in der Nacht und Zähneknirschen

Alpträume

Unbegründete Angst oder Beunruhigung

Geschwollene Beine (Ödeme und Wasserspeicherung)

Geschwollene oder braun gefärbte Tränensäcke unter den Augen (Blutstagnation)

Häufiges und/ oder nächtliches Urinieren

Mangel an sexuellem Appetit

**Dickdarm:** Durchfall (kyo) oder Verstopfung (jitsu) oder beides abwechselnd (eher kyo)<sup>26</sup>.

Ballaststoffe in der Nahrung, obwohl sie allgemein gut für eine regelmässige Darmtätigkeit sind, können die Därme auch überstimulieren, wenn man zuviele davon einnimmt, und Reizung und Darmkrämpfe verursachen.

Hängende Backen und hängende Unterlippe

Offener Mund

Hämorrhoiden

**Lungen:**

Flache oder schwere Atmung

Gereizte oder infizierte Atemwege

Asthma

Regelmässige Erkältungen<sup>27</sup>

Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung)

Schmerzen im oberen Brustkorb, besonders unter dem Schlüsselbein

Schmerzen in den Daumen (Lu 10)

Hautprobleme

**Immunsystem:**

Der Körper bekämpft Viren oder andere Infektionen

Allergische Reaktionen

Fieber und heisse Schübe

**Gehirn:** neurologische Ursachen

Kopfschmerzen, Migränen...

Schwindel

Gedächtnisversagen

Konzentrationsprobleme

Nervosität

Zitternde Hände oder Zunge

Nackenschmerzen

### Behandlung

Wenn eine Person, die unter Müdigkeit leidet, eine Familiengeschichte mit dem gleichen Problem hat, das also bis zu einem gewissen Grad vererbt worden ist, oder wenn gewisse Organe degeneriert sind wie im Falle der Leberzirrhose, kann Shiatsu nicht viel mehr tun als diese Person zu unterstützen und sie oder ihn sozusagen „über Wasser“ zu halten. In manchen Fällen jedoch mag der Patient unerwartet gut reagieren<sup>28</sup> und meiner Ansicht nach ist eine Shiatsu-Behandlung immer einen Versuch wert.

Im Falle reiner funktionaler Probleme, die noch nicht sehr alt sind, und wenn die Ursachen äusserlich und leicht zu beseitigen sind, wie z.B. Ernährungsgewohnheiten oder Änderungen im Lebensstil, hat Shiatsu mehr Aussicht auf Erfolg.

Änderungen des Lebensstils sind unabdingbar, und besonders ein regelmässiges Leben mit gutem Essen und moderater physischer Übung zu führen wird helfen. Sei achtsam, den Körper nicht durch zu viele Aktivitäten zu übermüden und vermeide langes Baden. Es ist besser, ein kurzes Bad in Salzwasser zu nehmen oder zu duschen, warm und kalt in moderater Weise abwechselnd. Bleibt auch von Schwimmbecken fern, die mit Chlor desinfiziert werden, was den Körper oft vergiften und demineralisieren wird, besonders das Natrium entziehen, was das Blut schwächt und genau: wiederum Müdigkeit verursacht...

Natürlich, wie ich vorher gesagt habe, gute Behandlung folgt guter Diagnose, und besonders wird gute Diagnose der begleitenden Symptome unabdingbar für eine angemessene Behandlung sein. Es ist oft ratsam, mit einem Osteopathen zusammenzuarbeiten, einem Homöopathen, einem Kräuterspezialisten und anderen Disziplinen, die dem Klienten helfen, sich wieder gänzlich zu erholen. Wenn ein Bedürfnis besteht, das Blut z.B. zu stärken, ist es offensichtlich, dass man gesunde Nahrungsmittel empfehlen sollte und in manchen Fällen Antioxidantien, Vitamine oder Mineralstoff-Ergänzungen.

### Die Art der Behandlung:

Man würde erwarten, dass die Behandlung in diesem Falle kraftvoll sein müsste und Stimulierung oder Tonisierung nötig wäre. Erinnert Euch, was Masunaga Sensei uns darüber gelehrt hat. Wenn eine Person sehr wenig Energie hat, und man diese Energie stimuliert, dann kann sie „verschüttet“ werden. Der Patient mag sich eine Weile lang besser fühlen, aber das bisschen Energie, das immer noch vorhanden war, könnte verloren gehen, und nach kurzer Verbesserung könnte es ihr oder ihm sogar noch schlechter gehen... Natürlich ist ein menschliches Wesen kein ‚geschlossenes System‘, und wir sollten unsere Energie in beständiger Interaktion und Kommunikation mit der Umgebung „fangen“: uns selbst immer wieder auffrischen.

Also ist Stimulation nicht immer der beste Weg, um zu behandeln. Manchmal kann man sanfte Techniken verwenden: wie Handauflegen, Ki-atsu, Jin shin do, Reido, Reiki oder Seiki, die zuerst einmal noch mehr (alte) Müdigkeit an die Oberfläche steigen lassen, aber anschliessend - indem es das (para)sympathische Nervensystem in Gang setzt - den Patienten sich erholen lassen werden. Nach meiner Erfahrung ist die Kombination von kraftvollen und sanften, „nährenden“ Techniken oft am Besten, um das autonome Nervensystem und die Selbstheilungskräfte einer Person sanft aufzuwecken.



Um zu wissen, welche Behandlung die angemessenste ist, können Erfahrung, Intuition und/oder Muskeltests hilfreich sein. Manchmal aber, wie es sogar in der westlichen Medizin der Fall ist, wenn man nicht herausfinden kann welche Behandlung in einem bestimmten Fall wirklich richtig ist, dann kann Versuch und Irrtum, d.h. Ausprobieren unvermeidbar sein.

### Zusammenfassung

Müdigkeit hat so viele Aspekte, mögliche Ursachen, äussere und innere Einflüsse, dass für eine wirkliche Besserung eine sehr detaillierte Diagnose und ein gutes Urteilsvermögen gebraucht wird. Im Allgemeinen, wie ich oben schon gesagt habe, wird eine gewöhnliche, aufmerksame Shiatsu-Behandlung eine grosse Hilfe sein, wirkliche, definitive Heilung von Müdigkeit ist nicht immer einfach. Im Falle, dass es uns nicht gelingt, den Zustand des Patienten zu verbessern, sollte man um die Hilfe von Praktizierenden anderer Disziplinen und von regulären Ärzten bitten, um so früh wie möglich alle Elemente herauszufinden, die das Problem im Einzelfall bedingen. Du wirst vielleicht auch feststellen, dass die gleichen Symptome oft sehr verschiedene Ursachen abdecken...

Um die Wahrheit zu sagen, habe ich immer noch mehr Fragen als Antworten zu diesem Thema, befürchte ich...

Ein letztes Wort über... Praktizierende, die müde werden:

Kishi Sensei<sup>29</sup> gab uns den folgenden Rat, um Müdigkeit zu verhindern: sendet keine Energie, seid nicht zu ernst und erwartet nichts... Gebt nicht mehr als vier oder fünf Behandlungen am Tag (dieser Rat kommt von Harada Sensei) und behandelt eine Person nicht länger als 30 bis 40 Minuten. Ich persönlich würde gerne das Folgende hinzufügen: sorgt gut für Euch, indem Ihr gute Nahrung zu Euch nehmt, durch regelmässige Meditation und körperliche Übung.

Nehmt mindestens einen Tag frei pro Woche um auszuruhen, um mit der Familie zu sein und den Geist freizusetzen. Ein Tag pro Woche ist nötig, um mit der Natur zu kommunizieren und die Batterien wieder aufzuladen! Wenn Müdigkeit während der Behandlungen auftritt: frischt Euch mit kaltem Wasser auf, geht hinaus, nehmt ein paar tiefe Atemzüge und trinkt eine Tasse Miso-Suppe oder Umeshoban<sup>30</sup> (Rat von Michio Kushi).

Dieser Text ist mit freundlicher Genehmigung dem Reader vom Europäischen Shiatsu Kongress 2004 im Kiental entnommen.

1 Medichs Wereld N° 174 7/5/92 Seite 16 Dr. Serge Balon-Perin.

2 Haben die alten Griechen nicht vor Jahrhunderten gesagt „Erkenne Dich selbst“

3 Georges Ohsawa oder Nyoti Sakurasawa, ein japanischer Philosoph, Nachkomme einer Samurai-Familie, der die fernöstliche Medizin und die Makrobiotik (gesunde japanische Lebens- und Ernährungsweise) in Europa zu Beginn des letzten Jahrhunderts eingeführt hat.

4 In traditionellen Kulturen wie in China und Japan, in denen die meisten Menschen Bauern sind und ein ländliches Leben leben, wurde traditionell geglaubt, dass man im Winter mehr ruhen müsse um das Jing oder die vorgeburtliche Energie in den Nieren wieder aufzuladen. Müdigkeit während des Winters könnte ein Überbleibsel unserer alten, evolutionären, natürlichen Neigungen sein. Viele Tiere halten noch einen Winterschlaf. Wir modernen Menschen in einer modernen Gesellschaft arbeiten normalerweise sehr hart während des Winters, um dann im Sommer in die Ferien fahren zu können...

5 Ende 2003 hat Margot Wallström, die EU-Kommissarin für Umweltschutz ihr eigenes Blut testen lassen, und man hat dabei über 28 gefährliche chemische Substanzen gefunden!

6 Am Ende des letzten Jahrhunderts hat die chemische Industrie über 600'000 verschiedene Chemikalien hergestellt. Weniger als fünfhundert (500) wurden auf ihre krebserregende Wirkung hin getestet. Mögliche Gefahr von einem dieser Produkte wird üblicherweise per Zufall entdeckt. Es wird keine systematische Forschung betrieben. Dennoch behauptet die Wissenschaft im Allgemeinen, dass die Umwelt nur einen geringen Einfluss auf die Gesundheit hat. Wenn man die Tatsache in Betracht zieht, dass nur so wenige Produkte untersucht werden, ganz zu schweigen von allen deren Kombinationen, ist das eine sehr unwissenschaftliche Aussage, so glaube ich...

7 Kürzlich hat Greenpeace (Belgien) eine Warnung vor diesem Problem herausgegeben und verschiedene Forscher in Belgien haben gefährliche Mengen giftiger Chemikalien in unserer Umgebung und in unserem Blut gefunden.

8 Einer meiner Patientinnen, die unter Müdigkeit litt und die sehr spezifische Lebersymptome hatte (gelbe Haut, Appetitlosigkeit, wachte jeden Morgen um drei Uhr auf, Leber war Jitsu), schien nicht besonders auf meine Behandlung oder Ernährungsratschläge zu reagieren, bis ich herausfand, dass sie über einem Farbladen wohnte, in dem täglich alle möglichen Chemikalien aus grossen Behältern abgefüllt wurden, wobei grosse Mengen giftiger Dämpfe entwichen und sich im ganzen Gebäude verteilten... Die einzige effektive Möglichkeit war natürlich, in eine andere Wohnung zu ziehen!

9 Eine interessante Website über elektromagnetische Felder von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus ist [www.sheldrake.org](http://www.sheldrake.org).

10 Ich entschuldige mich, die makrobiotische Sicht von Yin und Yang zu verwenden...

11 Science et vie, Mai 1986, Nr. 824; Goodwin, A Fluid Opinion, S.A. Runner 1983; Stegemann, Exercise Physiology, Year Book Medical Publisher Inc., Chicago, 1981; Nadel et al., Physiological defences against hyperthermia, NY Academy of Science, 1977; Physiology and biochemistry of exercise, Toronto, 1982.

12 The European (August 17-23, 1995)

13 Siehe [www.notmilk.com](http://www.notmilk.com) für die möglichen Gefahren von Milchprodukten

14 Vorsicht bei Nahrungsergänzungspräparaten! Manche Hersteller (Pharmazeutische Unternehmen) fügen ihren Produkten manchmal Drogen wie Amphetamine oder Methadon zu, um die Wirkungen zu verstärken!

15 Allergieerzeugende Substanzen.

16 Die zweite Stufe dieser Krankheit, die durch ein Insekt verursacht wird, die einen mit der Borrelia-Bakterie infiziert ist extreme Müdigkeit, zusammen mit grossen Schmerzen in den Armen oder Beinen, Sicht- und sogar Herzprobleme.

17 Für Kishi Sensei machen Beziehungen 80% der Gründe aus, warum Menschen krank werden. Auch die TCM misst den Wirkungen der Emotionen - mit denen man nicht richtig umgeht - auf die Gesundheit und die verschiedenen Organen einen grosse Wichtigkeit zu, aber besonders auf die Milz.

18 In ihrem Buch „What doctors won't tell you“ („Was die Ärzte Ihnen nicht sagen werden“) fand die amerikanische Journalistin Lynne McTaggart heraus, dass die fünfthäufigste Todesursache in den USA die moderne Medizin ist!

19 Georges Ohsawa (oder Nyoti Sakurasawa) war einer der ersten, der die fernöstliche Medizin und die Makrobiotik - traditioneller japanische Lebensart und Ernährung - in den Westen gebracht hat.

20 Manche Arten von Krebs werden mit Hitze behandelt und in manchen Fällen kann die Infektion - auf kontrollierte Weise - den Krebs zum Schrumpfen bringen!

21 Das Golf-Syndrom, für manche Beobachter nur teilweise durch den Stress der Kriegssituation ausgelöst, sei vor allem durch die verschiedenen Impfungen ausgelöst worden, die die Soldaten bekommen haben, bevor sie in die Schlacht zogen...

22 S.a. die Prinzipien und das System der chinesischen Uhr

23 Ihr könnt auch das Buch „You are all Sampaku“ („Ihr seid alle Sampaku“) von Georges Ohsawa lesen.

24 Jigen Ryu ist eine Jiu Jitsu-Schule (Kampfkunst), welche Tsubos oder Aku-Punkte verwendet, um ‚zu heilen und zu töten‘. Der heilende Teil ist ein kraftvoller und tonisierender Shiatsu-Stil mit spezifischen Techniken, Theorien über Funktionen der Organe und ihren jeweiligen Diagnoseformen.

25 Eine meiner Klientinnen leidet unter angeborener Sferozytose, einer Krankheit, bei der die Milz die roten Blutkörperchen zu schnell aufspaltet, und somit zuviel Eisen ins Blut gelangt, was wiederum die Gallenblase und die Leber schädigt. Wegen des niedrigen Niveaus der roten Blutkörperchen ist auch die Fähigkeit, Sauerstoff aufzunehmen und durch den Körper zu transportieren beschränkt. Da ihr Zustand sich nicht besserte, hat man ihre Milz entfernt, als sie 14 war. Das hat wiederum unglücklicherweise zu einer Schwächung des Immunsystems und schwerer Müdigkeit geführt, zusammen mit einem kontinuierlich hohen Risiko der Infektion...

26 Dr. David Reuben erwähnt in seinem Buch „The Life Saving Diet“ („Die Lebensrettende Diät“) über die Wichtigkeit der Ballaststoffe in der Nahrung, dass manche Leute drei Wochen brauchen, bevor die Nahrung den ganzen Weg durch den Verdauungstrakt geht. Also kann man auch unter einer Art Verstopfung oder langsamer Darmtätigkeit leiden, obwohl man jeden Tag auf die Toilette geht.

27 Ein interessantes Buch zu diesem Thema: „Colds and their Benefits“ („Erkältungen und ihre Vorteile“) von Haruchika Noguchi

28 Das nennt man Myooki im Seiki: ein Moment wundervoller Vorgänge...

29 Kishi Sensei erzählte mir eine Geschichte über Masunaga, wie er seine Schüler absichtlich erschöpfte, sodass sie ohne zu denken praktizieren konnten. Was diesen Artikel mit einem anderen Thema des Kongresses verbindet: Dem Prinzip des Nichts-Tuns...

30 Miso-Suppe ist eine traditionelle japanische Suppe, die aus Miso oder fermentierter Sojabohnenpaste gemacht wird.

Umeshoban ist eine Mischung aus einer Umeboshi (japanische Salzpflaume), einem Esslöffel Shoyu (Sojasauce) und einer Tasse heissen Banacha-Tees (gerösteter Grüntee). Beide Getränke werden die Energieniveaus anheben.

Frans Copers,  
geb. 1949 in Belgien  
Shiatsu-Praktiker und -Lehrer seit vielen Jahren.  
Studium der Makrobiotik und der fernöstlichen Medizin.  
Leiter des Kimura Shiatsu-Instituts  
und der Belgischen Shiatsu Federation.

