

Shiatsu unterstützt die Selbstheilungskräfte

Winterpower fürs Immunsystem

Winterzeit ist Erkältungszeit. Die Shiatsu-Therapeutin Veronika Ronchin zeigt, wie Sie mit einfachen Übungen den krankmachenden Viren trotzen können.

VON ANNEGRET CZERNOTTA

Bald ist es draussen klirrend kalt. Die Viren freuts: Hartnäckig attackieren sie bei Kälte die Schleimhaut in den Atemwegen. Tropfen-Nasen, Husten und im schlimmsten Fall eine Grippe sind die Konsequenz. Viele Menschen fühlen sich im Winter schlapp und sind anfällig für Krankheiten. Auf grosse Gegenwehr stossen die Viren da nicht. Richtig wäre es, jetzt und sofort das Immunsystem zu stärken. Aber wie?

FÜR VERONIKA RONCHIN ist das schon lange keine Frage mehr. «Kommt der Winter, helfe ich mir mit Shiatsu-Übungen über die kalte Jahreszeit hinweg», sagt sie. Seit 15 Jahren arbeitet sie als Therapeutin in eigener Praxis und als Lehrerin an der Ko-Shiatsu-Schule in Zürich. Was Veronika Ronchin angehenden Shiatsu-Therapeuten und in der Praxis lehrt, können Sie ohne Schwierigkeiten nachmachen. Die Übungen unterstützen die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem und helfen gegen Wintermüdigkeit, Schnupfen, Erkältung und gegen kalte Hände und Füsse. Darüber hinaus hat Veronika Ronchin einen einfachen Tipp: «Trinken Sie Ingwertee. Das wärmt und schützt den Körper.»

Warum und wie wirkt Shiatsu? Shiatsu heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck». Kurz und einfach erklärt: Shiatsu ist eine einfühlsame, achtsame und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper. Die Energieleitbahnen (Meridiane) des Körpers werden mit Daumen, Händen, Ellbogen und Knien behandelt. Das löst die Spannungen und Blockaden und aktiviert die natürlichen Selbstheilungskräfte im Körper.

Da jede Blockade eine individuelle Ursache hat, führt Veronika Ronchin vor der Behandlung eine energetische Befundaufnahme durch. Im Bauchbereich tastet sie verschiedene Zonen und Punkte ab, die Auskunft geben über die Energieverteilung. Nicht immer ist diese Bestandaufnahme so einfach: «Medikamente können die Energieverteilung verän-

IMMUNSYSTEM



Im Tigerwärmer (Stift oben) hat es Moxa, kleine Mengen an Heilkräutern, die den Energiefluss unterstützen. Die Haut ist vor der Glut geschützt.

Zusätzlich: Den Arm quer über die Brust legen und mit der anderen Hand dehnen. Das stärkt ebenfalls die Immunabwehr.

dern und Symptome überlagern. Häufig ist auch grosser emotionaler oder körperlicher Stress die Ursache einer Blockade.» Das erfährt sie im therapeutischen Gespräch.

SHIATSU IST BEZIEHUNGSARBEIT. Und das Gespräch ein wichtiger Pfeiler der Therapie. Es schafft Vertrauen und liefert wertvolle Angaben über gesundheitsschädigende Verhaltensweisen. Nach der Befundaufnahme behandelt sie den Klienten auf einem Futon.

Shiatsu unterstützt nicht nur das Immunsystem. Je nach Behandlung tritt eine beruhigende oder auch belebende Wirkung ein. Shiatsu trägt bei zur Linderung und zur Verbesserung von Beschwerden wie Schlafstörungen oder Rückenschmerzen (siehe Box).

Häufig behandelt Veronika Ronchin auch Patienten, die an einem chronischen Schmerzsyndrom leiden und bereits viele Therapien ausprobiert haben. Sie versucht, den Ursachen auf den Grund zu gehen: «Wie beim Schälen einer Zwiebel geht es zuerst um >





Wirkungsvoll den Körper stärken.

Das regt das Immunsystem an: Tigerwärmer, Moxapflaster und Abbürsten der Haut. Zu bestellen auf: www.aarauabz.ch

Vier Fakten zu Shiatsu

Wer lässt sich behandeln?

Mehrheitlich sind es Frauen. Das Altersspektrum reicht von 14 bis 80 Jahre.

Warum kommen die Patienten?

Häufig sind es Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Ein- und Durchschlafstörungen, das prämenstruelle Syndrom oder menopausale Beschwerden, Burnout, Stress und traumatisierende Erlebnisse.

Wie lange dauern die Behandlungen?

Zwischen 6 und 12 Sitzungen von 60 Minuten Dauer. Je nach Beschwerdebild mehr oder weniger Behandlungen.

Wer führt die Therapie durch?

Es empfiehlt sich, eine Therapeutin mit Diplom in Anspruch zu nehmen.

Mehr Informationen:

- > Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, www.shiatsuverband.ch (mit Angabe von Shiatsu-Therapeuten in der Schweiz)
- > Ko-Shiatsu-Schule, Enzianweg 4, 8048 Zürich, www.ko-shiatsu.ch

Fotos: Sonja Rückstuhl

die Schmerzlinderung, danach geht es an die tieferen Schichten, um den Ursprung der Beschwerden zu finden.»

Oft kombiniert sie Shiatsu mit Moxa. Moxa, auch Moxibustion genannt, ist Teil der fernöstlichen Medizin. Behandelt wer-

den die gleichen Punkte wie bei der Akupunktur: Beim Moxen werden kleine Mengen an Heilkräutern über Akupunkturpunkten abgebrannt, um den Energiefluss zu unterstützen und Stauungen zu lösen, oder mit der Moxa-Zigarre – eine in dünnes

Papier gerollte Stange aus Beifusspulver – werden ganze Zonen gewärmt. Eine weitere Variante ist der Tigerwärmer. In dessen Mitte ist ein Moxastäbchen eingelassen. Die Wärmeentwicklung ist nicht so stark ausgeprägt, zudem ist die Haut durch die Form vor

SCHLEIMLÖSEND BEI SCHNUPFEN UND HUSTEN



Klopfen Sie mit den Fingern mehrmals locker auf die linke obere Brusthälfte. Den linken Arm leicht schräg nach hinten nehmen, bis eine leichte Dehnung entsteht. Wirkt schleimlösend. Anschliessend die andere Brustkorbhälfte mit der Gegenhand abklopfen. Oberes Bild: Dieser Druckpunkt unterhalb des Handgelenks befeuchtet die Schleimhäute bei trockenem Husten und Schnupfen. Unten rechts: Noch eine weitere Übung zur Schleimlösung: Streichen Sie mit beiden Daumen in einer Auf- und Abwärtsbewegung beiden Nasenflügeln entlang. An der Aussenseite des Daumens befindet sich der Lungenmeridian. Er baut Widerstandskräfte auf. Störungen in diesem Meridian führen zu Atembeschwerden oder zu Infektionen der oberen Atemwege.

MÜDIGKEIT VERTREIBEN



Im Winter ist die Niere noch anfälliger auf Kälte. Das macht müde. Was hilft: Warme Handflächen auf die Nierenregion legen. Alternativ oder zusätzlich können Sie ein Moxapflaster aufkleben.

Klopfen Sie 30 Mal auf den Punkt unter dem Wadenbeinköpfchen. Das bringt die Energien in Schwung und hilft gegen Wintermüdigkeit.

REIBEN UND SCHÜTTELN GEGEN KÄLTE



Kälte wegschütteln. Legen Sie sich auf den Rücken. Beine und Arme nach oben strecken und schütteln und zittern. Das belebt den ganzen Körper, regt die Körperdurchblutung an und wirkt auch gegen Müdigkeit. Mit einer Minute anfangen und dann langsam steigern.

direkter Glut geschützt. Die Absicht des Berührens steht bei der Shiatsu-Behandlung jedoch immer im Vordergrund.

«Man darf den Druck der Bewegung spüren, muss sich dabei aber wohlfühlen», sagt Veronika Ronchin.



Die Verbindung der beiden Druckpunkte hilft gegen die Verstopfung der Nasennebenhöhlen: Das Nasengrübchen eindrücken, mit dem anderen Finger direkt unter das Jochbein.



Reiben Sie rund 100 Mal beide Handflächen gegeneinander. Dann die Füße in die warmen Hände nehmen. Das aktiviert die Durchblutung. Eine andere Möglichkeit: Haut mit einer Bürste massieren, bis sie sich rötet.

«Shiatsu ist Beziehungsarbeit»

Die Komplementärmedizin steht immer wieder im Kreuzfeuer der Kritik. Ihre Wirkung wird angezweifelt. Der Basler Peter Itin ist ein international bekannter Shiatsu-Experte und -Therapeut. Im Interview betont er die Nützlichkeit von Shiatsu in der Gesundheitsförderung.



Der Basler Peter Itin ist Shiatsu-Therapeut und -Lehrer.

Gibt es handfeste Studien zur Wirkung von Shiatsu?

Peter Itin: Sie fragen nach den sogenannten «Doppelblindstudien», bei denen zwei Therapien miteinander verglichen werden, ohne dass der Patient weiss, welches Medikament er einnimmt. Das macht für Shiatsu keinen Sinn. Shiatsu ist Beziehungsarbeit und von vielen zusammenwirkenden Faktoren abhängig. Deshalb können wir keine wissenschaftlichen Studien durchführen, die nur bei einfachen Wirkungsmechanismen funktionieren. Wir haben jedoch viele Fallstudien ausgewertet, die ein vertieftes Verständnis über die Motive des Kommens und die Wirkungsweise im Shiatsu herstellen.

Welche Faktoren wirken bei Shiatsu?

Wir berühren über das energetische System Körper, Seele und Geist, also den Menschen in seiner Ganzheit. Die Behandlung wird ergänzt durch das Gespräch und gegebenenfalls durch Anleitungen zu Übungen, die man selbständig im Alltag machen kann.

Wer interessiert sich für Shiatsu?

Drei Viertel unserer Klienten haben körperliche und/oder seelische Krankheiten und Beschwerden. Die Kombination von mehreren körperlichen und seelischen Problemen ist mit 36 Prozent besonders häufig. Nur gerade ein Viertel kommt zur allgemeinen Gesundheitsfürsorge oder -erhaltung.

Wann empfiehlt sich die Therapie mit Shiatsu?

LESETIPP

Shiatsu als Therapie: Für Patienten und Therapeuten

Das Buch erklärt die Behandlung von körperlichen und seelischen Problemen durch Shiatsu. Veranschaulicht werden die Geschichte des Shiatsu, seine Verankerung in östlichen und westlichen Konzepten der Gesundheitsförderung und die Positionierung von Shiatsu als Beruf in Europa. Der zweite Buchteil erläutert die verschiedenen Dimensionen der Energiewahrnehmung, der Energiearbeit und Gesprächsführungstechniken. Der letzte Teil beschreibt Shiatsu bei Rücken- und Kopfschmerzen, frauenspezifischen Beschwerden, Stress, Burnout, Trauma u.a.

Peter Itin, «Shiatsu als Therapie», Books on Demand 2007, ISBN 978-3-8334-8319-6, Fr. 53.-

Häufig sind es Stresssymptome wie chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Erschöpfungsphänomene. Dann frauenspezifische Probleme wie Zyklusstörungen und -schmerzen, Schwangerschaftsbeschwerden und Erholung nach Brustkrebs-Operationen. Sehr unterstützend wirkt Shiatsu in schwierigen Lebensphasen und seelischen Krisen. Shiatsu fördert die Selbstheilungs- und Selbstregulierungskräfte des Organismus. Es hebt Wohlbefinden und Vitalität. Man fühlt sich hinterher körperlich und seelisch ganz, berührt, gelöst, entspannt und belebt zugleich, klarer und leichter.

Drei Viertel aller Therapeuten sind Frauen. Warum?

Das Berühren anderer Menschen fällt den Frauen in unserem Kulturkreis wahrscheinlich leichter. In Italien und Frankreich ist der Männeranteil viel höher. Inzwischen nimmt er auch bei uns zu, da Shiatsu bei Stress und Burnout sehr geeignet ist. Shiatsu löst Verspannungsschmerzen, klärt den Geist und stabilisiert das seelische Gleichgewicht.

Bereitet es Ihnen Sorgen, dass die Komplementärmedizin nicht mehr selbstverständlich in der Grundversicherung übernommen werden soll?

Nein, im Gegenteil. Methoden wie Shiatsu werden über die Zusatzversicherung abgedeckt. Über 30 Berufsverbände der Komplementärtherapie und ihre rund 10'000 Mitglieder unterstützen jedoch die Initiative «Ja zur Komplementärmedizin», welche die Wiederaufnahme der ärztlich ausgeübten Komplementärmedizin in die Grundversicherung fordert. Unser gemeinsames Engagement besteht in der Einrichtung eines neuen, eidgenössisch anerkannten Berufsabschlusses für Komplementärtherapie. Dieser wird eine einheitliche, übersichtliche Qualitätssicherung auf hohem Niveau bringen. Die Vorarbeiten sind beinahe fertig, und wir hoffen, dass wir nächstes Jahr mit den ersten Prüfungen starten können.

