

Mit sanftem Druck gegen Blockaden

SHIATSU-THERAPIE Sie versteht den Menschen als eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Angewendet wird Shiatsu bei Beschwerden, nach Krankheit und Unfall, damit die Selbstregulierungskräfte des Körpers gestärkt werden. Unsere Autorin kennt die Therapie aus eigener Erfahrung.

Zum Shiatsu kam ich zufällig – ich erhielt eine Therapiestunde geschenkt. Das war vor fünf Jahren. Ich erinnere mich an das Gefühl nach der ersten Anwendung: Der Körper schien leichter zu sein. Seither gehe ich regelmässig so alle zwei Wochen zur Zürcher Shiatsu-Therapeutin Anna Goetsch.

Der japanische Begriff Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt «Finger-Druck». Der Druck, mit dem Spannungen gelöst werden, geht von sanft bis insistierend. «Ich setze Veränderungsprozesse auf körperlicher und seelischer Ebene in Gang», umschreibt Anna Goetsch das Ziel der Therapie. Auf einem Bild an der Wand sind die Meridiane im Körper eingezeichnet – gemäss chinesischer Medizin die Bahnen, durch welche die Energieströme verlaufen. Shiatsu löst Blockaden und unterstützt den Energiefluss. Im Westen wurde die reine Anwendung mit Aspekten der Gesundheitsförderung und Lebensführung weiterentwickelt. Im Zentrum steht ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis.

Die Migräne ist weg

Zu jeder Therapieeinheit gehören ein Vor- und ein Nachgespräch, damit die Therapeutin Beschwerden gezielt behandeln und die Entwicklung verfolgen kann. Dann liege ich im stillen Raum, in dem nichts den Blick ablenkt, auf einem Futon und «lasse geschehen». Behandelt hat die Therapeutin bei mir anfangs vor allem Nackenschmerzen – eine Berufskrankheit. Nach und nach löste sie die verkrampten Muskeln, heute sind die Schmer-



«Ich lasse geschehen»: Unsere Autorin, ganz entspannt, während einer Behandlung durch Shiatsu-Therapeutin Anna Goetsch.

Bilder Stephan Bösch/Ex-Press



Kern des Shiatsu: Die Therapeutin löst mit sanftem ...

GUT ZU WISSEN

Versicherung bezahlt mit Wer eine Shiatsu-Therapie machen möchte, wendet sich am besten an die Shiatsu-Gesellschaft Schweiz (SGS). Der Berufsverband führt eine Liste der hierzulande rund 200 Therapeutinnen und Therapeuten (www.shiatsu-verband.ch).

Da es sich um eine anerkannte Therapiemethode der Komplementärmedizin handelt, besteht die Möglichkeit, dass die Krankenkasse einen Teil der Behandlungskosten übernimmt. Allerdings sind dafür eine Zusatzversicherung und eine ärztliche Verordnung nötig. *rt*



... Fingerdruck die Blockaden und fördert so die Heilung.

zen seltener und viel weniger stark. Positiv wirkte sich Shiatsu auch auf die Migräne aus, unter der ich früher etwa einmal monatlich litt. Seit einiger Zeit habe ich keine Migräne mehr und auch seltener Kopfweg. Zwar konzentriert sich die Therapeutin auf einzelne Beschwerden, doch die Behandlung ist immer auf den ganzen Körper bezogen.

Shiatsu wird vor allem bei chronischen, aber auch akuten Störungen als Behandlung einge-

setzt: von Verspannungsschmerzen bis zur Linderung von Unfallfolgen. Behandelt werden auch Schlaf- und Verdauungsstörungen, Erschöpfung und Stresssymptome. Ausserdem fördert die Therapie die Genesung nach schweren Krankheiten oder Operationen. Die Therapeutin wendet Techniken wie Daumen- und Gelenkrotation auch mit Einsatz von Ellbogen und Knien an – in einer fließenden Bewe-

gung. «Ich löse Verspannungen, lockere Muskeln und mobilisiere die Lebensfunktionen und den freien Fluss der Lebenskraft», erklärt sie. Shiatsu ist eine der siebzehn anerkannten Methoden der Komplementärtherapie. Ab Herbst soll die Ausbildung mit der eidgenössisch anerkannten höheren Fachprüfung abgeschlossen werden können.

Anna Goetsch schloss vor einem Jahr als Vorstufe das Branchendiplom Komplementärthe-

rapeutin ab, das unterdessen 189 Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten erworben haben (siehe Kasten). «Ein anerkannter Abschluss ist mir wichtig, auch als Sicherheit für die Zukunft», betont sie. Für ihren heutigen Beruf absolvierte die dreifache Mutter eine berufsbegleitende vierjährige Ausbildung. Für die ehemalige Eventmanagerin bedeutete dies eine völlige Neuorientierung. Das Interesse für Shiatsu hatte eine Freundin ge-

weckt, von der sie sich behandeln liess. «Ich war so überzeugt, dass ich die Ausbildung begann», erzählt sie. Zuerst sei es nur persönliches Interesse gewesen. Doch die Thematik fesselte sie immer mehr, sodass sie zu Berufung wurde. «Die Arbeit stimmt für mich rundum», sagt sie. Die eigene Praxis eröffnete die 49-Jährige vor sechs Jahren, heute hat sie einen Kundenstamm von rund 150 Personen.

Nachhaltige Wirkung

Der Beruf ist anspruchsvoll und mit grosser Verantwortung verbunden. «Ich bin mit unterschiedlichen Krankheitsbildern, Unfallfolgen und chronischen Beschwerden konfrontiert und brauche deshalb auch ein breites medizinisches Wissen», betont Anna Goetsch. Bei Erkrankungen und Unfällen gehe es auch darum, die Arbeitsfähigkeit wiederzuerlangen, auch in Zusammenarbeit mit Ärzten.

Wie breit die Methode angewendet werden kann, zeigte in meinem Fall der Heilungsprozess nach einem Handbruch. Der komplizierte Bruch musste operiert werden. Während der Rekonvaleszenz half mir Shiatsu bei der Aktivierung und der Schmerzlinderung. Die ganzheitliche Behandlung wirkte nachhaltiger als die kurzen Physiotherapieeinsätze im Spital. Denn sie war nicht nur auf die Funktionsfähigkeit der Hand ausgerichtet, sondern ebenso auf Schmerzlinderung und seelische Unterstützung nach dem Unfallschock. Deshalb verschrieb die Hausärztin zwei Zyklen mit einer Therapiestunde pro Woche.

Drei Monate nach dem Unfall konnte ich meine Arbeit als Journalistin wieder vollumfänglich aufnehmen. *Rita Torcasso*

Therapie-Serie: Das Angebot an Behandlungen wird immer unübersichtlicher. Deshalb stellen wir in loser Folge die verschiedenen Therapien vor. **Bisher erschienen:** Ergotherapie (6. 1. 2014), Hippotherapie (20. 1.), Musiktherapie (3. 3.).

Hinter fragt

Bei Nasenbluten den Kopf in den Nacken legen

Wer an Nasenbluten leidet, bekommt meist zu hören: Kopf in den Nacken, so lässt sich das Blut schneller stoppen. Kein empfehlenswertes Rezept. Damit wird man dem Übel nämlich nicht eher Meister; darüber hinaus kann da Blut in den Magen fließen, was wiederum Übelkeit auslösen kann. Der Huttwiler Hausarzt Damian Meli rät deshalb, den Kopf nach vorne zu beugen, damit kein Blut in den Rachen fließen kann. Zudem solle man mehrere Minuten mit Daumen und Zeigefinger gegen

die Nasensecheidewand drücken. Hilfreich könnten auch blutstillende Watte oder spezielle Nasentampons sein, die in Drogerien oder Apotheken erhältlich sind. Kontrovers diskutiert werde, so der Allgemeinmediziner, der Nutzen von Eisenwendung im Nacken: Möglicherweise kann damit der Blutfluss in der Nasenschleimhaut reduziert werden. Wenn sich das Nasenbluten trotz allem nicht stoppen lässt, rät Meli, einen Arzt aufzusuchen. «Das gilt insbesondere für Leute, die blutverdünnende Medikamente einnehmen.» *sae*

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen um die Gesundheit infrage.

Nur bei hohem Risiko

CHOLESTERINSENKER Medikamente, die das Blutfett reduzieren – sogenannte Statine –, sollten zurückhaltend eingesetzt werden. Das empfiehlt das medizinische Fachgremium Swiss Medical Board.

Statine senken die Cholesterinwerte und können somit auch Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorbeugen. Doch als Primärprävention bei Gesunden sollten sie laut dem Swiss Medical Board nur bei hohem Risiko eingesetzt werden. Sonst sei der Nutzen im Verhältnis zu den Kosten zu klein.

Das Gremium kommt in seinen neuen Empfehlungen zum Schluss, dass vor einer Verschrei-

bung von Statinen das individuelle Risiko für eine cholesterinbedingte Krankheit abzuklären ist und andere Möglichkeiten zur Risikoreduktion auszuschöpfen sind: Rauchstopp, Gewichtsreduktion und mehr Bewegung.

Falls dieses Risiko weniger als zehn Prozent beträgt, sei der Einsatz von Statinen nicht angezeigt, schreibt das Swiss Medical Board. Denn die cholesterinsenkenden Mittel könnten auch unerwünschte Nebenwirkungen wie Veränderungen der Leberwerte und Muskelschmerzen haben; das sei immerhin in etwa fünf bis zehn Prozent der Fall. Zusammen mit dem hohen Preis der Medikamente führe dies bei Menschen mit einem niedrigen

Risiko für eine Herzerkrankung zu einem «ungünstigen Kosten-Wirksamkeits-Verhältnis».

Nicolas Rodondi, Chefarzt der Universitätspoliklinik für Allgemeine Innere Medizin und Leiter der Lipidsprechstunde am Berner Inselspital, begrüsst die neuen Empfehlungen. «Erhöhte Cholesterinwerte alleine rechtfertigen den Einsatz von Statinen nicht.» Bei Patienten mit hohem Risiko für eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall – zum Beispiel aufgrund einer genetischen Veranlagung – seien Cholesterinsenker jedoch nach wie vor sinnvolle Mittel.

Statine gehören weltweit zu den umsatzstärksten Medikamenten. *sda/sae*

Checkup

GESUNDHEIT

Frauen rauchen immer früher

Frauen rauchen «anders» als Männer. Sie greifen in Stresssituationen zur Zigarette, Männer eher in Gesellschaft. Frauen beginnen zudem immer früher mit Rauchen und schaffen es auch schwerer, davon loszukommen. Dies, weil das Rauchen bei vielen Frauen mit einer Gewichtsregulation verbunden ist und die Betroffenen befürchten, nach dem Rauchstopp zuzunehmen. Diese Trends wurden an der Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin präsentiert. *sda*