

## Wie wirkt Shiatsu bei Krebs?

Shiatsu versteht sich als Ergänzung zu den medizinischen Massnahmen. Shiatsu verhilft zu Entspannung, Schlaf und fördert Mut und Hoffnung. Eine Studie am Krankenhaus von Saintes (F) zeigt auf, dass Shiatsu unmittelbar nach der Chemotherapie eine erhebliche Linderung der Nebenwirkungen bewirkt und die Erholung beschleunigt. Das Gesunde im Körper und das Immunsystem werden gestärkt. Die sorgfältige therapeutische Begleitung vermittelt Halt und Orientierung in einer Zeit extremer Verunsicherung, bei der Diagnosestellung, während des Zeitraumes der medizinischen Massnahmen, bei der Nachsorge und Gesundung oder, bei unheilbarem Verlauf, während des Sterbeprozesses. Die Shiatsu-Therapeutin unterstützt den Umgang mit sich selbst, das «Fassbarmachen» der Gesamtsituation. Sie hilft, den eigenen Bedürfnissen Beachtung zu schenken, sich mit dem Körper und mit dem Leben auszusöhnen, Vertrauen zu finden und im Moment zu sein. Die Entschlussfähigkeit wird gestärkt: Was hat Bedeutung? Wo brauche ich Hilfe? Wie kann ich mit der belastenden Gesamtsituation umgehen?

### Ein Beispiel aus der Praxis

Frau A. kommt nach ihrer Brustkrebs-Operation in die Shiatsu-Therapie. Sie wünscht Unterstützung während der Zeit der Chemotherapie. Im Laufe der Chemotherapie zeigen sich Magenempfindlichkeiten, Schlafstörungen, Verspannungen, ab und zu Kopfschmerzen. Zyklusveränderungen treten auf. Frau A. wünscht sich eine Regulierung der durch die Chemotherapie ausgelösten, vorzeitigen Wechseljahr-Beschwerden sowie eine Kräftigung ihres Immunsystems. Während der Chemotherapie von 6 Zyklen geht es Frau A. dank Shiatsu besser als erwartet. Nach den Shiatsu-Behandlungen fühlt sie sich immer wieder entspannt und erholt. Ihre Befindlichkeits- und Energieschwankungen werden geringer. Es steht ihr genügend Kraft zur Verfügung, um sich Hilfen im Haushalt zu organisieren, und sie erlebt Freude beim «Aufräumen» und in der Wahl schöner Kleidung. Die Shiatsu-Therapeutin zeigt ihr Atem- und Körperübungen und gibt ihr Ernährungstipps. Frau A. lernt so, gut zu

sich zu schauen. Sie gönnt sich regelmässig Ruhezeiten, um sich selbst zu entspannen, wärmt sich und achtet auf die Ernährung. Die Leukozyten sind jeweils 1 Woche nach der Chemotherapie im normalen Bereich.

### Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementär-Therapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, während Sie auf einem Futon liegen. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen Ihnen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und Ihr Leben gesund zu führen.

*Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.*

### Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Weitere Informationen über Shiatsu und das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands erhalten Sie über [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) oder

*Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 15 73.*

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht!



### Verantwortlich für den Inhalt dieses Beitrags:

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Barbara Ettler, Co-Präsidentin  
Postfach 350, 5430 Wettingen  
Telefon +41 44 451 82 94  
[b.ettler@shiatsuverband.ch](mailto:b.ettler@shiatsuverband.ch)  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

### Shiatsu als begleitende Therapie, z.B. bei Krebs: Internationale Shiatsu-Tage, 11.–19. September 2010

Shiatsu-TherapeutInnen laden in verschiedenen Städten und Ortschaften der Schweiz während der Internationalen Shiatsu-Tage zu Informationen, Vorträgen und Probebehandlungen ein. Eine ideale Gelegenheit, um Shiatsu kennen zu lernen oder einfach einmal auszuprobieren.