



Shiatsu ist eine traditionelle fernöstliche Gesundheitslehre unter Einbezug von westlichen Erkenntnissen

## Linderung von Krankheiten

**Shiatsu versteht sich als Ergänzung zu den medizinischen Massnahmen. Shiatsu verhilft zu Entspannung, Schlaf und fördert Mut und Hoffnung.**

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. 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 Gesundheit oder, bei unheilbarem Verlauf, während dem Sterbeprozess. Ein Shiatsu-Therapeut 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



Bild: z.V.g.

Shiatsu kann helfen, die Nebenwirkungen einer Chemotherapie zu lindern.

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. Während 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 Chemo-Therapie 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.

PD/DF

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.

**Shiatsu als begleitende Therapie:** Internationale Shiatsu-Tage, 11. - 19.9. 2010

**EVA SCHEURER**  
DIPLOMIERTE SHIATSU-THERAPEUTIN

HAUPTSTRASSE 69  
5070 FRICK

TEL. 056 442 53 02  
NATEL. 079 720 66 34

**SHIATSU**  
Sibylle Moor  
Dipl. Shiatsu-Therapeutin  
Rain 24  
5000 Aarau  
Tel.: 062 823 96 03  
Natel: 076 323 96 24  
s.moor@shiatsu-moor.ch  
www.shiatsu-moor.ch

**Shiatsu**  
mit  
**Therese Mann**  
Therapeutin SGS  
Seit 12 Jahren

Gysulastr. 14 5000 Aarau  
e-mail: t.mann@mac.com

Tel: 062 823 60 20  
www.shiatsu-aarau.ch

**Shiatsu & Massage**  
[www.bewusstwohl.ch](http://www.bewusstwohl.ch)

**Spezialgebiet:**  
Begleitung bei Trauma  
Burnout, Lebenskrisen

Krankenkassen anerkannt, Termine auch abends

Agnes Frauenfelder | Aarauerstrasse 30 | 5102 Rapperswil | 062 721 74 52

**SHIATSU**  
**Pia Märki**  
Dipl. Shiatsu-Therapeutin

Oltnenstrasse 4  
5012 Schönenwerd  
076 328 68 61

Im Eichli 24  
8162 Steinmaur  
044 853 25 19

**Shiatsu-Praxis Carmen Meier-Vogel**  
dipl. Shiatsu-Therapeutin

Mühledorfstr. 30, 5013 Niedergösgen  
Tel. ++1 (0)62 544 21 08



**shiatsu**

entspannt, regt an, gleicht aus, löst,  
stärkt, unterstützt, weckt...

Andrea Jossen, Rain 24, Aarau  
Tel. 062 823 33 70  
[www.shiatsu-behandlung.ch](http://www.shiatsu-behandlung.ch)

**Ko · Schule für Shiatsu**  
Zürich

### Die Schule macht den Unterschied

Die Ko Schule für Shiatsu steht seit 15 Jahren für eine hochstehende **Shiatsu-Ausbildung**. Neu im Angebot sind Eltern-Kind-Massagekurse oder Shiatsu zu zweit für alle Interessierten.

Der Geist einer Schule zeigt sich im **Ausbildungskonzept**. Die Ko Schule für Shiatsu ist eine reine Shiatsu-Schule und legt seit 1995 Wert auf ganzheitlichen Unterricht mit Herz und optimalen Lernerfolgen; dank flexibler Strukturen und persönlicher, professioneller Begleitung. Gelehrt werden verschiedene Shiatsu-Stile, das traditionell überlieferte Wissen aus dem Osten (TCM) und westliches Gesundheitswissen. Die Schule unterstützt beim Entwickeln des individuellen Shiatsu-Stils und bereitet optimal auf Diplom und Berufsalltag vor.

Gründer der Schule ist der japanische Shiatsu-Meister Hiron Nozaki. Er gab ihr den Namen Ko, das im Japanischen Licht bedeutet. Hiron Nozaki hat einen eigenen Shiatsu-Stil entwickelt, diese Techniken werden zusätzlich zu allen Modulen einer Shiatsu-Ausbildung erlernt. Weltweit einzigartig, denn nur die Ko Schule ist autorisiert, **Hiron Shiatsu** zu vermitteln.

Neu bietet die Ko Schule für Shiatsu ihr Wissen auch in Kursen für alle an – denn Shiatsu fördert nachweislich die Kommunikation miteinander und das Verständnis füreinander. Das **Wellness-Wochenende** Shiatsu zu zweit oder der Tageskurs Eltern-Kind-Massage benötigen keine Vorkenntnisse. Ebenfalls neu im Angebot ist die Shiatsu Wellness-Ausbildung mit Zertifikat.

**Mehr Infos:**  
Ko Schule für Shiatsu  
Telefon 044 942 18 11  
E-Mail [schule@ko-shiatsu.ch](mailto:schule@ko-shiatsu.ch)  
[www.ko-shiatsu.ch](http://www.ko-shiatsu.ch)



Lernen und Wellness in einem: Kurse und Ausbildungen an der Ko Schule für Shiatsu.