

SHIATSU - DIPLOMARBEIT

*„PMS bei Frauen unter 20 Jahren,
die noch nie die Pille genommen haben“*



Vorgelegt von:

**Birgit Brückler, Daniela Knaller, Monika Kudernatsch, Michaela
Thorer**

Betreut von Mag. Manuela Kloibhofer

Dipl. Hara Shiatsu Practitioner

Wien, im Juni 2016

INHALTSVERZEICHNIS

- I. Was ist und wie wirkt Hara Shiatsu?
- II. Begriffsdefinition
 - a) Menstruation
 - b) PMS
- III. PMS aus westlicher Sicht
- IV. PMS aus östlicher Sicht
- V. Fallbeschreibungen
 - a) Klientin A
 - b) Klientin B
 - c) Resümee und Auswertung
- VI. Hausapotheke
 - a) Ingwerkompressen
 - b) Zyklustagebuch
 - c) Frauenkräutertee
 - ca) Rezeptur bei zu starker und langer Blutung
 - cb) Rezeptur bei Krämpfen
 - cc) Rezeptur für einen harmonischeren Zyklus & eine problemlose Verdauung
- VII. Gesamtresümee und Ausblick
- VIII. Quellenverzeichnis

I. Was ist und wie wirkt Shiatsu?

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Form der ganzheitlichen, energetischen Körperarbeit. Übersetzt bedeutet Shiatsu Fingerdruck. Gezielter Druck - mittels Fingern, Händen, Ellenbogen, Knien oder Füßen - entlang der Energieleitbahnen im Körper, der Meridiane, gleicht energetische Blockaden aus. Die Intensität der Berührung wird den Bedürfnissen der Klienten angepasst. Wesentlich bei Hara Shiatsu ist der stabile Druck, der aus der Körpermitte – dem Hara – des Praktikers aufgebaut wird.

Shiatsu-Behandlungen werden in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt. Shiatsu ist in erster Linie eine gesundheitserhaltende Behandlungsform, indem die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert und gestärkt werden.

Wesentlich bei Hara Shiatsu ist, dass die Entwicklung der behandelten Person im Mittelpunkt steht, um deren Wohlbefinden und Immunität zu steigern.

Wie oben erwähnt, ist Shiatsu eine ganzheitliche Behandlungsform. Ganzheitlich bedeutet, dass die Aufmerksamkeit nicht isoliert auf ein bestimmtes Problem gerichtet wird, sondern dass der Mensch als Gesamtheit wahrgenommen wird.

Dies ist ein wesentlicher Unterschied zur westlichen Tradition, in der immer die Krankheit im Vordergrund steht. Krankheiten werden isoliert vom Individuum betrachtet, falls die vorgesehene Therapie nicht nach Plan verläuft, erscheint dies eher als Störfaktor.

Es soll die Schulmedizin auf keinen Fall abgewertet werden. Denn sie erfüllt in vielen Fällen ihre Aufgabe, der sie sich verschrieben hat, nämlich die Bekämpfung von Krankheiten, sehr gut. Wie etwa bei infektiösen Erkrankungen oder Beschwerden, die eines chirurgischen Eingriffes bedürfen.

Auf der Strecke bleiben allerdings Vorsorge sowie Behandlung chronischer, funktioneller und psychosomatischer Beschwerden. Allzu schnell werden Schmerzmittel, Antidepressiva oder andere Medikamente verschrieben, wobei eigentlich eine ganzheitliche Betrachtung erforderlich wäre.

Genau darin liegt die Stärke von Shiatsu. Körper, Geist und Seele werden als Einheit wahrgenommen. Dementsprechend wird gemeinsam mit dem Klienten an einer Behandlungsstrategie gearbeitet. Behandlungen nach „Kochrezept“ gibt es nicht. Ganz einfach deshalb, weil jeder Mensch einzigartig ist und demnach auch ganz individuelle Bedürfnisse hat.

Die „Kraft der Berührung“ an sich spielt eine wesentliche Rolle bei allen Formen der Körpertherapie. Das Bewusstsein darüber, wie wichtig Berührung und körperliche Nähe sind,

ist heute oft kaum vorhanden. Kinder und Tiere können etwa durch Streicheln beruhigt werden, doch Erwachsene trauen der Berührung nicht mehr viel zu. Dabei ist Berührung genauso wichtig wie Nahrung oder Luft. Ohne Berührung stirbt der menschliche Organismus.

Anfang des 20. Jahrhunderts war die Säuglingssterblichkeitsrate in Waisenhäusern sehr hoch. Lange Zeit wusste man nicht warum. Die Säuglinge wurden gut versorgt und doch starben viele Kinder innerhalb des ersten Lebensjahres an so genanntem „Marasmus“, was so viel wie Schwund oder Auszehrung bedeutet. Man fand schließlich heraus, dass sensorische Unterernährung die Ursache war. Aufgrund Personalmangels war kaum Zeit für eine Extraportion körperliche Zuwendung, die über Wickeln und Füttern hinausging. Meist lagen die Kinder alleine in ihren Betten. Erst als dieser Missstand behoben wurde und die Kinder mehr Zuwendung bekamen, sank auch die Sterblichkeitsrate schnell und stark ab.

Ein Erwachsener natürlich stirbt nicht mehr an einem Mangel an Berührung und doch erkrankt er daran. Berührung kann oft mehr bewirken als Medikamente.

Jeder Mensch hat seine körperlichen Schwachstellen, an denen sich energetisches Ungleichgewicht manifestiert. Besteht ein solches Ungleichgewicht über lange Zeit, kommt es zu einem Teufelskreis, aus dem auszubrechen sehr schwierig ist. Gezielte Berührung kann helfen, diesen Teufelskreis zu verlassen.

Viele Frauen leiden am prämenstruellen Syndrom (PMS). Wie sich „PMS“ definiert und auf die vielfältigen Symptome wird in Kapitel II. PMS eingegangen.

Durch den ganzheitlichen Therapieansatz von Shiatsu ist diese Behandlungsform eine ideale Begleitung und Unterstützung bei PMS. Eine wichtige Rolle spielen Tipps zur Ernährung, Bewegung, als auch die Hausapotheke (siehe Kapitel VI. Hausapotheke), mittels derer viele Beschwerden gelindert werden können.

Für die vorliegende Arbeit wurden fünf Klientinnen im Alter von 16 bis 20 Jahren, die unter prämenstruellen Beschwerden sowie Verdauungsproblemen, aufgeblähtem Bauch, Stimmungsschwankungen, unreiner Haut, Krämpfen, fetten Haaren und Müdigkeit leiden, über einen 10-wöchigen Behandlungszyklus begleitet.

Voraussetzung für eine Teilnahme an der Behandlungsserie war, dass keine hormonellen Medikamente eingenommen wurden, da Hormone den Organismus derart belasten, dass Energiearbeit nicht, beziehungsweise nur sehr begrenzt sinnvoll ist und daher die Ergebnisse verfälschen würden.

Alle wurden einmal pro Woche mit Shiatsu behandelt. Es soll hier aufgezeigt werden, wie Shiatsu bei PMS unterstützen kann und warum.

In der westlichen Medizin ist es heutzutage oft üblich, die Pille als Mittel gegen Regelbeschwerden einzusetzen. Wir wollen zeigen, dass Shiatsu eine Alternative darstellt, die keinerlei negative Nebenwirkungen hat!

Vor Beginn und nach Abschluss des Behandlungszyklus fand ein Arztgespräch statt.

Neben der Erläuterung von PMS aus westlicher - als auch östlicher - Sicht werden zwei konkrete Fallbeispiele dargelegt. Ein eigenes Kapitel zum Thema Hausapotheke rundet die Arbeit ab.



II. Begriffsdefinition

Zunächst sollen nun die Begriffe Menstruation und PMS näher erläutert werden.

a) Menstruation

Eine gesunde Menstruation, d. h. eine Menstruation, die regelmäßig (nach ca. 28 Tagen) einsetzt, nicht schmerzhaft ist, etwa 3-5 Tage dauert, und bei der keine Schmierblutungen und Ausflüsse sowie kein PMS auftreten, ist für die Gesundheit jeder Frau von grundlegender Bedeutung. Das Blut ist anfangs hellrot, dann dunkler, klumpenfrei und geruchlos, es fließt kontinuierlich und tröpfelt nicht nach. Die Regelmäßigkeit der Menstruation ist wichtiger als ihre absolute Länge.

b) PMS

PMS ist an sich keine Krankheit, sondern ein Komplex von Symptomen, die zwar einzeln nicht so schwerwiegend sind, aber in ihrer komplexen Auswirkung eine ganze Reihe an Krankheiten verursachen können.

Der Terminus PMS bezieht sich auf geistige und körperliche Symptome, die vor der und zum Teil bis in die Periode hinein auftreten. Sie reichen von milden Symptomen wie leichter Brustspannung oder Stimmungsschwankungen, bis zu extremen Formen wie Erbrechen, Migräne und aggressiven Wutausbrüchen.

Folgende körperliche Symptome können auftreten:

- Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme)
- Hautveränderungen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfungssymptome
- Übelkeit und Kreislaufbeschwerden
- Durchfall
- Krämpfe im Unterbauch
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Schmerzhaftes Spannen, Schwellungen oder Empfindlichkeit der Brüste
- erhöhte Sensibilität auf Reize (Licht, Berührung, Lärm, Geruch, Druck)
- Migräne
- Ohnmacht
- Völlegefühl
- Libidoveränderung
- Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane und im kleinen Becken beim Geschlechtsverkehr
- Schleimhautreizungen
- Aktivierung von latenten Entzündungsherden im Körper

Folgende psychische Symptome können auftreten:

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
- depressive oder manische Stimmungen
- Angstzustände
- Reizbarkeit
- Aggressivität
- grundloses Weinen oder Lachen
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Gefühl von Überforderung und Kontrollverlust
- Veränderungen des Appetits

III. PMS aus westlicher Sicht

Trotz jahrzehntelanger Forschung konnten die Ursachen von PMS bis heute nicht geklärt werden. Die Schulmedizin glaubt, dass bei der Entstehung mehrere Faktoren eine Rolle spielen. Wahrscheinlich werden die Beschwerden zum größten Teil durch Hormone verursacht. Hormone sind Botenstoffe des Körpers, die Informationen zwischen den verschiedenen Organen oder Geweben vermitteln. Unsere Hormone regulieren viele Körperfunktionen, unterstützen oder hemmen sich gegenseitig und haben auch einen ganz entscheidenden Einfluss auf unsere Psyche. Betroffene weisen unnatürlich hohe oder niedrige Spiegel bestimmter Hormone auf, somit kommt es im System zu einem Ungleichgewicht. Das gesunde hormonelle Gleichgewicht gerät aus der Balance.

Aber Frauen mit PMS haben nicht unbedingt einen veränderten Hormonspiegel. Möglicherweise reagiert ihr Körper überempfindlich auf Abbauprodukte des Hormons Progesteron (auch Gelbkörperhormon genannt), das vor allem in der zweiten Zyklushälfte vor dem Einsetzen der Monatsblutung ausgeschüttet wird.

Man vermutet, dass ca. 80% aller Frauen von PMS betroffen sind. Die Zahlen schwanken stark, da nicht klar definiert ist, welche Beschwerden dazu zählen und welche nicht.

Viele Frauen mit einem großen Leidensdruck suchen einen Spezialisten auf. Abhängig von den Symptomen wird der jeweilige Facharzt um Rat und Unterstützung zu gezogen (z.B. Gynäkologe, Psychiaterin, etc.)

Die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten richten sich nach den individuellen Beschwerdebildern. Die jeweilige Ärztin erstellt einen Behandlungsplan, der wie folgt aussehen könnte:

- Ausschwemmende Medikamente (zur Entwässerung bei schweren Ödemen)
- Ovulationshemmer (die Anti-Baby-Pille bei Brustspannen, Krämpfen)
- Stimmungsaufhellende Präparate (Antidepressiva bei Stimmungsschwankungen, Ängsten, Depressiver Verstimmung)
- Magnesium und Eisenpräparate (bei Krämpfen und starker Menstruation)

Für viele FrauenärztInnen sind mittlerweile auch pflanzliche Präparate eine mögliche Behandlungsvariante. Eine wissenschaftliche Studie aus England bestätigte Mönchspfeffer als wirksames Heilmittel bei PMS-Beschwerden. Es haben sich die Symptome bei den betroffenen Frauen deutlich gebessert. In Kombination mit Bewegung und Umstellung der Ernährungsgewohnheiten konnten noch eine weitere deutliche Verbesserung der Beschwerden und der Lebensqualität der Patientinnen erreicht werden.

IV. PMS aus östlicher Sicht

In der TCM werden die individuellen Symptome sehr differenziert betrachtet. Eine genaue Befragung über den Verlauf des Zyklus (Länge und Anzahl der Tage), Beschaffenheit und Farbe des Blutes, eventuell vorhandene Tröpfelblutung vor und/oder nach der Menstruation und deren Farbe, Zwischenblutungen sowie der jeweilige Schmerzcharakter inklusive Lokalisation geben Auskunft über vorhandene Störmuster.

Unterschieden werden einerseits Fülle- und Leerezustände, andererseits Kälte- und Hitzezustände. Desweiteren spielt Feuchtigkeit oder Schleim, erzeugt durch negative

Emotionen oder schlechte Ernährungsgewohnheiten, eine bedeutende Rolle. Die beteiligten Organe bei der Menstruation sind im Wesentlichen Leber, Niere und Milz.

Die **Niere** speichert die Essenz Jing, regiert Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung. Die TCM sieht die Nieren als das Zentrum für das Yin und Yang des Körpers, die "angeborene Grundlage" oder der Ursprung des Lebens. Alle energetischen Kräfte, die erforderlich sind, um die automatischen Körperfunktionen zu starten, werden von den Nieren kontrolliert. Die Yin-Yang-Aktivität eines jeden Organs hängt von der Funktion der Nieren ab. Nieren-Yin ist die Grundlage für die Yin-Flüssigkeiten des gesamten Körpers. Es befeuchtet und nährt die Organe und Gewebe. Nieren-Yang ist die Grundlage für das Yang-Qi des gesamten Körpers: es wärmt und fördert die Funktionen der Organe und Gewebe.

Für PMS sind vor allem die Leber und die Milz verantwortlich.

Laut chinesischer Medizin entzieht die **Milz** den aufgenommenen Nahrungsmitteln die reinen Nähressenzen und wandelt sie in Blut und Chi um. Die Milz bildet demnach das Blut, sie ist die Mutter der Blutproduktion, und hält es in den Bahnen.

Die **Leber** übernimmt die Rolle eines gewissen "Blutreservoirs", des Speicherns. Diesen Speicher kann man sich wie ein Gefäß vorstellen, das sich im Optimalfall bei einer gesunden Frau 27 Tage lang füllt, um dann am 28. Tag in Form von Menstruation über zu laufen. Ist zu wenig Blut im Körper, hat die Leber zu wenig Blut zum Abgeben – das Blut ist hell, der Zyklus unregelmäßig oder gar nicht vorhanden, Lippen und Zunge sind blass und schlecht durchblutet. Sie ist das Organ, das nach TCM am engsten mit der Menstruation verbunden ist, da sie die Gebärmutter mit Blut versorgt. Die Leber ist demnach zuständig für ein freies Fließen des Chi (der Lebensenergie, die alle Organe versorgt). In Bezug zum Zyklus drückt sich die Leber mit Spannungen und Schmerzen vor, und starken Blutungen während der Regel aus. Das Blut kommt zuerst nicht frei, es stagniert, dann „bricht der Damm“ und das Chi wird auf einmal frei gesetzt. Wenn das Chi stockt, kommt es zu Spannungen und Schmerzen im Körper.

Klassischer Text aus Za Bing Zheng Zhi:

Stauung ist ein Zusammenziehen oder Zusammenballen, das sich nicht lösen kann. Der Grund liegt darin, dass es sich nicht verteilt: Wenn etwas aufsteigen sollte, steigt es nicht auf, wenn etwas hinabgehen sollte, geht es nicht hinab. Wenn es sich verändern sollte, verändert es sich nicht. Solange Chi und Blut harmonisch fließen, entstehen keine Krankheiten, doch wenn wo eine Stauung entsteht, da folgt auch gleich die Krankheit. Durch Stauung für längere Zeit entsteht Krankheit, doch auch Krankheit für längere Zeit erzeugt Stauung, und das falsche Verabreichen von Arzneimitteln erzeugt ebenfalls Stauung.

Die blockierte Leber unterdrückt dann die Milz, die wie unter der Peitsche eines Sklavenhändlers leidet und nicht mehr genug Energie und Blut produziert. So entsteht der berühmte Teufelskreis. Die oben genannten Beschwerden sind also Folge von Blutstauung in der Leber aufgrund von Blut- und Energieblockade. Die Blockade von Energie und Blut in der Leber ist mit dem "Abbinden der Taille" zu vergleichen, bemerkbar auch an undurchlässigen Leisten und steifen Hüften. Bei diesem Zustand entsteht von der Taille nach oben ein Überschuss und nach unten ein Mangel, oder innere Hitze in der oberen Körperhälfte und hingegen ein Kältezustand in den unteren Gliedmaßen. Durch die Blockade, die früher oder später in innere Hitze umgewandelt wird, wird auch der Geist unruhig, gereizt und launig, die innere Hitze drängt nach Außen in Form von Akne oder Ekzemen, die durch Emotionen und vor der Periode verschlechtert werden. Ähnlich deutet auch Seufzen, Gähnen und häufiges tiefes Durchatmen darauf, dass der Organismus unterbewusst "mechanisch" versucht, die energetische Blockade im Brustbereich zu lösen. Diese energetische Blockade führt außerdem zu Kopf- oder Brustschmerzen, denn nach TCM ist jeder Schmerz wie "Hunger des Gewebes nach Energie" zu sehen, die sich jedoch aufgrund der Blockade nicht lösen und die erforderlichen Gebiete ernähren kann.

V. Fallbeschreibungen

a) Klientin A

Arbeitstitel: „Den Weg in die eigene Kraft finden“

Kurzcharakteristik

Die Klientin ist eine 17-jährige Schülerin. Sie lebt mit ihren zwei Geschwistern und Eltern an der Stadtgrenze von Wien. Derzeit besucht sie ein Gymnasium, wo sie sich in der Oberstufe befindet. Sie ist von ihrer Persönlichkeit eher eine ruhigere und introvertierte, nachdenkliche und etwas zerstreute Person. Sie ernährt sich seit ca. 2 Jahren vegetarisch und betreibt immer wieder Sport bzw. probiert sehr viel unterschiedliche Bewegungstechniken aus, z.B. Ballett, Unterwasser Rugby. In ihrer Freizeit zeichnet sie sehr gerne, spielt Gitarre und verbringt gerne Zeit mit ihren Freundinnen. Im Freundeskreis hat sie eine sehr passive Rolle und lässt sich gerne von ihrem Umfeld bestimmen.

Die Klientin hat eine Größe von ca. 170 cm und ist schlank gebaut. Ihre Figur ist sehr weiblich, viel Brustumfang, die Knochen sind stark. Ihr Hauttyp ist sehr blass, sie hat immer wieder Hautunreinheiten. Ihr Temperaturhaushalt ist schnell schwitzig, kalt. Das Gewebe ist sehr fest. Auffällig ist ihr oberer runder Rücken. Ihr Zyklus ist sehr regelmäßig: alle 28 bis 30 Tage. Die Menstruation dauert ca. 5 Tage. Das Blut ist flüssig, klar und dunkelrot. Bei ihrem Schlafverhalten ist auffällig, dass sie immer wieder Einschlafprobleme hat, die Klientin braucht mindestens 8 bis 10 Stunden Schlaf. Sie hat einen sehr tiefen Schlaf und kommt in der Früh sehr langsam in die Gänge bzw. kämpft in der Früh mit Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Sie startet den Tag mit einem Kakao und isst bis zum Abend meist kalt (Brot mit Käse, Obst). Am Abend ist die erste und einzige warme Speise (z.B. Gemüseintopf). Ihr Appetit ist meist sehr gut und hat Tendenz auf süße Speisen und vermehrt Milchprodukte.

Zielsetzung

Wunsch der Klientin ist es, dass sich ihre starken Stimmungsschwankungen (schnelle Reizbarkeit, Unsicherheit), die Müdigkeit, Hautunreinheiten, fettige Haare, aufgeblähter Bauch und Antriebslosigkeit in der Früh, die von ca. 2 bis 3 Tage vor bis 3 Tage während der Menstruation andauern, nach den 10 Behandlungen verbessern.

Diagnose:

Die Klientin hat eine sehr blasse, unreine, schwitzige Haut, eine leise Stimme. Sie benötigt viel Schlaf, hat ein schnelles Kälteempfinden in den Extremitäten. Ihre Gelenke sind sehr beweglich und ihre Sehnen sind sehr gedehnt. Sehr auffällig sind ihr runder oberer Rücken und ihr tendenzielles Hohlkreuz. Füße und Hände sind kalt. Ihr Bauch ist etwas gespannt.

Strategie

Es gilt, den wechselnden Temperaturhaushalt zu regulieren, die gut vorhandene Energie zu bewegen, bis in die Extremitäten zu verteilen und in der Körpermitte zu ankern. Der Einstieg erfolgt durch eine aktivierende Behandlung der Füße, um die Klientin aus dem Grübeln, aus dem Kopf, zu bekommen. Der Hauptteil der Behandlung fokussiert sich auf die Bewegung der Gelenke und die vorhandene Energie in die Beine und Arme zu verteilen. Mein Fokus während der Behandlung war aktivierend und harmonisierend.

Behandlungsprozess

Ich starte die Behandlungen meist mit einem aktivierenden Druck auf Hände und Füße, wobei der Fokus auf die energetische Öffnung der Gelenke liegt. Es folgt das Aufwärmen des Rückens, sowohl oberer Rücken als auch unterer Rücken. Hier ist der Fokus auf Ruhe und Sicherheit gesetzt. Die Klientin kann sich sehr schnell auf der Matte entspannen. Während der Behandlung zuckt sie etwas und wechselt in eine sehr ruhige und gleichmäßige Atmung. Danach folgt die Behandlung in Seitenlage, welche sehr gut für die Aktivierung und den Abbau von Spannungen wirkt, und dazu dient, „die Energie freizusetzen“. In der Seitenlage werden die Außenseite des Ober- u. Unterschenkels als auch die Innenseite des Ober- u. Unterschenkels behandelt.

Ich gebe ihr auch den Tipp, ihre Ernährung etwas umzustellen und empfehle ihr, den Tag mit einem warmen Frühstück zu starten. Nach den ersten 3 Behandlungen stellen sich auch schon die ersten Erfolge ein. Die Müdigkeit am Morgen verschwindet fast zur Gänze. Die Klientin fühlt sich frischer und kommt schneller in die Gänge. Auch die Beschwerden vor der Regel, wie ein aufgeblähter Bauch und die schnelle Reizbarkeit, sind nicht mehr spürbar. Ab der Halbzeit der Behandlungen lege ich den Fokus auch auf die Körpermitte, den Bauch, um einen guten Anker zu setzen und bei sich anzukommen. Die Klientin schaffte es nicht, das warme Frühstück beizubehalten. Wobei sie schon merkt, dass sie damit ein längeres Sättigungsgefühl hatte und ihr Körper gut gewärmt war. Ich empfehle ihr, in der kalten Jahreszeit einen Nierenwärmer regelmäßig zu tragen, da ihre Nieren sich immer sehr hart und kühl anfühlen. Im Laufe der Behandlungssequenzen erzählt sie immer mehr nach dem Wunsch, einen Freund zu haben und sie fühlte sich oft alleine, obwohl sie sich viel mit ihren Freundinnen trifft. Meine Behandlungen mache ich weiter im in der Seitenlage und behandle die Füße mit. Ich schließe die Behandlung in der Rückenlage ab. Der Fokus ist, aus sich herausgehen, Emotionen mehr nach außen zu tragen und weniger zu grübeln. Als Hausübung gebe ich ihr eine Dehnungsübung mit, die Dehnung des äußeren Oberschenkels, um „Die Gedanken und Eindrücke besser verdauen zu können“. Abschluss der Behandlung ist, sie mit der Bauchbehandlung in ihre Mitte zu bringen. Es geht darum, die Oberflächenspannung durch kreisende Fingerspitzenbewegungen aufzuspüren und zu lösen. Im Uhrzeigersinn wandern die Fingerspitzen tiefer ins Gewebe hinein. Der Schwerpunkt liegt hier darin, dass unterdrückte Emotionen freigesetzt werden können und das Urvertrauen in sich selbst gestärkt wird.

Resümee

Es konnte eine deutliche Verbesserung erreicht werden. Die Klientin hat nun keinen aufgeblähten Bauch mehr, der Temperaturhaushalt hat sich sehr stark reguliert, sie schwitzt nun nicht mehr so schnell und stark, und es ist eine deutliche Veränderung der Haut feststellbar. Hautunreinheiten verringerten sich deutlich. Das Haar fettet nicht mehr schnell.

Psychische Ebene:

Die Antriebslosigkeit bzw. auch Müdigkeit in der Früh ging deutlich zurück. Die Klientin startet den Tag nun mit mehr Vitalität. Auch bei den immer wieder auftretenden Stimmungsschwankungen wurde eine deutliche Verbesserung wahrgenommen. Feststellbar ist eine offener Begegnung, weniger Unsicherheit, sie kann den Fokus besser halten und mit Stress besser umgehen.

Ernährungsumstellung:

Zucker und Milchprodukte hat sie reduziert, teilweise nimmt sie nun warmes Frühstück zu sich.

Abschließend ist zu sagen, dass konsequente Ernährungsumstellung wünschenswert wäre, um nachhaltige Resultate zu erzielen. Hier ist die Eigenverantwortung der Klientin gefordert.

Medizinisches Resümee

„Die Klientin empfindet Shiatsu als sehr angenehm.“

Prämenstruelles Syndrom ist weniger (Gereiztheit, Ziehen im Unterbauch, Hautunreinheiten) bei Stress – fokussierter!“

b) Klientin B

Arbeitstitel: „Wärme & Bewegung“

Kurzcharakteristik

Klientin B ist 16 Jahre alt. Sie wohnt im 21. Wiener Gemeindebezirk und geht ins Gymnasium. Die Schule fordert sie, sie macht ihr Stress, besonders in Mathematik muss sie viel lernen, aber ihr Schulerfolg ist in Ordnung. Im Vergleich zu den anderen drei Klientinnen, die ebenfalls mit ihr in die Klasse gehen, wirkt sie besonders introvertiert und schüchtern. Sie ist in der Gruppe die, die sich im Hintergrund hält. Auch bei der 1. Behandlung ist sie sehr in sich gekehrt, zieht mit den Händen am T-Shirt und hebt auch die Schultern des öfteren zu

den Ohren. Ihr Gesicht ist eher blass, sie ist nicht dick, aber etwas mollig, ihr Gewebe ist fest, die Gelenke flexibel.

Die Klientin konsumiert Milchprodukte, wenig Fleisch und frühstückt nie. Sie meint, sie habe in der Früh keinen Hunger, erst vormittags, so um 11 Uhr könne sie etwas zu sich nehmen, und wenn, dann konsumiert sie Brotprodukte.

Einmal pro Woche spielt sie Tennis, sie praktiziert Yoga, aber nicht regelmäßig (ihre Tante ist Yogalehrerin), sie liebt Wakeboarden im Sommer und Snowboarden im Winter.

Zielsetzung

Die Klientin wünscht sich kein PMS mehr, denn sie hat 1-2 Tage vor und 1-3 Tage während der Regel ziemlich starke Bauchschmerzen und Krämpfe (Schmerztablette braucht sie selten). In dieser Zeit hat sie auch unreine Haut, fettige Haare, Kopfweh (Anspannung im Kopf - seitlich). Sie leidet dann auch unter Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, teilweise Schwindel und ist in dieser Zeit lichtempfindlicher als sonst, hat auch häufigeren Harndrang. Die Klientin gibt keine eindeutigen Erklärungen zum Ablauf ihrer Regel, was darauf hindeutet, dass ihr ihr Ablauf nicht richtig bewusst ist. Im anfänglichen Fragebogen bei der Ärztin und bei der 1. Shiatsubehandlung gibt sie an, ihr Zyklus sei regelmäßig, dauere 26 Tage lang, 7 Tage lang blute sie, die Blutstärke sei normal. Erst in der letzten Behandlung erzählt sie, dass ihr Zyklus immer schon unregelmäßig war, prinzipiell 26 Tage lang sei, aber dies könne 5-10 Tage davon abweichen. Das Blut ist dunkel, klumpig, sie benötigt 4-5 Binden/Tag.

Diagnose

Energetisch zeigt sich eine Schwächung des Wasserelements: ihre Hände und Füße sind meist kalt. Auch äußert die Klientin, dass sie oft Schmerzen im Nierenbereich hat, was nicht verwundert, da sie selbst im Winter oft kurze T-Shirts trägt, wo ihr Unterbauch zum Vorschein kommt. Auch beim Snowboarden sehe man manchmal ihren nackten unteren Rücken, erzählt sie anfangs verschmitzt. Sie hat ein auffälliges Hohlkreuz, und einen leichten oberen Rundrücken und braucht eher viel Schlaf. Sowohl am Bauch als auch am Rücken ist die Nierendiagnosezone gespannt und hart. Ihre Zunge ist hell/blass, weist im hinteren Bereich weißen Belag auf, vorne ist sie rot.

Auch eine Leber-Chi-Stagnation ist auffällig: das heißt Leber- und Herzkonstriktormeridiane sind gespannt, PMS und kalte Hände und Füße deuten darauf hin, dass der Energiefluss

nicht optimal funktioniert. Auch hat die Klientin Neurodermitis, was ein Ausdruck der Leber sein kann („das Blut kocht“), wenn Emotionen wie in ihrem Fall nicht ausgedrückt werden. Sie hat genug Energie im Körper, das zeigt sich auch aufgrund ihrer Grundsubstanz, sie kommt allerdings nicht ganz frei – vor allem kommt sie nicht bis zu den Extremitäten.

Auch ist ein Milz-Chi-Mangel feststellbar: Die Milz ist das Mutterorgan des Blutes. Die Verdauung der Klientin ist träge: sie verbrennt nicht gut – dies äußert sich auch in Konzentrationsschwäche und Blähungen.

Strategie

Den Körper erwärmen, schauen, dass die Energie vermehrt in Fluss kommt und sich auch bis zu den Extremitäten (Hände /Füße) ausbreitet & Hausapotheke: Ingwerkomresse & Ernährungstipps

Behandlungsprozess

Die erste Behandlung beginne ich in Seitenlage, versuche, die Energie ins Fließen zu bringen, behandle den Rücken und das Sacrum und schließe dann die Behandlung mit einer Bauchmassage ab, um die Klientin in ihre Mitte zu bringen. Als Hausübung gebe ich ihr mit, ein warmes Frühstück in ihren Alltag zu integrieren. Die Klientin ist sehr an den Ernährungstipps interessiert, die Informationen sind für sie wie ein „Aha-Erlebnis“. Nach der 1. Behandlung gibt es schon Veränderungen: Die Klientin frühstückt nun regelmäßig warm (mit Ausnahme am Wochenende), Bauchschmerzen hatte sie nur am 1. Tag der Regel.

In der nächsten Behandlung setze ich Ingwerkompressen ein, am unteren Rücken, was sehr gut greift, der Klientin auch ein „sicheres, warmes und angenehmes Gefühl“ gibt. Als HÜ gebe ich ihr mit, die Nierenzone warm zu halten (mittels Nierengürtel oder zumindest mittels Unterleiber)!!! In den Folgebehandlungen lege ich die Komresse auf ihren Unterbauch. Ich gebe ihr als HÜ mit, die Ingwerkomresse 5 Tage vor der Periode bis zu Beginn der Regel abends auch selbst aufzulegen. Ich nehme sie mit in die Küche und wir bereiten die Komresse gemeinsam zu. (Dies setzt sie allerdings nicht um.)

Die Klientin reagiert schnell auf die Behandlungen. Nach 4 Behandlungen gibt sie an, kein PMS mehr zu haben. Nur am Tag des Beginns der Regel hat sie noch Schmerzen. Das Blut ist nun hellrot, nicht dunkelrot, ihre Haare sind nicht mehr so fettig, ihre Gesichtshaut ebenfalls nicht.

Bei der 5. Behandlung schröpfe ich den oberen Rücken und auch tonisierend den unteren Rücken (Nierenbereich), behandle Punkte auf den Meridianen Magen und Leber.

In der 6. Behandlung lege ich den Fokus auf den Ausgleich des Temperaturhaushalts und auch emotionalen Ausgleich im Körper, behandle Füße, Nacken, Arme, Rücken und massiere kreisförmig den unteren Rücken (Nierenzone). Ich beziehe nun den Meridian „Herzkonstriktor“ und den Sondermeridian „RenMo“ mit ein, um die Klientin im Brustbereich aufzumachen, um sie emotionaler, aufrechter (auch in ihrer Haltung) und selbstbewusster werden zu lassen.

In der 8. Behandlung erzählt die Klientin, dass sie nun seit 2 Wochen keine Milch mehr zu sich nimmt – ab und zu noch Joghurt isst. Die Periode war nun 3 Monate lang regelmäßig, nun wieder 1 x unregelmäßig. An diesem Tag hat sie einen aufgeblähten Bauch – sie meint, das wären die Nudeln mittags vom Chinesen.

In der 9. Behandlung meint sie, sie vertrage das Essen nun besser, hätte keine Blähungen mehr, auch sei ihre Neurodermitis besser.

In der letzten Behandlung konzentriere ich mich auf den Milzmeridian und moxe mittels einer Beifußzigarre Milz- und Nierenpunkte, um punktuell Wärme in den Körper zu bringen.

Resümee

Laut Feedback der Klientin hat sich während der zehn Behandlungen enorm viel getan und ihr Körper reagiere auch sehr schnell auf die Behandlungen.

Körperliche Ebene:

Nach 4 Behandlungen hat die Klientin bereits kein PMS mehr. Während der Periode hat sie nun kein Kopfweh mehr. Von ihren Anfangssymptomen in Verbindung mit ihrem Zyklus (starke Bauchschmerzen und Krämpfe, unreine Haut, fettige Haare, Kopfweh, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, teilweise Schwindel, Lichtempfindlichkeit und häufiger Harndrang) seien nur noch leichte Blähungen, manchmal kalte Hände und Füße und etwas Hautunreinheiten übrig geblieben. Verstopfung habe sie keine mehr und auch ihre Neurodermitis ist besser geworden. Für mich persönlich zeigt sich mit jeder Behandlung mehr Körperbewusstsein der Klientin.

Emotionale Ebene:

Die Klientin geht nun mehr aus sich heraus, erzählt mehr, ist offener und hat an Ausstrahlung gewonnen. Sie überlegt, ob sie nach der Matura Publizistik oder Medizin studieren soll, auch interessiert sie sich für die Shiatsu Ausbildung.

Ernährung:

Nach eigenen Angaben hat sie ihre Ernährungsgewohnheiten stark umgestellt: Sie frühstückt jetzt meistens warm, hat nun auch Hunger in der Früh. Seit einigen Wochen lässt sie die Milch komplett weg. Joghurt isst sie noch ab und zu.

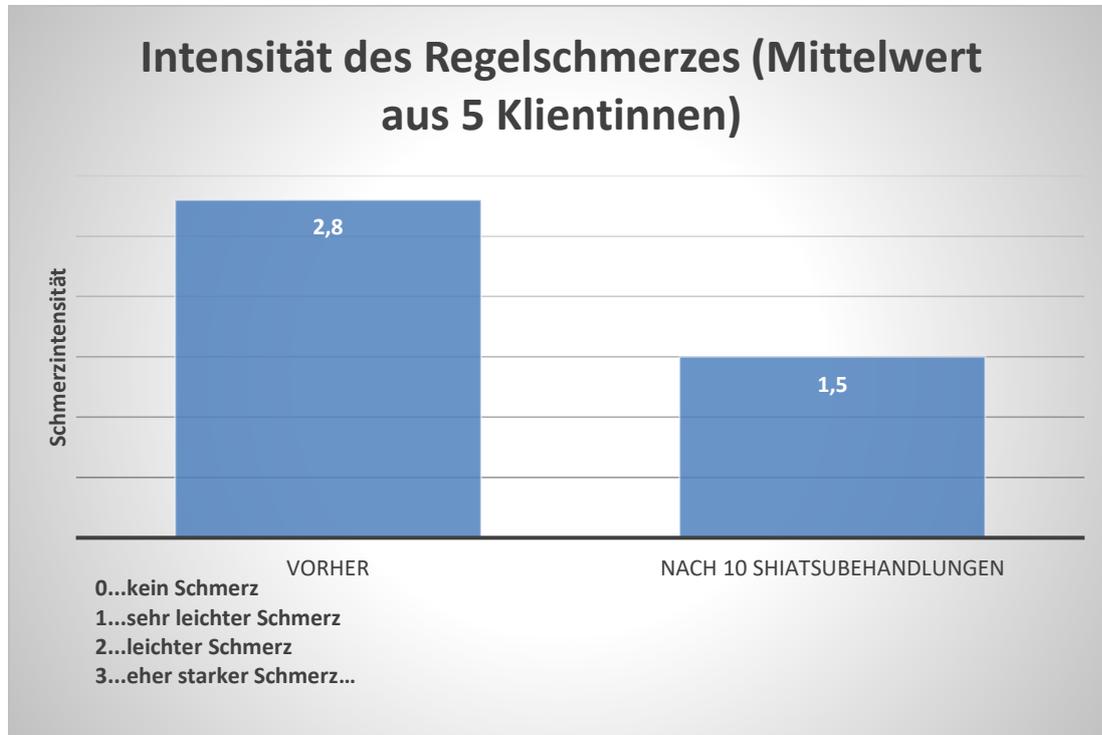
Medizinische Ergänzung der Ärztin

„Menstruation: jetzt kein Schmerzmittel notwendig

Ernährungsumstellung: keine Milch

Shiatsu hat Erwartung übertroffen, fühlt sich ausgeglichener.

Resümee und Auswertung der Fragebögen



Alle jungen Frauen geben an, dass sie nun ein besseres Verständnis für ihren Körper haben, drei von fünf ein wesentlich besseres.

Bei allen Klientinnen haben sich die Beziehungen mit anderen Menschen zum Positiven verändert, bei einer erheblich.

Vier von fünf Klientinnen geben an, dass sich ihre Regenerationsfähigkeit sowie Freizeitgestaltung zum Positiven verändert haben sowie dass sich ihr Selbstvertrauen ihre Gesundheit betreffend gesteigert hat, zwei davon erheblich.

Vier von fünf Klientinnen geben an, dass sie nun mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen als vor den 10 Shiatsubehandlungen, eine davon erheblich mehr.

Drei Klientinnen geben an, dass sich ihr Leben durch Shiatsu zum Positiven verändert hat, bei einer davon sehr.

Zwei Klientinnen geben an, dass sie seit Shiatsu einen gesünderen Lebensstil pflegen, eine davon einen wesentlich gesünderen.

Eine Klientin gibt an, dass sich durch Shiatsu ihr Selbstwert erhöht hat.

Zwei von fünf Klientinnen brauchten vor den Behandlungen Schmerztabletten. Eine Klientin gibt an, dass sie nach den 10 Behandlungen keine Schmerzmittel mehr benötigt. Die andere Klientin brauchte vorher 2-3 Schmerztabletten pro Tag, und nimmt nun nur noch zum Schlafen eine Tablette.

Alle fünf Klientinnen würden Shiatsu sehr weiterempfehlen.

Symptombesserung:

Die Klientinnen konnten im Fragebogen Symptome in Intensitätsstufen ankreuzen. Diese lauteten: „Gar nicht“, „Leicht“, „Eher leicht“, „Eher stark“ und „Stark“.

Das Gefühl des Aufgeblähtseins hat sich bei den Klientinnen A und B um 2 Stufen verbessert, bei Klientin C um 1 Stufe.

Emotionale Reizbarkeit hat sich bei den Klientinnen A und E um eine Stufe verbessert.

Ungewöhnliche Gewichtszunahme hat sich bei Klientin D um 2 Stufen, bei Klientin A um eine Stufe verbessert.

Probleme beim Wasserlassen hat sich bei Klientin C um 2 Stufen verbessert.

Durchfall hat sich bei Klientin C um 3 Stufen verbessert.

Stimmungsschwankungen haben sich bei Klientin A um 3 Stufen verbessert (sind verschwunden).

Brustziehen und/oder geschwollene Brüste hat sich bei Klientin D um eine Stufe verbessert.

Leistungsfähigkeit sowie Gedächtnisleistung/Konzentrationsfähigkeit haben sich bei Klientin E um 4 Stufen verbessert (sind verschwunden).

Verstopfung hat sich bei Klientin E um eine Stufe verbessert.

Depressive Verstimmung hat sich bei Klientin C um 1 Stufe verbessert (ist verschwunden).

Hautunreinheiten hat sich bei Klientin C um 1 Stufe verbessert.

Antriebslosigkeit hat sich bei Klientin E um eine Stufe verbessert.

Klientin A hat nun kein Kopfweh mehr, ihre Neurodermitis ist besser geworden.

Einschätzungen der Ärztin:

Medizinisches Resümee zu Klientin C:

„sehr gut! Sehr entspannt! Vorher Bauchschmerzen, nun kein Bauchweh mehr. Das Blut ist klarer, die Menstruation kürzer und schwächer.“

Medizinisches Resümee zu Klientin D:

„sehr entspannend, weniger Stimmungsschwankungen, viel weniger Schmerzen, hat etwas gebracht.“

Medizinisches Resümee zu Klientin E:

„Von Regelbeschwerden vorher Stufe 10 auf Stufe 5, Shiatsu hat viel gebracht, aus der Stagnation gekommen, viele heilsame Ideen und Inputs bekommen.“

Allgemeines Resümee der Ärztin:

„Als Ärztin mit ÖÄK-Diplom für Akupunktur bin ich sehr beeindruckt, wie bei allen Teilnehmerinnen die Menstruationsbeschwerden deutlich weniger geworden sind und auch eine allgemein gesteigerte Achtsamkeit für die körperlichen und psychischen Zusammenhänge wahrzunehmen ist. Ich hoffe, dass viele Frauen von dieser Methode profitieren werden!“

Dr. Sandra Elnekheli

VI. Hausapotheke

Wie du dir schnell selbst helfen kannst!

a) Ingwerkompressen (aus der Broschüre „Hausapotheke“ des International Hara Shiatsu Institut)

Bei Regelkrämpfen, auch bei Kältesymptomen, Verdauungsbeschwerden wie z.B. Bauchkrämpfen, Myomen, Infertilität und Kinderwunsch, Muskelverspannungen, uvm.

Die Ingwerwurzel wirkt erwärmend und zerstreudend auf stagnierte Bereiche.

Anwendung: Ingwer einfach grob raspeln, mittig in 2 quadratische Leinen- oder Baumwolltücher legen, die entstehenden Säckchen mit Gummiringen verschließen. In einem Topf Wasser aufkochen lassen, auf kleine Flamme zurückdrehen und die Ingwerkompressen 5-10 Minuten sieden lassen. Die Kompressen leicht auspressen, auf 2-3 Handtuchschichten auf den Unterbauch auflegen (so heiß wie möglich) und darüber noch ein Handtuch legen, damit die Wärme noch tiefer dringen kann. Nach und nach die Handtuchschichten entfernen, die Säckchen, sobald sie lauwarm sind, noch einmal in heißes Wasser einlegen und nochmals von vorne beginnen. Die Komresse ist auch am Folgetag noch verwendbar, einfach im Kühlschrank aufbewahren. Bei Regelkrämpfen beginnt man 1 Woche vor Beginn der Menses mit täglichen Ingwerauflagen.

b) Zyklustagebuch (aus: „Tao der Frau“, Maitreyi D. Piontek)

Um dich, deine ureigene Weiblichkeit und deinen Zyklus besser kennen zu lernen, eignet sich ein Zyklustagebuch sehr gut! Du kannst körperliche, mentale sowie seelische Befindlichkeiten zu dem jeweiligen Zyklustag eintragen, wenn du möchtest, auch die Temperaturmessung, um deinen Eisprung besser zu erkennen, Mondphasen, was auch immer dir wichtig scheint, in dieses Tagebuch eintragen. Nach einigen Zyklen bemerkst du Regelmäßigkeiten auf allen Ebenen, und Zusammenhänge, die dir davor nicht bewusst waren, und es ist dir besser möglich, deinen eigenen Rhythmus zu erfassen und auch anzuerkennen.

c) Frauenkräutertee (aus: „Lexikon der Frauenkräuter“, Margret Madejsky)

Zur Stärkung und Harmonisierung der weiblichen Kräfte und Organe eignen sich auch bestimmte heimische Pflanzen, wie z.B. der Frauenmantel, der, wie sein Name schon sagt, die Frau rundum schützt wie ein Umhang, und der die Hormone reguliert.

ca) Rezeptur für zu starke, lange Blutung

- 40g Frauenmantel
- 40g Schafgarbe
- 40g Hirtentäschel
- 20g Brennessel
- Ab Zyklusmitte 1-3 Tassen tgl., 8-10 Min ziehen lassen

cb) Rezeptur bei Krämpfen

- 2 Teile Frauenmantel
- 1 Teil Gänsefingerkraut
- 1 Teil Schafgarbe
- 1 Teil Melisse
- 8-10 Min ziehen lassen

cc) Rezeptur für einen harmonischeren Zyklus & eine problemlose Verdauung

- 40g geschnittene Löwenzahnwurzel
- 20g Schöllkraut
- 40g zerstoßene Mariendistelsamen

Zu einer Mischung zusammenstellen lassen, 1 TL pro Tasse, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, vor dem Essen mit Bedacht trinken



VII. Gesamtresümee und Ausblick

Bei den behandelten Klientinnen handelt es sich um junge Frauen im Alter von 16 bis 20 Jahren, die bis dato noch keine hormonelle Medikamente eingenommen haben.

Die Klientinnen kamen zu Beginn der Behandlungssequenz mit ganz unterschiedlichen Beschwerdebildern, nicht ausschließlich hinsichtlich PMS. Auch handelte es sich bei allen Klientinnen um konstitutionell verschiedene Persönlichkeiten. Sehr spannend war jedoch zu sehen, dass sich aufgrund des ähnlichen Alters bzw. der ähnlichen Lebensphasen Parallelen, wie zum Beispiel Unsicherheiten in Bezug auf: „Wer bin ich?“ „Was will ich?“ „Spüre ich meinen Körper?“ zeigten. Alle Klientinnen befinden sich in dem Stadium zwischen „nicht mehr Mädchen sein“, aber auch noch nicht „im Frau sein angekommen“. Daher lag bei den Behandlungsstrategien aller Klientinnen ein großer Schwerpunkt auf der Stärkung des Wasserelements, welches mit den Nieren den Sitz unserer Willenskraft repräsentiert. Ein ausgeglichenes Wasserelement sorgt dafür, dass man weiß, was man will und wer man ist, mit der Energie des Holzelementes wird dafür gesorgt, dass die eigenen Ziele erreicht werden.

Je unsicherer die Fragen nach der eigenen Identität beantwortet werden, desto unsicherer formuliert man auch die eigenen Ziele und kommt nicht in die wahre, eigene Kraft, denn eine unsichere Identität nährt sich durch Anerkennung, die man im Außen sucht.

Jungen Frauen in dieser schwierigen Lebensphase Unterstützung zu geben bedeutet, ihnen den Weg ins Erwachsen werden zu erleichtern, beziehungsweise, um es drastischer auszudrücken, ihnen dabei zu helfen, ihre Zukunft auf einem solideren Fundament zu bauen.

All das kann mit Shiatsu erreicht werden, denn Shiatsu hat zum Ziel den gesamten Körper, die Muskeln, Organe aber auch Geist und Emotionen in Balance zu bringen. Im Unterschied zu Schmerzmitteln oder sonstigen Symptombehandlungen wirkt Shiatsu nachhaltig und ohne Nebenwirkungen!

Wie weiter oben erwähnt leiden geschätzte 80% der Frauen an PMS. Wir haben während des Behandlungszyklus beobachtet, wie schnell sich junge körperliche Systeme regulieren und Veränderungen greifen (siehe Diagramm Seite 19). Von daher ist es absolut sinnvoll, bereits junge Frauen mit Shiatsu zu unterstützen um überhaupt ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen und Blockaden erst gar nicht die Möglichkeit zu geben, sich zu manifestieren.

VIII. Quellenverzeichnis

Neeb, Gunter: Gynäkologie und Frauenheilkunde, TCM-Fachbuch für Fortgeschrittene Band 1, Verlag Bacopa, S. 11 – 24.

Northrup, Christiane, Frauenkörper – Frauenweisheit, Verlag Zabert, Sandmann.

Kaffka, Andrea A., Zu den Quellen weiblicher Kraft.

Thao, Xiaolan, Der Schein des Mondes auf dem Wasser.

International Hara Shiatsu Academy, Broschüre „Hausapotheke“

Piontek, Maitreyi D., „Das Tao der Frau“

Madejsky, Margret, „Lexikon der Frauenkräuter“

Fischer, Heide, Frauen-Heilbuch, Verlag Nymphenburger

