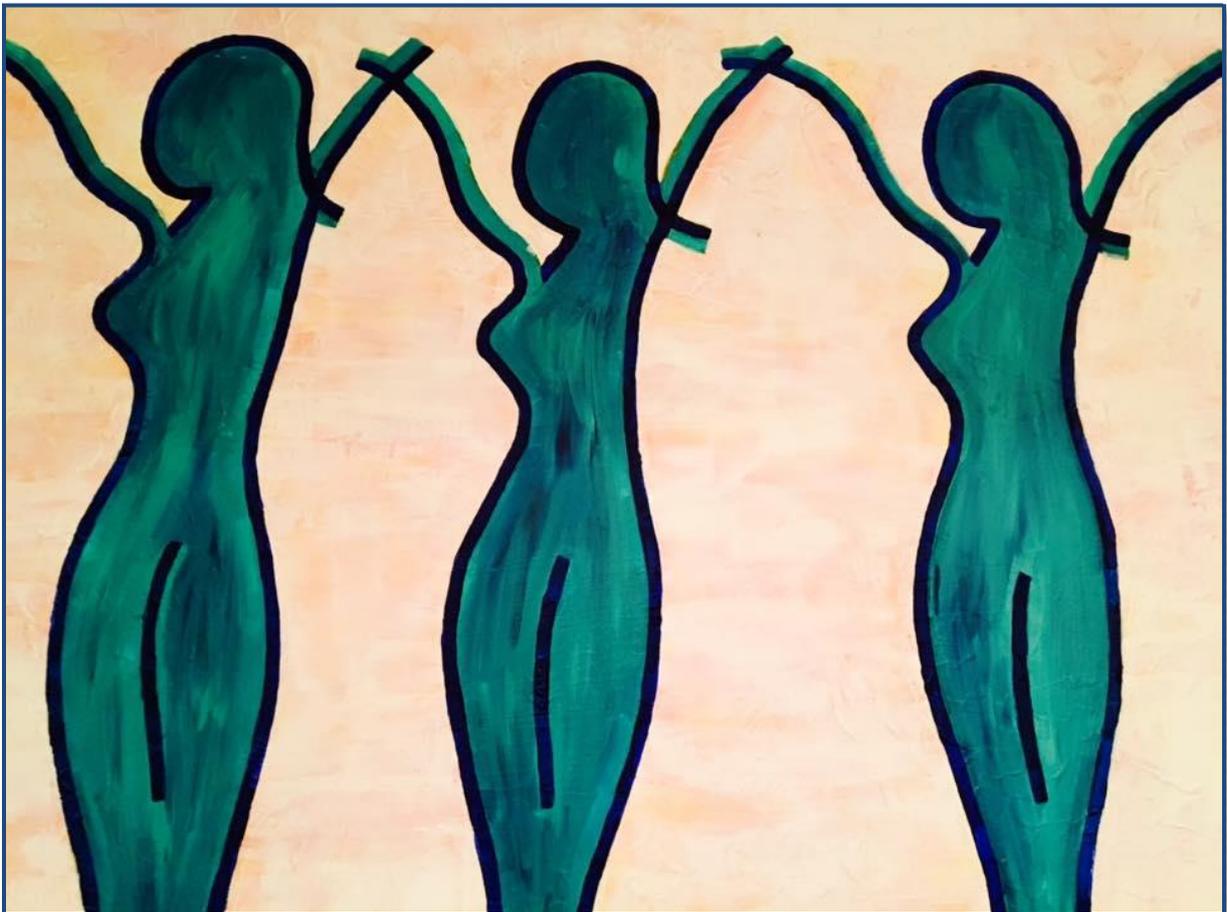


Genussvoll & vital durch die Wechseljahre mit Shiatsu

Diplomarbeitsteam der K28: Nina Brechtel, Silvia Fröhlich, Carina Hauser, Claudia Kaufmann,
Matthias Klein, Sandra Roser

Diplomarbeitsbetreuung: Gabi Pfeifer



©Copyright Foto: Sandra Roser

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung.....	3
Was sind die Wechseljahre (allgemeine Sicht)?.....	3
Die Wechseljahre aus dem Blickwinkel der Hormone	4
Die Wechseljahre aus westlicher Sicht.....	4
Die Wechseljahre aus östlicher Sicht	5
Wie wirkt Shiatsu bei Wechseljahrsbeschwerden – Erfahrungswerte aus der Studie	7
Welche Meridiane stehen in den Wechseljahren im Vordergrund und warum?	7
Ernährung & Hausapotheke bei Wechseljahrsbeschwerden	9
Begleitende Maßnahmen abseits der Shiatsumatte	10
Ausführliche Fallbeschreibungen aus der Studie	12
Klientin Frau T.: „Spannung aus dem Körper nehmen und in die Mitte bringen“	12
Klientin Frau S.: „Ich genieße MEIN neues Leben“	13
Klientin Frau S.: „Löse dich von vergangenem und vertraue auf deine Urinstinkte“	14
Klientin Frau G.: „Die innere Stärke nach außen bringen“	17
Klientin Frau C. „Veränderung und Neuanfang - mit Freude entgegengehen“	19
Klientin Frau P.: „Spannung aus dem Körper nehmen und in die Mitte bringen“	22
Studienauswertung: Ein Vorher-Nachher Vergleich	23
Resümee – was haben wir zusammenfassend festgestellt?	25
Anhang	27
Quellenangaben	27

Vorwort

„The best teachers are those who show you where to look, but don't tell you what to see.“

Alexandra K. Trenfor

Zu Beginn möchten wir uns an dieser Stelle bei Gabi Pfeifer, unserer Diplomarbeitbetreuerin und Coach der ersten zwei Ausbildungsjahre, ganz herzlich bedanken. Sie ist uns mit ihrer Zeit, ihrem jahrelangen wertvollen Shiatsuwissen immer inspirierend zur Seite gestanden und hat uns motivierend durch dieses interessante Thema Wechseljahre begleitet. Danke Gabi für deine Offenheit, Tipps auch abseits der Shiatsumatte, Inspiration und den offenbar zeitweise nötigen „Tritt in den Hintern“, um wieder Bewegung in die Diplomarbeitgruppe reinzubringen.

Einleitung

„Nimm es als Vergnügen – und es ist ein Vergnügen. Nimm es als Qual – und es ist eine Qual.“

Östliche Weisheit

Was und wen möchten wir mit unserer Diplomarbeit erreichen?

Jeder kennt den Begriff „Wechseljahre“ und eventuell auch die damit einhergehenden Symptome, dennoch wird kaum offen darüber gesprochen – ähnlich wie Menstruationsprobleme – da uns von der Gesellschaft von Kind an irgendwie kommuniziert wird, dass diese Symptome „ganz normal“ sind. Sind sie aber nicht! Deshalb ist unser Ziel, mit dieser Diplomarbeit über das „Tabuthema“ Wechseljahre aufzuklären und zu verbreiten, dass man durchaus entspannt, genussvoll & vital durch die Wechseljahre wandern kann. Die Kernthematik befasst sich damit, wie wir die Frauen auf ihrem Weg des Wandels mit Shiatsu respektvoll begleiten können und mit der Auswirkung regelmäßiger Behandlungen auf die klassische Wechseljahrs-Symptomatik.

In erster Linie möchten wir Frauen ansprechen, die sich mitten in den Wechseljahren befinden, an den typischen Wechseljahrs-Symptomen leiden und die offen sind, das Ganze von einem anderen Blickwinkel zu betrachten - ohne dabei Medikamente einzunehmen bzw. bei Einnahme bestimmter Medikamente, diese im Laufe der Behandlungen zu reduzieren und letztendlich ganz wegzulassen (natürlich immer nur in Rücksprache mit Arzt)

Aber auch Frauen so ab 30 Jahren, die sich (noch) nicht mit dem Thema auseinandergesetzt haben -> man kann nie früh genug damit starten, denn im Wechsel verstärken sich alle Frauenthemensymptome, die man eventuell bereits schon seit Jahren hat. Was kann man bereits vorbeugend (für sich) tun: Shiatsu, Ernährung, Yoga, Qi-Gong, etc...

Was sind die Wechseljahre (allgemeine Sicht)?

Laut Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Klimakterium/>) bezeichnet das Klimakterium (gr. klimaktér „Stufenleiter, kritischer Zeitpunkt im Leben“) die Jahre der hormonellen Umstellung bei der Frau, im Deutschen früher auch „Stufenjahre“ genannt, vor und nach der Menopause mit dem Übergang von der reproduktiven zur postmenopausalen Phase. Diesen Zeitabschnitt bezeichnet man umgangssprachlich als Wechseljahre.

Es wird zwischen **einzelnen Phasen** unterschieden:

Prämenopause	Zeitspanne vor der Menopause, der allerletzten Blutung Beginnt bei den meisten Frauen mit ca. 45 Jahren, dauert mehrere Jahre
Menopause	= die allerletzte Blutung; Altersdurchschnitt 52 Jahre. Der genaue Zeitpunkt lässt sich erst nachträglich bestimmen -> die Menstruation ist mind. 12 Monate ausgeblieben (man kann davon ausgehen, dass keine weitere Blutung mehr folgt) -> die meisten erleben die Menopause im selben Alter wie schon die Mutter
Perimenopause	Bezeichnung für die zwei Jahre vor und nach der Menopause
Postmenopause	Diese Phase endet durchschnittlich im Alter von 65-70 Jahren

Generell kann man sagen, sobald der weibliche Körper beginnt mit der monatlichen Blutung und der Erhaltung der Fortpflanzungsfunktion überfordert zu sein, endet die Menstruation.

Die Wechseljahre aus dem Blickwinkel der Hormone

Der Hormonhaushalt einer Frau ist ein sehr ausgeglichenes System und reagiert auf jede noch so kleine Veränderung sehr sensibel. Der Körper stellt weiterhin weibliche Hormone her, er verändert während der Wechseljahre lediglich das Ausmaß der Produktion: Zuerst sinkt das Progesteron (=Gelbkörperhormon), dadurch entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Progesteron und Östrogen -> es ergibt sich daraus ein relativer Östrogen Überschuss, welcher prämenstruelle Beschwerden verursachen kann (z.B. Stimmungsschwankungen, Brustspannen, Heißhunger). Später sinkt im stärkeren Ausmaß auch das Östrogen und kann z.B. Hitzewallungen, Schlafprobleme, trockene (Schleim)Haut auslösen.

Weitere Hormone, die in den Wechseljahren relevant sind: Follikelstimulierendes Hormon (FSH) und Luteinisierendes Hormon (LH): Das FSH stimuliert das Wachstum des Follikels und regt ihn damit zur Östrogenbildung an. LH löst den Eisprung aus und wandelt den Follikel in einen Progesteronproduzenten um. Mit dem Wechsel steigen die Hormone FSH und LH an und halten diese Werte bis zum 65/70 Lebensjahr, um dann abzusinken, damit beginnt das Alter.

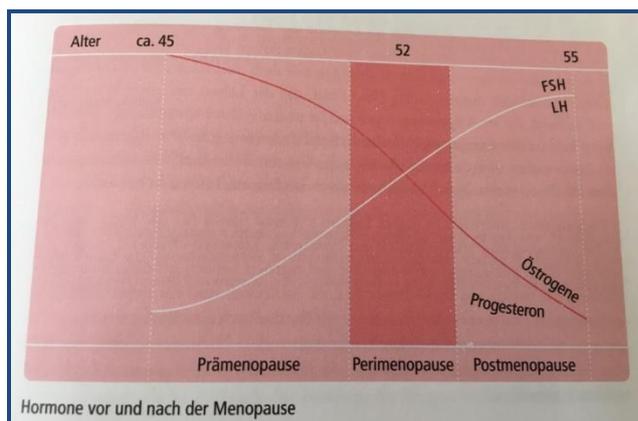


Abbildung 1: Hormone vor und nach der Menopause (Quelle: Buch „Wechseljahre Wandlungsjahre / Andrea A. Kafka)

Die Wechseljahre aus westlicher Sicht

Warum wird es eigentlich in unserer Gesellschaft so negativ gesehen, wenn eine Frau im Wechsel ist? Die Wechseljahre werden in unseren Kulturkreisen eher als ein aus dem Lot geratenes Schiff bezeichnet, welches kurz vorm Sinken steht. Doch auch ein etwas aus dem Lot geratenes Schiff, kann sich nach Beruhigung des starken Seegangs wieder gerade richten und mit gestärkter neuer Erfahrung in See stechen.

*„Sei dein eigener Kapitän auf deinem Schiff, nutze Grenzen überschreitende Möglichkeiten neue Ufer für dich zu entdecken.“
Zitat Wechseljahrsgruppe*

Wieso treten bei uns im Westen – im Vergleich zum Osten, die diese Symptomatik nicht mal ansatzweise kennen – überhaupt Wechseljahrsbeschwerden auf?

Die meisten Menschen in unseren Breitengraden halten es für ganz natürlich, dass Menschen im Alter inkontinent, depressiv, vergesslich, müde, etc. werden. Dabei kommt es aber stark auf den Lebenswandel der Jahre davor an (betrifft vor allem die Bereiche: Ernährung, Bewegung, Zufriedenheit Job/Partnerschaft). In der heutigen Zeit leben wir den Spiegel unserer Gesellschaft im Sinne von jung, dynamisch, wir können alles haben und wenn nötig, helfen wir künstlich nach, um die „ewige Jugend“ zu erhalten. Lange Zeit galten die Wechseljahre als „Verlustalter“, als hormoneller Mangelzustand verbunden mit dem Verlust der Jugendlichkeit und Attraktivität. Dies hat dazu geführt, dass viele Frauen dieser Lebensphase auch heute noch mit Besorgnis entgegenblicken.

Die vorherrschende Meinung ist, dass die Wechseljahre von Frauen tendenziell ein krankhaftes Geschehen sind und den damit einhergehenden Hormonmangel in den Griff bekommen müssen. Viel zu oft und viel zu schnell werden dazu künstliche Hormone verschrieben bzw. tendieren wir generell in dieser schnelllebigen Zeit dazu, lieber Medikamente einzunehmen um die Verantwortung wieder abzugeben, anstatt sich mit sich selbst auseinander zu setzen und somit auf die Suche nach der Ursache zu begeben. Gerade die Wechseljahre sollten eher als weitere Chance gesehen werden, um die „Reise nach innen“ endlich anzutreten und quasi von einer in die nächste Kraft zu kommen.

Symptome:

Wechseljahrsbeschwerden sind sehr individuell und unterscheiden sich von Frau zu Frau. Zu den häufigsten Disharmonien gehören:

- ☉ Zyklusunregelmäßigkeiten/Veränderung der Monatsblutung
- ☉ Hitzewallungen/nächtliche Schweißausbrüche
- ☉ Stimmungsschwankungen
- ☉ Konzentrationsstörungen & Vergesslichkeit bis hin zu Demenz
- ☉ Herzrasen/Angstzustände/Panikattacken
- ☉ Müdigkeit/Schlafstörungen
- ☉ Veränderung der Haut/Haare/Schleimhäute (Haarausfall, Scheidentrockenheit, trockene Haut, trockene Augen,...)
- ☉ Sexualprobleme/Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (meist bedingt durch die trockene Scheide)
- ☉ Osteoporose
- ☉ Harninkontinenz/Blasenentzündung
- ☉ Kopfschmerzen/Migräne
- ☉ Gelenkschmerzen
- ☉ Brustspannen

Die Wechseljahre aus östlicher Sicht

Zitat zu den Wechseljahren von Sun Simiao, Chinesischer Arzt, Religionswissenschaftler und Magier im Jahre 681:

Große Dinge stehen bevor, und euer Weg ist erst zur Hälfte beschritten. Hitze versprüht ihr und Kraft, kein Blut schwemmt sie davon. Der hölzerne Drache bäumt sich auf. Frei ist die wilde Macht. Doch auch des Drachen Kraft muss gehorchen, wenn die Tigerin der Klugheit es gebietet. Kraft braucht Lenkung, Kraft braucht Richtung. Seid Tigerin, und beherrscht den wilden Drachen. Reitet ihn, und er wird Euch tragen, wohin Ihr wollt. Weint und klagt, und er wird Euch zerstören mit Feuer und Leid.

Dieses Zitat verdeutlicht einmal mehr, dass die Wechseljahre der Frau stark von deren Einstellung bzw. Sichtweise dazu abhängt.

In der TCM besteht das Leben aus einem ständigen Wandeln, jeder einzelne Abschnitt gehört zu einer Ganzheit dazu. Dieser Wandel ist für unser Wachstum sehr wichtig denn ohne diesen würde ein Stillstand entstehen und sich in Blockaden, Stagnation, Krankheit und Schmerz ausdrücken. Die Wechseljahre einer Frau gelten in der TCM als eine von vielen Stationen im ständig bewegenden Fluss des Lebens, gehört genauso dazu wie Geburt, die erste Periode, das erste Verliebt sein, Schwangerschaft, etc. und ist somit eine weitere wichtige – wenn nicht sogar der wichtigste - Teil des Wachstumsprozesses unseres Frauen-Daseins.

Der weibliche Körper ist ohnehin großartig, denn sobald die Hälfte der angeborenen Lebensenergie (Jing) verbraucht ist, setzt er auf „Sparflamme“: Das „himmlische Wasser“ (so wird die Menstruation aus östlicher Sicht betitelt: alleine schon der Name zeigt eine andere durchaus positivere Sichtweise auf die Tage der Frau, als in unserer Kultur) versiegt und die Monatsblutung bleibt aus, da dies jedes Mal ein enormer Kraftaufwand bedeutet(e).

Durch dieses Ausbleiben der Menstruation, wird die überschüssige Hitze nicht mehr (monatlich) ausgeleitet, der Frau stehen nun vollkommen neue Kräfte nach ihrem Belieben zur Verfügung, stellt sich bloß die Frage „Wohin mit der ganzen Energie?“. Sie alleine entscheidet, wofür diese „neue gewonnene Kraft“ genutzt wird. Nutzt sie diese nicht – aus welchen Gründen auch immer - staut sich die expansive Holzenergie und es kommt zu Störungen in ihrem Energiefluss. Dies äußert sich - ähnlich wie PMS (Prämenstruelles Syndrom) – u.a. in Form von Hitzezuständen und Gereiztheit. Viele Frauen trauen sich noch nicht so ganz, haben noch nicht das für sie nötige Umfeld für Veränderungen geschaffen. Möglicherweise haben sie ihrem ursprünglichen Drang nach Veränderung noch nicht realisiert bzw. wollen diesen (noch) nicht wahr haben. Schließlich ist man ja in einem Alter, wo man in einem sicheren „Nest“ ist, hat sich bereits einiges aufgebaut, hat seine Strukturen und was sollen bloß die anderen denken? Genau deshalb, weil viele Frauen (noch) nicht so handeln, wie sie empfinden, kommt es gerade zu Beginn der Wandlungsphase zum berühmten „Leber-Qi Stau“. Erst sobald die **Frau das lebt, was in ihrem Inneren nach außen drängt**, löst sich der Stau.

In der traditionellen Kultur des Fernen Ostens ist von fünf Phasen oder Zyklen die Rede: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Die Wandlungsphase Wechseljahre sind dem Element „Metall“ zugeordnet.

$$7 \times 6 = 42 / 7 \times 7 = 49$$

Und was haben diese Rechenbeispiele hier zu suchen? Sie zeigen auf, dass die Zahl Sieben im Leben der Frau eine ganz wesentliche Rolle spielt: Frauen haben ihr Leben quasi in 7-Jahres-Zyklen „eingeteilt“, alle 7 Jahre ist sozusagen eine „Umbruchphase“ und ein neuer Lebensabschnitt wird eingeleitet.

7x6 = 42: Der erste Zyklus der Menopause beginnt, in denen sich die ersten Veränderungen auf körperlicher und geistiger Ebene zeigen können, z.B. werden Frauen ab diesem Alter yangiger, sind nicht mehr bereit ständig Kompromisse einzugehen und stellen ihre Bedürfnisse mehr in den Vordergrund.

Aus westliche Sichtweise befinden wir uns hier in der Prämenopause (Abbau Progesteron).

7x7=49: Die Essenz (Jing) und Yin wird abgebaut, welches – aus westlicher Sicht – mit dem Östrogenabbau einhergeht. So manche Männer sprechen gar von einem „Machtwechsel“ innerhalb der Familie und wundern sich über die „Prioritätenverschiebungen“ der Frau/Mutter/Partnerin. Plötzlich dreht sich nicht mehr alles um den Partner und/oder die Kinder, die Frau kommt quasi in ihre Kraft.

Aus TCM Sicht sind Symptome in der Menopause das Ergebnis einer Disharmonie zwischen den inneren Organen, welche u.a. durch Shiatsu wieder in Balance gebracht werden kann.

Wie wirkt Shiatsu bei Wechseljahrsbeschwerden – Erfahrungswerte aus der Studie

Shiatsu wirkt sich insgesamt positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Klientinnen aus, was auch die Besserung der Wechseljahrsbeschwerden miteinschließt. Die Linderung der Wechselbeschwerden wird unter anderem durch eine regelmäßige Behandlung bestimmter Meridiane (siehe nächster Punkt „Welche Meridiane stehen in den Wechseljahren im Vordergrund und warum?“), Tipps von Werkzeugen zur Selbsthilfe (z.B. Hausapotheke, Bewegung, Meditation) für die Klientin und eine gute Zusammenarbeit des Praktikers mit der Klientin erreicht.

Welche Meridiane stehen in den Wechseljahren im Vordergrund und warum?

Grundsätzlich bringt jede Klientin neben der Wechselthematik auch andere Themen mit. Diese sollen selbstverständlich auch mitbehandelt werden. Es wird hier jedoch nur auf die Meridiane, die speziell im Wechsel im Vordergrund stehen, eingegangen.

Im Wechsel nimmt das Yin im Allgemeinen ab, besonders bei Leber, Niere und Milz. Deshalb behandeln wir auch speziell diese drei Meridiane.

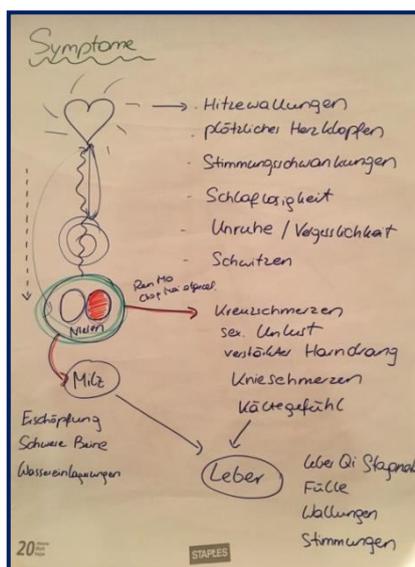


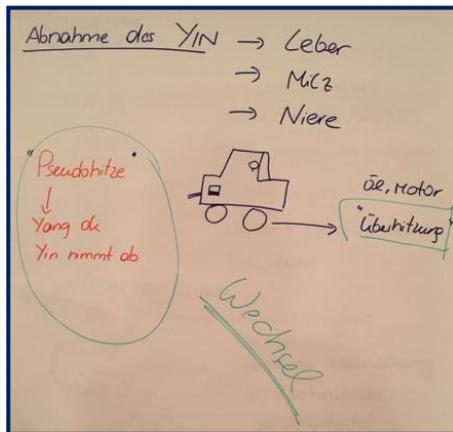
Abbildung 2: Abnahme des Yin in Milz, Leber, Niere und die damit einhergehenden Symptome (Bildquelle: Rici Schober-Doneiser, Leitung Gynpraktikum Hara Shiatsu Institut)

Lebermeridian: Wie schon weiter oben erwähnt, kommt es gerade zu Anfang des Wechsels zu einem Leber Chi Stau. Mit der Behandlung des Lebermeridians können wir diesen auflösen.

Nierenmeridian: Das Herz wird von den Nieren nicht mehr so gut geankert (Feuer-Wasser-Achse). Eine Behandlung des Nierenmeridians ankert das Feuer wieder im Wasser.

Milzmeridian: Im Wechsel kommt es zu Symptomen wie Erschöpfung, schweren Beinen, Wassereinlagerungen. Für diese Symptome ist eine Behandlung des Milzmeridians wirkungsvoll.

Abbildung 3: Das Entstehen von "Pseudohitze" ist vergleichbar mit einem Auto, bei dem Öl und Wasser weniger werden und dadurch heiß läuft (Bildquelle: Rici Schober-Doneiser, Leitung Gynpraktikum Hara Shiatsu Institut)



Der Sondermeridian Ren Mo: Nach jahrelanger Aktivität verschließt sich gegen Ende 40 das Gefäß der Empfängnis, der Ren Mo. Das Yin nimmt im Wechsel - wie schon erwähnt - langsam ab und es entsteht eine „falsche Hitze“ oder „Pseudohitze“. Der Ren Mo ist sehr gut geeignet um das Yin aufzubauen. Eine Weise, wie der Ren Mo behandelt werden kann soll hier kurz detailliert erwähnt werden, wir haben diese Behandlungsmethode bei Rici Schober-Doneiser (Leitung Gynäkologie-praktikum) gelernt: Man beginnt die Behandlung bei Ren Mo 6 mit dem Fokus „füllen“ und stellt sich eine Farbe vor (z.B. Zinnoberrot). Mit einem Daumen

bleibt man auf Ren Mo 6, mit dem anderen Daumen arbeitet man den Ren Mo nach oben bis Ren Mo 17 und stellt sich dabei vor, dass man die beiden Daumen miteinander verbindet und mit der roten Farbe nach oben „malt“. Dann bleibt man mit dem Daumen auf Ren Mo 17 und „malt“ mit dem anderen Daumen weiter bis Lunge 1. Danach kann noch der Lungenmeridian am Arm behandelt werden. Zum Abschluss verbindet man Bauch und Nieren miteinander, indem man eine Hand auf den Bauch und die andere an die Nieren hält.

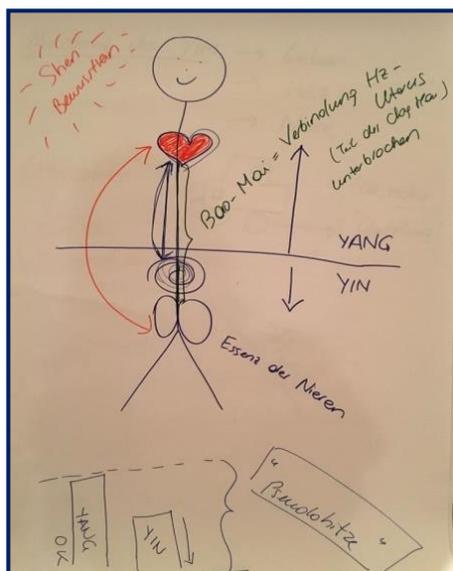


Abbildung 4: Der Bao Mai (ein Teil des Chong Mai) - Verbindung Herz - Uterus (Bildquelle: Rici Schober-Doneiser, Leitung Gynpraktikum Hara Shiatsu Institut)

Der Sondermeridian Chong Mai: Ende 40 wird der Chong Mai schwächer, er ist nun mit deutlich weniger Blut gefüllt. Wenn die monatliche Blutung ausbleibt, dann hat der Chong Mai keine Aufgabe mehr und das Blut fließt von der Gebärmutter zurück ins Herz. Dadurch entstehen die bekannten Symptome wie Hitzewallungen, plötzliches Herzklopfen, Stimmungsschwankungen, Unruhe, Vergesslichkeit, Schwitzen.

Ernährung & Hausapotheke bei Wechseljahrsbeschwerden

Eine ausgewogene Ernährung mit ausgewählten Lebensmitteln, welche das Yin stärken und hormonausgleichend wirken, kann bei Shiatsubehandlungen sehr unterstützend wirken und sollte daher abwechselnd in den täglichen Speiseplan integriert werden. Dazu zählen z.B.

- ☉ **Granatapfel:** Hormonausgleichend und vitalisierend, gilt seit Urzeiten als Symbol der Jugend und auch der Fruchtbarkeit, wirkt somit auch aphrodisierend
- ☉ **Schwarze Bohnen:** Nieren und Yin stärkend
- ☉ **Schwarzer Sesam:** Blut und Yin Tonicum, stärkt den Funktionskreis Niere, hoher Kalziumgehalt (780mg pro 100g - zum Vergleich - Milch 120mg pro 100g) noch höhere Konzentration in Schwarzen-Sesamölpresskuchen, Osteoporose vorbeugend, hoher
- ☉ **Schwarze Melasse:** Qi bewegend und aufbauend, Yin stärkend, Leber Blut bildend, hohe Vitalstoffdichte
- ☉ **Leinsamen:** hoher Gehalt an Lignane -> diese haben eine ausgleichende Wirkung sowohl auf Östrogene, als auch auf den Progesteronhaushalt. Sie können bei erhöhtem Östrogenspiegel im Blut die Rezeptoren besetzen und nehmen somit positiven Einfluss bei der Entstehung von Brustkrebs, Zysten und Mastopathie. Besonders hohe Konzentration in Leinmehl

Weiteres sind Phytohormone aus dem Pflanzenreich eine hervorragende Alternative zu den künstliche Hormonen und können die klassischen Wechseljahrsbeschwerden wie Schlafprobleme, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen positiv beeinflussen. Das Pflanzenreich stellt eine Fülle an hormonell wirksamen Heilpflanzen zur Verfügung und je nachdem in welcher Phase der Hormonumstellung man gerade ist, kann man diese mit der pflanzliche „Apotheke“ dabei hilfreich unterstützen. Nachstehende Heilpflanzen haben einen positiven Einfluss in der Frauenheilkunde und können nach Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker eingesetzt werden:

An erster Stelle steht eindeutig Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*): Wie sich schon am Namen erkennen lässt, ist diese Pflanze ein „Frauenkraut“ und soll bei allerlei Frauenleiden helfen, so auch bei klimakterischen Beschwerden. Egal ob als Tee zubereitet oder zur äußeren Anwendung als Lotion/Tinktur verwendet.

„Alchemilla ist ein Schutzmantel auf den Weg zur weisen Frau.“

Olaf Rippe

Weitere sind u.a. Mönchspfeffer, Schafgarbe, Yamswurzel, Salbei, Rotklee, Traubensilberkerze, Johanniskraut, Kamille, Baldrian.

Bei Schlafstörungen empfiehlt sich die Zubereitung eines Weizentees, am besten täglich gegen Abend hin getrunken: 3 Esslöffel Weizen in 300 ml Wasser etwa 20 Minuten sanft köcheln. Weizentee nährt das Nieren-Yin und beruhigt Shen/Geist, hilft daher besonders bei Einschlafstörungen, Hitzewallungen (Nachtschweiß) und innerer Unruhe.

Mag. Katharina Ziegelbauer – Ernährungsberaterin nach TCM – empfiehlt folgende TCM-Ernährungstipps für die Wechseljahre:

- ☉ Häufiger Verzehr mineralstoffreicher Lebensmittel zwecks Nieren-Yin Stärkung/Aufbau:

- Hirse, Quinoa, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, schwarzer Sesam (da die Farbe schwarz den Nieren zugeordnet ist, eignen sich generell alle schwarzen/dunklen Lebensmittel für eine Stärkung der Nieren), Kürbiskerne, Mandeln, Haferflocken,...
- ☉ Vorwiegend warme/gekochte Mahlzeiten essen, vor allem aber regelmäßig:
 - Die Zubereitungsart ändert die thermische Wirkung der Nahrungsmittel, je mehr Hitze verwendet wird (scharfes anbraten, frittieren, grillen) desto hitziger wird's und schädigt das Yin
- ☉ Konzentration auf Säfte spendende, gut verdaubare Nahrung
 - Täglicher Verzehr von gekochtem Gemüse und/oder Gemüsesuppe: Durch die saftige Zubereitung werden gute Körpersäfte aufgebaut, welche die innere Trockenheit sanft befeuchten (z.B. trockene Schleimhäute)
 - Häufiger Verzehr von selbstgemachtem Apfel-/oder Birnenkompott: Bauen ebenfalls gute Körpersäfte auf, kühlen sanft und schonen die Verdauung.
- ☉ Zum Rauchen aufhören und Reduzierung erhitzen/austrocknende Getränke wie Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee, Yogitee, Ingwertee, Chai & Gewürztee:
 - Alkohol & Rauchen wirken erhitzen, was die Hitzewallungen und den Nachtschweiß verschlimmern kann. Außerdem schädigen sie Yin, Blut und die guten Körpersäfte.
 - Kaffee, Schwarzer & grüner Tee wirken besonders trocknend und verstärken somit die Trockenheitssymptome (trockene Haut, trockener Stuhl).
 - Yogitee, Ingwertee, Chai- und Gewürztee: wirken stark erhitzen und verstärken die innere Hitze (Hitzewallungen, Nachtschweiß,...)
- ☉ Vermeidung von scharfen Gewürzen, wie Pfeffer, Knoblauch, Chili, Zimt, Ingwer, Gewürznelken -> sie wirken stark erhitzen und fördern dadurch wiederum die innere Hitze
- ☉ regelmäßig warmes abgekochtes Wasser trinken (wenn dies zu langweilig ist, empfiehlt sich eine Beigabe von diversen Früchten und/oder Kräuter im Wasser)

Begleitende Maßnahmen abseits der Shiatsumatte

Shiatsu ist in der wichtigen Wandlung der Frau ein angenehmer Effekt, um die auftretenden klassischen Wechseljahrs-Symptome zu minimieren (im Besten Fall sogar ganz verschwinden zu lassen), jedoch reicht dies alleine nicht aus. Innerhalb unserer Studie hat sich gezeigt, dass eine Mitarbeit der Klientin in der „Umbruchphase“ unabdingbar ist. Durch Tipps bzw. sogenannte Hausübungen, konnten wir den Klientinnen neue Impulse liefern, die Wechseljahre von einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um ihre neuen, freigewordenen Energien für sich zu nutzen:

- ☉ **Bewegung im Alltag** – vor allem regelmäßig: Spazieren gehen, Treppen statt Aufzug benutzen, Nordic walking, joggen, schwimmen, etc. wichtig ist dabei die Regelmäßigkeit, um die Energien in Fluss und die Gelenke geschmeidig zu halten und dass es Spaß macht.
- ☉ **Änderung des Lifestyles/Zeit für sich:** Um sich wieder mehr „fraulich“ zu fühlen, wieder mehr die eigene Mitte zu spüren, auf sein Bauchgefühl zu hören und darauf zu vertrauen. Sich zu fragen „Wo möchte ICH hin? Was möchte ICH noch erleben? Wo liegen MEINE tiefsten Bedürfnisse? Was bereitet MIR Freude?“
Regelmäßig Zeit für sich nehmen und mehr auf die eigenen Bedürfnisse achten: Was wollte ICH immer schon machen und hab es bis jetzt nicht getan, weil ich immer zuerst auf die anderen geachtet habe? Alleine reisen (ohne Partner/Kinder), einfach mal nicht erreichbar sein, die teure Kleidung kaufen, die man sich bis jetzt nicht gönnte, usw....

Um die Weiblichkeit wieder zu erwecken, bieten sich vor allem „feurige“ Umsetzungen an, wie z.B. Salsa tanzen, wie als Kind mit einem Hula-Hoop-Reifen herumzuspielen, einfach Dinge zu tun, die einem Spaß machen und Freude bereiten

- ☉ **Ernährung:** eine ausgewogene Ernährung stärkt das Zentrum der Frau, gibt frische Energie und kann auch die möglichen Hitzewallungen im Zaum halten (z.B. Verzicht auf Kaffee).
- ☉ **Qi Gong / Yoga:** Um Körper und Geist zu vereinen, gelassener zu werden/bleiben. Beim Yoga gibt es verschiedene Stile, gerade für Frauen in den Wechseljahren bietet sich „Hormon Yoga“ und „Yin Yoga“ gut an.

- ☉ **Meditation/Achtsames Atmen:** Durch Meditation und/oder achtsames Atmen kann man sich wunderbar zentrieren:

Man setzt sich bequem hin (entweder im Lotus/Schneidersitz am Boden oder auf einen Sessel, wichtig dabei ist eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule in einer ruhigen Atmosphäre mit genügend Raum und Zeit für sich), schließt die Augen und konzentriert sich auf den eigenen Atem. Tief durch die Nase einatmen: beobachtet dabei wie sich der Brustkorb öffnet, die Schultern heben und die Nasenflügel weiten. Und wieder ausatmen (entweder wieder durch die Nase oder wie im Yoga durch den geschlossenen (!) Mund, als ob man einen Spiegel anhauchen würde. Bei der Ausatmung dem Atem „folgen“ und bewusst spüren, wie der Atem durch den Körper bis runter in den Beckenboden fließt, um sich dort zu ankern. Die Ausatmung sollte im Regelfall länger dauern, als die Einatmung. Man könnte innerlich währenddessen mitzählen bei der Ein- und Ausatmung (z.B. Eiiiiinatmen 1,2,3,4,5 und Auuuuuusatmen 1,2,3,4,5,6 -> dabei wird man feststellen, dass sich automatisch die Zahlen mit der Zeit erhöhen, also dass man nach einiger Zeit beim Ausatmen z.B. auf die Zahl 8 kommt). Das Ganze ca. 10-15 Minuten lang. Zu Beginn ist es meist schwierig, ruhig in dieser Position zu verweilen (zehn Minuten können verdammt lang sein) und sich auf den Atem zu konzentrieren, vor allem wenn einem tausend Gedanken durch den Kopf gehen. Das ist auch gut so und sollte man auch zulassen! Am besten ist, man sieht jeden Gedanken als eine Art Wolke am Himmel, betrachtet die Wolke kurz und lässt sie dann wieder weiterziehen, genauso wie es in der Natur auch ist. Alles nur Übungssache. Man bemerkt relativ bald, dass ein achtsames Atmen viel dazu beiträgt „runter zu kommen“, im wahrsten Sinne des Wortes, wenn man den Atem bewusst bis in den Beckenboden folgt. Diese Atemübungen/kleine Meditation kann man auch überall machen, z.B. in der U-Bahn (man muss ja nicht die Augen schließen, es reicht hier sich lediglich auf den Atem zu konzentrieren und es muss ja nicht unbedingt 10 Minuten dauern).

- ☉ **Am Stock gehen:** Diese Übung dient zum Energie nach unten holen, sehr effektiv auf allen Ebenen, vor allem bei „kopflastigen“ Klientinnen. Durch den Stock wird über die Fußreflexzonen auf die Organe Druck ausgeübt, diese dadurch angeregt zu „arbeiten“ und die Energie, die sich oben festhält kommt runter. Man wird sozusagen geerdet.



Meditation



Yoga



Qi Gong

(Quelle: Internet)

Ausführliche Fallbeschreibungen aus der Studie

Klientin Frau T.: „Spannung aus dem Körper nehmen und in die Mitte bringen“

Charakteristik

Periode: Frau T. hatte ihre letzte Periode Ende 2015 (55 Jahre) und hat seitdem mit unterschiedlichen Wechselbeschwerden zu kämpfen. Ihre Periode war vor dem Wechsel unregelmäßig (23-28 Tage), lange (6 Tage), mit starker Blutung und starken Regelschmerzen.

Wechselbeschwerden: Durch den MRS II Fragebogen wird die subjektive Einschätzung der Beschwerden während der Menopause erhoben:

Starke Beschwerden: Frau T. leidet seit dem Wechsel an Einschlafstörungen und ihre Gelenksschmerzen (bei Bewegung und Ruhe) haben sich seit dem Wechsel verstärkt (diagnostizierte Polyarthrit: betroffen sind alle Gelenke, besonders das rechte Knie, Steifheit der linken Hand). Diese Beschwerden sind auch jene, die sie im Alltag am meisten beeinträchtigen. Die Einschlafstörungen rühren oft daher, dass sie teilweise bis tief in die Nacht arbeitet und somit die Entspannungsphase vorm Schlafen fehlt. Zur Entspannung nimmt sie homöopathische Tropfen (Herztropfen) und gönnt sich regelmäßig Craniosacral-Therapien.

Mittlere Beschwerden: Frau T. kämpft in Phasen (etwa alle 2-3 Monate für einige Wochen lang) mit Hitzewallungen bei Tag und Nacht, Herzrasen und Herzklopfen. Auf emotionaler Ebene macht sich immer wieder Reizbarkeit hinsichtlich „Kleinigkeiten“ bemerkbar, die Frau T. vor dem Wechsel noch nicht emotional berührt haben.

Leichte Beschwerden: Körperliche Erschöpfung durch die Gelenksschmerzen hervorgerufen und Trockenheit der Scheide. Gegen die Scheidentrockenheit nimmt sie eine verschriebene Salbe.

Beschwerden unabhängig vom Wechsel: 2012 hatte sie einen Kiefertumor, der operiert wurde und wo ein Stück des Kiefers durch eine Metallplatte ersetzt wurde. Seitdem leidet Frau T. unter Taubheit des Kiefers und unter Kopfschmerzen und starken Verspannungen der Halswirbelsäule, die zu Taubheitsgefühlen in Armen und Händen führen. Außerdem hat sie eine Histamin Unverträglichkeit.

Soziales Umfeld, Hobbies usw.: Frau T. ist 57 Jahre alt und lebt seit 22 Jahren in einer Partnerschaft ohne Kinder. Kinderwunsch war nie vorhanden. Derzeit lebt sie getrennt von ihrem Partner und nimmt sich eine Auszeit und nennt diese Sondierungsphase, die ihr gerade gut tut. Sie arbeitet im administrativen Bereich beim Bundesnetzwerk Österreichische Jugendinfos und in der Redaktion des Parlaments (sitzende Tätigkeit, kein hohes Tempo, dennoch stressig und unregelmäßige Arbeitszeiten). Frau T. macht derzeit aus Zeitgründen wenig Sport, was ihr aber sehr abgeht, versucht aber im Alltag genug Bewegung einzubauen. Ansonsten gefallen ihr Spazieren, Hometrainer, Radfahren und Ausflüge in die Natur.

Person: Frau T. wirkt im ersten Moment eher zurückhaltend. Sie erzählt erst bei genauerem Nachfragen. Über ihre Beschwerden spricht sie eher emotionslos. Sie ist eher klein und Normalgewicht und hat insgesamt einen hohen Muskeltonus (Körper, Hara). Ihre Bewegungen sind bedacht und wirken langsam. Frau T. weiß, was sie will und versucht Stück für Stück ihren Freiraum zu erlangen (siehe Partnerschaft).

Körperbeweise: Besonders auffällig sind im Hara, dass Galle und danach die Leber im Jitsu sind und die Blase im Kyo. Zunge ist rot, rissig, schief (wegen Kiefer-OP). Alarmpunkt Leber und Quellpunkte Leber und Galle sind auffällig, sowie Galle 30. Der Gallenmeridian ist sehr gespannt.

Therapiewunsch: Ihr Ziel ist es, dass ihre starken Beschwerden wie Einschlafprobleme aufhören und die Gelenksschmerzen und die mittlere Beschwerde Reizbarkeit bei Kleinigkeiten weniger werden.

Arbeitstitel: „Spannung aus dem Körper nehmen und in die Mitte bringen“.

Strategie: Schritt 1: Nacken als Einstieg, um durch Öffnen des Nackens Kopf und Bauchgefühl zusammenzubringen, da dadurch die Energie fließen kann und gegen das Taubheitsgefühl in Armen und Händen. Durch die Behandlung der Hände das Chi in die Hände leiten.

Schritt 2: Seitenlage, um die hohe Grundspannung aus dem Körper zu nehmen durch gute Bewegung des Chi. Ankerning des bewegten Chi durch Behandlung der Füße.

Schritt 3: RenMo, um das Yin zu stärken

Hausaufgabe: regelmäßige Bewegung, die Spaß macht (mehrmals wöchentlich),
Entspannungsphase vor dem Schlafen einplanen

Resümee: Nach der 4ten Behandlung bessern sich die Einschlafprobleme. Die hohe Grundspannung im Körper nimmt ab der 6ten Behandlung ab. Nach der 6ten Behandlung nehmen auch die Phasen der Hitzewallungen und des Herzasens ab und das Gefühl in Armen und Händen kehrt zurück. Nach der letzten Behandlung wird das gesamte Wohlbefinden von der Klientin besser als vor den Shiatsu-Behandlungen eingeschätzt. Besonders klar haben sich die Gelenksschmerzen verringert. Unabhängig von der Besserung der genannten Wechselbeschwerden kehrt nach jeder Behandlung mehr und mehr das Gefühl im Kiefer zurück. Die Klientin war sehr kooperativ und hat ihre Hausaufgabe, sich wöchentlich mehrmals zu bewegen (Hometrainer, ausgedehnte Spaziergänge, Radfahren) und Entspannungsphasen vor dem Schlafen einplanen, umgesetzt, was zusätzlich zu regelmäßigen Shiatsu-Behandlungen zu mehr Wohlbefinden führte. Außerdem hat sie Anstoß genommen, ihre Lebensweise (langes Arbeiten bis in die späte Nacht) zu überdenken und laut ihrer Aussage „mehr Bewusstsein für ihren Körper“ erlangt.

Klientin Frau S.: „Ich genieße MEIN neues Leben“

Charakteristik

Periode: Die Periode von Frau S. war früher eher unregelmäßig, sehr stark aber nur 3 Tage lang, sie hatte jedoch die ersten beiden Tage extreme Schmerzen. Die Farbe war eher mittelrot.

Wechselbeschwerden: Frau S. schläft sehr schlecht und hat auf Grund des Wechsels depressive Verstimmungen. Außerdem hat sie eine schlechte Verdauung.

Starke Beschwerden: Das Nichtannehmen des Wechsels äußert sich durch Verdrängen weil Zeit durch Ihren Job fehlt, Frau S. nicht alt werden möchte und sie jetzt weiß, dass sie keine Kinder mehr bekommen kann.

Mittlere Beschwerden: Frau S. leidet unter Schlafstörungen, wacht meistens zwischen 1 und 3 Uhr Früh auf und schläft schlecht wieder ein.

Leichte Beschwerden: Frau S. hat eine eher schlechte Verdauung, dies äußert sich mit tagelanger Verstopfung.

Gynäkologische Besonderheiten: keine

Beschwerden unabhängig vom Wechsel: Ihre Mutter ist im Alter von 41 Jahren (Autounfall) gestorben, seit diesem Zeitpunkt nimmt Frau S. zeitweise Medikamente gegen depressive Verstimmung.

Soziales Umfeld, Hobbies usw.: Frau S. ist 55 Jahre alt, hat keine Kinder und ist nicht verheiratet, lebt aber seit 10 Jahren in einer Partnerschaft. Um eine Familie zu gründen hat aus heutiger Sicht der richtige Mann gefehlt. Frau S. ging in jungen Jahren viel fort, hat wenig geschlafen, hatte viele Freunde und immer wieder längere Beziehungen. Mit 51 Jahren hat der Wechsel begonnen, sie hat das ganze Leben die Pille genommen. Sie ist sehr sportlich, geht 1x die Woche ins Fitnesscenter und jeden 2. Tag laufen, wodurch sie eine sehr schlanke Figur hat.

Person: Frau S. wirkt sehr erschöpft und träge, wobei dies nicht zu Ihrem Erscheinungsbild passt. Sie ist ein fröhlicher Mensch und gerne unter Leuten. In den letzten Monaten war dies nicht der Fall und sie hat sich eher zurückgezogen.

Die Bauchdiagnose spiegelt das auch ganz genau – Leber / Galle sind extrem angespannt, ebenso der Alarmpunkt LE14.

Therapiewunsch: Den Wechsel psychisch durch körperliche Arbeit anzunehmen.

Arbeitstitel: „Ich genieße MEIN neues Leben“

Strategie: Bei den ersten beiden Behandlungen haben wir Ampuku gemacht. Durch diese Maßnahme hat sich ihre Verdauung sehr stark verbessert. Die nächsten Behandlungen hab ich mich dem Dai Mai gewidmet, der die Verbindung von Oben nach Unten, und zugleich auch ihre Psyche stärkt. Ich habe die Behandlungen immer im Wasser beendet, um alles gut zu ankern und ihre Sicherheit bzw. ihr Urvertrauen zurück zu holen. Da Frau S. immer zwischen 1 und 3 Uhr Früh aufwacht, habe ich das Holz-Element bearbeitet. Die Kombination aus Wasser und Holz hat sie sehr gut angenommen und Frau S. fühlt sich stabiler und aktiver.

Hausaufgabe: Den Fakt annehmen anhand von Meditationen. Reiskur und Leberreinigung.

Resümee: Nach 10 Behandlungen ist Frau S. bereits mit einem Strahlen im Gesicht gekommen, was bei unserer ersten Begegnung nicht der Fall war. Nach der Reiskur, die sie 6 Tage durchgehalten hat, hat sie vieles klarer gesehen und ihr ist vieles bewusst geworden. Sie ist glücklich keine Kinder zu haben, sonst wäre sie heute alleinerziehend. Während der Beziehung zu Ihren Ex-Männern war sie nie bereit eine Familie zu gründen. Es wären keine Kinder aus Liebe gewesen. Die Schlafstörungen sind besser geworden, aber treten in manchen Nächten trotzdem auf. Um weiter an Ihrer psychischen Stabilität zu arbeiten, sind fortführende Behandlungen notwendig, welche Frau S. gerne wahrnimmt.

Klientin Frau S.: „Löse dich von vergangenem und vertraue auf deine Urinstinkte“

Charakteristik

Periode: Bis zu ihrem 30. Lebensjahr nahm Frau S. die Pille (= Zeitpunkt, wo ihr 1. Kind auf die Welt kam), danach hat sie mittels Spirale verhütet bis zu ihrem 2. Kind, anschließend keine hormonelle Verhütung mehr. Mittlerweile ist Frau S. 63 Jahre alt und hatte das letzte Mal vor ca. 10 Jahren ihre Menstruation. Davor war diese eher unregelmäßig, mit dunklem, klumpigen Blut, verbunden mit PMS (Migräne, etc.).

Wechselbeschwerden:

Starke Beschwerden: Frau S. hat Durchschlafstörungen, wacht um ca. 2 Uhr morgens auf, ist wach, schläft zwar danach wieder ein, wacht aber zwischendurch immer wieder auf. Weiters hat sie Gelenk- und Muskelbeschwerden, was sich u.a. in Arthrose äußert und als sehr unangenehm empfunden wird.

Mittlere Beschwerden: Als mittlere Beeinträchtigung in ihrem Alltag empfindet sie ihre Hitzewallungen.

Leichte Beschwerden: Ab und zu spürt sie ihr Herz anhand von Herzklopfen. Manchmal machen sich bei ihr Stimmungsschwankungen bemerkbar (obwohl sie Betablocker einnimmt), diese äußern sich vor allem in Reizbarkeit.

Gynäkologische Besonderheiten: Frau S. wurde seinerzeit trotz hormoneller Verhütung schwanger, hat sich aufgrund der damaligen Rahmenbedingungen, für eine Abtreibung entschieden.

Beschwerden unabhängig vom Wechsel: Frau S. hat so einiges an körperlichen Beschwerden/Symptome zu bieten, was das Shiatsuherz begehrt. Begonnen hat es schon in ihrer Pubertät, wo sie an „Morbus Scheuermann“ litt (charakteristischen Verkrümmung der Wirbelsäule, die – sofern man nicht rechtzeitig therapeutische Maßnahmen ergreift - u.a. im späten Alter mit massiven Bewegungseinschränkungen einhergeht bzw. sich zu einer Skoliose entwickeln kann). Heute hat sie Skoliose, ein Hohlkreuz, sehr oft Kreuzschmerzen, verbunden mit Ischias Problemen (Kribbeln) und Bandscheibenprobleme (5.-7. LWS), was eine (längere) Rückenlage kaum möglich macht. Im November 2016 wurde ihr aufgrund von Gallensteinen ihre Gallenblase entfernt, seither hat sie öfters Blähungen und spürt selbst, dass noch viel Gas von der Narkose in ihrem Körper ist. Weiters zählt sie seit Jahren ihre Sehnen zu ihrer Schwachstelle: am rechten Knie wurde sie operiert, ebenso an beiden Daumen Sehnen Operation. Am Hals wurde ihr sogar eine Schweinssehne eingesetzt (statt oder zur Verstärkung des sternocleidomastoideus?), die sie heutzutage spürt. Frau S. hat auch Bluthochdruck, wogegen sie Medikamente einnimmt, zusätzlich zu den Bluthochdrucktabletten nimmt sie Betablocker. Außerdem hat Frau S. diverse Allergien und eine Tendenz zu Platzangst.

Soziales Umfeld, Hobbies usw.: Frau S. ist Pensionistin, 63 Jahre alt, hat 2 Kinder, lebt alleine seit ca. 10 Jahren getrennt, ist aber am Papier noch verheiratet und hat heute ein freundschaftliches Verhältnis zu ihrem (Ex)Mann. Sie ist ursprünglich aus Kärnten, geht 3-4x die Woche ausführlich spazieren, macht sonst keine Bewegung/Sport. Sie ist ein sehr geselliger Typ, ist relativ spontan und offen für kulturelle Veranstaltungen. Sofern sich keine Begleitung für diverse Aktivitäten findet, macht sie die Dinge alleine, da sie nicht darauf verzichten möchte.

Person: Frau S. wirkt auf den ersten Blick sehr lustig und offen, was sich schon bei der telefonischen Kontaktaufnahme bemerkbar machte. Bei der ersten persönlichen Begegnung hat man den Eindruck, dass dies nur Fassade ist und sie sich in ihrem tiefsten Inneren nach Liebe sehnt, ihr aber dazu das nötige Selbstvertrauen in sich und/oder ein Anker in ihrem Leben fehlt. Ein Vertrauen in ihre Urinstinkte, einfach das zu leben, was in ihrem Inneren offenbar ganz stark nach außen drängt. Dies zeigt sich u.a. auch in ihrem Bluthochdruck, dass sich in ihr viele Emotionen stauen, die sie (noch) nicht nach außen lässt. Möglicherweise hält sie an irgendetwas Vergangenen fest (was sich körperlich darin bemerkbar macht, dass sie während der Behandlung teilweise immer mit „arbeitet“ und nicht locker lässt) - wenn auch unbewusst - dieses Festhalten hindert sie daran, im Hier und Jetzt zu leben und das zu akzeptieren was ist.

Körperbeweise: Zunge ist an den Rändern und der Zungenspitze rot, Füße liegen nicht auf der Matte auf und sind heiß (dies ist erst seit den Geburten ihrer Kinder so), Hohlkreuz, Nierenzone sehr

jitsu, Zwickeln in der Leiste, Gallenblasenmeridian ist sehr empfindlich -> bei Berührung Kitzelschmerz, der zum Lachen führt; Lebermeridian ist steinhart, ebenso die Waden (obwohl kein Sport betrieben wird) und der Magenmeridian. Es ist viel Feuer vorhanden, weiß aber offenbar nicht, wo es sich „niederlassen“ kann. Die Energie scheint im „verpanzerten“ Brustkorb festzuhängen und hat nicht genügend Raum, sich im Körper gleichmäßig zu verteilen.

Therapiewunsch: Blockaden im Körper lösen / allgemeine Erleichterung und den „Geist“ durch zu lüften

Arbeitstitel: „Löse dich von vergangenem und vertraue auf deine Urinstinkte“

Strategie: Der erste Schritt liegt ganz klar darin, ein Ventil zu finden, um diverse Emotionen rauszulassen bzw. auszuleiten. Dazu bietet sich in dem Fall perfekt die Seitenlage an und intensiv die Leber und Gallenblase zu behandeln, um alte Verhaltensmuster und Blockaden zu lösen, wieder mehr Bewegung in ihren Körper zu bringen, die Leber in ihrer Arbeit als Entgiftungsorgan zu unterstützen (immerhin muss die Leber im Fall von Frau S. zusätzlich auch die Arbeit der nicht mehr vorhandenen Gallenblase übernehmen) und nicht zuletzt die Gallenblase (die ja nur noch energetisch vorhanden ist), um im wörtlichen Sinne zu entgiften quasi als Öffnungsventil bzw. um in die Gänge zu kommen und Dinge in ihrem Leben umzusetzen. Der nächste Schritt besteht darin, ihr die nötige Sicherheit und Anker in sich selbst zu geben. Dies wurde anhand einer Wasser-Behandlung, ebenfalls in Seitenlage, umgesetzt. Dazu wurde von oben nach unten gearbeitet: zuerst intensiv das Sacrum, wo sich ja viele Ängste im Laufe des Lebens festsetzen, danach die Yin-Niere mit einem schönen Abschluss der Füße zwecks Ankerung der Bewegung (Erdung), die zuvor reingebracht wurde.

Hausaufgabe: Yogastudio suchen, den für sich geeigneten Yogastil finden und regelmäßig Yoga machen -> hält die Gelenke & Sehnen geschmeidig und wirkt sich auf allen Ebenen positiv aus, unter anderem auch um dem Geist einen tollen Anker zu bieten, sich selbst wieder mehr spüren. Allgemein mehr regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren z.B. statt der Rolltreppe/dem Lift die Stiegen zu benutzen. Eine Leberreinigungskur bietet sich perfekt an (Reiskur nicht, da durch die Wirkung möglicherweise die Wirkung der Medikamente ebenfalls ausgeleitet werden.). Mehr Dinge machen, die Spaß machen bzw. das Frau sein mehr rauslassen und zur Geltung bringen. Zeitweise an einen Ort gehen, wo man alleine ist und mal ganz laut schreien. Am Stock gehen, um die Energie wieder mehr am Boden zu bringen. Ein Ritual machen, um Vergangenes loszulassen und nicht alles in sich hinein „fressen“: z.B. einen Brief an eine Person schreiben, wo man all die Gedanken zu Papier bringt, die man – aus welchen Gründen auch immer – nicht persönlich mitteilen kann. Wichtig dabei ist, seine eigenen Emotionen zu zulassen und zu akzeptieren. Danach kann man ein schönes Loslass-Ritual daraus machen: Einen Kraftplatz suchen, eventuell Glückssteine rundherum platzieren, Kerzen aufstellen und den Brief verbrennen mit dem Fokus „Ich lasse los, bin frei und dadurch offen für Neues“

Resümee: Eine Rückenlage war zu Beginn bei Frau S. kaum möglich, trotz Unterlegen einer Rolle bei ihren Knien, um den unteren Rücken zu entlasten. Durch die Hara Diagnose hatte ich auch keinen Zugang zu ihr, da sich alles gleich anfühlte – wahrscheinlich durch die regelmäßige Medikamenteneinnahme. Ebenso der Nacken, der komplett zu war. Daher war klar, dass zuerst

einige intensive Behandlungen in Seitenlage nötig sind, um vorerst ihr System wieder in Gang bzw. Bewegung rein zu bringen und die Stagnation zu lösen. Vielleicht habe ich danach einen besseren Zugang zu ihr und kann dann auch ihren Nacken und den „Frauenmeridian“ RenMo bearbeiten. Da Frau S. dazu neigt, auch während der Behandlung viel zu reden, gab ich ihr die Aufgabe währenddessen die Augen zu schließen, in sich hinein zu spüren und zu beobachten, was jede einzelne Berührung in ihr auslöst und mit ihr macht. Das erwies sich als sehr erfolgreich, da sie die Behandlung deutlich besser wahrnehmen konnte und somit auch selbst mehr davon hatte. Bereits nach der 2. Behandlung hat sich ihr Schlaf eine Spur verbessert: sie geht vor Mitternacht schlafen und schläft bis ca. 4:30 durch, vielleicht ist das auch der Erklärung der Organuhr bzw. warum der Schlaf – vor allem vor Mitternacht - so wichtig ist, zu verdanken. Direkt nach den Behandlungen hat sie stets ein gutes Körpergefühl, sie spürt sich wieder verstärkt, dieses tolle Gefühl hält auch einige Zeit an. Sie hat endlich einen Hausarzt gefunden, dem sie gleich erzählte, dass sie Shiatsu macht und ihr von ihrer Shiatsupraktikerin Yoga empfohlen wurde -> der Arzt hat das positiv befürwortet und sie somit in ihrem Tun bestärkt. Zusammenfassend kann man sagen, dass schon einiges an Bewegung rein gekommen ist, vielleicht ist man auch mal soweit, dass die Medikamente abgesetzt werden können, weil sie nicht mehr benötigt werden. Sie öffnet langsam ihren Panzer, setzt sich mit ihren tiefsten Bedürfnissen auseinander und beginnt das, was in ihrem inneren nach außen drängt zu akzeptieren und nutzt die neuen freien Energien positiv für sich, in ihrem Tempo. Dennoch sind weitere begleitende Shiatsubehandlungen empfehlenswert, die sie gerne auch wahrnimmt.

Klientin Frau G.: „Die innere Stärke nach außen bringen“

Charakteristik:

Periode: Frau G. ist 55 Jahre alt und befindet sich im Wechsel mit bescheinigtem Hormonstatus. Zwischen 2014-15 traten unregelmäßige Blutungen, Schmierblutungen und Regel-Aussetzer auf. Nach längerer Zeit wieder eine Regelblutung Mitte April 2016, dann wieder eine Blutung Anfang Februar 2017.

Menstruation vor dem Wechsel: regelmäßig mit einem Zyklus von 28-29 Tagen. Blutung 5-6 Tage. Es kam oft zu leichten Rückenschmerzen. PMS zeigte sich öfters auf emotionaler Ebene. Klientin erwähnte die Lust auf Sex kurz vor der Regel. Einsetzen der Menses im Alter von 15 Jahren. Familiäre Erfahrungen mit Zyklus und Wechsel wurde durch die Mutter wurde nie thematisiert. Klientin nahm nur sehr kurz die Pille. Verhütet nach wie vor mit Kupferspirale, solange noch Blutungen auftreten können. Nimmt keine Hormone zu sich. Frau G. akzeptiert den Wechsel und nimmt die Veränderung an.

Wechselbeschwerden: Durch den MRS II Fragebogen wird die subjektive Einschätzung der Beschwerden während der Menopause erhoben:

Starke Beschwerden: Morgendliche Steifheit mit Gelenk und Muskelbeschwerden. Depressive Verstimmungen und Reizbarkeit. Veränderung des Sexuellen Verlangens, Betätigung und Befriedigung. Trockenheit der Scheide.

Mittlere Beschwerden: Im Sommer 2016 traten heftige Hitzewallungen mit heftigen Schweißausbrüchen auf. Am Tag sowie in der Nacht, die ihr heftig zusetzten. Besuch beim Frauenarzt endete mit der Empfehlung Hormone zu nehmen. Herbst und Winter keine Wallungen mehr aufgetreten. Das Gefühl der Gedächtnisminderung und Vergesslichkeit.

Leichte Beschwerden: Durchschlafprobleme. Herzklopfen. Innere Unruhe.

Weitere Auffälligkeiten: Frau G. Fühlt sich derzeit stark auf Rückzug. Ihre Geduld ist schnell am Ende. Akut plagen sie Zukunftsängste und macht sich über alles Sorgen. Sie fühlt sich derzeit sehr emotional.

Person und Umfeld: Frau G hat 2 erwachsene Kinder, die gerade in die Selbständigkeit gehen. Nach mehreren Beziehungen lebt sie derzeit allein. Ihr Vater ist Alkoholiker, den sie regelmäßig im Krankenhaus besucht. Mutter verstorben. Aus Gesprächen kam heraus, dass sie sich viel um andere sorgt und kümmert. Möchte mit 60 J. in Pension gehen und als Energetikerin arbeiten. Klientin hat traumatische Erlebnisse in der Familie erlebt, die aufgearbeitet sind, derzeit keine Belastung darstellen und nur am Rande in die Behandlung einfließen.

Körperdiagnose: Klientin wirkt offen und zugänglich, was sich im Gespräch und Austausch bestätigt. Körper ist schlank und hat einen ausgewogenen Gewebe- und Muskeltonus. Im Allgemeinen wirkt der Körper durchlässig, wobei die Beine (Magenmeridian) fester sind. Hände und Füße sind warm. Der Oberkörper ist im Verhältnis zum Rest des Körpers wärmer und wirkt leicht schwitzig. Füße sind in einer sehr gespannten Position (Magenmeridian), was mit großer Wahrscheinlichkeit mit dem Laufsport zu tun hat. Die Hüfte wirkt verschlossen (Herzkonstriktormeridian, Lebermeridian). Sehnen sind verkürzt. Ebenso der Brustmuskel zum Arm (Herzkonstriktormeridian). Immer wiederkehrende Knieschmerzen werden angegeben. Klientin trägt neu verordnete Einlegesohlen. Der Bauch (Hara) wirkt durchlässig. Gallenblase- und Leberbereich sind unauffällig. Herzkonstriktorbereich wirkt gespannt und ein Pochen ist zu spüren. Die Milzzone ist leer. Zunge hat eine leichte Schlauchbootform, wenig Belag und wirkt trocken. Die Zungenspitze ist rot.

Therapiewunsch: Körper soll ins fließen kommen. Sich wieder verlieben und als Frau in ihre nächsten Beziehung, sie selbst sein. Auch auf sexueller Ebene.

Arbeitstitel: Die innere Stärke nach außen bringen.

Behandlungsstrategie: Ich habe mich entschieden am Kopf anzufangen und mich im Laufe der Behandlung zu den Füßen zu arbeiten. Als ersten Schritt den Nacken öffnen und einen Zugang schaffen. Anschließend in Rückenlage an den Herzkonstriktor um Hitze, angestaute Energie und Emotionen über die Hände auszugleiten. Als zweiten Schritt habe ich die Hüfte mit Herzkonstriktor und Lebermeridian gewählt um Oberkörper und Unterkörper miteinander zu verbinden. Anschließend Magen- und Milzmeridian. Zum Schluss die Füße um der aufsteigenden Hitze einen guten Anker zu setzen.

Hausaufgaben: Ich habe Frau G. gebeten, sich nach dem Lauftraining regelmäßiger und ausgiebiger zu dehnen. Die Frage, ob sie NEIN sagen kann, hat ihr sehr zu denken gegeben. Aufgabe war es, zu überprüfen, wann und wie sie nein sagt und damit zu spielen. Für die hohe Spannung in den Füßen habe ich ihr Massagen, Dehnungsübungen und auf dem Stock gehen empfohlen.

Resümee: Nach ca. 4 Behandlungen setzten die Wallungen wieder ein. Nach Absprache mit unserem Coach, ist es durchaus möglich, dass die Jahreszeit (Anfang April) sehr viel in Bewegung gebracht

haben könnte. Allerdings waren die Wallungen nicht so stark und haben der Klientin nicht mehr so zugesetzt. Die leichten Schlafstörungen konnten mit einem Schlaf-Teeritual am Abend beseitigt werden. Frau G. konnte ihre Reizbarkeit beachtlich verringern. Ihre Gedächtnisminderung und Vergesslichkeit sind nicht mehr so stark wahrzunehmen. Die Konzentration durch die innere Entspannung konnte gesteigert werden. Sie möchte wieder mit Yoga anfangen und mit dem Lauftraining die optimale Verbindung mit Ausdauer, Kräftigung und Dehnung für Ihr Allgemeinwohl zu bekommen. Knieschmerzen haben sich durch Einlegesohle und Dehnungen verbessert. Der Wunsch sich zu verlieben und Sexualität nach Ihren Bedürfnissen ist nach wie vor gegeben. Klientin verspürt eine hohe Form der Entspannung und möchte gern weiter in Behandlung bleiben.

Klientin Frau C. „Veränderung und Neuanfang - mit Freude entgegengehen“

Charakteristik:

Periode/Beschwerdebild: Die Periode ist seit ca. einem Jahr sehr unregelmäßig. Die Pausen dazwischen sind bis zu 8 Wochen und oft so stark, mit regelrechten Sturzblutungen, dass Frau C. oft nicht außer Haus gehen kann. Frau C ist bei ihrer Kontaktaufnahme zu mir im Krankenstand, da sie unter starken Herzrasen und dadurch verbundenen Panikattacken leidet, die sie ans Haus fesseln. Es war ihr nicht möglich, mich aufzusuchen und daher behandelte ich sie bei ihr Zuhause.

Wechselbeschwerden: Durch den MRS II Fragebogen wird die subjektive Einschätzung der Beschwerden während der Menopause erhoben:

Sehr starke Beschwerden: Herzrasen und Panikattacken. Frau C nimmt zu Beginn der Behandlungen Antidepressiva und noch zusätzlich Medikamente, die ihr das Einschlafen und Durchschlafen ermöglichen.

Starke Beschwerden: Durch das am Abend verstärkte Herzrasen, kann Frau C sehr schwer Einschlafen auch nachdem sie eingeschlafen ist, wacht sie mehrmals in der Nacht wieder auf. Durch den schlechten Schlaf leidet Frau C. untertags immer wieder unter starker Müdigkeit, Antriebslosigkeit, innerer Anspannung, Konzentrationsstörungen und depressiver Verstimmung.

Bei Frau C wurde schon vor längerem ein 14cm großes Myom festgestellt, welches von ihrer Frauenärztin regelmäßig kontrolliert wird aber keine Notwendigkeit besteht, es operativ zu entfernen, da sie sich laut Hormonstatus schon in der Menopause befindet und sich das Myom nun selbstständig zurückbilden wird. Das Myom dürfte, laut Aussage ihrer Ärztin auch der Auslöser für ihre sehr starken oft sturzartigen Regelblutungen sein, unter denen Frau C seit einem Jahr leidet.

Sehr leichte Beschwerden: Frau C gibt eine leichte Schleimhautveränderung an. Weiters ist ihr sehr leicht heiß, welches sie aber nicht als belastend findet.

Beschwerden unabhängig vom Wechsel: Vor 16 Jahren hatte sie einen Unfall, wobei sie sich das linke Knie verletzte. Seit diesem Zeitpunkt hat sie immer wieder Schmerzen. Der Arzt empfiehlt ihr eine Operation diese möchte Frau C. aber noch verhindern. Seit einiger Zeit beginnt nun das zweite Knie zu schmerzen. Immer wieder kämpft Frau C. mit stark verschleimten Nebenhöhlen.

Soziales Umfeld/Hobbies: Frau C. Ist 52 Jahre jung, geschieden und lebt mit ihren 2 erwachsenen Töchtern in Wien. Sie ist etwa 160cm groß und korpulent. Ihr Auftreten ist sehr bestimmt und sie ist eher eine extrovertierte Person. Frau C, ist berufstätig, sie arbeitet in einer sozialen Einrichtung und zusätzlich hat sie noch eine eigene Praxis, in der sie 1-2 Tage die Woche tätig ist.

Ihre Hobbys sind wandern und tanzen welches sie zurzeit aber wegen ihrer Situation nicht ausführen kann.

Person: Sie wirkt immer etwas angespannt und gestresst, dies zeigt sich auch am ganzen Körper mit einem sehr angespannten festen Körpertonus. Ihre Energie sitzt vorwiegend in der oberen Körperhälfte, welches besonders im Rücken ersichtlich ist. Der Bereich zwischen den Schulterblättern ist besonders angespannt. Von ihrer Konstitution ist sie ein Yang-Typ, mit einer starken Tendenz zum Element Feuer.

Therapiewunsch: Ihr größter Wunsch ist das Herzrasen und die dadurch entstehenden belasteten Panikattacken loszuwerden und wieder besser schlafen zu können. Weiters sind die sehr unregelmäßig kommenden starken Blutungen eine hohe Belastung für sie.

Arbeitstitel: Veränderung und Neuanfang - mit Freude entgegengehen

Diagnose und Strategie: Ihr sehr angespannter Körper und die hohe Schmerzempfindlichkeit, vermutlich wegen der regelmäßig eingenommenen Medikamente, erschwerten mir bei den ersten Behandlungen einen guten Zugang zubekommen. Eine genaue Hara Diagnose war durch ihren hohen Tonus unmöglich. Nach einigen Gesprächen erzählte mir Frau C., obwohl ihre Scheidung nun schon einige Jahre her ist, ist es trotzdem noch immer für sie und ihre Töchter sehr belastend. Auch ihre derzeitige Berufssituation stresst sie etwas. Weiteres stört sie, dass sie sich nicht mehr so belastbar ist wie früher.

Meine Strategie ist es zuerst den harten Kern zu knacken, die Spannung zu lösen und wie bei einem Druckkochtopf das Ventil zu öffnen und den Druck raus zu lassen, um anschließend ihre innere Leere wieder auffüllen zu können.

In den Wechseljahren nimmt durch den Östrogenmangel das Yin, besonders der Nieren und des Herz(blut) ab. Das Herz und Shen verliert seine Stabilität und Angst, Panikattacken, Hitzewallungen und Schlafproblemen können entstehen. Daher ist bei der Behandlung wichtig, das Shao Yin aufrecht zu erhalten. Das große Yang das Herz mit seiner absteigenden Energie vermählt sich mit dem großen Yin und deren aufsteigender Energie und stellen so ein emotionales Gleichgewicht her. Daher liegt mein Schwerpunkt in der Feuer Wasserachse, im auffüllen des Yin; um den Schlaf zu fördern und das Herz zu beruhigen. Auch spielen die Sondermeridiane Chong Mai, RenMo eine wesentliche Rolle.

Schritt 1: Arbeit in der Seitenlage, Stagnation lösen, Spannung abbauen um Zugang zu verschaffen, eventuell Schröpfen, Leber – Myome, Veränderung, Zugang verschaffen; Dreifacherwärmer–Wechsel unterstützen, Trennung und Menopause

Schritt 2: Feuer Wasser Achse, größtes Jitsu - Blasenspannung abbauen und größtes Kyo - Nieren stärken und so den Ausgleich verschaffen, Yin aufbauen und wieder in die Mitte bringen (Ampuku)

Schritt 3: Sondermeridiane einbauen (Chong Mai und Ren Mo)

Hausaufgabe: Ernährungsumstellung (KEIN Zucker, keine zu scharfen und zu heißen Lebensmitteln, keine Tiefkühlkost, keine Mikrowellenkost, keine Milchprodukte)
Yinstärkende Lebensmittel, Suppen, Kompott – „Birne gilt als Königin der Säfte“, Melasse,
Bewegung in der Natur (Yin stärken), Tanzen gehen (um Druck abzubauen, Bewegung und Wärme im Unteren-Erwärmer)

Unterstützende Kräuter (Blutstillend: Hirtentäschl, Schafgarbe, Frauenmantel); im Akutfall Hirtentäschl-Tinktur 3 mal tägl. 10-40 Tropfen; nach Absprache mit dem Arzt oder Apotheker Blutbildende Wildkräuter (Brennnessel, Vogelmilch, Löwenzahn) Lebensmittel, Tee, Sonstiges: rote Rübe, roter Traubensaft, schwarzer Sesam, Petersilie, Bocksdornfrüchte (Goji Beeren) Kräuterblut, Bancha-Tee; Hormonausgleichend: Leinmehl

Behandlungsprozess: Während der ersten 3 Behandlungen konnte ich nur Vorsichtig arbeiten, da Frau C. am ganzen Körper extrem Schmerzempfindlichkeit war. Trotzdem arbeitete ich mit einer bewegenden Dynamik, in der Seitenlage um die starke Spannung abzubauen und wieder mehr Bewegung in ihren Körper zu bringen. Ich konzentrierte mich besonders auf die Leber, da sie ja die Mutter des freien Qi-Flusses ist.

Nach der 3. Behandlung ließ die Druckempfindlichkeit nach und ich konnte schon tiefer arbeiten. Die Spannung im Körper ließ nach, nur am Rücken hielt sich die Verspannung hartnäckig. So dass ich bei den nächsten Behandlungen immer wieder den oberen Rücken schröpfte. Als Hausaufgabe zeigte ich ihr wie sie mit einem Tennisball den oberen Rücken mit ihrem eigenen Körpergewicht am Boden selbst behandeln kann. Nachdem ich nun immer besseren Zugang bekam, legte ich meinen Schwerpunkt nun mehr auf die Feuer/Wasser Achse. Spannung aus der Blase zu nehmen - mit Barfußshiatsu oder mit dem Ellbogen entlang des Blasenmeridians am Rücken (um chronische Muster zu lösen) und das überschießende Feuer über den Dünndarm auszuleiten.

Dann das Yin aufzubauen und sie wieder in ihre Mitte bringen. Hände (Feuer) und Nacken (Wasser) gut zu berühren und zum Abschluss intensiv die Beine und Füße (Wasser), um gut im Wasser zu ankern. Ampuku konnte ich erst nach der 8. Behandlung einbauen, da ich vorher keinen Zugang im Hara hatte. Die Sondermeridiane Ren-Mai oder Chong-Mai baute ich in den Behandlungen regelmäßig ein.

Resümee: Schon nach der 4. Behandlung reduzierte sich das Herzrasen und die Panikattacken blieben aus. Nach der 5. Behandlung halbierte Frau C., nach Rücksprache mit ihrem Arzt, die Dosis Trittico von 100mg auf 50mg. Der Schlaf verbesserte sich und nach der 9. Behandlung konnte sie die abendliche Schlafhilfe mittels Medikamente komplett absetzen.

Die Regelblutung bekam Frau C. nach 4 Monaten Pause nach der 3. Behandlung, doch waren sie diesmal mit 6 Tagen normaler Blutung unauffällig. Leider bekam Frau C. nach der 8. Behandlung eine 12 Tage lang dauernde Blutung. Die Frauenärztin meinte, dies ist auf das noch bestehende Myom zurückzuführen. Die lange Blutung und der dadurch hohe Blutverlust machte sie sehr müde. Auf mein Anraten besorgte sie sich in der Apotheke „Kräuterblut“ um ihren Körper mit zusätzlich Eisen zu versorgen und ihn so bei der Blutbildung zu unterstützen.

Frau C. geht wieder ihrer Arbeit nach und nach einem längeren Gespräch mit ihren Vorgesetzten konnte sie ihre Situation an ihren Arbeitsplatz zum positiven verändern.

Frau C. jetzt wieder tanzen und hat einen sehr netten Tanzpartner kennengelernt, mit dem sie nun diverse Tanzkurse besucht. Mit einer Freundin geht sie regelmäßig in die Berge und unternimmt kleinere Wandertouren. Frau C. ist weiterhin meine Klientin und wir arbeiten gemeinsam weiter, um die restlichen Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Klientin Frau P.: „Spannung aus dem Körper nehmen und in die Mitte bringen“

Charakteristik:

Periode: Frau P. hatte ihre letzte Periode Anfang 2015 (47 Jahre). Ihre Periode war vor dem Wechsel alle 23 Tage und hat 3 – 4 Tage gedauert. Als junge Frau hatte sie extreme Bauchschmerzen und Kreuzweh zu Beginn der Regel und litt auch unter PMS (weinerliche Stimmung). Die Schmerzen waren nach der Geburt ihres zweiten Kindes weg.

Wechselbeschwerden:

Starke Beschwerden: Frau P. leidet an Gelenk- und Muskelbeschwerden in den Fingern, die Finger fühlen sich mal „bamstig“ an, schlafen ein und die Fingergelenke tun weh. Sie meint, das könnte von der HWS kommen, hat es aber nie medizinisch abklären lassen, da die Schmerzen bei viel Bewegung weggehen. Das „bamstige“ Gefühl und die Schmerzen stören sie vor allem auch beim Cello spielen, da sie findet, sie hat dann nicht so viel Kraft, um die Saiten zu drücken.

Mittlere Beschwerden: Frau P. leidet phasenweise an sehr starken und phasenweise an schwachen Hitzewallungen. Es kommt ihr so vor, als ob diese Phasen irgendwie mit dem „Zyklus“ zusammenhängen, obwohl sie keine Periode mehr hat. Auch die Trockenheit der Scheide ordnet sie als mittlere Beschwerde ein.

Leichte Beschwerden: Depressive Verstimmung, unwillkürlicher Harnabgang, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen und Reizbarkeit ordnet sie als leichte bzw. sehr leichte Beschwerden ein. Seit sie im Wechsel ist, hat ihre Libido abgenommen, die sieht sie jedoch nicht als Problem.

Beschwerden unabhängig vom Wechsel: Vor einem Jahr wurde ihr die Gallenblase entfernt, seither ist sie viel weniger reizbar. Wenn sie fettes Essen isst, dann hat sie deshalb Durchfall.

Soziales Umfeld, Hobbies usw.: Frau P. ist 49 Jahre alt, ist derzeit single, hat 2 Kinder (17 und 27) und spielt Chello. Vor einem Jahr wurde sie während eines Krankenstandes von ihrem Bürojob gekündigt. Damals ist ihr wieder eingefallen, dass sie als Kind und Jugendliche immer schon Schauspielerin werden wollte und ist nun gerade dabei in diesem Bereich diverse Ausbildungen zu machen. Sie plant auch, die kommissionelle Schauspielprüfung abzulegen und macht einen WerbesprecherInnen-Kurs.

Person: Frau P. ist eine lebenslustige, sehr offene Person, die gerne von sich erzählt. Dies wird schon im Telefonat bei der ersten Kontaktaufnahme deutlich. Sie macht seit 2 Jahren die 1:0 Diät (ein Tag essen, ein Tag nicht essen) und sie findet, dass ihr das gut hilft, ihre Figur zu bewahren. Sie hat bis 39 1 Packung Zigaretten pro Tag geraucht, vermutlich aus diesem Grund war ihr früher immer kalt. Seit sie Ende 30 ist wurden bei ihr immer wieder Zysten und kleine Myome festgestellt, diese verschwanden jedoch immer wieder durch homöopathische Behandlungen.

Körperbeweise: Im Hara sind Leber, Galle, Herzkonstriktor, Magen und Dickdarm Jitsu, die Milz ist im Kyo. Ihre Zunge ist „schlauchbootartig“, hat eine rote Spitze, hinten einen gelblichen Belag und blaue Adern. Alarmpunkt und Quellpunkt Leber ist auffällig. Die Meridiane Magen und Dickdarm (Arm und Bein) sind angespannt. Ihre Füße sind empfindlich und man kann beim Rücken durchgreifen. Sie hat einen roten Kopf und rote Ohren. Im mittleren Rücken hat sie immer wieder Schmerzen und dort sitzt auch viel Spannung.

Therapiewunsch: Ihr Ziel ist es, ein besseres psychisches und Körper-Gefühl zu bekommen, dass ihre Verspannungen weniger werden und ihre Finger nicht mehr einschlafen.

Arbeitstitel: „Spannung aus dem Körper nehmen und in die Mitte bringen“.

Strategie: Schritt 1: Seitenlage, um die hohe Grundspannung aus dem Körper zu nehmen und Ankerung der Energie durch Behandlung der Füße
Schritt 2: Stärkung der ersten Familie-Meridiane, um wieder mehr in die Mitte zu kommen
Schritt 3: RenMo, um das Yin zu stärken

Hausaufgabe: regelmäßig die Hände bewegen, da sie erzählt hat, dass das hilft gegen das Einschlafen der Hände

Resümee: Nach der zweiten Behandlung hat ihr der Rücken (sie zeigt dabei auf die Holzzone) 4 Tage lang weh getan, sie findet das jedoch gut, da der Schmerz bisher immer festgesessen ist, sich nun an dieser Stelle jedoch etwas tut. Bei der nächsten Behandlung schröpfung ich ihr den Rücken und danach berichtet sie, dass das Einschlafproblem bei den Fingern weg ist. Nach der dritten Behandlung hat sie nach ca. 2 Jahren wieder eine Menstruation bekommen, die sie als sehr reinigend erlebt, ihr linker Eierstock zwick auch wieder so wie früher. Sie findet es toll, dass sie ihre Menstruation wieder bekommen hat, da sie das mit dem „Frau-Sein“ verbindet. Einen Monat später bekommt sie nochmal Blutungen, weniger stark wie beim ersten Mal. Im Laufe der Behandlungen erzählt sie, dass sie findet, sie habe nun eine erotische Ausstrahlung. Die Hitzewallungen sind eine Zeit lang ganz weg, kommen jedoch in abgeschwächter Form wieder, als sie sich in einer stressigen Phase befindet. Zusammenfassend verbessern sich bei ihr die Symptome Depressive Verstimmung, Reizbarkeit, die Libido, Harnwegsbeschwerden, Trockenheit der Scheide und die Gelenks- und Muskelbeschwerden.

Studienauswertung: Ein Vorher-Nachher Vergleich

Für messbare Ergebnisse der Wirkung von Shiatsu wurde von den 18 Klientinnen der Menopause Rating Scale II Fragebogen (siehe Anhang) vor der ersten Behandlung und nach der zehnten und letzten Behandlung ausgefüllt. Durch den MRS II Fragebogen wurde die subjektive Einschätzung der Stärke von Wechseljahrsbeschwerden (Wallungen, Herzbeschwerden, Schlafstörungen etc.) auf einer Skala von Keine (0) bis Sehr stark (5) während der Menopause erhoben.

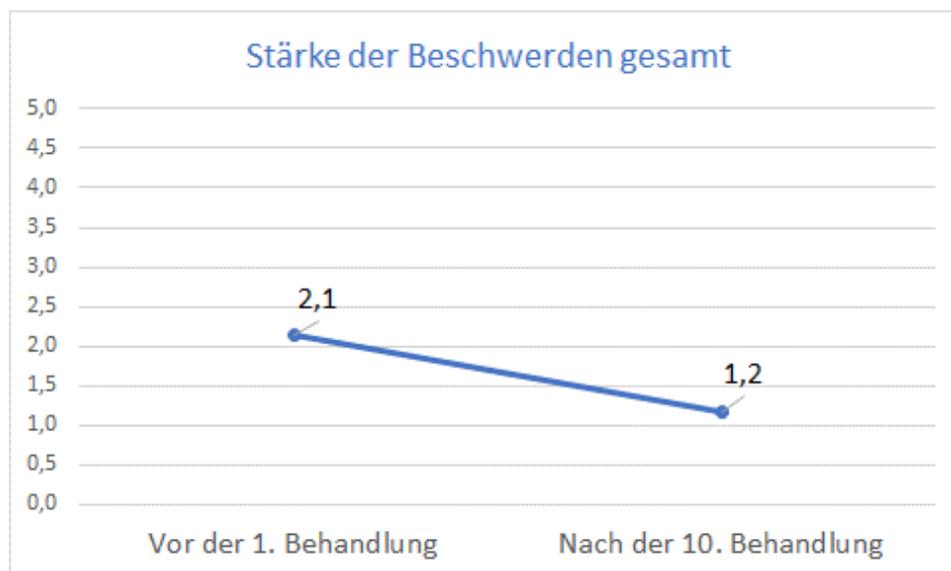


Abbildung 5: Grafik 1.1 Gesamtübersicht Veränderungen Beschwerdesymptomatik

Die Auswertung¹ der erhobenen Daten zeigt nach insgesamt 10 Shiatsu-Behandlungen eine subjektiv wahrgenommene Besserung der Stärke aller Wechseljahrsbeschwerden zusammengenommen von 2,2 auf 1,2 (Grafik 1.1), was insgesamt eine prozentuelle Besserung von 42,9% bedeutet.

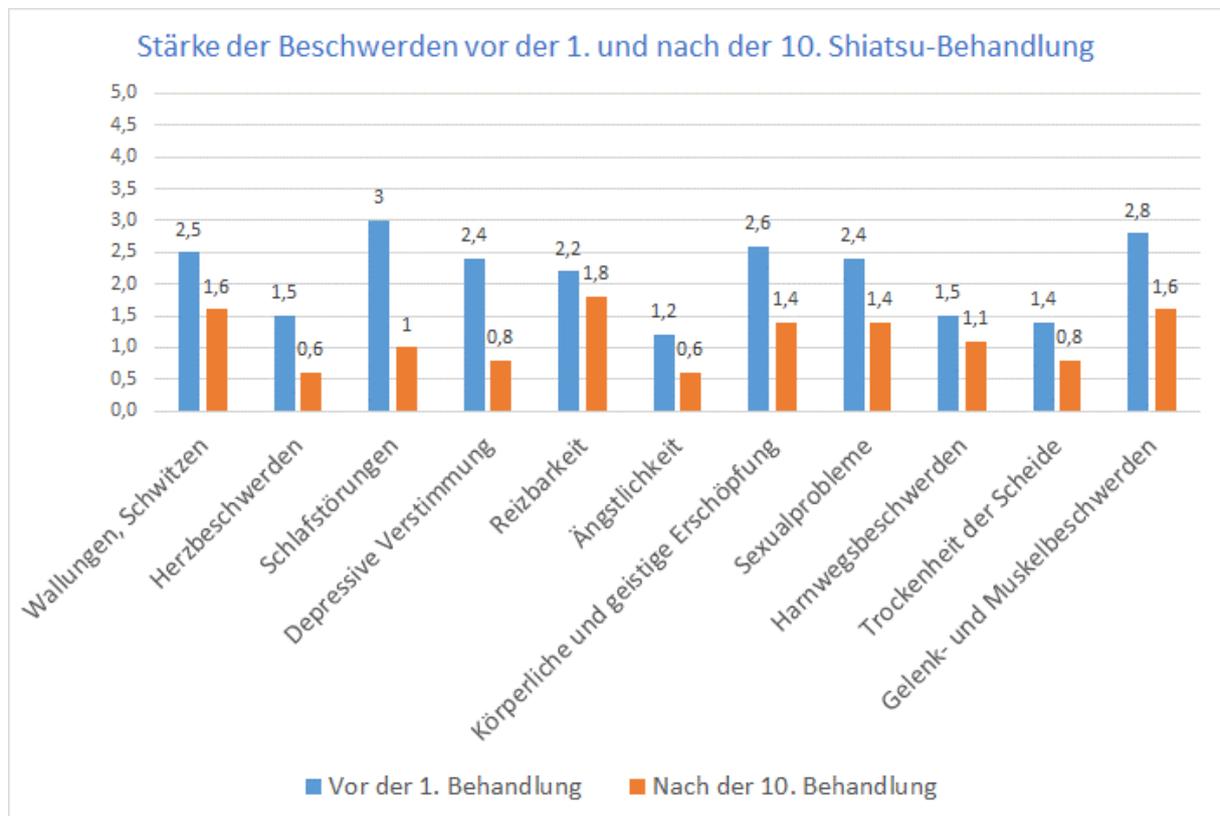


Abbildung 6: Grafik 1.2 Veränderungen der einzelnen Bereiche vor und nach 10 Shiatsu-Behandlungen

Wie Grafik 1.2 zeigt, haben sich die Shiatsu-Behandlungen auf alle erhobenen Beschwerden positiv ausgewirkt. Die besten Erfolge konnten bei der Verbesserung der Schlafstörungen erreicht werden. Die subjektiv eingeschätzte Stärke der Schlafstörungen lag vor der 1. Behandlung im Mittelwert bei 3,0 (Mittel) und nach der 10. Behandlung bei 1,0 (Sehr leicht), hat sich also um ganze 2 Punkte verbessert. Bei zwei Klientinnen besserten sich die Schlafstörungen sogar von 4 (Stark) auf 0 (Keine). Dabei spielen neben speziell an den Wechsel-Klientinnen häufig angewandte Yin stärkende Behandlungssequenzen wie z.B. die RenMo oder Chong Mai-Behandlungen eine Rolle, aber auch das Ausleiten von z.B. Galle-, Magen- oder Dickdarm-Spannung und erdende Techniken wie z.B. Ampuku.

Sehr gut bewährt haben sich die Shiatsu-Behandlungen auch bei depressiver Verstimmung (Besserung von 2,4 auf 0,8), bei körperlicher und geistiger Erschöpfung (Besserung von 2,6 auf 1,4) und bei Gelenk- und Muskelbeschwerden (Besserung von 2,8 auf 1,6). Bei einer Klientin besserten sich die Gelenk- und Muskelbeschwerden sogar von 4 (Stark) auf 0 (Keine). Die Shiatsu-Behandlungen haben auch die Beschwerden Wallungen, Schwitzen (Besserung von 2,5 auf 1,6), Herzbeschwerden (Besserung von 1,5 auf 0,6) und Sexualproblemen (Besserung von 2,4 auf 1,4) gelindert. Bei einer Klientin konnte bei der Beschwerde Wallungen, Schwitzen sogar eine Besserung von 4 (Stark) auf 1 (Leicht) erreicht werden.

¹ Die Ergebnisdarstellung erfolgt aufgrund der Fallzahl von n=18 auf Basis von berechneten Mittelwerten. Je geringer der Wert, desto leichter werden die Beschwerden eingeschätzt.

Den geringsten Einfluss hatten die Behandlungen auf die Reizbarkeit, die Ängstlichkeit, Harnwegsbeschwerden und Trockenheit der Scheide, wobei alle Beschwerden mit Ausnahme der Reizbarkeit vor der ersten Behandlung als „Sehr leicht“ bis „Leicht“ eingestuft wurden. Bei einer Klientin reduzierte sich die Ängstlichkeit sogar von 5 (Sehr stark) auf 0 (Keine).

Resümee – was haben wir zusammenfassend festgestellt?

Um eine aussagekräftige Arbeit zu verfassen, haben wir uns überlegt mit der Menopause-Rating-Scale II zu arbeiten um ein vorher/nachher-Bild erstellen zu können. Unser erster Wunsch war es mit GynäkologInnen zusammenzuarbeiten, um unsere Studie auch wissenschaftlich fundiert zu wissen. Wir einigten uns ÄrztInnen mit Infos unserer Studie zu kontaktieren und anzuschreiben, damit sie uns mögliche Klientinnen im Wechsel weiterempfehlen, bzw. zuvor mit ihren Klientinnen den Fragebogen MRS II vorher/nachher ausfüllen. Auch zwei Wiener Hormonambulanzen wurden per Mail angeschrieben. Leider stieß dieses Unterfangen auf wenig Resonanz. Ein Anschreiben alleine reicht offenbar nicht aus, der persönliche Kontakt ist nach wie vor gefragt. Da die meisten von uns noch berufstätig sind und die Ordinationszeiten untertags sind, erwies sich dies als große Herausforderung und ein persönlicher Besuch beim Arzt/in der Hormonambulanz zum Großteil nicht umsetzbar.

Eine/n gemeinsame/n GynäkologIn zu finden, dem/der wir unsere teilnehmenden Frauen schicken, erschien uns aus der intimen Sicht nicht sinnvoll. Auch große Aufrufe über Soziale Medien (facebook) waren wenig erfolgreich. So entschieden wir uns Frauen aus unserem eigenen Umfeld zu suchen und sie zu ihrem eigenen Arzt zu schicken. Es kam in einigen Fällen vor, dass Frauen sehr gern bei dieser Studie mitmachen, aber keinen ArztIn aufsuchen wollten. Aussagen wie: der kann eh nix machen, ich habe keinen Arzt, ich war sehr lang bei keinem mehr, etc. waren häufig zu hören. Auch hier gestaltete sich somit das Ausfüllen des Fragebogens MR II seitens des Arztes als nicht umsetzbar. Wieso ist so wenig Kontakt zwischen Frau und Arzt bzw. Arzt und Alternativen Gesundheitswesen? Wir hatten den Eindruck, das ihnen der mögliche Mehraufwand nicht gefiel, der Zugang zu alternativen Medizin fehlte oder aber auch, dass Frauen aus Scham nicht zu ihrem Arzt gehen. Immerhin merken die Frauen ja selbst, dass sie sich etwas in ihnen verändert, also wozu sollten sie dann zum Arzt, der die Wechseljahrs-Symptomatik möglicherweise „runterspielt“ und lediglich Hormone verschreibt, die viele Frauen nicht nehmen möchten.

Vielleicht wäre es überzeugender, wenn diesbezüglich mehr Unterstützung von offizieller Seite – sprich unserer Schule – da ist. Denn es macht immer einen Unterschied, ob man als Student oder als bereits fertig ausgebildeter, mit jahrelanger Erfahrung in dem Bereich, nach außen auftritt. Als Idee wäre z.B. rechtzeitig einen kostenlosen Infoabend für Interessierte im Hara Institut zu machen (Dauer: max. 1 Stunde) mit Anwesenheit des Diplomarbeitbetreuer und der Diplomarbeitgruppe und inhaltlich kurz darstellen, worum es geht bzw. vor Ort gleich die Möglichkeit bieten, sich für diese Studie anzumelden. Besonders gut hätte uns auch der Vorschlag die Diplomarbeit anhand eines Kurzvideos zu gestalten gefallen, leider kam diese Option leider zu spät für uns, da wir mit dem schriftlichen Teil bzw. unserer Studie an sich, schon zu weit fortgeschritten waren.

Wir sind uns einig, dass es nach wie vor sehr interessant wäre in diesem Bereich mit Ärzten zusammen zu arbeiten, um Frauen im Wechsel in ihrer Ganzheit zu unterstützen. Was wir unterschätzt haben, ist die Zeit die es braucht, das Vertrauen eines Arztes zu gewinnen. Wir hätten früher den Kontakt zu Institutionen etc. suchen müssen. Es gibt bestimmt genug Ärzte, die interessiert sind ihr medizinisches know how mit unserem Wissen zu kombinieren um weniger

Hormone, Medikamente und Operation zu verabreichen, bzw. ein absetzen der Hormone im gesunden Falle und im Sinne der Klientin zu unterstützen.

Da sich der Start der Behandlungen wesentlich verzögerte, füllten wir - als ShiatsupraktikerInnen - nun gemeinsam mit den Klientinnen die Fragebögen aus. So konnten wir schon einen ersten guten Eindruck der Beschwerden gewinnen.

Generell kann man sagen, dass Wechseljahrsbeschwerden und die Stärke der Beschwerden von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein können. Gemeinsam ist den Frauen während der Wechseljahre jedoch, dass sich der Körper verändert und sie in eine neue Lebensphase eintreten. Wenn eindeutige Beschwerden auftreten, werden die Frauen direkt mit der Veränderung konfrontiert. Zudem spielt eine große Rolle, wie die Klientinnen den Wechsel wahr- und annehmen: Wie offen ist die Klientin und wie wichtig ist ihr das Thema?! Je offener eine Klientin über ihre Beschwerden spricht, sich mit dem Thema Wechsel auseinandersetzt, je mehr sie bereit ist, ihren Körper zu spüren und sich auf - mit großer Wahrscheinlichkeit eintreffender - Veränderungen einzulassen, desto größer ist der Erfolg der Shiatsu-Behandlungen.

Bei unserer Studie haben wir festgestellt, dass bei Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden 10 Behandlungen zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden und ihrem Wohlbefinden insgesamt führen. Sowohl bei körperlichen (wie z.B. Hitzewallungen, Haarausfall Muskel- und Gelenksbeschwerden), als auch bei psychischen Beschwerden (wie z.B. Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Reizbarkeit) konnten wir klare und fühlbare Fortschritte in der Genesung wahrnehmen. Mit Hilfe von Ernährung, Meditationen und Hausapotheke sind viele Beschwerden nach 10 Behandlungen nahezu verschwunden. Um den Wechsel aber in den Griff zu bekommen dauert es einige Behandlungen mehr. Da Beschwerden jedoch so vielseitig sein können, Symptome kommen und gehen, sowie temporär in Abständen auftreten, empfehlen wir Klientinnen eine längere Begleitung durch Shiatsubehandlungen. Auch nach größeren Zeitabständen und wiederkehrenden Beschwerden ist Shiatsu hilfreich. Durch die hohe Art der Entspannung während der Behandlung, welche in den Alltag integriert werden konnte, ist die Selbstheilung und Regenerierung spürbar.

Als sehr interessant für die Klientinnen erwies sich die Auswertung der Fragebögen vor dem Start ihrer Behandlungen und nach ihren 10 Behandlungen. Viele konnten sich nicht mehr erinnern, was sie genau in der ersten Auswertung abgegeben hatten. Zum großen Erstaunen vieler Klientinnen, da sich doch viele Veränderungen in den 10-12 Wochen ergaben. Vielleicht waren im alltäglichen Leben die Veränderungen nicht klar wahrnehmbar, aber mit dem MRS II Fragebogen schwarz auf weiß belegbar. Mancher Frau fällt es schwer zu sich selbst Kontakt herzustellen, ihren Körper wahrzunehmen oder zu vertrauen. So konnten wir hilfreich eine Art Spiegel vorhalten.

Ein Großteil unserer 16 Klientinnen möchte weiter von uns PraktikerInnen begleitet werden. Unter dem Motto: Vital und genussvoll durch die Wechseljahre.

Beenden möchten wir unsere interessante Studie mit einem Zitat von Aristoteles, der widerspiegelt, dass es – wie so oft im Leben – auf die Sichtweise bzw. der eigene Einstellung dazu ankommt:

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“

Zitat Aristoteles

Anhang

Der Menopause Rating Scale II - Fragebogen

Standardisierter Fragebogen zur Erhebung der Stärke von Beschwerden während der Menopause.

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zur Zeit? Kreuzen Sie bitte für jede Beschwerde an, wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte "Keine" an.	Keine	Sehr leicht	Leicht	Mittel	Stark	Sehr stark
Wallungen, Schwitzen (Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)						
Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmung)						
Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)						
Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)						
Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)						
Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)						
Körperliche und geistige Erschöpfung (allg. Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)						
Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)						
Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)						
Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)						
Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)						
Punktezahl	0	1	2	3	4	5

Quellenangaben

Wechseljahre Wandlungsjahre, Andrea A. Kaffka (6. Auflage 2016, Joy Verlag GmbH)

Frauenkörper Frauenweisheiten – Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können, Dr. med. Christiane Northrup (7. Auflage, Goldmann Verlag)

Der Weg der Kaiserin, Christine Li & Ulja Krautwald (Taschenbuchausgabe 2003, Scherz Verlag)

Naturheilkunde für die ganze Familie, Dr. med. Petra Maria Orina Zizenbacher (2010, Freya Verlag)

Skriptum „Gynäkologiepraktikum“ Hara Shiatsu Institut Tomas Nelissen

Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Klimakterium/>)

TCM Ernährungsberatung Mag. Katharina Ziegelbauer (Homepage):

<http://www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog/wechseljahre-nach-tcm-ursachen-und-10-ernaehrungstipps-gegen-beschwerden>

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/frauenmantel.htm>