

## SHIATSU BEI KREBS

### Wie drückt sich Krebs aus?

Krebszellen können in Organen oder Geweben entstehen. Sie werden von einem gut funktionierenden Immunsystem als „Feind“ erkannt und „vernichtet“. Ist diese Selbstregulierung ausser Kraft gesetzt, vermehren sich die Zellen unkontrolliert und ungehindert. Krebs zeigt sich in etwa hundert verschiedenen bösartigen Tumorerkrankungen. Die häufigsten Krebsarten sind Brust-, Prostata-, Darm-, Lungen-, Harnblasen- und Magenkrebs. Bedingungen, die Krebs begünstigen können, sind z.B. Immunschwäche, Umwelteinflüsse, falsche Ernährung, Rauchen, Virusinfektionen, Chemikalien, Strahlenbelastungen. Die Krebsdiagnose ist eine grosse emotionale Herausforderung für die Betroffenen. Sie kann einen Schockzustand auslösen, der häufig mit der Frage „Warum ich?“ verbunden ist. Der eigene Körper wird fremd, unheimlich und zum bedrohlichen Feind. Ängste vor körperlichem Zerfall, Schmerzen und Abhängigkeit von anderen Menschen gehen einher mit Verzweiflung, Wut, Hoffnungslosigkeit, Resignation. Was ist zu tun? Es gilt, einen guten Umgang mit den Behandlungsmöglichkeiten und einer Vielfalt von „Ratschlägen“ zu finden. Auch nahe stehende Personen sind stark gefordert und wissen oft nicht, wie mit der Situation umzugehen.

### Wie wirkt Shiatsu bei Krebs?

Shiatsu versteht sich als Ergänzung zu den medizinischen Massnahmen. Die Lebensenergie, das Gesunde im Körper und das Immunsystem werden gestärkt. Die Behandlung unterstützt den Zugang zum eigenen Körper, das In-Kontakt-mit-sich-Sein und die Eigen- und Körperwahrnehmung. Die sorgfältige therapeutische Begleitung vermittelt Halt und Orientierung in einer Zeit extremer Verunsicherung und Unsicherheit, bei der

Diagnosestellung und Prognose, während des Zeitraumes der medizinischen Massnahmen, in Behandlungspausen, bei der Nachsorge und Gesundheit oder, bei unheilbarem Verlauf, während des Sterbeprozesses. Die Shiatsu-Therapeutin geht auf das psychische und emotionale Befinden ein. Sie unterstützt den Umgang mit sich selbst, mit Ressourcen und Ängsten, das „fassbar Machen“ der Gesamtsituation. Sie hilft, den eigenen Bedürfnissen Beachtung zu schenken, sich mit dem Körper und mit dem Leben auszusöhnen, Vertrauen zu finden und im Moment zu sein. Die Entschlussfähigkeit wird gestärkt: Was sind meine Ziele? Was hat Bedeutung? Was kann ich selbst? Wo brauche ich Hilfe? Wie kann ich mit der belastenden Gesamtsituation in Familie und Partnerschaft umgehen? Mit Shiatsu wird die Lebensqualität verbessert. Shiatsu verhilft zu Entspannung, Ruhe, Schlaf und fördert Mut, Zuversicht und Hoffnung. Eine Studie am Krankenhaus von Saintes (F) zeigt auf, dass Shiatsu unmittelbar nach der Chemotherapie eine erhebliche Linderung der Nebenwirkungen wie Übelkeit, Müdigkeit und Schleimhautreizungen im Mund bewirkt und die Erholung beschleunigt<sup>1</sup>.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Frau A. ist Mitte 40, Mutter von 4 noch kleineren Kindern. Frau A. kommt nach ihrer Brustkrebs-Operation, bei der auch mehrere Lymphknoten entfernt wurden, in die Shiatsu-Therapie. Sie wünscht Unterstützung während der Zeit der Chemotherapie. Infolge der Lymphknotenoperation erlebt sie Kälte- und Taubheitsgefühle in ihrem Arm. Während der Chemotherapie zeigen sich Magenempfindlichkeiten, Schlafstörungen, Verspannungen um beide Schultern und ihre Wirbelsäule, ab und zu Kopfschmerzen. Die Einstichstelle der Kanüle bleibt schmerzhaft.

<sup>1</sup> Dominique Chevalier: Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen? in: GSD Shiatsu Journal Nr. 52/2008

Zyklusveränderungen treten auf. Frau A. neigt zu Erkältungen und bekommt eine Blasen- und Augenzündung. Frau A. wünscht sich zusätzlich eine Regulierung der durch die Chemotherapie ausgelösten, vorzeitigen Wechseljahr-Beschwerden sowie eine Kräftigung ihres Immunsystems. Während der Chemo-Therapie von 6 Zyklen geht es Frau A. dank Shiatsu besser als erwartet, mitanfänglich nur leichter Übelkeit und Magenreizung. Nach den Shiatsu-Behandlungen fühlt sie sich immer wieder entspannt und erholt. Ihre Befindlichkeits- und Energieschwankungen werden geringer, ihr Energiehaushalt kann sich stabilisieren. Es steht ihr genügend Kraft zur Verfügung, um sich Hilfen im Haushalt zu organisieren, und sie erlebt Freude beim „Aufräumen“ und in der Wahl schöner Kleidung. Die Shiatsu-Therapeutin zeigt ihr Atem und Körperübungen und gibt ihr Ernährungstipps. Frau A. lernt so, gut zu sich zu schauen. Sie gönnt sich regelmässig Ruhezeiten um sich selbst zu entspannen, wärmt sich und achtet auf die Ernährung. Die Leukozyten sind jeweils 1 Woche nach der Chemotherapie im normalen Bereich.

## Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

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

## Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
T 056 427 15 73  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

